



SEP
SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



PROYECTO TERMINAL

Hábitos alimenticios en niños y niñas de 6 a 12 años del asentamiento irregular isidro Flores en Xochimilco CDMX, de febrero a noviembre de 2019

ALUMNA:

SOLEDAD GUZMÁN ESTRADA

MATRICULA: ES1611300266

ASESOR UNADM: DANÚ HERNÁNDEZ JIMÉNEZ

ASESOR EXTERNO: ADRIANA PASTRANA RODRÍGUEZ

COORDINADORA: ADRIANA MONROY MEDEL

DESARROLLO COMUNITARIO

GRUPO: DC-CPT1-1901-B0-001

SEMESTRE: OCTAVO

19 de noviembre 2019



ÍNDICE

Introducción	4
I. Diagnostico	4
I. Investigación.....	12
2.1 Línea de investigación seleccionada	12
2.2 Justificación.....	13
2.3 Planteamiento del problema	13
2.4 Objetivo General y Objetivos específicos	14
2.5 Marco de Referencia	14
2.5.1. Marco Conceptual.....	15
2.5.2. Marco Contextual.....	17
2.6 Metodología de investigación	17
2.6.1 Nivel de investigación	18
2.6.2 Tipo de Investigación	18
2.6.3 Población y Muestra	19
2.6.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de datos.....	19
2.6.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos	20
2.6.6 Aspectos Administrativos	20
.....	21
2.6.7 Cronograma de actividades	21
1.7 Ejecución de la Investigación.....	21
2.8 Informe de Resultados y Análisis de la investigación.....	22
2.9 Conclusión	28
III. Intervención	28
3.1 Población	28
3.2 Justificación.....	28
3.3 Objetivo general, objetivos específicos y metas	29
3.4 Diseño de intervención	31
3.4.1 Diseño de ejecución.....	31
3.4.2 Diseño de Evaluación	35
3.4.3 Diseño de Sistematización.....	37
3.5 Informe de Resultados	40
3.5.1 Ejecución	40
3.5.2 Evaluación	43
3.5.3 Sistematización	47
3.6 Conclusiones Generales	52
3.6.1 Logros y errores en la investigación	52

3.6.2 Logros y errores en la intervención.....	53
3.6.3 Recomendaciones.....	53
3.6.4 Aportes.....	54
Referencias Diagnóstico	55
Referencias Investigación.....	57
Anexos Diagnóstico e Investigación.....	59
Anexos Ejecución, Evaluación y sistematización	68

Introducción

El presente trabajo se refiere al tema de los Hábitos alimenticios, donde su objetivo es mejorar la alimentación de niños y niñas de 6 a 12 años del asentamiento irregular Isidro Flores ubicado en la Alcaldía Xochimilco, donde se realizó un diagnóstico situacional identificando esta problemática, posteriormente se realiza una investigación donde se corrobora la pertinencia de realizar una intervención para dar solución a esta, la cual se lleva en conjunto con las madres y padres de familia a las cuales se les proporcionan los conocimientos y herramientas sobre hábitos alimenticios saludables y como ponerlos en práctica en su vida diaria contribuyendo a la mejora de la salud presente y futura de los niños y sus familias.

I. Diagnóstico

Plan de trabajo para realizar el diagnóstico

Cronograma de actividades										
¿Qué?	¿Cuándo?					¿Cómo?	¿Dónde?	¿Cuánto?	¿A quién?	
Actividad	Febrero		Marzo			Instrumento				
Inicio de propuesta diagnóstica	4	15				Realización de la propuesta de cómo se realizará el diagnóstico, Guías, entrevista y diario de campo, de acuerdo con la comunidad	Trabajo de gabinete	Máx. 7cuartillas	Entrega a Profa. Danu Hernández	
Inicio de la aplicación del Diario de campo primer contacto con la institución Prof. Isidro Flores			20			Mediante el Diario de campo Sistematizar las experiencias, así como hechos importantes en la comunidad estudio	En la comunidad de la concepción Tlacoapa, Xochimilco	utilizarlo de forma permanente, durante el diagnóstico	A la comunidad de la concepción Tlacoapa Xochimilco	
Contacto directo con las personas de la comunidad			27			Mediante una charla para conocernos e identificar necesidades colectivas de la comunidad	En la comunidad Isidro Flores Velasco	2 horas	Con las madres y padres de familia de la comunidad	
Aplicación de Instrumento/observación			27	1		Se recolectarán datos relevantes de la comunidad estudio con la finalidad de ser una guía en la detección de necesidades o problemáticas.	En la comunidad de Tlacoapa	se realizarán 3 observaciones	En la comunidad de Tlacoapa, en la comunidad Virgilio Uribe	
Aplicación de Instrumento/Entrevista			27	1		Mediante la entrevista se busca obtener información con personas clave de la comunidad para la identificación de problemáticas o necesidades más sentidas	En la comunidad de Tlacoapa, y en la comunidad Virgilio Uribe	Se realizarán 4 entrevistas	<ul style="list-style-type: none"> Sr Lauro Rivera líder de la comunidad Alan Flores líder comunitario Sr. Isidro chinampero de la comunidad 	
Recolección, análisis, problematización y jerarquización			28	6		Ordenar de forma prioritaria la necesidad o problemática más sentida por la comunidad, detectada en el diagnóstico a fin de elegirla para realizar una intervención.	Con la comunidad, así como trabajo de gabinete	Máx. 15 cuartillas	Entrega a Profa. Danu Hernández	

Tabla 1. Elaboración propia

Descripción de la comunidad

La comunidad donde se realizó el diagnóstico se encuentra al lado de la pista de canotaje Virgilio Uribe la cual es un asentamiento irregular ubicado en Barrio la concepción Tlacoapa (Comunidad Isidro Flores)” en zona de conservación de las chinampas con una extensión aproximada de 1 hectárea que se localiza en la alcaldía Xochimilco en la Ciudad de México.

En un área que al sur colinda con barrio la Concepción Tlacoapa, al norte con Periférico sur, al este con la laguna del Toro y al oeste con la pista de canotaje Virgilio Uribe.

La comunidad se encuentra formada por 40 familias que comparten el mismo territorio, pero que vienen de distintos barrios de la delegación Xochimilco, como son Barrio Caltongo, Barrio La Asunción, Pueblo de San Lucas, Pueblo de San Lorenzo, Pueblo de San Gregorio, y de la Alcaldía Milpa alta de San Salvador Cuauhtenco.

El Tipo de Vivienda y material: en su mayoría el tipo de vivienda es de cuarto y de material de construcción de madera con lámina de cartón o asbesto.

Las Actividades frecuentes: Entre las actividades que desarrollan son la siembra y venta de plantas de ornato, la apicultura, y la reparación de cayucos (canoas) de fibra de vidrio, además de otras actividades como son remeros, choferes, empleados, y limpieza de los canales de agua y de casa

La Organización social: la forma en que se organizan es a través de la Institución Isidro Flores.

Educación: en cuanto educación no se observan escuelas dentro de esta área, tienen que trasladarse hacia el centro del barrio Tlacoapa o hasta Xochimilco solo se observa un cuarto que utilizan para dar clases.

Servicios Públicos: carecen de agua, las calles no cuentan con los servicios como drenaje, recolección de basura, pavimentación, transporte, la mayoría se trasladan en bicicleta por el

difícil acceso a la zona o a través de los cayucos (canoas) para poder pasar hacia la colonia (Ver Anexo 1).

Caracterización de las problemáticas y necesidades.

Para conocer las problemáticas o necesidades de la comunidad se realizaron cuatro entrevistas a personas clave que son el Sr. Lauro Rivera líder de la comunidad, al encargado de la Institución Isidro Flores Alan Flores, a Carolina Meza nutrióloga y a la maestra del TEC de Monterrey Claudia Medina que ha desarrollado proyectos en la comunidad (ver anexo 2). De lo que comentaron las personas entrevistadas se identifican las siguientes problemáticas:

Mala alimentación

a) Naturaleza del problema:

Esta problemática se debe a que no cuentan con los recursos económicos para poder adquirir alimentos que los nutran además de desconocer como se deben alimentar correctamente Carolina Meza nos menciona que “los niños que viven en la comunidad no se alimentan bien pues no les alcanza a sus padres con lo que ganan para poder comprar alimentos sanos que los nutran”, así como nos menciona Alan Flores “aparentemente los niños pueden estar gorditos pero están desnutridos porque realizan solo 2 comidas al día porque es para lo que les alcanza”

b) Descripción del contexto actual en que se presenta: Las familias que viven en el asentamiento irregular son de condición humilde en donde lo que comen con mayor frecuencia son frijoles, tortillas, café, huevo, y refresco, además de realizar de 1 a 3 comidas al día

c) Magnitud del problema:

Al tener una mala alimentación, además de hábitos inadecuados como la alta ingesta de café o sal, son factores que afectan gravemente en la salud como son estreñimiento, cáncer de colon, hipertensión, diabetes, desnutrición, anemia, sobrepeso y obesidad por lo que está

problemática afecta gravemente a los niños, niñas, jóvenes, mujeres, hombres y adultos mayores.

d) Precisar quienes y como participan en la problemática:

La familia no sabe cómo alimentarse sanamente además de no contar con los recursos necesarios para poder comprar alimentos básicos, cuenta con el apoyo de la institución Isidro Flores ya que les proporciona despensas cada quince días que incluyen avena, frijol, arroz, sopa de pasta, papel higiénico, galletas y leche en polvo, que obtienen del apoyo del banco de alimentos no reciben ningún apoyo de otra autoridad local, ni federal.

e) Recursos existentes

En cuanto a los recursos con los que cuentan son una nutrióloga que realiza trabajo voluntario en la comunidad, así como con los espacios de la institución Isidro Flores en donde hay un horno tradicional de barro, un invernadero abandonado, espacios de tierra como patios y salones que eran ocupados como granjas.

Falta de agua

a) Naturaleza del problema:

Nos menciona don Lauro Rivera “en la comunidad hay falta de agua ya que nos llega cada 20 días si bien nos va y la tenemos que apartar en tambos y botes para que nos alcance” Alan Flores nos comenta que “en la comunidad hace falta muchos servicios entre ellos el agua, y que apoyan a la comunidad con el agua que tienen en un pozo, con la condición de que se mantengan limpios sus hogares”

b) Descripción del contexto actual en que se presenta:

En el asentamiento irregular del Barrio Concepción Tlacoapa se observó que en las casas existen tambos en donde almacenan el agua para la limpieza de la ropa o trastes, sin embargo, los niños presentan poca higiene en su persona lo que es un factor para que presenten enfermedades de la piel, o diarreas (ver anexo 1).

c) Magnitud del problema:

El no contar con el vital líquido trae como consecuencia que no haya un buen saneamiento dentro de los hogares de las familias del asentamiento irregular y por lo cual se causen enfermedades. Aunque se encuentran rodeados por agua esta está contaminada y no se puede beber ya que no cuentan con drenaje en donde arrojan desechos, basura y el agua del lavado de las actividades realizadas en la casa.

En cuanto al servicio de limpia no se cuenta ya que no tienen acceso para poder recolectarla, el incremento en la extracción del agua del pozo provoca hundimientos y la pérdida de la chinampera.

d) Precisar quiénes y cómo participan en la problemática

Las mujeres son en su mayoría las que se encargan de llenar los tambos o de acarrear cubetas de agua. Alan Flores nos comenta que apoya a la comunidad con agua pues cuentan con un pozo con la condición de que mantengan condiciones higiénicas en sus casas.

e) Recursos existentes

El apoyo con el que cuentan es por parte de la institución que les brinda el apoyo del agua del pozo, las autoridades locales tienen conocimiento de los asentamientos sin embargo no hay algún contacto con las familias que se encuentran en el asentamiento Isidro Flores.

Falta de asistencia medica

a) Naturaleza del problema:

Alan Flores nos mencionó lo siguiente “las personas que viven aquí en la comunidad van al doctor a los similares o particulares porque no tienen seguro social, y los niños se enferman seguido del estómago y de la garganta”

b) Descripción del contexto actual en que se presenta:

Las personas que se encuentran en el asentamiento irregular que pertenece al Barrio de la

Concepción Tlacoapa en su mayoría no cuentan con servicio de salud, y acuden a consultorios médicos como los genéricos o similares, así como a consultorios particulares que cobran entre \$30 y \$40 pesos en donde llevan a sus niños para tratar enfermedades como la tos, la gripa o estomacales

c) Magnitud del problema:

El no contar con acceso a seguridad social en donde al menos una persona de la familia este afiliado al sistema de salud pública provoca que las personas gasten más recursos económicos en recibir atención médica, lo cual provoca se encuentren en estado de vulnerabilidad, ya que no cuentan con la atención necesaria para prevenir enfermedades que se pueden atender a tiempo

Ante esta situación el centro de salud de Xochimilco es el único que brinda apoyo para completar los esquemas de vacunación en los niños y en mujeres embarazadas.

d) Precisar quienes y como participan en la problemática:

las familias que viven en este asentamiento irregular no cuentan con seguridad social y acuden cuando se enferman a consultorios particulares de bajo costo, o no llevan tratamientos adecuados para enfermedades como la diabetes e hipertensión.

e) Recursos existentes La comunidad del asentamiento irregular cuenta con el apoyo del centro de Salud de Xochimilco que brinda apoyos con brigadas que acuden directamente a la comunidad para dar atención a los niños con vacunación, o a mujeres embarazadas para control natal.

Hacinamiento

a) Naturaleza del problema

La maestra del TEC de Monterrey Claudia Medina comenta que “la mayoría de las personas que viven en la comunidad lo hacen en un solo cuarto en donde cocinan y duermen, y en

donde viven niños, niñas, jóvenes, adultos mayores y sus padres lo cual ocasiona no haya privacidad.

b) Descripción del contexto actual en que se presenta:

En el asentamiento irregular de Barrio Concepción Tlacoapa viven 40 familias en casas tipo cuarto de madera con techo de lámina, y algunas de tabicón, en donde las habitaciones son insuficientes para el número de personas que viven en ellas, además de que los materiales son inadecuados, y precarios

c) Magnitud del problema:

De acuerdo con las observaciones hechas a la comunidad se identificó que en las casas viven más de 5 personas en un solo cuarto, de construcción improvisada con materiales como madera o cartón con condiciones insalubres y falta de servicios, lo cual provoca que los niños no puedan desarrollarse de una manera sana, así como tener daños en su salud física o mental.

d) Precisar quienes y como participan en la problemática:

Los hombres y mujeres de la comunidad son participativos, ya que como menciona Don Lauro Rivera “nosotros queremos mejorar y entre todos hay que echarle ganas al trabajo”

e) Recursos existentes La comunidad cuenta con el apoyo de varias instituciones

como el TEC de Monterrey, o Fundación Techo que han construido después del sismo varias casas de madera para mejorar las condiciones de hacinamiento de las familias del asentamiento La maestra Claudia Medina comenta “es por lo que decidimos en conjunto con la comunidad, así como con el apoyo de la Fundación Techo realizar la construcción de algunas casas después del sismo para mejorar la calidad de vida de estas personas.

Otras Problemáticas Detectadas

Falta de transporte, hay muchos perros callejeros, falta de servicios públicos como luz, drenaje, pavimentación, recolección de basura, venta y consumo de drogas y alcohol, falta de espacios recreativos.

Jerarquización

A continuación, se incluye la lista con las problemáticas antes mencionadas ordenadas de acuerdo con lo que consideran más importante en la comunidad.

Mala alimentación

Explicación: Esta problemática se encuentra en 1er lugar ya que la alimentación es de gran importancia en el desarrollo y crecimiento de los niños, al llevar una mala alimentación se debilita el sistema inmune y aumenta la vulnerabilidad para que se enfermen más frecuentemente alterando su desarrollo físico y mental, así como reducen su productividad, al tener una mejor alimentación de manera equilibrada mejorarán en gran manera su calidad de vida.

Desde el enfoque del desarrollo comunitario si se puede realizar una intervención educativa, al realizar huertos de traspatio, o hidroponía para cosechar sus propios vegetales y verduras reduciendo costos para complementar su alimentación coadyuvando en el mejoramiento de una buena nutrición.

Falta de agua Explicación: La Falta de agua está en 2º lugar ya que es primordial contar con el abastecimiento de este vital líquido para beber, limpiar, preparar los alimentos, bañarse, lavar la ropa etc.

Desde el enfoque de desarrollo comunitario si se puede realizar una intervención de manera educativa para la captación de agua pluvial y reciclaje del agua.

Falta de asistencia médica

Explicación: Esta problemática se encuentra en el tercer lugar ya que las personas de la comunidad no cuentan con seguridad social que les brinde protección ya que los empleos que desempeñan son de forma informal, lo cual impide el acceso a contar con el servicio.

Desde el enfoque del desarrollo comunitario, si se pueden realizar acciones de manera de gestión con las instancias de SSA para que puedan ingresar a las personas al seguro Popular y recibir consulta externa en el centro de salud de Xochimilco o puedan acudir con campañas

de salud para las mujeres de la comunidad con la finalidad de mejorar su salud y las de sus familias.

Hacinamiento

Explicación: Esta problemática se encuentra en 4o lugar ya que la comunidad se ha preocupado por realizar acciones para mejorar sus casas, aunque falta mucho por hacer.

Desde el enfoque del desarrollo comunitario la vivienda es un derecho en donde las personas cuenten con un espacio propicio para el desarrollo humano, familiar de manera digna adecuada a las necesidades de cada persona en donde se sientan seguros confortables y en paz.

Por el momento no se podrían realizar acciones para el mejoramiento de las viviendas ya que se cuenta con poco tiempo, sería con una planeación a largo plazo realizando gestión con instituciones aliadas como la de Techo que ya ha realizado acciones o con alguna otra que se sume en el mejoramiento de las condiciones de vivienda de esta comunidad.

I. Investigación

Definición del tema a investigar

El problema o necesidad para atender de acuerdo con lo arrojado en el diagnóstico es en el ámbito de Salud y el tema a investigar es:

“Hábitos alimenticios en los niños y niñas del asentamiento irregular ubicado en Barrio la concepción Tlacoapa (Comunidad Isidro Flores)”

Problema: Mala alimentación en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores

2.1 Línea de investigación seleccionada

El ámbito en el que se encuentra enmarcada la investigación es la de salud, lo que se busca en la investigación es conocer los hábitos alimenticios en las personas que viven en el asentamiento irregular Isidro Flores que pertenece al Barrio Concepción Tlacoapa en la

alcaldía de Xochimilco Ciudad de México, con la finalidad de tener líneas de acción para favorecer prácticas saludables y mejores condiciones de vida.

De acuerdo al enfoque de la promoción educativa lo que se busca es que los padres de familia adquieran conocimientos de cómo llevar a cabo una alimentación sana y se involucren en el reconocimiento de la importancia de realizarlo con su familia como una necesidad indispensable en donde auto determinen las posibilidades de crecimiento, cambiando hábitos y modificando sus costumbres que conduzcan una mejoría en su alimentación, repercutiendo en una salud óptima de los niños, niñas y sus familias.

2.2 Justificación

La investigación se realizó con la finalidad de conocer los hábitos alimenticios de las familias del asentamiento irregular Isidro Flores, para poder realizar una intervención que contribuyó en la mejora de una buena nutrición de los niños y las niñas.

Mediante la investigación se aportaron grandes beneficios a la comunidad ya que al conocer los factores que originan la mala alimentación es que se pudo realizar una intervención enfocada en mejorar la alimentación beneficiando en gran manera a los niños y sus familias.

Lo que se pudo conocer fueron los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores, así como los recursos con los que cuentan y como es que los distribuyen en su alimentación habitual, la utilidad de esta investigación recayó en el mejoramiento y modificación de hábitos que contribuyeron a una alimentación saludable, así como en la prevención de enfermedades.

2.3 Planteamiento del problema

La problemática de la mala alimentación en los niños de la comunidad Isidro Flores es de gran importancia ya que después del Diagnóstico aplicado arrojó que es una preocupación para las familias ya que los niños se enferman con frecuencia, al no contar con una alimentación completa y equilibrada que los nutra y favorezca su salud, Durante las edades entre los 6 a los 12 años es cuando los niños crean hábitos alimenticios, si no toman una dieta equilibrada

y sana durante estos años será difícil que los cambien cuando lleguen a una vida adulta lo cual puede ocasionar diversas enfermedades. FAO (2010) A partir de lo anterior se planteó la siguiente pregunta:

¿Cómo son los Hábitos alimenticios que tienen los niños y niñas de 6 a 12 años del asentamiento irregular Isidro Flores ubicado en Barrio la concepción Tlacoapa Xochimilco en el 2° trimestre 2019?

2.4 Objetivo General y Objetivos específicos

Objetivo General

- Conocer los hábitos alimenticios de los niños y niñas de 6 a 12 años de la comunidad Isidro Flores en el 2° trimestre 2019, a través de la aplicación de entrevistas a las madres de familia, a los niños y niñas para realizar una intervención que mejore su salud.

Objetivos específicos

- Conocer los principales factores que influyen en que los niños y las niñas no tengan una buena alimentación
- Definir como utilizan los recursos con los que cuentan las madres de los niños y niñas en el proceso alimenticio.
- Analizar si las madres de los niños y niñas tienen conocimientos sobre cómo realizar alimentos saludables.

2.5 Marco de Referencia

La base de referencia en cuanto al marco legal es en la Ley General de los derechos de los niñas, niños y adolescentes que menciona lo siguiente:

Artículo 50° VIII. Combatir la desnutrición crónica y aguda, sobrepeso y obesidad, así como otros trastornos de conducta alimentaria mediante la promoción de una alimentación equilibrada, el consumo de agua potable, el fomento del ejercicio físico, e impulsar programas de prevención e información sobre estos temas.

Todos los niños, niñas y adolescentes tienen derecho a un nivel de vida adecuado que asegure su desarrollo integral. Este derecho comprende entre otros, el disfrute de:

- a) Alimentación nutritiva y balanceada, en calidad y cantidad que satisfaga las normas de la dietética, la higiene y la salud
- b) Vestido apropiado al clima y que proteja la salud
- c) Vivienda digna, segura, higiénica y salubre, con acceso a los servicios públicos esenciales

Artículo 109. III. Alimentación que les permita tener una nutrición equilibrada y que cuente con la periódica certificación de la autoridad sanitaria.¹

2.5.1. Marco Conceptual

Primeramente, se definirán los siguientes conceptos:

Hábitos: son comportamientos que se repiten con una cierta regularidad y que se desarrollan sin que la persona tenga que razonar. Definición (2008)

Alimentación: consiste en la obtención, preparación e ingestión de alimentos ante la necesidad fisiológica para proporcionar nutrientes y energía al organismo. EcuRed (2012)

Alimentación saludable: Es la combinación de varios alimentos en forma equilibrada, lo cual satisface las necesidades nutritivas para un correcto crecimiento y desarrolla las capacidades físicas e intelectuales. EcuRed (2012)

Mala alimentación: Es el llevar una dieta inadecuada y desequilibrada de alimentos por falta de alimentos o por consumo erróneo de alimentos que representa una amenaza de salud.

EcuRed (2012)

¹Cámara de Diputados del H Congreso de la Unión. (2018). *Ley General De Los Derechos De Niñas, Niños Y Adolescentes*. De Diputados. Gob. Recuperado 2019, Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_200618.pdf

La alimentación correcta es la base de una buena salud, así como el consumo de agua y la actividad física, por lo que es de gran importancia el asegurar tener una alimentación correcta a lo largo de toda nuestra vida.

Los hábitos son costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas desde niños ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales llevan a formar aprendizajes que se mantienen con el tiempo y repercuten ya sea favorable o desfavorablemente en el estado de salud, nutrición y bienestar.

La desnutrición se refiere al estado patológico resultante de una dieta deficiente en uno o varios nutrientes esenciales que puede dividirse en aguda y crónica, afectando a niños y niñas resultado de una inadecuada alimentación ya sea por la escasez de alimentos o por carecer de conocimientos respecto a lo que constituye una alimentación adecuada.

En el caso particular los padres de familia ya tienen hábitos establecidos o preferencias que sus hijos aprenderán por imitación y que muchas veces no son las adecuadas para contar con una buena salud.

Tanto el hambre como la desnutrición pueden derivar en consecuencias negativas como enfermedades como la anemia, enfermedades odontológicas, gastritis, obesidad, bajo rendimiento escolar que los niños pueden estar expuestos a tener por causa de una mala alimentación. FAO (2010)

En la etapa escolar, el crecimiento de los niños y niñas es más lento pero continuo y es más notorio su desarrollo cognoscitivo, por lo que la cantidad y calidad de los alimentos debe ser necesarios para aportar las sustancias nutritivas que necesitan, de acuerdo al requerimiento según edad, sexo, talla peso y actividad física, además de motivarlos a consumir alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.

Para ello las familias necesitan contar con suficientes recursos para producir o comprar alimentos necesarios, además de conocer que combinaciones de alimentos constituyen una

alimentación saludable, así como contar con habilidades y motivación necesaria para adoptar hábitos apropiados sobre el cuidado de la familia y su salud. FAO (2010)

2.5.2. Marco Contextual

El área donde se realizó la investigación se encuentra enmarcada dentro del programa Sostenibilidad alimenticia que tiene como objetivo: Coadyuvar a la comunidad en pobreza al acceso de alimentos.

La problemática de la mala alimentación fue detectada mediante un diagnóstico que se realizó a personas clave de la comunidad que dieron cuenta que los niños y niñas de la comunidad no se alimentan bien, y pueden estar desnutridos.

Las familias que viven en el asentamiento irregular son personas de condición vulnerable, lo que implica desconozcan cómo debe realizarse una buena alimentación.

El acceso a la alimentación de acuerdo con lo que nos menciona el CONEVAL (2012) afecta a 877.8 miles de personas en la Ciudad de México. CONEVAL (2015).

Entre los recursos con los que cuentan son una nutrióloga voluntaria que realiza las despensas que se les brindan como apoyo por parte de la Institución, así como unos espacios en donde hay un horno tradicional de barro, un invernadero abandonado y espacios de tierra como patios y salones que eran ocupados como granjas, los cuales se pueden ocupar para realizar actividades enfocadas al mejoramiento de la alimentación de los niños y niñas de la comunidad.

2.6 Metodología de investigación

La metodología, está integrada por los siguientes aspectos: Nivel de investigación, tipo, población y muestra, técnicas e instrumentos de recolección, las cuales se utilizaron para obtener la información sobre los hábitos alimenticios en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores, estas se describen a continuación:

2.6.1 Nivel de investigación

El nivel de la investigación es Aplicada, ya que el propósito de esta es tener los elementos que den respuestas concretas a la problemática de la mala alimentación para de los resultados arrojados se pueda encontrar una solución que mejore sus hábitos alimenticios y la salud de los niños, niñas.

Además de ser descriptiva ya que busca describir las características importantes de cómo es que los niños y niñas realizan sus hábitos alimenticios, como los preparan, cuáles son los recursos con los que cuentan y por qué lo hacen de esa manera, lo que permitirá obtener datos precisos sobre el por qué actúan de cierta manera en cuanto a los hábitos alimenticios y las líneas para poder realizar una intervención. Mora Vargas (2005:15)

2.6.2 Tipo de Investigación

La investigación es de tipo cualitativa ya que lo que se pretende con la investigación es conocer cuáles son los hábitos que realizan los niños y las niñas, y cuáles son las actividades que, de manera cotidiana realizan en cuanto a la alimentación.

La investigación cualitativa es holística integral ya que trata de comprender los motivos que generan las reacciones humanas en su contexto, se basa en una rigurosa descripción contextual de los hechos o situaciones. El propósito de la investigación se debe tener muy claro, dado que orienta la percepción de la realidad y la formulación del problema o situación a investigar. Mora Vargas (2005:15)

Al utilizar este enfoque cualitativo se conocerá acerca del objeto de estudio, ya que a través de este enfoque se describen detalladamente las cualidades de la situación determinada o de los comportamientos de las personas, sus experiencias, creencias o actitudes en su realidad además de requerir confianza y actitud buscando la esencia o sustancia íntima del fenómeno en particular. García Ramírez (2013:34)

2.6.3 Población y Muestra

La población total o universo son 40 familias, la muestra son 10 familias de las cuales se entrevistará de manera individual a las madres de cada familia, a los niños y niñas que viven en el asentamiento irregular Isidro Flores.

Tipo de Muestreo

Métodos de muestreo no probabilístico

En esta investigación en específico se realizará el método de muestreo no probabilístico, ya que el presupuesto, tiempo y recursos humanos son limitados, el tipo utilizado será el muestreo intencional o de conveniencia ya que es la más recomendable ya que como se ha mencionado la población total no es muy grande.

Este consiste en seleccionar de manera intencional o directa a las madres de familia que viven más cerca en el asentamiento irregular y que serán las que representen a toda la población estudio y pues son aquellas a quienes se tiene un fácil acceso.

Tamaño de la muestra

El tamaño de la muestra ajustada corresponde a 10 familias en donde se aplicarán los instrumentos de manera individual a las madres de familia y a los niños y niñas para obtener datos representativos de la población de la presente investigación.

2.6.4 Técnicas e instrumentos de Recolección de datos

Para la recolección de datos para llevar a cabo la investigación es necesario aplicar las siguientes técnicas de recolección:

- Entrevista (ver anexo 3) se aplicarán a las familias de los niños y niñas del asentamiento Isidro Flores para conocer cuáles son los hábitos alimenticios.
- Grabación de Voz: se realizará grabación de voz de las entrevistas a la familia, para contar con información para su análisis.
- Fotografías: Se realizarán fotografías de las personas entrevistadas, así como de los alimentos, preparación y despensa.

2.6.5 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para la realización del proceso y análisis de los datos se seguirán los siguientes pasos:

1. Obtención y recabación de la información y datos obtenidos en las entrevistas, grabaciones, fotos etc.
2. Transcribir y ordenar la información de acuerdo con su importancia
3. Concentrar la información, las ideas, los descubrimientos realizados que dan respuesta al planteamiento de la problemática de la mala alimentación.
4. Integrar la información para la realización del análisis mediante el procedimiento general del texto clásico de Martínez (2011); Miles y Huberman (1994), (Data reducción, Data display y Conclusión drawing). El cuál consisten en **categorización** de la información recabada de las entrevistas y video mediante patrones, **estructuración** relacionando la información categorizada mediante una tabla para representar la realidad y **teorización** interpretando las relaciones que se realizaron en la categorización y por tanto nos da como resultado sobre lo que se ha investigado.

2.6.6 Aspectos Administrativos

Actividades Por Orden De Realización	NOMBRE	DESCRIPCIÓN	RECURSOS HUMANOS	RECURSOS MATERIALES		RECURSOS FINANCIEROS	OTROS
Etapa 1	Soledad Guzmán Estrada/ asesor	Realizar entrevistas a personas clave de la comunidad	Asesor, docente, desarrolladora comunitaria	Instrumentos Guía de entrevista Diario de campo Cámara Cuaderno Pluma, computadora internet	(\$1500) (\$30) (\$10,000) (\$5,000), (\$500) (\$17)	Transporte Gasolina Pasajes Comidas (\$1500)	Tiempo utilizado 50 hrs. Computadora e impresora propias
Diseño y Elaboración de la investigación							
Etapa 2	Soledad Guzmán Estrada	Aplicar el instrumento de la entrevista, elaborado para la investigación	Desarrolladora comunitaria	Instrumento de entrevista, cuaderno, pluma, lápiz	\$30 \$17 \$50	Transporte Gasolina Pasajes Comidas (\$1500)	Tiempo utilizado 30 hrs
Aplicación del instrumento de la entrevista							
Grabaciones de voz	Soledad Guzmán Estrada	Se realizarán grabaciones de voz a las personas entrevistadas	Desarrolladora comunitaria	cámara, grabadora de voz		(\$2000)	
Fotografías	Soledad Guzmán	Se tomarán fotos de las personas, de lo que compran y preparan en alimentos	Desarrolladora comunitaria	Cámara fotográfica		(\$1500)	

Etapa 3	Soledad Guzmán Estrada	Realización de análisis de la información obtenida en la investigación	Desarrolladora comunitaria	Datos recabados, computadora, cuaderno, escaneo, fotos, pluma,	\$300	Tiempo utilizado 10 hrs.
Procesamiento de datos/ análisis						
Etapa 4	Soledad Guzmán Estrada	Resultados del análisis de la investigación	Desarrolladora comunitaria	Computadora, internet	(\$500)	Tiempo utilizado 10 hrs
Resultados / conclusión						
Subtotal				\$22,847	\$3000	
Total				\$25,847	\$3000	

Tabla 2. Elaboración propia

2.6.7 Cronograma de actividades

La calendarización de las actividades a implementar se describe en la siguiente tabla:

Actividad	Febrero		Marzo				Abril				Mayo				Junio	
	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2	Sem 3	Sem 4	Sem 1	Sem 2
1ª Etapa/ Diseño																
Diagnostico																
P. del Problema																
Metodología																
Técnicas																
Instrumentos																
2ª Etapa																
Aplicación de instrumento																
Recolección de datos																
3ª Etapa																
Procesamiento de datos																
Análisis																
4ª Etapa																
Resultados																
Conclusión																

Tabla 3. Elaboración propia

1.7 Ejecución de la Investigación

De acuerdo con lo planeado en el cronograma de actividades se estableció con las familias del asentamiento irregular Isidro Flores que se aplicarían las entrevistas la segunda y tercera semana de abril del 2019 para llevar a cabo la investigación de los hábitos alimenticios de los niños y niñas y así recabar la información.

Sin embargo, existieron varios inconvenientes en la realización de las entrevistas, debido a las realizaciones de las celebraciones de la semana santa, lo cual causó el retraso de dos

semanas, así como dificultad para poder encontrar a las familias pues salieron de vacaciones a sus pueblos originarios como son Veracruz, Oaxaca y Puebla.

Debido a los retrasos antes mencionados, se identificó y contactó a las familias en la semana comprendida del 29 de abril al 3 de mayo, donde se inició con el proceso de la aplicación de las entrevistas, a las cuales se les pidió su consentimiento a cada una de ellas para poder grabar de voz las entrevistas (Ver Anexo 4.1), así como para tomar fotos de sus alimentos, y de sus hijos, (Ver Anexo 4.2), siempre manteniendo una absoluta reserva de información solo para los fines de la investigación, todas las familias aceptaron.

Se les explicó el propósito que es el conocer los hábitos alimenticios de los niños para lo cual se les pidió contestaran lo más honestamente posible de acuerdo a lo que realizan en su vida cotidiana en cuanto a la alimentación.

Se aplicaron 10 entrevistas cumpliendo con el objetivo planeado en un inicio, para lo cual se anexan como muestra tres de ellas. (ver Anexo 4.3), en las cuales también participaron los niños contestando cuáles son sus alimentos favoritos y cuáles son los horarios en los que toman sus alimentos, lo que facilitó la recopilación de información, además de cumplir con la estimación de los costos de los recursos materiales y financieros que se plasmaron en los aspectos administrativos.

2.8 Informe de Resultados y Análisis de la investigación

Para la realización del proceso de análisis de los datos la obtención y recabación de la información y datos obtenidos se realizó mediante preguntas previamente establecidas en el instrumento entrevista, las cuales se aplicaron de manera personal a 10 familias del asentamiento irregular Isidro Flores, así como grabaciones de voz y fotos las cuales se obtuvieron en su aplicación y lo que permitieron un acercamiento de manera directa para la obtención de información real y fidedigna.

Procesamiento de datos

Categorización: Transcripción y ordenación de la información de acuerdo con su importancia.

Para la realización de la transcripción de la información obtenida de las entrevistas se realizó una revisión y se ordenó de la siguiente manera de acuerdo al tema de investigación de los hábitos alimenticios en las niñas y niños:

Información General:

La primera tabla se refiere a los datos de identificación de cada familia y la segunda sobre la información recabada de las entrevistas Lo cual reflejó lo siguiente:

Núm.	Identificación								
	Familia	Edad	Nivel educativo	Ocupación	Núm. de hijos	Edad niños	Estado civil	Lugar de origen	Idioma
1		33	secundaria	trabajo en casa	1	8	madre soltera	Veracruz	Español
2		36	analfabeta	hogar	2	12, 8	Viuda	Veracruz	Español
3		32	primaria	hogar	4	13,12,9,7	U. Libre	Veracruz	Español
4		35	2 de primaria	hogar	3	9,6,2	U. Libre	Puebla	Español
5		37	Bachillera to	hogar	2	5,7meses	Soltera	CDMX	Español
6		37	Bachillera to	Comerciante	2	6,11	casada	CDMX	Español
7		40	secundaria	Campo/comercio	4	20,18,14,8	casada	CDMX	Español
8		37	primaria	hogar	4	16,15,13,10	U. Libre	Oaxaca	Mixteco
9		36	secundaria	Técnica dental	3	12,11,4	U. Libre	Hidalgo	Náhuatl
10		33	1 de primaria	hogar	6	16,15,12,10,8,6	U. Libre	Veracruz	Español
Promedio		35.6	Primaria	hogar	3.1	10	U. Libre	Veracruz	Español

Tabla 4. Elaboración propia

Número de Familia												
	Preguntas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	promedio
1	Ingreso mensual	4800	4000	2400	2000	3000	2400	3200	4000	3000	4000	3280
2	asignación de compra	840	400	300	500	420	600	1400	800	700	1000	696
3	alimentos acostumbra a comprar	verduras, fruta, carne, pollo	verdura, retazo de pollo, espinazo, naranja	sopa, aceite, verdura, pollo, retazo,	jitomate, cebolla, azúcar, verdura,	jitomate, calabaza, chayote, pepino, papa, chilacayote, jícama	verduras, fruta, pollo, huevo, pescado a veces	pollo, verdura, sopa, carne	pollo, verduras	verdura, pollo, pastas, frijol, arroz	frijol, sopa, arroz, verdura	verduras, pollo
4	ejemplos de comida	pechuga empanizada con ensalada, agua de tamarindo	sopa de papa, frijoles refritos, tacos, arroz con huevo, salsa con frijoles, agua de sabor	frijoles, salsa de huevo, arroz, rajitas de chiles, espagueti, verduras al vapor	calabazas a la mexicana, tacos de papa, arroz, sopa, salsa, crema, queso, lechuga	retazo con verduras y caldillo rojo con calabazas, frijoles, arroz,	papas con longaniza, sopa de fideo, pollo rostizado, cereal, leche gelatina con yogurt	arroz con huevos ahogados	caldo de pollo, arroz, frijoles, chilaquiles, enmoladas y tacos dorados	pechuga empanizada, caldo de pollo o res con verduras	caldo de pollo con verduras, frijoles, tostadas	frijoles, verduras, tacos dorados, huevo, arroz, pollo
5	Número de comidas	4 comidas, tiene problemas de riñón	3 veces	3 comidas	3 comidas	4 comidas	4 comidas	3 comidas	2 comidas	3 comidas	3 comidas	3 comidas
6	Horarios de comida	6:30,10 am, 1 pm,4, 7 pm	9 am ,12,7pm	9 am,1,7 pm	10 am, 1, 7 pm	11 am, 2, 6, 9 pm	6:30,1 ,5,8 pm	10 am, 2,7 pm	9, 1 pm	7 am, 3,8 pm	10 am, 1,7 pm	9,1 7 pm
7	Comen fuera de casa	sí, quesadillas	Carnitas	Pollo rostizado	Casi no	chicharrón	Barbacoa, taco placero	Quesadillas , sopes	carnitas	no	Taco placero	Si, taco placero, chicharrón, carnita
8	Alimentos que consumen los niños	cereal, fruta, huevo, pollo, pescado, carne, verduras, tortilla, leguminosas, golosinas, pan	sopa, retazo, verdura, arroz, consomé	leche, huevo, embutidos, tortilla, verduras, frijoles, pan	leche, huevo, verduras, tortilla, pan	leche, fruta, cereal, embutidos, verduras, tortilla, leguminosas, pan, sopa	leche, huevo, fruta, embutidos, tortilla, frijoles, gelatina, sopa	leche, pollo, café, tortillas, verduras, frijoles, pan	leche, huevo, cereal, verduras, tortilla, pan	pollo, leche, huevo, tortilla, pan	leche, huevo, pollo, carne, tortilla, pan	leche, huevo, tortilla, pan, frijoles, sopa, golosinas, verduras

9	Alimentos preferidos	ensalada rusa, pechuga empanizada, Nuggets, sandía	espaguete, pechuga, pepinos	espaguete, pollo	frijoles, arroz, pollo empanizado, espaguete	sopa, uvas, nopal, chicharos, aguacate	cereal, leche, fruta, pescado empanizado, filete, camarones	arroz con pollo en chile verde, verdolagas con carne de puerco	tacos dorados y espaguete	pechuga empanizada, ensalada, caldo de pollo	sopa, arroz, verduras	pechuga empanizada, espaguete, tacos dorados, sopa
10	consumen golosinas y refrescos	1 vez al día	refresco 1 vez a la semana golosinas 3 veces por semana	2 veces por semana	diario	1 vez por semana	2 veces por semana	2 veces por semana	2 veces por semana	2 veces por semana	3 veces por semana	2 veces por semana
11	que bebidas acostumbra a tomar	agua de fruta	agua de fruta o simple	agua simple, de sabor o jugo	agua simple, o de sabor o refresco	agua simple, y de sabor sin azúcar	agua de sabor o simple	agua, refresco	agua natural o de sabor	agua de sabor, simple o refresco	agua simple, agua de sabor y refresco	agua simple o de sabor
12	Combinación que considera debe tener una buena alimentación	natural, verduras	pepino, huevo, arroz, frijoles, lentejas, verduras y pollo	pastas, verduras al vapor, tacos dorados, milanesa, pollo lechuga, pepinos	frijoles, arroz, sopa, pollo, leche, jugos, agua simple	carne, pollo, pescado, leguminosas, pastas, cereales, verduras en mayor cantidad, frutas, agua simple y leche	verduras, fruta, mariscos, agua natural o de sabor	verduras, pollo, pescado, leguminosas	verduras, proteínas, carbohidratos	verduras, pollo, frijoles, lentejas	caldo de pollo con verduras, agua de fruta	verduras, pollo, agua natural
13	que significa que los niños tengan una buena alimentación	muchísimo porque esta baja de peso	que no se enfermen, que vayan bien en la escuela	que tengan buena salud y rendimiento en la escuela	salud que coman bien y estén sanos	darles no solo salud sino una mejor calidad de vida	estar bien yo misma y que no sufran mis hijos de obesidad	para que estén sanos y no se enfermen	que estén sanos que no se enfermen	que estén sanos y crezcan lo mejor que se puede	que estén sanos y estén bien	que no se enfermen, que tengan buena salud
14	Que piensa sobre la alimentación que tienen sus hijos	es controlada y necesaria por su enfermedad	que no es una alimentación correcta, pero tratamos de darles lo más que se puede	no está como se debe porque no alcanza y uno procura darles lo que se puede para que tengan buena salud	que es buena	trato de que sea balanceada y que me alcance con mi presupuesto	es buena,,,, pero estoy dispuesta a aprender buenos hábitos alimenticios	que no está balanceado porque ando a las carreras	buena porque no se enferman seguido	buena	buena porque no se enferman	50% que es buena y 50% que no es la adecuada

Tabla 5. Elaboración propia

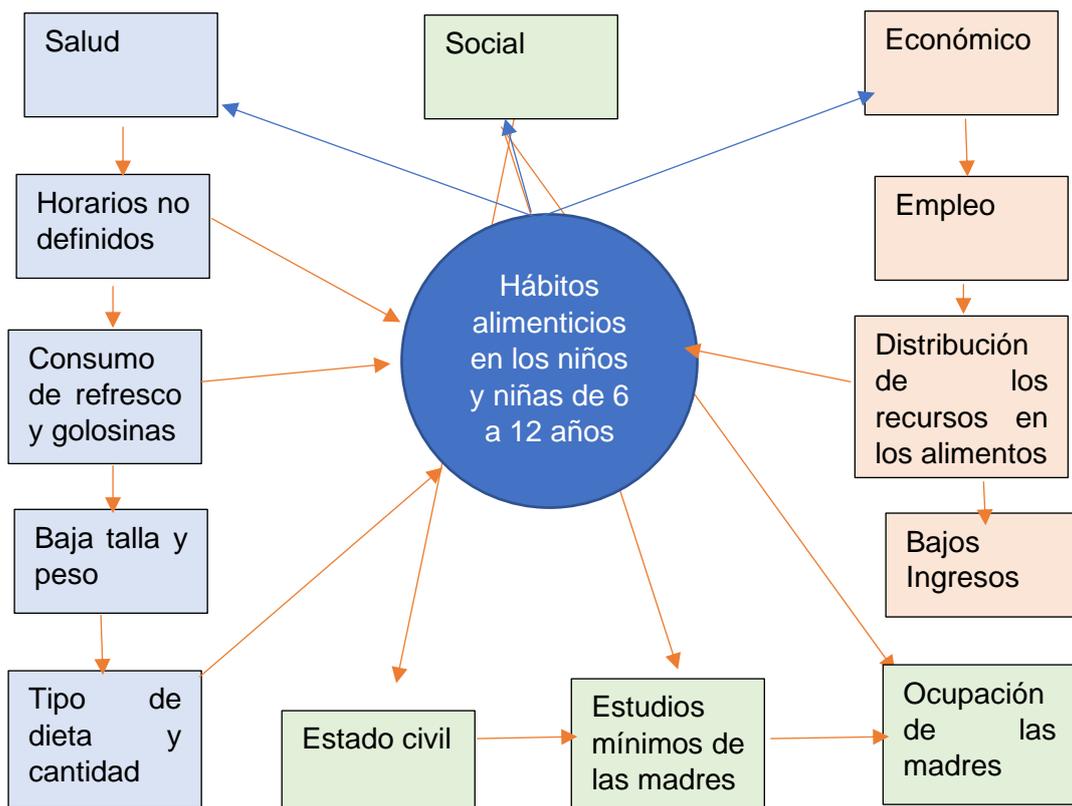
Resultados Categorización		
Factor social	Factor económico	Factor salud
<ul style="list-style-type: none"> • Estado civil • Estudios mínimos • Ocupación de las madres 	<ul style="list-style-type: none"> • Empleo • Bajos ingresos • Distribución de recursos en los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Horarios no definidos • Consumo de refresco y golosinas • Baja talla • Tipo de dieta y cantidad

Tabla 6. Elaboración propia

Estructuración

Relación e importancia					
Factor Social	Importancia	Factor económico	Importancia	Factor salud	Importancia
Estado civil	media	Empleo	alta	Horarios no definidos	alta
Estudios mínimos de las madres	alta	Bajos Ingresos	alta	Consumo de refresco y golosinas	media
Ocupación de las madres	alta	Distribución de los recursos en los alimentos	alta	Baja talla y peso	alta
				Tipo de dieta y cantidad	alta

Tabla 7. Elaboración propia



Teorización

Después de la información obtenida y de la construcción de la tabla con los resultados obtenidos en las entrevistas sobre los hábitos alimenticios mediante el procedimiento general del texto clásico de Martínez (2011); Miles y Huberman (1994), (Data reducción, Data display y Conclusión drawing) da como resultado que la población estudio está conformada por 20 niños y niñas entre la edad de 6 a 12 años, la mayoría viven en familias conformados por padre, madre y hermanos, el mayor porcentaje de las madres se encuentra entre un rango de edad de 35 años, su nivel educativo es de nivel primaria, y la mayoría se dedican al hogar.

Se identifica una deficiencia alimentaria en los niños y niñas de 6 a 12 años de la comunidad Isidro Flores, ya que de acuerdo con el análisis de los datos obtenidos se ha encontrado que su situación se encuentra vulnerable por diversos factores como son los recursos insuficientes con los que cuenta cada familia para la compra de alimentos de acuerdo con los ingresos económicos con los que cuentan en promedio asignan \$696 semanales, se identificó que cuentan con bajos ingresos económicos ya que sus actividades laborales y de nivel educativo no les permiten contar con un empleo con mayores ingresos que cubran una buena alimentación, lo cual repercute en la escasez de alimentos como frutas, pescado o carne así como en la cantidad de alimentos que consumen en el día, la percepción que tienen sobre una alimentación saludable la relacionan con comer verduras, pollo, frutas y agua natural, sin embargo en la relación de la frecuencia con las que las consumen no se evidencia, así como el 50% de las madres considera que la alimentación que provee a los niños y niñas es buena y manifiestan desconocer como es una alimentación correcta ya que no cuentan con recursos suficientes para proporcionarla a los niños, sin embargo se evidencia alto consumo de golosinas, refrescos y bebidas azucaradas, y alimentos fritos, lo cual nos confirma el planteamiento del problema de la mala alimentación en los niños y niñas de 6 a 12 años de la comunidad Isidro Flores.

2.9 Conclusión

Durante el desarrollo de la investigación se pudo conocer los hábitos alimenticios que llevan a cabo los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores, ya que de acuerdo con lo que muestran los resultados se corrobora que tienen una mala alimentación debido a que los recursos con los que cuentan son insuficientes a causa de los bajos ingresos con los que cuentan las familias para la elaboración de los alimentos diarios, repercutiendo en la escasez de alimentos como frutas, pescado o carne, sin embargo se evidencia alto consumo de golosinas, refrescos, bebidas azucaradas, y alimentos fritos, las madres manifiestan desconocer como es una alimentación correcta, al no tener acceso a alimentos nutritivos en cantidad, calidad y frecuencia, debido a la situación económica precaria que sufren.

Además de lo anterior se encontró que algunos niños presentan graves enfermedades y padecimientos como son baja talla, deficiencia en los riñones y fibrosis quística en los pulmones lo cual implica una dieta especializada y mayor gasto.

Por lo que se requiere la realización de una intervención que permita contribuir en el desarrollo de estrategias para mejorar las conductas alimentarias y la salud de los niños y niñas, brindando herramientas que permitan una mejor calidad de vida.

III. Intervención

3.1 Población

La comunidad donde se realizará la intervención se encuentra ubicada en la Ciudad de México en la alcaldía de Xochimilco, en el Barrio Concepción Tlacoapa junto a la pista de canotaje Virgilio Uribe el cuál es un asentamiento irregular, donde se trabajará en conjunto con 20 madres de familia.

3.2 Justificación

En México, al igual que varios países del mundo, se enfrenta un grave problema de mala nutrición, por una parte, más de un millón de niños tienen retardo en el crecimiento y por otra el sobrepeso y la obesidad que aquejan a millones de personas en el país, situación

que sin duda conlleva a la aparición de enfermedades crónicas como la diabetes y la hipertensión. Amaya Castellanos. Et.al (2015)

El tener unos hábitos alimenticios correctos se garantiza se tenga buena salud y calidad de vida, los cuales deben adquirirse en la infancia ya que después es difícil de modificar al paso del tiempo, debido a diversos factores sociales, culturales y familiares los niños adquieren hábitos alimenticios incorrectos, los cuales se evidencian en las familias de la comunidad Isidro Flores al transmitir sus costumbres y creencias en torno a la alimentación de manera ineficaz, generando hábitos y prácticas inadecuadas en los niños y niñas de 6 a 12 años, que pueden repercutir en su salud logrando alteraciones y deficiencias de desarrollo físico y mental.

De continuar con una inadecuada alimentación se cae en riesgo de generar consecuencias, riesgos y enfermedades, como la obesidad, desnutrición, anemia, o crónicas degenerativas a futuro que pueden afectar su vida.

Por lo anterior es importante se realice la intervención dirigida hacia los padres y madres de familia para que se fomenten prácticas de alimentación adecuadas en los niños promoviendo un estilo de vida saludable buscando no solo conocer como elaborar o preparar alimentos que se ingieren, sino darse el tiempo e incorporar prácticas de estilo de vida saludables, en las que se distinga la importancia del tiempo y el espacio al consumir los alimentos.

Con la presente se pretende contribuir en el desarrollo de estrategias para mejorar las conductas alimentarias y la salud de los niños y niñas, brindando herramientas que les permitan tener conductas saludables y sostenibles mejorando su calidad de vida presente y futura.

3.3 Objetivo general, objetivos específicos y metas

Objetivo General

Contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios en los niños y las niñas de la comunidad Isidro Flores mediante el desarrollo de estrategias y herramientas Psicoeducativas con

los padres y madres de familia que les permitan adoptar hábitos y estilos de vida saludables.

Objetivos Específicos

Objetivo Específico 1

- Formar a los padres y madres en temas relacionados con hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud.

Metas

- Implementar 4 sesiones teóricas sobre la importancia de los hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud, durante agosto y septiembre 2019
- Lograr que el 60% de las madres de familia identifique y reconozca que tipo de hábitos alimenticios están transmitiendo a sus hijos durante la intervención.

Objetivo Específico 2

- Promover la práctica en los padres de familia de hábitos y estilos de vida saludables, para que estimulen a los niños y niñas con rutinas alimenticias y actitudes positivas en el cuidado de su propia salud.

Metas

- Realizar 10 sesiones prácticas ejemplificando la elaboración de 20 tecnologías domésticas y/o snacks saludables.
- Realizar 50 actividades cotidianas de forma innovadora en cuanto a la compra, preparación, tiempo en pre y post ingesta de alimentos durante la intervención.

Objetivo Específico 3

- Transformar los hábitos alimenticios nocivos en hábitos de vida saludables, manifestándose de manera permanente, en sus familias y especialmente en los
- niños y niñas de la comunidad Isidro Flores.

Metas

- Incrementar un 50% la aplicación de tecnologías domésticas y/o snacks saludables en su familia durante los meses de agosto y septiembre 2019
- Demostrar 20 experiencias del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables

3.4 Diseño de intervención

3.4.1 Diseño de ejecución

Referencia de Intervención comunitaria previa

- **Proyecto de intervención para la educación nutrimental en la escuela primaria Celestin Freinet (Galaviz, 2013)**

El proyecto de intervención se estructura metodológicamente en 3 capítulos donde se describen y fundamentan el desarrollo de estas, en el Capítulo I. Contexto de la intervención se identifican las problemáticas en las que se encuentran, y las prácticas profesionales con las que cuentan, en el Capítulo 2 se fundamenta la educación alimentaria, enfatizando en los elementos de la intervención como herramientas teóricas para una educación alimentaria de calidad tomando como apoyo las materias de educación física, ciencias naturales, geografía y formación cívica y ética . El capítulo 3 enmarca la propuesta con el objetivo de disminuir el grado de desnutrición en los niños de 6 a 12 años, mediante talleres para madres y padres como modalidad de intervención permitiendo el abordaje integral en un espacio dinámico, la socialización de saberes y conocimientos entre los participantes buscando la aplicación de conocimientos en la resolución de sus problemas prácticos.

Etapas

Actividades

Técnicas y Herramientas

ETAPA	ACTIVIDADES	TÉCNICAS	HERRAMIENTAS
Gestión	1-Elaboración de carta Solicitud de permiso para la utilización del espacio donde se realizarán las sesiones con el coordinador Alan Flores 2-solicitud con el médico general y las nutriólogas para proporcionar los temas del módulo I (ver Anexo 1)	De Dialogo	Reunión con un fin específico de recibir aprobación sobre las actividades planeadas en la intervención. -Carta solicitud de permiso al encargado de los espacios en las instalaciones de la IAP Isidro Flores conocida como la granja. -Carta Solicitud con médicos y nutriólogas para proporcionar temas en el módulo I de la intervención
Convocatoria	3-Realización de carteles y lonas incentivando a la comunidad a participar en las sesiones para mejorar hábitos alimenticios en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores. 4-Pegar 10 carteles y 2 lonas en lugares estratégicos para incentivar al a comunidad a participar	De Trabajo	Carteles, lonas
Inicio de la intervención- Evaluación inicial	5-Se realizará una dinámica de integración, con la finalidad de que se conozcan y se logre crear confianza entre los participantes durante la intervención. 6-se aplicará la evaluación inicial (ver anexo 2) a las madres y padres participantes de la comunidad, para conocer el nivel de conocimientos sobre los hábitos saludables, así como los hábitos, horarios y actividades cotidianas que realizan en familia.	De análisis y de integración	-Dinámica de integración la pelota preguntona para favorecer en los participantes la integración y la confianza. -Elaboración de 20 encuestas
Taller Modulo I Teórico	7-Se aplicarán cuatro sesiones de 3 horas cada una, en las instalaciones de la comunidad Isidro Flores (las granjas) dirigida a los padres y madres de familia, los cuales serán proporcionados por el Médico General y la nutrióloga Carolina Meza Ramos, sobre la importancia de los hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud. (ver anexo 3)	De análisis y trabajo	Trabajo en grupos pequeños, conceptos sobre hábitos alimenticios saludables e importancia sobre la prevención de enfermedades.
Evaluación Durante	8-Se realizará una evaluación a las madres y padres de familia para medir los aprendizajes logrados, sobre los temas vistos.	De análisis	Instrumento examen (ver anexo 4)
Taller Modulo II Práctico	9-Se realizarán 10 sesiones prácticas, de 3 horas cada una en las instalaciones de la comunidad Isidro Flores, a los padres y madres de familia, mediante la elaboración de 20 tecnologías domésticas, menús y snacks saludables con alimentos económicos. (ver anexo 5)	Demostrativa y de trabajo	Proporcionando e innovando diversas maneras de preparación de alimentos, de bajo costo. Mediante un Registro diario de actividades (Ver anexo 6)
	10-Realizarán las madres y padres de familia participantes 50 actividades cotidianas de forma innovadora en cuanto a la compra, preparación, tiempo en pre y post ingesta de alimentos durante la intervención	Demostrativa y de trabajo	Lista control de actividades semanales aplicadas (ver anexo 7)
Cierre	11-Se aplicará la encuesta de satisfacción sobre la intervención y la facilitadora a las madres y padres participantes, con el objetivo de conocer el nivel de satisfacción y mejorar la intervención.	Reflexiva	Instrumento encuesta de satisfacción (ver anexo 8)
Evaluación Final	12-Las madres y padres de familia expondrán sus experiencias 20 del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables a través de carteles, fotos o presentación sobre lo aplicado, mediante una degustación abierta a la comunidad. 13- Se aplicará la evaluación final mediante un cuestionario que se aplicará a las madres y padres de familia, durante la sesión de cierre. (ver anexo 9)	Expositiva	Cartel, presentación electrónica, fotos. Cuestionario de evaluación final (anexo 9)

Tabla 8. Elaboración propia

Análisis y Resultados	Realización de análisis sobre los resultados obtenidos, así como Elaboración de informe	Análisis Reflexiva	Recopilación de datos e información
Sistematización	Interpretar de forma crítica una o varias experiencias que produjeron conocimiento y aprendizaje significativos, mediante taller participativo, de una sesión donde se organizará a las madres y padres participantes en el proceso de sistematización.	De Trabajo Análisis Reflexiva Demostrativa	Recopilación de datos Experiencias
Fase 1	Se convoca a los actores directos e indirectos del proceso de desarrollo	De trabajo	Recopilación de datos Experiencias
Fase 2	Se analiza y reflexiona sobre la situación inicial y sus elementos de contexto, así como de la experiencia de Desarrollo en la modificación de conductas	De análisis y Reflexión	Recopilación de datos Experiencias
Fase 3	Se reflexiona sobre el proceso de intervención y sus elementos de contexto: Factores del contexto que facilitaron el proceso Factores de contexto que dificultaron el proceso	De análisis y Reflexión	Recopilación de datos Experiencias
Fase 4	La situación final y sus elementos de contexto al realizar comparaciones sobre el inicio y la actualidad y si estos cambios provocaron un proceso de desarrollo local	De trabajo	Recopilación de datos Experiencias
Fase 5	Las lecciones aprendidas de la sistematización. -Reflexión sobre las experiencias adquiridas durante el proceso de aprendizaje, así como mejoras.	Reflexión, Demostrativa	Exposición de Experiencias
Estrategia de comunicación	Los resultados se comunicarán de forma visual, mediante medios electrónicos, y presentaciones a:	Demostrativa, exposición	Exposición de Experiencias

Tabla 9. Elaboración propia

Identificación de los beneficiarios

La intervención se dirige a la siguiente población beneficiaria:

Directos	Indirectos
20 madres y Padres de familia de la comunidad Isidro Flores	20 niños y niñas de 6 a 12 años de la comunidad Isidro Flores

Tabla 10. Elaboración propia

Aspectos administrativos

Etapa	Actividad	Recursos humanos	Recursos Materiales	Recursos Financieros
Gestión	Cartas de permisos de espacio para sesiones de intervención, así como a médico y nutrióloga	una persona de la comunidad Desarrollador comunitario	Computadora, impresora Tóner Gasolina traslado a Xochimilco	\$15,000 (recursos propios) \$4800 (durante 8 semanas)
Convocatoria	Realización de carteles y lonas para incentivar a la comunidad a participar en las sesiones de la intervención	5 personas de la comunidad, impresor para las lonas Desarrollador comunitario	Cartulinas Plumones Diurex Lazos	\$350 pesos \$200 \$30 \$30

Evaluación inicial	Se realizará una encuesta de evaluación a las madres o padres de familia	Desarrolladora comunitaria 20 madres o padres de familia	Computadora Impresora Hojas 20 encuestas Lápices 20 sillas 3 mesas	\$22 \$120 \$5000 \$2800
Taller Modulo I Teórico	Se implementarán cuatro sesiones sobre la importancia de los hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud	3 nutriólogos Desarrollador comunitario Médico general	Proyector Folletos Plumones Rotafolio Computadora	\$6000 \$300 \$200 \$1300
Evaluación Durante	Se realizará un examen para medir los aprendizajes logrados	Nutrióloga Desarrollador comunitario	Computadora Impresora Hojas 20 exámenes Lápices	\$22
Taller Modulo II Práctico	Aplicación de 10 sesiones prácticas sobre elaboración de 20 tecnologías domésticas y 50 actividades cotidianas de forma innovadora.	Nutrióloga Desarrollador comunitario	Diversos insumos de alimentos Estufa eléctrica Utensilios de cocina	\$1500* \$500 \$500
Cierre	Aplicará encuesta de satisfacción sobre la intervención y la facilitadora	Desarrollador comunitario	Computadora Impresora Hojas 20 encuestas Lápices	\$22
Evaluación Final	Las madres y padres de familia demostrarán 20 experiencias del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables	Nutrióloga Desarrollador comunitario	Computadora Proyector Rotafolio Plumones Diurex	contemplado
Análisis y Resultados	Realización de análisis sobre los resultados obtenidos	Desarrollador comunitario	computadora	contemplado
Sistematización	Taller participativo	Desarrollador comunitario Nutrióloga	Computadora Proyector Rotafolio Plumones Diurex	contemplado
Total				\$38,696

Tabla 11. Elaboración propia

Cronograma

Etapa	JUL	AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCT		
	Se m-5	Se m-1	Se m-2	Se m-3	Se m-4	Se m-1	Se m-2	Se m-3	Se m-4	Se m-1	Se m-2	Se m-3
Gestión												
Convocatoria												
Evaluación inicial												
Taller Modulo I Teórico												
Evaluación Durante												
Taller Modulo II Práctico												
Cierre												
Evaluación Final												
Análisis y Resultados												
Sistematización												
Fase 1												
Fase 2												
Fase 3												
Fase 4												
Fase 5												

Tabla 12. Elaboración propia

3.4.2 Diseño de Evaluación

Tipo de Evaluación

La Evaluación que se llevará a cabo es de tipo mixta:

Habrán tres momentos donde se llevará a cabo la evaluación:

Inicial: donde nos mostró información sobre los hábitos que realizan, así como los conocimientos con los que cuentan sobre una buena alimentación.

Durante: el cual se realizará con la finalidad de verificar los conocimientos adquiridos sobre hábitos alimenticios saludables.

Final: En esta etapa se valorarán los progresos por familia y de sus experiencias en cuanto a lo planteado durante la intervención, así como del trabajo realizado por la facilitadora con el fin de mejorar.

Objetivo	Meta	Tipo de Indicador	Indicador	Instrumento para medir el indicador	Plan de recopilación y Gestión de datos			Población a la que se le aplicará
					Cómo	Cuando	Dónde	
1, Reconocer la importancia de los hábitos alimenticios saludables como factores importantes de una buena salud, verificando como padres que mensajes transmiten a sus hijos mediante los hábitos que practican en su vida diaria.	Implementar 4 sesiones teóricas sobre la importancia de los hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud, durante agosto y septiembre 2019	Resultados	Porcentaje de participantes que asistieron a las sesiones teóricas	Lista de asistencia	Aplicando a los padres y madres de familia el instrumento de encuesta de evaluación	2ª Semana de Octubre	Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención
	Lograr que el 60% de las madres de familia identifique y reconozca que tipo de hábitos alimenticios están transmitiendo a sus hijos durante la intervención.		Porcentaje de sesiones teóricas realizadas				Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención
			Porcentaje de población beneficiaria que reconoce hábitos alimenticios saludables como factores	Cuestionario de evaluación de proceso e inicial (anexo 8)			Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención

			importantes de una buena salud					
2. Promover la practica en los padres de familia de hábitos y estilos de vida saludables, para que estimulen a los niños y niñas con rutinas alimenticias y actitudes positivas en el cuidado de su propia salud.	Realizar 10 sesiones prácticas ejemplificando la elaboración de 20 tecnologías domésticas y/o snacks saludables	Proceso	Promedio de actividades realizadas por persona	Registro diario de actividades (anexo 6)	Los padres de familia registraran sus actividades diarias	Agosto a octubre 2019	Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención
	Realizar 50 actividades cotidianas de forma innovadora en cuanto a la compra, preparación, tiempo en pre y post ingesta de alimentos durante la intervención.	Resultados	Porcentaje de padres y madres de familia que practican hábitos y estilos de vida saludable	Lista de control de actividades (anexo 7)	Se llevará un control semanal de las actividades practicadas por los padres de familia	Agosto a octubre 2019	Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención
3. Modificar los hábitos alimenticios nocivos en hábitos de vida saludables, manifestándose de manera permanente, en sus familias y especialmente en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores.	Incrementar un 50% la aplicación de tecnologías domésticas y/o snacks saludables en su familia durante los meses de agosto y septiembre 2019	Eficacia	Porcentaje de participantes que modificaron sus hábitos alimenticios	El instrumento de verificación es la evaluación final (anexo 9) comparativo con la evaluación inicial. (anexo 2)	Mediante los resultados del comparativo de los instrumentos aplicados a las madres y padres de familia, se podrá conocer el porcentaje de padres que modificaron sus hábitos alimenticios	2ª semana de octubre 2019	Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención
	Demostrar 20 experiencias del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables	Calidad	Número de experiencias demostradas del proceso de cambio de hábitos alimenticios nocivos a saludables	Exposición de experiencias (presentación, memoria fotográfica, videográfica, carteles o dibujos)	A través de la exposición de cada participante sobre su experiencia y aprendizaje del proceso, mediante la presentación de sus cambios aplicados en su familia respecto a los hábitos alimenticios saludables	2ª semana de octubre 2019	Instalaciones de la comunidad Isidro Flores	Grupo de madres y padres de la comunidad Isidro Flores que participan en la intervención

Tabla 13. Elaboración propia

3.4.3 Diseño de Sistematización

Fundamentación

En esta intervención sobre hábitos alimenticios se quiere sistematizar una parte de la experiencia de ejecución para incentivar la participación de otros actores sobre las experiencias adquiridas y los aprendizajes logrados en la implementación para el mejoramiento de hábitos alimenticios saludables.

La Experiencia consiste en recuperar el proceso de aprendizaje y modificación de hábitos como factores importantes de una buena salud principalmente en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores, así como una evaluación de las prácticas para el mejoramiento de estas.

El producto que se espera lograr es el enriquecimiento de aprendizajes logrados en la modificación de hábitos alimenticios como parte de una buena salud.

La sistematización servirá en gran manera para compartir la experiencia a otras personas interesadas sobre el proceso realizado en la modificación de hábitos para lograr aplicarlas en su familia

Preguntas Centrales

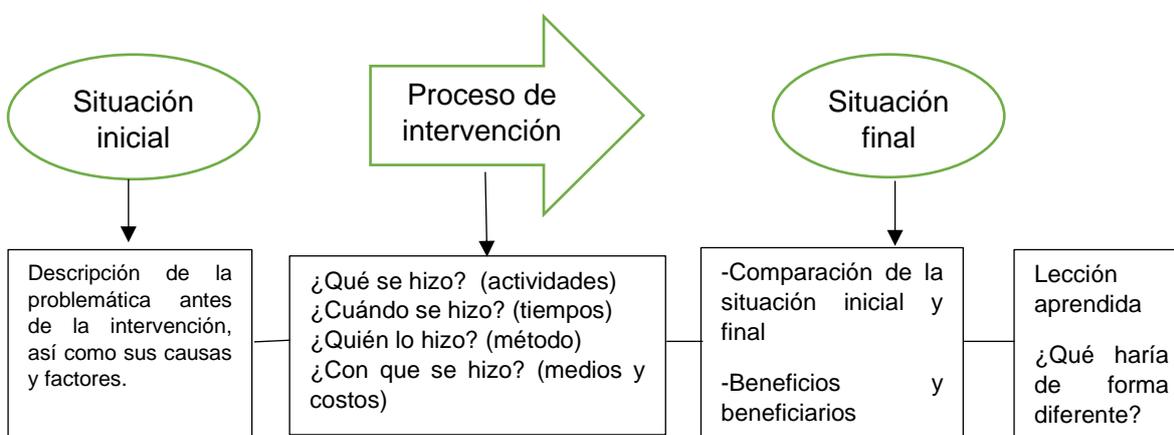
- ¿Cuál era la situación inicial, antes de la intervención?
- ¿Qué acciones se tomaron para resolver la problemática de los malos hábitos en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores?
- ¿Qué factores dificultaron el proceso?
- ¿Cuáles fueron los factores que favorecieron el proceso?
- ¿Qué cambios se produjeron y que impacto se logró con el proceso de intervención?
- ¿Qué recomendaciones surgen para el futuro?

Objetivo

Compartir experiencias en la mejora de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores

Metodología

El modelo que se llevará a cabo para la sistematización es el modelo general y descriptivo de la sistematización, se decidió aplicar este modelo porque se adecua a las características de la intervención de los hábitos alimenticios, está planteado por la FAO.



Elaboración Propia: Fuente FAO

Objeto de análisis

El objeto de la Sistematización no abarcará toda la experiencia de la intervención, solo será una parte de esta.

Se tomará solo un periodo de la etapa de ejecución la cual será la aplicación de las tecnologías domésticas en su vida diaria.

Eje de sistematización

Fase 1: Actores directos e indirectos del proceso de desarrollo

Actores Directos	Actores indirectos
Padres y madres de familia de la comunidad Isidro Flores	Comunidad Isidro Flores, autoridades locales, Personal médico del Centro de salud de Xochimilco,

Fase 2: La situación inicial y sus elementos de contexto

Problemática: Los malos hábitos alimenticios en los niños y niñas de 6 a 12 años de la comunidad Isidro Flores.

Factores de contexto son el desconocimiento de lo que son hábitos saludables los cuales limitan las posibilidades de mejora, así como la distribución de los recursos con

los que cuentan en la compra de alimentos sanos y balanceados, la falta de infraestructura pública, el analfabetismo de las madres.

Experiencia de Desarrollo: Modificación de conductas y hábitos saludables para mejorar la salud y prevenir enfermedades

Fase 3: El proceso de intervención y sus elementos de contexto

Actividades

Secuencia del tiempo

Papel de cada uno de los actores

Métodos o técnicas empleadas en las actividades

Medios y recursos (humanos, materiales y financieros) empleados para desarrollar actividades

Factores del contexto que facilitaron el proceso

Factores de contexto que dificultaron el proceso

Fase 4: La situación final y sus elementos de contexto

Descripción de los resultados de la experiencia al momento de realizar la sistematización, así como realizar comparaciones sobre el inicio y la actualidad y si estos cambios provocaron un proceso de desarrollo local.

Fase 5: Las lecciones aprendidas de la sistematización

Reflexión sobre las experiencias adquiridas durante el proceso de aprendizaje, así como mejoras.

Estrategia de comunicación

Los resultados se comunicarán de forma visual, mediante medios electrónicos, y presentaciones a:

- Actores involucrados
- Instituciones de Asistencia Privada
- Comunidades de otras alcaldías
- Entes interesados en desarrollo comunitario.

3.5 Informe de Resultados

3.5.1 Ejecución

Etapa 1 MODULO I TEÓRICO

A partir de lo ejecutado, del diseño de la intervención y las evidencias recabadas, se procede a realizar el reporte de resultados, que consta de los siguientes elementos:

Etapa Gestión Actividad 1

Se realiza una reunión el día 7 de agosto con los coordinadores donde se presenta el proyecto y se toma acuerdos sobre las fechas de aplicación, se les envió calendarización de las sesiones y se firma la carta solicitud y compromiso.

Se realizaron las gestiones pertinentes sobre el permiso del uso del espacio, sin embargo, hubo modificaciones ya que no se pudo utilizar el espacio previsto puesto que se encimaban actividades que ya tenían planeadas, por lo que se realizó en una casa que nos prestó amablemente una persona de la comunidad en la que se cuenta con un patio amplio para el desarrollo de las actividades del proyecto de hábitos alimenticios.

Actividad 2 Se realizó la gestión del médico genera sin embargo no hubo respuesta en las instancias del centro de salud de Xochimilco, sin embargo, el nutriólogo si nos dio respuesta favorable para la realización y acompañamiento de las actividades planeadas.

Etapa Convocatoria

Actividad 3. La convocatoria se realizó a través de una reunión el día 12 de agosto, con los vecinos de la comunidad donde se les hizo la invitación para que participaran en el desarrollo del proyecto.

Actividad 4. Se pegaron carteles incentivando a la comunidad sobre todo a los padres y madres de familia para mejorar sus hábitos alimenticios. Las personas esperadas eran 20 representantes de familia, sin embargo, en la primera sesión se tuvo una asistencia de 41 personas y en las subsecuentes de 39 y 35 lo cual rebasó las expectativas planteadas. (Ver anexo 1)

Etapas: Inicio Modulo I Teórico /Evaluación inicial

Actividad 5. Durante este primer módulo se realizaron 4 sesiones de 3 horas como se planearon en el diseño de la intervención.

El inicio de la intervención se desfasó de las fechas planeadas en el cronograma una semana después para el 21 de agosto debido a las vacaciones de verano y a otras actividades que realizaron en la comunidad

Al inicio de la sesión se tenía planeada una dinámica de integración, sin embargo, no se llevó a cabo ya que las personas participantes fueron más de las esperadas y resultó complicado pues el espacio fue insuficiente.

Actividad 6. Durante la primera sesión se aplicó la evaluación inicial para conocer el nivel de conocimientos sobre los hábitos saludables, así como los hábitos, horarios y actividades cotidianas que realizan en familia. (Ver Anexo 2)

Actividad 7. Las 3 sesiones subsecuentes se realizaron como habían sido planeadas en el diseño del proyecto, las cuales fueron apoyadas por el nutriólogo Francisco Córdoba y Carolina Meza Ramos para proporcionar la importancia del cambio de hábitos como factores importantes de una buena salud.

Etapas: Evaluación durante

Actividad 8

En la 4ª sesión se aplicó la evaluación de proceso para realizar la medición de los aprendizajes logrados sobre los hábitos alimenticios. (Ver anexo 3)

Etapas 2 MODULO II PRÁCTICO

Actividad 9.

En esta etapa las sesiones tuvieron variaciones en la forma de trabajo y en la ejecución de la práctica ya que se tuvo que dividir el grupo en grupos pequeños pues el número de participantes era muy grande y para poder trabajar de mejor forma.

Además de que los recursos materiales fueron insuficientes por el gran número de participantes, que no se había contemplado, lo cual limitó de cierta manera la ejecución de las tecnologías domésticas.

Se realiza la sesión iniciando con ejercicios físicos sencillos y haciendo una ejemplificación sobre la cantidad de azúcares contenidos en diversos productos alimenticios, así como sobre la importancia de la información nutrimental contenida en los productos que se consumen de forma regular en sus dietas diarias.

En la práctica también se realizó un ejercicio sobre las etapas de cocción ejemplificando con huevos y con otros alimentos. **(ver anexo 4)**

Actividad 10. Prácticas

Las prácticas subsecuentes se realizaron como a lo previsto en el diseño se implementó el control sobre las actividades diarias y prácticas domésticas saludables con alimentos económicos así como en la realización de forma innovadora e involucrando a la familia; en cuanto a la compra, preparación, tiempo en pre y post ingesta de alimentos teniendo una participación activa de la comunidad, aunque no todas las personas lograron realizar todas las prácticas no cumpliendo con el objetivo, pero fue una minoría.

Etapas Cierre

Actividad 11.

Se aplicó la encuesta de satisfacción sobre la intervención de la facilitadora a las madres y padres participantes, conociendo el nivel de satisfacción, así como sugerencias de mejora en la intervención. (Ver anexo 5)

Etapas Evaluación Final

Actividad 12.

Hubo variaciones en la exposición final sobre sus experiencias y cambios aplicados en sus familias, ya que se realizó a través de trabajo en grupos pequeños debido al gran número de personas que participaron donde intercambiaron sus experiencias aplicadas en su familia, logrando que solo 20 participantes demostraran sus avances en la aplicación de tecnologías y en la modificación de sus hábitos alimenticios en familia.

Actividad 13.

También se aplicó la evaluación final mediante un cuestionario durante la sesión de cierre.

3.5.2 Evaluación

Realización de la Evaluación

La evaluación que se realizó fue mixta y la recopilación y gestión de datos fue durante las sesiones en tiempo y forma de acuerdo con al diseño de la evaluación, en donde se aplicó en la primera sesión la evaluación inicial mostrando los conocimientos con los que los participantes tenían sobre lo que es una alimentación sana.

La evaluación de proceso se realizó al término del módulo I teórico, para verificar el avance de los aprendizajes, así como para medir que los participantes reconocieran sus malos hábitos y como los estaban transmitiendo A sus hijos cayendo en la cuenta de que era de gran importancia el modificarlos para mejorar su salud, la de sus hijos y familia, así como para prevenir futuras enfermedades.

La Evaluación final se realizó con el objetivo de valorar la aplicación de las tecnologías domésticas aprendidas, así como los avances en la modificación de hábitos como la inclusión de colaciones, realización de ejercicio, ingerir agua simple, aplicar los conocimientos sobre el plato del buen comer y la jarra del buen beber. Además de aplicar la evaluación de satisfacción para mejorar el trabajo realizado, dando como resultado que fue muy corto el tiempo de realización de la intervención, lo cual es importante tomar en cuenta.

Resultados de la Evaluación

A partir de la información recabada por los indicadores y dirigido por el diseño se procede a realizar el reporte de evaluación que puede constar de estos elementos:

Objetivo	Meta	Tipo de Indicador	Indicador	Instrumento para medir el indicador	Resultados
1, Reconocer la importancia de los hábitos alimenticios saludables como factores importantes de una buena salud, verificando como padres que mensajes transmiten a sus hijos mediante los hábitos que practican en su vida diaria.	Implementar 4 sesiones teóricas sobre la importancia de los hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud, durante agosto y septiembre 2019	Resultados	Número de sesiones teóricas realizadas	Lista de asistencia	El número de sesiones teóricas realizadas fue de cuatro cumpliéndose las planeadas en el diseño. (ver anexo 1)
	Lograr que el 60% de las madres de familia identifique y reconozca que tipo de hábitos alimenticios están transmitiendo o a sus hijos durante la intervención.		Porcentaje de participantes que asistieron a las sesiones teóricas		El porcentaje de participantes que asistieron a las sesiones fue de un 200%, el doble de lo programado logrando en el d diseño. (Ver anexo 1)
			Porcentaje de población beneficiaria que reconoce hábitos alimenticios saludables como factores importantes de una buena salud	Cuestionario de evaluación de proceso e inicial (anexo 2 y 3)	Tomando en consideración la asistencia de los participantes y sus respuestas en las evaluaciones aplicadas inicial y final, los resultados arrojaron que la apreciación sobre la alimentación saludable y los factores que de ella dependen han sido asimilados por un 80% de las madres de familia, ya que reconocieron que los hábitos alimenticios que transmiten a sus hijos eran inadecuados y era necesario modificarlos cumpliendo el objetivo programado (ver anexo 2 y anexo 3)

<p>2. Promover la practica en los padres de familia de hábitos y estilos de vida saludables, para que estimulen a los niños y niñas con rutinas alimenticias y actitudes positivas en el cuidado de su propia salud.</p>	<p>Ejemplificar la elaboración de 20 tecnologías domésticas y/o snacks saludables</p>	<p>Proceso</p>	<p>Promedio de actividades realizadas por persona</p>	<p>Registro diario de actividades (anexo 7)</p>	<p>El promedio de actividades realizadas por persona fue de 12.58% tecnologías domésticas aplicadas durante el desarrollo de las sesiones de intervención, lo cual se midió mediante le registro de actividades diarias y la realización de las sesiones practicadas (anexo 7)</p>
	<p>Realizarán las madres de familia 50 actividades cotidianas de forma innovadora en cuanto a la compra, preparación, tiempo en pre y post ingesta de alimentos durante la intervención.</p>	<p>Resultados</p>	<p>Número de actividades saludables practicadas por los padres y madres de familia</p>	<p>Lista de control de actividades (anexo 8)</p>	<p>El número de actividades que llevan a cabo las madres y padres en familia de manera cotidiana fue de 35 pues comentan les costó trabajo realizarlas, por sus actividades de trabajo o por sus costumbres arraigadas (Ver anexo 8)</p>
<p>3. Modificar los hábitos alimenticios nocivos en hábitos de vida saludables, manifestándose e de manera permanente, en sus familias y especialmente en los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores.</p>	<p>Incrementar un 50% la aplicación de tecnologías domésticas y/o snacks saludables en su familia durante los meses de agosto y septiembre 2019</p>	<p>Eficacia</p>	<p>Porcentaje de participantes que modificaron sus hábitos alimenticios</p>	<p>El instrumento de verificación es la evaluación final (anexo 6) comparativo con la evaluación inicial. (anexo 2)</p>	<p>De acuerdo a los resultados obtenidos mediante los instrumentos aplicados en la evaluación inicial y final, en donde se realizó una comparación de estos se puede determinar que el porcentaje sobre la aplicación de las tecnologías domésticas saludables aplicadas en familia durante los meses de agosto y septiembre fue de un 40% ya que muchos continúan con sus hábitos nocivos los fines de semana o continúan comiendo en la calle por sus actividades de trabajo o porque les cuesta dejar sus malos hábitos alimenticios.</p>
	<p>Demostrar 20 experiencias</p>	<p>Calidad</p>	<p>Número de experiencias demostradas del proceso de cambio de</p>	<p>Exposición de experiencias (presentación, memoria fotográfica,</p>	<p>El número de experiencias demostradas del proceso de cambio de hábitos nocivos a</p>

	del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables		hábitos nocivos a saludables	videográfica, carteles o dibujos) (Ver anexo 9)	saludables es de 20 ya que las participantes comentaron sus experiencias de cambio mediante la exposición en grupos pequeños. (Ver anexo 9)
--	---	--	------------------------------	---	---

Tabla 14. Elaboración propia

Metas y objetivos cumplidos

Las dos metas correspondientes al objetivo número uno se cumplieron ya que de acuerdo a los resultados de la información obtenida de los indicadores se demuestra que hubo una participación de un 200% comparado con las expectativas esperadas en el diseño de 20 personas alcanzando 40 participantes por sesión, así como en la segunda meta donde al analizar los datos obtenidos en la evaluación inicial se corroboró que el 80% de las participantes reconoció que los hábitos alimenticios que proporcionan a sus hijos y familia es inadecuado ya que consumen alimentos en la calle, no tienen un horario fijo, consumen comida con mucha grasa, y no realizan actividades físicas.

En cuanto al objetivo número 2 en la meta 1 sobre la aplicación de tecnologías domesticas se cumplió ya que se realizaron de acuerdo con lo planeado en el diseño la aplicación de 20 tecnologías, y se puede apreciar en el registro diario de actividades. (ver anexo 8)

Tomando en cuenta que el número de participantes aumento de acuerdo a lo esperado y contemplando lo planeado en el diseño se puede decir que las metas se cumplieron al 100% sin embargo, tomando en cuenta el número total de participantes que fueron 40 La meta número 2 solo fue cumplida en un 65 % ya que solo unas 27 personas lograron realizar las 50 actividades entre las que destacan el aumento de toma de agua simple, incluir frutas, adicionar las colaciones entre comidas, cocinar alimentos diferentes a los acostumbrados, dejar las bebidas azucaradas o el refresco.

Con respecto al objetivo 3 en la meta número 1 no fue cumplida al 100% ya que de acuerdo a los datos que nos proporcionan los indicadores solo el 40% de los participantes las realizó ya que no todos los participantes las implementaron debido a que les cuesta

modificar sus malos hábitos, siguen comiendo en la calle, los fines de semana comen desordenadamente, o porque en su trabajo no tienen horarios de comida fijos, no realizan ejercicio y siguen consumiendo bebidas azucaradas, además de que no aplican las tecnologías aprendidas, por lo cual el objetivo no se cumplió en su totalidad.

De acuerdo con las exposiciones realizadas la meta 2 solo logró cumplir en un 100% ya que fueron 20 personas las que pudieron modificar sus hábitos alimenticios demostrando su experiencia en los grupos pequeños de trabajo, comentando que estaban realizando actividad física con sus hijos, modificaron dietas, aumentaron consumo de agua natural, les comenzaron a mandar lunch a sus hijos cuando asisten a la escuela, incrementaron el consumo de verduras, así como las colaciones y los horarios en los que ingieren sus alimentos, al comprar más verduras y mejorar su alimentación.

El proyecto sobre hábitos alimenticios ha mostrado que el proceso implementado es factible, viable y que el éxito en cumplimiento de metas y resultados tiene una relación directa con el diseño y el presupuesto planeado en un inicio así como en cuanto a la experiencia lográndose cumplir al 80% el objetivo general planteado en un inicio, proporcionando aprendizajes de proceso al aplicar hábitos saludables, sin embargo deben realizarse ajustes en algunas metas para lograr plenamente los resultados esperados. (ver anexo 10)

3.5.3 Sistematización

Descripción de la experiencia

Esta experiencia de sistematización se realizó el día 9 de octubre de 2019 en una plenaria donde a las madres y padres de familia se les solicitó recopilar experiencias de la fase de ejecución del módulo II sobre la aplicación de las prácticas realizadas, ya que fue la parte de más interés mostrado por las participantes, así como aprendizajes significativos, analizando la situación inicial y sus experiencias en el desarrollo de las modificaciones de conductas y hábitos, realizando comparaciones y haciendo un análisis sobre la

importancia y utilidad en la transformación de su vida diaria y en sus familias. (ver anexo 11)

El objetivo: compartir las experiencias en la mejora de los hábitos alimenticios de los niños y niñas de la comunidad Isidro Flores

Recuperación del Proceso

Se llevó a cabo una sesión con los participantes en donde hubo variaciones a lo planeado en el diseño ya que por ser un grupo numeroso se dividió en grupos pequeños para trabajar de mejor forma en la recuperación del proceso donde primeramente, se realizó una reflexión sobre cuál era la situación inicial de la problemática de los malos hábitos alimenticios, así como sus causas, el desconocimiento de realizar prácticas donde mejoraran su alimentación, y con bajos recursos con la finalidad de prevenir enfermedades en sus hijos y sus familias, sus respuestas las iban pasando a anotar en un papel bond, (anexo11) las cuales fueron que no les importaba lo que comían, no tenían horarios fijos, no realizaban ejercicio, ingerían mucho refresco y bebidas azucaradas, no incluían las verduras, desconocían la importancia de las vitaminas que aportan los alimentos no tenían interés en su propia alimentación, pensaban que tenían buena alimentación y que sus hijos también, no incluían frutas porque no cuentan con los recursos, sin embargo si compraban comida chatarra.

Durante las sesiones de ejecución del módulo II fase práctica se llevaron a cabo actividades relacionadas con la cocción de los alimentos, así como sobre la preparación de snacks saludables elaborados con avena, amaranto, y otros cereales, licuados, así como guisados donde incluyeran productos basados en el plato del buen comer.

Después de realizar las distintas prácticas se dieron cuenta que debían realizar acciones para modificar sus hábitos nocivos los cuales les pueden causar enfermedades a ellas mismas y a sus hijos por tanto las aplicaron en su vida diaria con sus familias, y de manera participativa fueron anotándolas en el papel bond en donde reconocieron sus avances

logrados al implementarlas, aunque mencionado que aún les costaba dejar sus hábitos anteriores.

Lo cual se hizo hincapié que debe mejorarse con la práctica y la elaboración de las prácticas aprendidas lo que permitirá que cumplan en su totalidad el modificar sus hábitos alimenticios y mejorar su salud presente y futura.

El espacio en dónde se desarrollaron las actividades era pequeño para la cantidad de asistentes que se tuvieron, los recursos materiales utilizados no fueron suficientes ya que el número de participante fue mayor al esperado, sin embargo, sirvieron para la realización de las prácticas en equipo, en cuanto a el área de la cocina por tratarse de una casa prestada para las actividades fue insuficiente ya que era pequeña, por lo cual se realizaron equipos para la realización de las prácticas.

Por otra parte, la disposición en cuanto asistencia fue variada ya que en ocasiones la asistencia era impuntual a lo acordado, la participación fue amplia y los aportes de los participantes para complementar o dar su opinión fue oportuna y constructiva, así como el cumplimiento en las actividades que se dejaron en casa

El resultado alcanzado se logró mediante la participación de las personas y su disposición para realizar las actividades desarrollando el proyecto de manera óptima, pero cabe mencionar que es necesario para futuras actividades, el contar con espacios más grandes y con los recursos materiales para cumplir puntual y adecuadamente las actividades planificadas. Lo que se aprendió con la realización de estas prácticas fue el mejorar su alimentación y la de sus familias mediante la elaboración de productos saludables y al alcance de sus recursos logrando una mejor calidad de vida.

Mediante las prácticas realizadas adquirieron además de conocimientos herramientas y habilidades para la realización de menús saludables donde incluyeron alimentos variados y económicos.

Además de que las actividades ejecutadas fueron muy valoradas por las participantes de forma positiva quienes identificaron beneficios al ingerir más frutas, agua, disminuir el consumo de grasas, azúcares, sal y refresco, lo cual se evidenció al realizar las prácticas en casa (ver anexo 8)

Análisis del Proceso

En el proceso de la sistematización los actores directos que son las madres y padres de familia, tuvieron un papel fundamental ya que son los que transmitieron los conocimientos adquiridos durante la intervención a sus hijos y su familia para la modificación de hábitos alimenticios, al participar de manera activa, y al analizar su situación inicial, donde tenían un desconocimiento de lo que es una alimentación saludable, así como las enfermedades causadas por los malos hábitos, lo cual les hizo darse cuenta de la importancia de modificar estas costumbres para mejorar su salud presente y futura.

Los cambios que realizaron responden a la necesidad sentida de mejorar su salud al darse cuenta de que estaban alimentándose mal y a sus hijos, por tal razón comenzaron a realizar actividades diarias donde incluían más verduras, cereales, agua simple, combinación de frutas, snacks saludables, actividad física, así como preparación de lunch para sus hijos. Entre las experiencias que externaron se encuentra el caso de la Sra. Gregoria la cual comenta que al realizar las actividades involucro a su hijo, especificando horarios para la toma de sus alimentos y realizando caminatas y ejercicio lo cual ha hecho sentirse mejor y así prevenir enfermedades (ver anexo 6).

Las madres externaron sentirse satisfechas al mejorar su alimentación poniendo su esfuerzo en realizarlas cada vez de mejor manera ya que manifestaban que aún existían factores que no les permitieron modificarlas por las costumbres arraigadas que tienen sin embargo cuentan con las herramientas y conocimientos para seguirlas implementando de manera permanente

Conclusiones y aprendizajes (de la sistematización ver anexo 11)

Para concluir se puede decir que para este tipo de intervención es indispensable incluir a los niños en los procesos de elaboración de alimentos, desarrollando en ellos habilidades a través del juego promoviendo a través de la interacción con los padres el enriquecimiento de aprendizajes y experiencias en nuevos sabores contribuyendo en la mejora del cambio de hábitos saludables.

Además de incluir la realización de actividades físicas como parte de la formación de hábitos actitudes y conductas que demuestren la importancia de realizarlas con regularidad ya que es un elemento vital para el desarrollo de los niños y niñas evitando el sedentarismo y la obesidad.

Se sugiere ampliar los tiempos de intervención para realizar mayor número de prácticas sobre tecnologías domésticas, así como contemplar y preparar temas y alimentos especializados para personas con diabetes, para realizar un mayor seguimiento sobre las actividades implementadas en casa.

Los aprendizajes obtenidos con la sistematización fueron significativos ya que mediante está los participantes asimilaron y comprendieron la importancia de la modificación de sus hábitos nocivos ya que de seguir con estas prácticas ellos mismos y sus hijos pueden caer en riesgo de enfermarse, por tal razón comenzaron a aplicar acciones y prácticas con las herramientas y conocimientos adquiridos durante la intervención para la modificación de sus hábitos alimenticios y su aplicación en la vida diaria con sus hijos y familia; al realizar las tecnologías domésticas, así como reconociendo la importancia del autocuidado y la prevención de enfermedades a causa de los malos hábitos que realizaban.

En cuanto al método de la intervención fue bastante adecuado ya que se cumplió el objetivo general planteado en un inicio, logrando obtener la conciencia sobre la importancia de modificar hábitos nocivos por saludables al practicar ejercicio, e incluir alimentos variados basados en el plato del buen comer y la jarra del buen beber,

permitiendo que los participantes involucren a sus familias y promoviendo la apropiación y la responsabilidad sobre sus logros y avances.

Otro aspecto que sería importante sistematizar sería sobre la primera etapa del Módulo I, con la finalidad de recuperar la experiencia en cuanto a los conocimientos adquiridos durante la intervención y como los transmiten a sus hijos y familia.

3.6 Conclusiones Generales

3.6.1 Logros y errores en la investigación

Después de haber realizado la presente intervención comunitaria, sobre Hábitos alimenticios factores importantes de una buena salud, y mediante la realización de la investigación realizada se cuenta con la información necesaria que permite dar cuenta que los niños de la comunidad Isidro Flores llevaban una mala alimentación lo cual puede ocasionar que obtengan diversas enfermedades crónico degenerativas en la edad adulta por lo que fue de gran importancia el promover la modificación de cambio de hábitos y estilos saludables a través de realizar una alimentación equilibrada, y ejercicio físico.

En cuanto a la metodología realizada en esta etapa de la investigación los logros fueron que hubo muy buena participación y disposición de las madres al aplicar las entrevistas, así como de los niños y las niñas, además de que se corroboró que los hábitos alimenticios que llevaban a cabo no eran los adecuados, los instrumentos aplicados coadyuvaron en la recabación de información que dio sustento a lo planteado en el planteamiento de la problemática y a la línea de investigación, para la realización de las actividades realizadas en la intervención

En cuanto a los errores en esta etapa fueron en cuanto a los tiempos para encontrar a los padres y madres de familia para la realización de las entrevistas debido a que llegaban en distintos horarios lo cual limitó se realizarán de manera oportuna retrasando lo planificado.

3.6.2 Logros y errores en la intervención

En cuanto al diseño que se implementó en la intervención, fue muy adecuado ya que el propósito central fue el contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios en los niños y las niñas de la comunidad isidro Flores, adoptando nuevas prácticas y proporcionando conocimientos y herramientas para solucionar la problemática de la mala alimentación.

La metodología fue adecuada ya que permitió organizar las actividades realizadas durante la ejecución, así como en la estructura y en la realización de las evaluaciones y recolección de información lo que permitió se lograra el cumplimiento de los objetivos en un 80% los cuales fueron medidos a partir de los instrumentos, observaciones y exposiciones presentadas.

Uno de los errores cometidos durante la ejecución fue el no contemplar los recursos necesarios para la realización de las prácticas realizadas ya que fue insuficiente debido al número de participantes que rebaso lo planeado, lo que se debe modificar para que se mejore la realización de la intervención.

3.6.3 Recomendaciones

Entre las recomendaciones que se sugieren realizar a la intervención es el incluir tecnologías y dietas especiales para personas adultas mayores ya que hubo una gran participación de ellos durante la intervención, así como realizar gestiones en la obtención de recursos financieros y materiales ya que resultaron insuficientes en la realización de las actividades realizadas, así como ampliar los tiempos y dar un mayor seguimiento incorporando la participación de otros actores a nivel local.

Se recomienda implementar este tipo de metodología, en alguna otra comunidad donde se muestre la misma problemática detectada sobre una mala alimentación en niños de 6 a 12 años, ya que los niños y niñas son grupos vulnerables que en esta etapa debido a que se encuentran en crecimiento y desarrollo requiere se les enseñen y transmitan la

adquisición de hábitos alimenticios saludables como factores importantes de una buena salud presente y futura.

3.6.4 Aportes

De acuerdo con lo realizado y presentado en la intervención cabe mencionar que está tuvo un aporte innovador al transmitir aprendizajes y herramientas a los padres y madres de familia, así como al promocionar la mejora de su alimentación al modificar sus hábitos y costumbres nocivas, los cuales desarrollaron habilidades necesarias que les permite tener conductas alimenticias saludables así como el analizar cómo se los transmiten a sus hijos y familiares incorporando nuevos sabores, realizando preparaciones sencillas de comidas y snacks así como tomando en cuenta los recursos con los que cuentan y minimizar los costos en su preparación.

De esta manera la intervención logró un gran aporte en el logro del bienestar y mejora de salud en los niños y niñas, sus familias y la comunidad.

Referencias Diagnóstico

Cámara de Diputados del H Congreso de la Unión. (2018). *Ley General De Los Derechos De Niñas, Niños Y Adolescentes*. De Diputados. Gob. Recuperado 2019, Disponible en: http://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LGDNNA_200618.pdf

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo social. (2015). *Carencias Sociales en la CDMX*. De CONEVAL Recuperado 2019, Disponible en: <https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/DistritoFederal/Paginas/carencias-sociales20102015.aspx>

Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo social. (2015). *Diagnóstico sobre alimentación y nutrición*. De CONEVAL Recuperado 2019, Disponible en: https://www.coneval.org.mx/Evaluacion/ECNCH/Documents/Diagnostico_sobre_alimentacion_y_nutricion_270715.pdf

Díaz-Bravo et.al. (2013). *La entrevista, recurso flexible y dinámico*. De Investigación en Educación médica. Recuperado, 2019, Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349733228009>

Ecu Red. (2012). *Alimentación*. 2019, de Ecu Red Recuperado, 2019, Disponible en: <https://www.ecured.cu/Alimentaci%C3%B3n>

FAO. (2010). *Guía Metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición*. Recuperado 2019, Disponible en: <http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

García, Ramírez Francisco Javier. (2013). *Metodología de la investigación*. En *Metodología de la investigación en las ciencias jurídicas y criminológicas* (34-179). Ciudad de México: CESCIIJUC

Gual, Medina Luis. (2012). *Análisis de la información cualitativa (Primera parte)*. [Archivo de video] Recuperado, 2019 Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=BJcVZO1GOqY>

Hernández Jiménez et.al. (s/f). *Manual del Proyecto Terminal I Etapa 2: Diagnóstico*. México. UNADM. SEP

Instituto Nacional para el Federalismo y el Desarrollo Municipal. (1998). *Enciclopedia de los municipios y delegaciones de México*. De INAFED Recuperado 2019. Disponible en: <http://siglo.inafed.gob.mx/enciclopedia/EMM09DF/delegaciones/09013a.html>

Mora Vargas, Ana Isabel. (2005). *Guía para elaborar una propuesta de investigación*. De Universidad de Costa Rica Recuperado, 2019 Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44029206.pdf>

Pérez, Porto Julián; Merino María. (2008). *Hábitos*. De Definición. Recuperado, 2019, Disponible en: <https://definicion.de/habitos/>

Procuraduría Ambiental y del Ordenamiento Territorial de la CDMX. (s/f). *Programa delegacional de desarrollo urbano de Xochimilco*. De PAOT Recuperado 2019. Disponible en: <http://www.paot.org.mx/centro/programas/delegacion/xochimi.html#asentamientosi>

Rojas, Edgar. (2011). *Metodología de la Investigación*. De Blog spot Recuperado, 2019 Disponible en: <http://metodologiaeconomia2011.blogspot.com/2011/06/el-titulo-de-la-investigacion.html>

Salgado, Lévano Ana Cecilia (2007). *Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos*. De Scielo. Recuperado, 2019 Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-48272007000100009

Sistema de Información del Desarrollo Social. (2003). *Delegación Xochimilco*. De SIDESO. Recuperado 2019. Disponible en: <http://www.sideso.cdmx.gob.mx/index.php?id=70>

Universidad de Jaén. (2014). *Metodología Cualitativa*. De Universidad de Jaén Recuperado, 2019. Disponible en: http://www.ujaen.es/investiga/tics_tfg/enfo_cuali.html

Valverde Obando Luis A. (1991). *Diario de campo*. 2019. De Universidad de Costa Rica Recuperado, 2019. Disponible en: <http://www.binasss.sa.cr/revistas/ts/v18n391993/art1.pdf>

Villafuerte, Deymor B. Centla (2010). *¿Cómo Se Formula El Título De La Investigación?* De Eumed.net Recuperado, 2019 Disponible en: <http://www.eumed.net/libros-gratis/2010e/816/COMO%20SE%20FORMULA%20EL%20TITULO%20DE%20LA%20INVESTIGACION.htm>

Yáñez, D. (s/f). *Método descriptivo: características, etapas y ejemplos*. De Lifer.com Recuperado, 2019. Disponible en: <https://www.lifer.com/metodo-descriptivo/>

Referencias Investigación

Acosta, Luis Alejandro. (2005). *Guía práctica para la sistematización de proyectos y programas de cooperación técnica*. 2019, de FAO Recuperado, 2019 Disponible en: <http://www.fao.org/3/AH474s/AH474s00.pdf>

Del Rincón, Melissa J, et. al. (2016). *Intervención participativa para mejorar la alimentación y actividad física en escolares de Acatlán de Juárez, Jalisco*. De Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente Recuperado, 2019 Disponible en: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/4185/Reporte-PAP-ACATLAN16mayo.pdf?sequence=2>

Enciclopedia de Ejemplos. (2019). 10 ejemplos de objetivos generales y específicos. De Ejemplos 10 Recuperado, 2019 Disponible en: <https://www.ejemplos.co/10-ejemplos-de-objetivos-generales-y-especificos/>

Galaviz, Ferman G. (2013). *Proyecto de Intervención para la Educación nutricional en la escuela Primaria Celestin Freinet*. De UPN Recuperado, 2019 Disponible en: <http://200.23.113.51/pdf/30186.pdf>

Jara, Holliday Oscar. (2011). Orientaciones teórico-prácticas para la sistematización de experiencias. De centro de recursos Recuperado, 2019 Disponible en: http://centroderecursos.alboan.org/ebooks/0000/0788/6_JAR_ORI.pdf

Moreno, Carboné Esther. (2012). Intervención educativa nutricional. 2019, de Universidad Internacional de la Rioja Recuperado, 2019 Disponible en: https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/1005/2012_07_30_TFG_ESTUDIO_DEL_TRABAJO.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Movie Maker. (2018). Evaluación. De Kizoa.es Recuperado, 2019 Disponible en: <https://www.kizoa.es/Editar-V%C3%ADdeos-Movie-Maker/d207171865k9228161o2l1/evaluaci3n>

Moya Pagés, Angelina R. (2016). *Programa Intervención Hábitos De Alimentación Saludable*. De Facultad Ciencias De La Educación, Grado En Educación Primaria. Mención Educación Física. Recuperado, 2019 Disponible en: http://digibug.ugr.es/bitstream/handle/10481/46257/MoyaPages_TFGHabitosAlimentacion.pdf?sequence=1

Shamah, Levy. et.al (2015). DESNUTRICIÓN Y OBESIDAD: DOBLE CARGA EN MÉXICO. 2019, de UNAM Recuperado, 2019 Disponible en: <http://www.revista.unam.mx/vol.16/num5/art34/art34.pdf>

Vásquez Itzel. (2013). como diseñar objetivos, metas e indicadores desde el programa escuelas de calidad. De Calameo Recuperado, 2019 Disponible en: <https://es.calameo.com/read/000394628413922c862be>

Anexos Diagnóstico e Investigación

Anexo 1. Observaciones (1,2,3)



Anexo 2 (Guías de observación, y entrevistas a personas clave)

 		Fecha: 1 ^a / 12 / 14		
		ENTREVISTA		
Nombre: Carolina María Ramos				
Dirección: Escarinas #40 San Lucas			Edad: 29	
Teléfono:	Sexo: <input checked="" type="checkbox"/> F <input type="checkbox"/> M	Estado civil: Soltera		
Escolaridad: Lic. Nutrición	Ocupación:	Lugar de origen: COMEX		
Habla otro idioma: <input type="checkbox"/> Especifique el idioma:				
Hijos: 00		Edades:		
Cuantos:				
1. ¿Cuánto es tu ingreso familiar? Aprox \$6000 al mes				
2. ¿consideras que tienes una alimentación sana? Si, las niñas viven en la comunidad no porque no les alcanzan para comprar alimentos si no o compran comida q si no les nutre				
3. ¿Realiza algún tipo de ejercicio? ¿Cuál? Si, bicicleta.				
4. ¿Cuántas comidas realizas al día? 5 o más				
5. ¿Con que regularidad consume los siguientes alimentos?			6. Tipo de asistencia médica	
Alimento	Si	No	Regularidad	
Carne	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1v x sem	ISSSTE
Pollo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 vez x sem	IMSS
Pescado	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3v x sem	SEGURO POPULAR
Verduras	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diano	CENTRO DE SALUD
Tortilla	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Diano	PARTICULAR
Pan	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	Hot Poco	OTRO ¿Cuál?
Leche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1v x sem	7. Padecimientos
Huevo	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1v x sem	Diabetes
Leguminosas	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2v x sem	Hipertensión
Pasta	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 vez / 15 días	Visual
Refresco	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>		Motriz
Café / Té	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3v x sem.	otro
8. ¿Cuáles son las problemáticas que usted encuentra respecto a no tener una buena alimentación en su familia? No venden en la escuela o el trabajo. Se enferman mas seguido.				
9. ¿Consideras que es importante realizar acciones para dar solución a las problemáticas que mencionas? Si, sobre todo para que las personas se alimenten mejor				
10. ¿Te gustaría participar para buscar alternativas de solución ante estas problemáticas y necesidades que has mencionado? ¿Porqué? Si, para que las personas se alimenten mejor y no se enfermen los niños				
11. ¿Cómo sería tu participación? con talleres para orientar a las mamás como mejorar su alimentación, adecuando mejor las compras de alimentos.				

Objetivo			
Recolectar datos relevantes la comunidad del Barrio de La concepción Tlacoapa con la finalidad de ser una guía en la detección de necesidades o problemáticas.			
Identificación espacial			
Norte	Sur	Este	Oeste
	✓ varanillo/Huonon		
Tipos de vivienda		Actividades frecuentes	Organización social
Departamento	Ladrillo	Servicios	Religiosas
Casa	Lamina	Agricultura	cooperativas
cuarto	✓ Cartón	✓ Artesanía	Junta de vecinos
En construcción	✓ Madera	✓ Manufactura Plástico Dama	✓ Asociaciones políticas
Educación		Servicios Públicos	
Estancias	Preescolar	Agua	Drenaje
Primarias	Secundarias	Luz	Teléfono
Medio superior	Superior	Recolección de basura	Alumbrado Público
		Vigilancia	Transporte
		Centros salud	Cultura
Comentarios: Se observa que para poder pasar hacia la colonia del Barrio la concepción Tlacoapa se tiene que subir en una canoa, donde se le da una cooperación a la persona de la canoa, los niños para ir a la escuela pasan por ahí así como señoras con mandado, el territorio del lado este colinda con el la laguna del toro y al oeste con la pista de canotaje, al sur con la colonia Barrio la concepción Tlacoapa y al norte con periferico.			

Anexo 3. Instrumento de recolección de información (Entrevista)



ENTREVISTA

Fecha

Nombre:										
Dirección:									Edad:	
Teléfono:			Sexo: F M		Estado civil:					
Escolaridad:			Ocupación:			Lugar de origen:				
Habla otro idioma:			Especifique el idioma:							
Hijos:		Cuantos:		Edades:						
Instrucciones: Favor de contestar las siguientes preguntas con toda honestidad										
1. ¿Cuánto es tu ingreso familiar mensual?										
2. ¿Del ingreso semanal que cantidad asignas para la compra de alimentos?										
3. ¿Qué alimentos acostumbra a comprar para la preparación de los alimentos de los niños (as) (hijos)?										
4. ¿Menciona unos ejemplos de la comida que preparas para tus hijos (as)?										
5. ¿Cuántas comidas realizan al día los niños (as) (hijos)?										
6. ¿En qué horarios acostumbra a dar cada alimento a los niños (as) (hijos)?										
7. ¿Acostumbran a comer alimentos fuera de casa?										
8. ¿En un día normal, cuáles de los siguientes alimentos consumen los niños (as) (hijos)?										
leche	cereal	fruta	embutidos	café	verduras	Golosinas	Pan			
Fruta	huevo	Pollo	pescado	carne	Tortilla	Leguminosas	otros			
9. ¿Cuáles son los alimentos preferidos por los niños?										
10. ¿Cuántas veces a la semana consumen niños (as) (hijos) golosinas y refrescos?										
11. ¿Con que bebidas acostumbran a acompañar sus alimentos?										
12. ¿Cuál es la combinación de alimentos y bebidas que considera debe tener una alimentación sana?										
13. ¿Qué significa para usted que los niños tengan una buena alimentación?										
14. ¿Qué piensa de la alimentación que tienen sus hijos niños (as)?										

Anexo 4

Anexo 4.1

- Audios de las Entrevistas (dar doble clic)



Ana Maria Perez Flores.mp4



sra Yuliana Perez F y sus niños.mp4



Jovita Torres.mp4

Anexo 4.2

- Fotografías tomadas de los alimentos que preparan y compran las madres de familia para sus hijos



Anexo 4.3

- Muestra de las Entrevistas realizadas

ENTREVISTA							
Fecha <input type="text"/>							
Nombre: <u>Yvira Torres Hdez</u>							
Dirección: <u>Pista de camión virgilio unib. sln. Xoch.</u>							
Teléfono: <u>5542197180</u>	Edad: <u>33</u>						
Sexo: <u>F</u> M	Estado civil: <u>matrimonio</u>						
Escolaridad: <u>sec.</u>	Ocupación: <u>En casa</u>						
Habla otro idioma: <u>no</u>	Lugar de origen: <u>Veracruz</u>						
Hijos: <u>3</u> Cuantos: <u>1</u>	Especifique el idioma: <u>Veracruz</u>						
Edades: <u>8 años</u>							
Instrucciones: Favor de contestar las siguientes preguntas con toda honestidad							
1. ¿Cuánto es tu ingreso familiar mensual?							
<u>\$ 1200 sem.</u>							
2. ¿Del ingreso semanal que cantidad asignas para la compra de alimentos?							
<u>\$ 120 diarios.</u>							
3. ¿Qué alimentos acostumbra a comprar para la preparación de los alimentos de los niños (as) (hijos)?							
<u>Verduras, fruta, carne, pollo.</u>							
4. Menciona unos ejemplos de la comida que preparas para tus hijos (as)?							
<u>Pechuga empanizada, ensalada y agua tamarindo.</u>							
5. ¿Cuántas comidas realizan al día los niños (as) (hijos)?							
<u>4 comidas tiene problemas de ritmo</u>							
6. ¿En qué horarios acostumbra a dar cada alimento a los niños (as) (hijos)?							
<u>6:00am (desayuno), lunch (1:00pm) comida (1pm - 4pm) 7pm merienda</u>							
7. ¿Acostumbran a comer alimentos fuera de casa?							
<u>si, Quesadillas.</u>							
8. ¿En un día normal, cuáles de los siguientes alimentos consumen los niños (as) (hijos)?							
leche <input checked="" type="checkbox"/>	cereal <input checked="" type="checkbox"/>	fruta <input checked="" type="checkbox"/>	embutidos <input checked="" type="checkbox"/>	café <input checked="" type="checkbox"/>	verduras <input checked="" type="checkbox"/>	Golosinas <input checked="" type="checkbox"/>	Pan <input checked="" type="checkbox"/>
Fruta <input checked="" type="checkbox"/>	huevo <input checked="" type="checkbox"/>	Pollo <input checked="" type="checkbox"/>	pescado <input checked="" type="checkbox"/>	carne <input checked="" type="checkbox"/>	Tortilla <input checked="" type="checkbox"/>	Leguminosas <input checked="" type="checkbox"/>	otros <input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Cuáles son los alimentos preferidos por los niños?							
<u>ensalada rusa, Pechuga empanada, nuggets, Sandwich</u>							
10. ¿Cuántas veces a la semana consumen niños (as) (hijos) golosinas y refrescos?							
<u>1 a día golosina, Refresco no.</u>							
11. ¿Con que bebidas acostumbra a acompañar sus alimentos?							
<u>Agua tamarindo, Guayaba, Jamaica.</u>							
12. ¿Cuál es la combinación de alimentos y bebidas que considera debe tener una alimentación sana?							
<u>natural, Verduras.</u>							
13. ¿Qué significa para usted que los niños tengan una buena alimentación?							
<u>muchísimo, porque esta muy de peso.</u>							
14. ¿Qué piensa de la alimentación que tienen sus hijos niños (as)?							
<u>es controlada y accesoria</u>							

ENTREVISTA							
Fecha <input type="text"/>							
Nombre: <u>Yvira Torres Hdez</u>							
Dirección: <u>Pista de camión virgilio unib. sln. Xoch.</u>							
Teléfono: <u>5542197180</u>	Edad: <u>33</u>						
Sexo: <u>F</u> M	Estado civil: <u>matrimonio</u>						
Escolaridad: <u>sec.</u>	Ocupación: <u>En casa</u>						
Habla otro idioma: <u>no</u>	Lugar de origen: <u>Veracruz</u>						
Hijos: <u>3</u> Cuantos: <u>1</u>	Especifique el idioma: <u>Veracruz</u>						
Edades: <u>8 años</u>							
Instrucciones: Favor de contestar las siguientes preguntas con toda honestidad							
1. ¿Cuánto es tu ingreso familiar mensual?							
<u>1000 semanales.</u>							
2. ¿Del ingreso semanal que cantidad asignas para la compra de alimentos?							
<u>2400 para la semana</u>							
3. ¿Qué alimentos acostumbra a comprar para la preparación de los alimentos de los niños (as) (hijos)?							
<u>Verdura, arroz, papas, carne.</u>							
4. Menciona unos ejemplos de la comida que preparas para tus hijos (as)?							
<u>Sopa de fideo, fritos secitos, tacos, arroz con frijol, salsa cilantro.</u>							
5. ¿Cuántas comidas realizan al día los niños (as) (hijos)?							
<u>3 veces.</u>							
6. ¿En qué horarios acostumbra a dar cada alimento a los niños (as) (hijos)?							
<u>7am almuerzo, 12 comida, 7pm cena.</u>							
7. ¿Acostumbran a comer alimentos fuera de casa?							
<u>no.</u>							
8. ¿En un día normal, cuáles de los siguientes alimentos consumen los niños (as) (hijos)?							
leche <input checked="" type="checkbox"/>	cereal <input checked="" type="checkbox"/>	fruta <input checked="" type="checkbox"/>	embutidos <input checked="" type="checkbox"/>	café <input checked="" type="checkbox"/>	verduras <input checked="" type="checkbox"/>	Golosinas <input checked="" type="checkbox"/>	Pan <input checked="" type="checkbox"/>
Fruta <input checked="" type="checkbox"/>	huevo <input checked="" type="checkbox"/>	Pollo <input checked="" type="checkbox"/>	pescado <input checked="" type="checkbox"/>	carne <input checked="" type="checkbox"/>	Tortilla <input checked="" type="checkbox"/>	Leguminosas <input checked="" type="checkbox"/>	otros <input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Cuáles son los alimentos preferidos por los niños?							
<u>espagueti, Pechuga</u>							
10. ¿Cuántas veces a la semana consumen niños (as) (hijos) golosinas y refrescos?							
<u>Refresco 1 vez a la semana, golosinas semana</u>							
11. ¿Con que bebidas acostumbra a acompañar sus alimentos?							
<u>Agua simple, jugo.</u>							
12. ¿Cuál es la combinación de alimentos y bebidas que considera debe tener una alimentación sana?							
<u>Papino, huevo, arroz, frijoles, verduras, verduras y pollo.</u>							
13. ¿Qué significa para usted que los niños tengan una buena alimentación?							
<u>que no se enfermen que dejen bien de la escuela.</u>							
14. ¿Qué piensa de la alimentación que tienen sus hijos niños (as)?							
<u>que no es una alimentación correcta pero tratamos de darle lo mas que se puede.</u>							

ENTREVISTA							
Fecha <input type="text"/>							
Nombre: <u>Yvira Torres Hdez</u>							
Dirección: <u>Dr. Avelar Ruse Castro sln. Ricardo Capu. Xoch.</u>							
Teléfono: <u>5510504584</u>	Edad: <u>32</u>						
Sexo: <u>F</u> M	Estado civil: <u>libre</u>						
Escolaridad: <u>no</u>	Ocupación: <u>no</u>						
Habla otro idioma: <u>no</u>	Lugar de origen: <u>Veracruz</u>						
Hijos: <u>4</u> Cuantos: <u>4</u>	Especifique el idioma: <u>no</u>						
Edades: <u>10, 12, 9, 7</u>							
Instrucciones: Favor de contestar las siguientes preguntas con toda honestidad							
1. ¿Cuánto es tu ingreso familiar mensual?							
<u>600 x semana</u>							
2. ¿Del ingreso semanal que cantidad asignas para la compra de alimentos?							
<u>la mitad</u>							
3. ¿Qué alimentos acostumbra a comprar para la preparación de los alimentos de los niños (as) (hijos)?							
<u>Arroz, arroz, Verduras, pollo, arroz, espagueti.</u>							
4. Menciona unos ejemplos de la comida que preparas para tus hijos (as)?							
<u>Frijoles, salsa de huevo, arroz, frijoles chiles, espagueti, verduras, arroz.</u>							
5. ¿Cuántas comidas realizan al día los niños (as) (hijos)?							
<u>3 comidas.</u>							
6. ¿En qué horarios acostumbra a dar cada alimento a los niños (as) (hijos)?							
<u>desayuno 9am - comida 1pm, cena, 7pm</u>							
7. ¿Acostumbran a comer alimentos fuera de casa?							
<u>cuando no, si visitan a familiares</u>							
8. ¿En un día normal, cuáles de los siguientes alimentos consumen los niños (as) (hijos)?							
leche <input checked="" type="checkbox"/>	cereal <input checked="" type="checkbox"/>	fruta <input checked="" type="checkbox"/>	embutidos <input checked="" type="checkbox"/>	café <input checked="" type="checkbox"/>	verduras <input checked="" type="checkbox"/>	Golosinas <input checked="" type="checkbox"/>	Pan <input checked="" type="checkbox"/>
Fruta <input checked="" type="checkbox"/>	huevo <input checked="" type="checkbox"/>	Pollo <input checked="" type="checkbox"/>	pescado <input checked="" type="checkbox"/>	carne <input checked="" type="checkbox"/>	Tortilla <input checked="" type="checkbox"/>	Leguminosas <input checked="" type="checkbox"/>	otros <input checked="" type="checkbox"/>
9. ¿Cuáles son los alimentos preferidos por los niños?							
<u>espagueti, pollo.</u>							
10. ¿Cuántas veces a la semana consumen niños (as) (hijos) golosinas y refrescos?							
<u>Arroz, arroz, pollo, carne, verduras, zanahoria, frijoles, nopal, chichu, arroz.</u>							
11. ¿Con que bebidas acostumbra a acompañar sus alimentos?							
<u>Agua simple, jugo.</u>							
12. ¿Cuál es la combinación de alimentos y bebidas que considera debe tener una alimentación sana?							
<u>Papas, verdura al vapor, fajas de arroz, papas, milanesa, pollo, leche.</u>							
13. ¿Qué significa para usted que los niños tengan una buena alimentación?							
<u>que tengan buena salud, crecimiento, que estén bien de la escuela.</u>							
14. ¿Qué piensa de la alimentación que tienen sus hijos niños (as)?							
<u>No está como debe de ser pero no me preocupa porque a él le gusta lo que se puede para él tener buena salud.</u>							

Anexo 1. Carta solicitud



Ciudad de México a _ de _____ del 2019

Asunto: Solicitud de espacio / salón

Lic. Alan Flores Mendoza

C. Angelica Garduño Castro

Administradores

Por medio de la presente le envío un cordial saludo, y a su vez le solicito de la manera más atenta pueda proporcionarme el uso del espacio/ salón de la comunidad Isidro Flores, así como del internet, y proyector, durante los meses de agosto a noviembre del presente en un horario de 10:00 a 13:00 hrs, con el objetivo de realizar una intervención comunitaria sobre “hábitos alimenticios como factores importantes de una buena salud”, como parte de las actividades académicas de la asignatura de proyecto Terminal de la Licenciatura en Desarrollo comunitario impartida por la Universidad Abierta y a Distancia de México.

Por lo antes mencionado espero contar con su autorización para llevar acabo dichas actividades antes mencionadas.

Sin más por el momento le envío un cordial saludo, quedando atenta a su pronta respuesta.

Atentamente

Soledad Guzmán Estrada

Alumna del 8º Semestre de la Lic. Desarrollo comunitario

Anexo 3. Carta Descriptiva Modulo I

Nombre del Tema: Intervención sobre los hábitos alimenticios factores importantes de una buena salud				
Nombre de la comunidad: Barrio La concepción Tlacoapa, Xochimilco Nombre del Instructor (a): Soledad Guzmán Estrada Lugar: "Centro Comunitario Prof. Isidro Flores Velasco", ubicado dentro de la pista de canotaje Virgilio Uribe. Núm. De sesión: 1 Horario: 10:00 a 13:00 horas Perfil a quien se dirige: Mujeres, hombres, padres de familia comunidad Isidro Flores Docente: Danu Hernández Asesor: Mariana Elizabeth Salas Castillo				
Objetivo General: Contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios en los niños y las niñas de la comunidad isidro Flores mediante el desarrollo de estrategias y herramientas Psicoeducativas en los padres y madres de familia que les permitan adoptar hábitos y estilos de vida saludables.				
Actividad	Tiempo	Objetivo Especifico	Descripción de la actividad	Materiales
Bienvenida	10:00 – 10:15 am	Dar a conocer los objetivos del taller, así como el reglamento que se llevará a cabo durante la intervención	Saludo, agradecer el tiempo y asistencia, de forma breve explicar el objetivo de la intervención que se realizará, así como el reglamento (Anexo 11)	Registro, gafetes, plumones, seguros, cartulina, hojas bond
Dinámica de integración	10:15 – 10:35 am	Crear un espacio de confianza con la comunidad	Se formará un círculo donde se pasará una pelota mientras suena una canción, al interrumpirse se presentará, y comentará cuál es su platilla preferido y sus hobbies	Pelota, reproductor de música
Aplicación de la Evaluación inicial	10:35 – 11:00 am	Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios	Se aplicará un cuestionario de evaluación inicial para conocer el grado de conocimientos que tienen los padres y las madres de familia sobre los hábitos alimenticios saludables	Cuestionario, plumas
Taller Modulo I Teórico	11:00 – 12:30 am	Conocer y analizar la importancia de aplicar los hábitos en familia	<ul style="list-style-type: none"> - Se realizará Trabajo en grupos pequeños para analizar la forma que transmiten sus hábitos a sus hijos -Se darán conceptos sobre hábitos alimenticios saludables e importancia sobre la prevención de enfermedades -Se analiza la problemática de los hábitos alimenticios y su importancia en modificarlos para contar con una buena salud presente y futura -Mediante la realización de un proceso de autoanálisis, que permita a los padres y madres desarrollar acciones que transformen sus malos hábitos alimenticios en hábitos saludables 	Proyector, laptop, presentación, papel bond, plumones.
Formalizar la participación	12:30 – 12:45 am	Garantizar el compromiso de participación en las actividades de la intervención comunitaria.	Firma de la carta compromiso	Impresión de carta compromiso, plumas
Actividad para casa	12:45 – 12:50 pm	Fomentar la realización de actividades diarias que modifiquen sus hábitos cotidianos	Realizar actividades diarias durante el proceso de intervención	Registro diario de actividades y lista de control de actividades semanales
Cierre	12:50 – 13:00 pm	Mantener el espacio limpio	Agradecer su participación, recoger el mobiliario y dejar limpio el espacio	Escobas, recogedor, trapo

Anexo 5. Carta Descriptiva Modulo II

<p>Nombre del Tema: Intervención sobre los hábitos alimenticios factores importantes de una buena salud Nombre de la comunidad: Barrio La concepción Tlacoapa, Xochimilco Nombre del Instructor (a): Soledad Guzmán Estrada Lugar: “Centro Comunitario Prof. Isidro Flores Velasco”, ubicado dentro de la pista de canotaje Virgilio Uribe. Núm. De sesión: 1 Horario: 10:00 a 13:00 horas Perfil a quien se dirige: Mujeres, hombres, padres de familia comunidad Isidro Flores Docente: Danu Hernández Asesor: Mariana Elizabeth Salas Castillo</p>				
<p>Objetivo General: Contribuir a la mejora de los hábitos alimenticios en los niños y las niñas de la comunidad isidro Flores mediante el desarrollo de estrategias y herramientas Psicoeducativas en los padres y madres de familia que les permitan adoptar hábitos y estilos de vida saludables.</p>				
Actividad	Tiempo	Objetivo Especifico	Descripción de la actividad	Materiales
Bienvenida	10:00 – 10:25 am	Verificar los avances diarios y semanales, recordar los temas vistos	Recordar lo que se vio en la sesión anterior, revisar las actividades diarias y llenar el registro semanal	Registro diario de actividades, lista de control semanal
Taller Modulo II Teórico	10:25 – 12:25 am	Aprender y aplicar tecnologías domésticas y/o snacks saludables en su familia durante los meses de agosto y septiembre 2019	Aplicación de 10 sesiones prácticas sobre elaboración de 20 tecnologías domésticas y	Estufa, utensilios de cocina, materia prima (alimentos, frutas verduras, carne, pollo, huevo, pescado, cereales, moringa, Stevia, soya etc.)
		Realizar en conjunto con su familia 50 actividades cotidianas de forma innovadora	Implementar en conjunto con su familia 50 actividades cotidianas de forma innovadora (comer juntos en familia, comer sin ver televisión, llevar lunch con las nuevas tecnologías aprendidas, realizar actividad física en conjunto, cambiar los menús diarios, dejar la toma de bebidas azucaradas y golosinas, por snacks saludables y agua natural, cambiar las compras de alimentos saludables etc.) las cuales se registrarán	Registro diario de actividades, lista de control semanal
Actividad para casa	12:25 – 12:30 am		Incentivar en la realización de las actividades diarias a realizar en conjunto con su familia	
Evaluación Final Encuesta de satisfacción	12:30 – 12:50 am	Expondrán los padres y madres de familia sus experiencias del proceso de cambio de hábitos nocivos a saludables	Mediante de carteles, fotos o presentación sobre lo aplicado, degustación abierta a la comunidad, así como se aplicará la evaluación final y la encuesta de satisfacción con un cuestionario que se aplicará a las madres y padres de familia, durante la sesión de cierre.	Proyector, rotafolio, plumones, plumas, lápices, 20 encuestas de evaluación final, 20 encuesta de satisfacción, 2 mesas, utensilios de cocina, servilletas, desechables
Cierre y limpieza de salón	12:50 – 13:00 pm	Mantener el espacio limpio	Agradecer su participación, recoger el mobiliario y dejar limpio el espacio	Escobas, recogedor, trapo, bolsas de basura

Anexos Ejecución, Evaluación y sistematización

Anexo 1



REGISTRO

No.	NOMBRE	DIRECCIÓN	TELEFONO
1	Arvenia Cely Toledo	plan sexenal 2011-13	56-41-34-92
2			
3	VICASIO CHAVEZ	COAJOCOTE	
4	Ernesto Cruz	Pedregal, Cuernavaca, H24 M2511	55-5-8032
5	Josefina Chavez Andrade	4Cda de Cuautlamo 11-	5519600519
6	Teresa Sales Cabrera	3o de marzo de 1882-25-11-22	56413728
7	Maribelena Elena Tabuada		
8	Alicia Cruz Cruz	Plan de Cabalca H2351E7	56413549
9	Gregoria Cruz Cruz	Plan de Cabalca H2351E7	56413549 558153785
10	Adelia Hernández Méndez	El Ranchito N°7	
11	Roberta Martínez De la Cruz	Canal de la Ciencia H2314R	
12	Tirnela Martínez Hernández	Calle Cuautlamo 1	5576309146
13	Maria Magdalena Moreno Santos	Federación 67	5525415219
14	EVA CRUZ CASIRO	ROBERTARO 162 J-301	5569168447
15	MARIVALEN MARTINEZ	Cd JAVIER MINA 21A	56538014
16	Beatriz Gómez González	Federación H671a Cabada	55-65-30-30-17
17	Norma Cifuentes Pérez	plan sexenal MZ SI LT 10	5547728432
18	Josefina Gomez Lemus	plan sexenal MZ SI LT 10	5547728432
19	Nancy Lucas Tapia	plan sexenal MZ SI LT 10	5547728432
20	Maria Elena	avenida Huayguenda SIN	
21	Victorina Forman D.	Periferico Sur 2488 col. Coapa	46226540
22	Teresa Tapia Medina	Toluca 2da. Niz 27 cerrada laurel	5565140407
23	Sergita Clara Arriaga Basilla	Amalacachic	5526039385
24	Micaela Ferrnandez	Plan de Cuautlamo 10238	56760962
25	Creolinda Ochoa Nolas	Plan de Cuautlamo 10238	555236909
26	Alexandra Chavez De Jesus	Toluca 19	55-67-09-18-71



REGISTRO

No.	NOMBRE	DIRECCIÓN	TELEFONO
27	Maria Eugenia Arlos Flores	Hilacachic sin	
28	Fernanda Flores	Plan de Guadalupe	
29	Maria J. la M. Fernandez Llana	Constitucion d. Acapulcan H238L9	56756960
30	Guillermina Monzillo Cortez	Tierra de libertad N. 84	54891141
31	Ma del Carmen Casas Salmer	Plan de Apatzinagan #53	56-41-02-50
32	Rosa M. C. Ruiz Martinez	plan Sordenal H2a-50L11	56-41-62-26
33	Felix Ochoa Arqueño	plan de Aya/a	5572-2329-24
34	Maria del Refugio Jasso Ruiz	16 de Septiembre R10	
35	Yessica Avelina Bravo	Tulipán #29 amalacachic	22372256
36	H. Guadalupe Benito Sebastian	Tulipán #23	
37	Heimelinda de Jesus Mata	PCSamion #78	5594625735
38	Madalonselo Rangel Reyes	Roselina #17 Cd. San Bernardino	55-55-11-26
39	Pavla Diaz Lago	Tulipán #29 colama laachi	22374052
40	Flora Meza Valdez	25 de Mayo 1912. L12.426.	5548-284870
41	Juana Flores Morales	Plan de Guadalupe H23111	5564634420
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			

Anexo 2



Evaluación Inicial / Cuestionario

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud

Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada

Fecha: 28-08-2014

Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios

Gracias por contestar esta encuesta. sus respuestas son muy importantes. No existen respuestas correctas o incorrectas. Si tiene alguna duda pregunte a la facilitadora.

Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Para usted que son los hábitos alimenticios saludables?
Usar el plato del buen comer
y tomar agua simple
2. Comente de forma general cuáles son sus hábitos alimenticios
hacer 4 a 5 comidas al día
3. ¿Usted considera que su familia tiene hábitos alimenticios saludables? Justifique su respuesta
A veces
4. ¿Considera que sus hijos tienen buena salud, peso y talla? ¿Por qué?
no porque comen dulces o comida chatarra
5. Comente brevemente cómo es su alimentación los fines de semana
Comer carnicer, birria, quesadillas
6. Cuáles son los horarios en los que ingiere sus alimentos
6-7-8 padres 2:30 cena y colaciones
hijas comida 8:00
7. Comente acerca del tiempo y lugar donde realiza sus comidas
En casa de 1 hora
8. Sus hijos que tipo de comidas ingieren en la escuela
lo que se le manda,
y dulces
9. ¿Realiza alguna actividad física si / no, con que frecuencia?
10. ¿Cuál cree que pueden ser las consecuencias de una mala alimentación?
Obesidad, hipertensión, infartos
11. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios está transmitiendo como padres a sus hijos?
Comer más verduras y tomar agua simple, sin mucha sal y azúcar.



Evaluación Inicial / Cuestionario

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud

Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada

Fecha: 28 Agosto 2019

Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios

Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes. No existen respuestas correctas o incorrectas si tiene alguna duda pregunte a la facilitadora.

Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Para usted que son los hábitos alimenticios saludables?

Lo que come uno Todos los días

2. Comente de forma general cuáles son sus hábitos alimenticios

Desayuno, como come Tortilla, Verdura, frijoles

3. ¿Usted considera que su familia tiene hábitos alimenticios saludables? Justifique su respuesta

Comen lo mismo

4. ¿Considera que sus hijos tienen buena salud, peso y talla? ¿Por qué?

Comen lo mismo

5. Comente brevemente cómo es su alimentación los fines de semana

normal igual que toda la semana

6. Cuáles son los horarios en los que ingiere sus alimentos

8-15 21 horas

7. Comente acerca del tiempo y lugar donde realiza sus comidas

en la casa

8. Sus hijos que tipo de comidas ingieren en la escuela

llevar comida

9. ¿Realiza alguna actividad física si / no ¿con que frecuencia?

Si Fútbol - 4 días a la semana

10. ¿Cuál cree que pueden ser las consecuencias de una mala alimentación?

obesidad enfermedad, diabetes

11. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios está transmitiendo como padres a sus hijos?

regular por que hay días que no están comiendo

Anexo 3

Evaluación de proceso / Examen

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud

Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada

Fecha: 18-09-19

Nombre del participante: *Ma del Carmen Casas*

Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios

Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes. No existen respuestas correctas o incorrectas si tiene alguna duda pregunte a la facilitadora.

Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Qué son los hábitos alimenticios saludables? *verduras y frutas poca carne*
2. ¿Cuáles son las enfermedades causadas por tener malos hábitos alimenticios?
Diabetes, problemas de riñones, hígado
3. ¿Por qué es importante tener buenos hábitos alimenticios?
para tener una buena salud
4. ¿Qué es el plato del buen comer?
Balancedo
5. ¿Cuáles son las ramas del plato del buen comer?
Verduras cereales
6. Una alimentación correcta se caracteriza por:
 - a) Realizar 3 comidas al día
 - b) Realizar las comidas que se quiera, pero en poca cantidad
 - c) Realizar 5 comidas al día ¹
 - d) Depende de cada persona
7. Indica la opción correcta: Los hábitos saludables son:
 - a) Ejercicio físico y alimentación saludable
 - b) Alimentación abundante e hidratación
 - c) Dieta, tomar mucha agua y ejercicio
8. ¿En qué consiste la jarra del buen beber?
agua natural o de fruto con poca azúcar
9. ¿Cuáles son los beneficios al realizar actividad física?
Dejar de peso Ejerciton todo el cuerpo
10. ¿Por qué es importante realizar una buena compra de alimentos nutritivos?
Es cojen los alimentos



Evaluación de proceso / Examen

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud

Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada

Fecha:

Nombre del participante:

Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios.

Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes. No existen respuestas correctas o incorrectas si tiene alguna duda pregunte a la facilitadora.

Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Qué son los hábitos alimenticios saludables?

Son alimentos equilibrados,

2. ¿Cuáles son las enfermedades causadas por tener malos hábitos alimenticios?

3. ¿Por qué es importante tener buenos hábitos alimenticios?

Para estar sano, no enfermarnos

4. ¿Qué es el plato del buen comer?

Las características de cada grupo y recomendación, combinado

5. ¿Cuáles son las ramas del plato del buen comer?

Verdura y Frutas, Cereales, Leguminosas y alimentos de origen animal

6. Una alimentación correcta se caracteriza por:

- a) Realizar 3 comidas al día
- b) Realizar las comidas que se quiera, pero en poca cantidad
- c) Realizar 5 comidas al día
- d) Depende de cada persona

7. Indica la opción correcta: Los hábitos saludables son:

- a) Ejercicio físico y alimentación saludable
- b) Alimentación abundante e hidratación
- c) Dieta, tomar mucha agua y ejercicio

8. ¿En qué consiste la jarra del buen beber?

consiste es una guía bebidas debemos de consumir

9. ¿Cuáles son los beneficios al realizar actividad física?

Agua sin azúcar 1medic vaso de leche
esta saludable estas fuertes en articulaciones

10. ¿Por qué es importante realizar una buena compra de alimentos nutritivos?

Ver la fecha de caducida el saber que es lo que estamos comiendo

Anexo 4



Anexo 5

Encuesta de satisfacción



Evaluación de satisfacción

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud

Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada Fecha:

Objetivo: Conocer el grado de satisfacción y aprendizaje sobre hábitos alimenticios de las personas participantes, así como detectar áreas de mejora.

Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes con la finalidad de mejorar el servicio proporcionado, sus respuestas son confidenciales.

Instrucciones: Por favor valore y responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada uno de los siguientes aspectos según la escala siguiente Excelente, Regular o malo.

DEL TALLER			
PREGUNTAS	Excelente	Regular	Malo
¿Sobre el curso que ha tomado qué tan de acuerdo está con las siguientes afirmaciones?			
¿La información que recibió cumplió sus expectativas?	✓		
¿La información del taller que recibió es de su utilidad?	✓		
¿Considera que el tiempo fue suficiente para adquirir habilidades en el cambio de hábitos alimenticios?	✓		
¿Se cumplieron los objetivos propuestos del taller?	✓		
¿El clima generado durante el taller fue de respeto y confianza?	✓		
Conteste las siguientes preguntas			
¿Qué considera hizo falta en el taller?	mas tiempo		
¿Qué recomendaria para mejorar el taller?	Todo estuvo muy bien		
¿Qué le gusto más del taller?	las recetas de la comida		
¿Considera que le sirvió lo que aprendió en el taller?	mucho para mejorar nuestra salud		
¿Se siente capaz para poder aplicar los conocimientos adquiridos en el taller?	si		
DE LOS MATERIALES			
Marque la opción que mejor refleje su opinión acerca de los materiales y recursos utilizados	Excelente	Regular	Malo
Los recursos materiales fueron los adecuados para la realización de las actividades	X		
	X		
DEL ESPACIO			
El espacio fue el adecuado para la realización de las actividades	si		
La iluminación fue el adecuada para la realización de las actividades	si		
La ventilación fue el adecuada para la realización de las actividades	si		
El mobiliario y equipo fue el adecuado para la realización de las actividades	si		
DEL FACILITADOR			
Marque la opción que mejor refleje su opinión acerca del facilitador (a)	Excelente	Regular	Malo
El facilitador asistió puntualmente a las sesiones	✓		
Consideras que el facilitador tuvo un manejo adecuado de tiempo	si ✓		
Consideras que el facilitador mostró Dominio del tema	si ✓		
Consideras que el facilitador motivó la participación del grupo	si ✓		
Consideras que el facilitador tuvo un manejo adecuado de los recursos materiales	si ✓		
Consideras que el facilitador aclaró tus dudas	si ✓		
Comentarios o sugerencias			
Estuvo muy bien ya que aprendi a comer mejor bueno eso estamos haciendo con mis hijos para mejorar la salud y no enfermarnos seguido.			

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud
 Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada Fecha:
 Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios
 Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes.
 Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Para usted que son los hábitos alimenticios saludables?
 Comer Verduras tener 1 hora de caminata
 no comer comida chatarra tener agua Natural y ejercicio
 Pollo Pochado
2. ¿Comente de forma general cuáles son sus hábitos alimenticios a partir de la intervención?
 Comer mas Verduras No tomar Refrescos Por no tener
 Mis hijos Verduras o Frutas
3. ¿Usted considera que su familia tiene hábitos alimenticios saludables? ¿Por qué?
 Antes no Comeria como de violar de ellos pero ya aprendi
 Que de mis hijos y familia que debo cambiar
4. ¿Comente si modificó el número de comidas que realiza durante un día
 Si antes comiamos 3 veces al dia y hoy abstracimos
 a 5 o Fruto de Comer 5 veces
5. ¿Comente brevemente cómo es su alimentación los fines de semana
 Pues si me hace un poco difícil x que salimos Foco para
 Fruto de Verer Fruta Agua y Comer lo Mas Saludable en la Calle
6. ¿Cuáles son los horarios en los que ingiere sus alimentos
 Almorzo a las 9. Colacion a las 12. Come a las 3 Colacion a las 6 y
 a las 8:30
7. ¿Comente acerca del tiempo y lugar donde realiza sus comidas
 en mi Casa
8. ¿Sus hijos que tipo de comidas ingieren en la escuela
 Les pongo Lodi Sufento o un Sngwich 1 Fruta y agua Simply
9. Realiza alguna actividad física si / no ¿con que frecuencia?
 Si empezamos a poner a hacer caminata con mis hijos
10. ¿Cuál cree que pueden ser las consecuencias de una mala alimentación
 Pues enfermedades Como la Diabetes Obesidad Infartos
11. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios están transmitiendo a sus hijos?
 Pues estoy tratando de Cambiarlos para que ellos y yo estemos
 Mas Saludables y para Prevenir enfermedades

Nombre del taller: Hábitos alimenticios factores importantes para una buena salud
 Facilitadora: Soledad Guzmán Estrada Fecha:
 Objetivo: Conocer el grado de conocimientos sobre hábitos alimenticios
 Gracias por contestar esta encuesta, sus respuestas son muy importantes.
 Instrucciones: Por favor responda las siguientes preguntas en forma honesta y de acuerdo con su conocimientos y experiencias cada una de las siguientes preguntas

1. ¿Para usted que son los hábitos alimenticios saludables?
 Estar haciendo ejercicio comer una dieta equilibrada
2. ¿Comente de forma general cuáles son sus hábitos alimenticios a partir de la intervención?
 Comido menos tortillas en mi casa menos azúcar
 Salgo a caminar
3. ¿Usted considera que su familia tiene hábitos alimenticios saludables? ¿Por qué?
 Si el estado de cosas y yo por
 dieta equilibrada hago ejercicio por salud
4. ¿Comente si modificó el número de comidas que realiza durante un día
 Hago otras comidas incluyendo
 y mi familia tambien colaciones
5. ¿Comente brevemente cómo es su alimentación los fines de semana
 Los fines de semana como pollo rostizado
 y esos dias si comemos un poco mas
6. ¿Cuáles son los horarios en los que ingiere sus alimentos
 7. de la Mañana 10 almuerzo 3 P.M la comida y 8 P.M.
7. ¿Comente acerca del tiempo y lugar donde realiza sus comidas
 En la casa
 o en la escuela
8. ¿Sus hijos que tipo de comidas ingieren en la escuela
 Mi hijo yo le pongo lunch. pero dice que avocados
 realda comida
9. Realiza alguna actividad física si / no ¿con que frecuencia?
 Si en las mañanas camino ala casa da escuela
10. ¿Cuál cree que pueden ser las consecuencias de una mala alimentación
 Obesidad diabetes Enfermedad
11. ¿Qué tipo de hábitos alimenticios están transmitiendo a sus hijos?
 Abitos buenos Saludables.



Registro Diario de Actividades



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Nombre participante: **Gregoria Cruz Cruz** Fecha: **03 10 19**
 Nombre de Actividad No.1: **De 10 tortilla ahora como 5** Meta actividad No. 1

Describe el proceso de como realizas la actividad cotidianamente:

En la Comida o en cada Comida

Que cambios realizaste al hacer la actividad:

Deje de comer muchas tortillas

Como te sentiste al hacer modificaciones en esta actividad.

Me sentí satisfecha que estoy asiendo un bien a mi salud

Me senti...

Feliz

Comentarios

Que son buenas estas actividades

¿Qué hice hoy diferente?	¿Dónde lo hice?	¿Para qué lo hice?	¿Con quién lo hice?	¿Cómo lo hice?	¿Qué tiempo tome para realizarlo?	Resultado
Comi menos tortillas	En mi casa	Para sentirme bien	Con mi familia	Con fuerza	en la comida 15 minutos	Feliz
Firma facilitadora						Firma Beneficiario <i>guyte</i>

Registro Diario de Actividades



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Nombre participante: **Gregoria Cruz Cruz** Fecha: **25 09 19**
 Nombre de Actividad No.1: **Caminar y Tomo mi Cafe con menos azucar** Meta actividad No. 1

Describe el proceso de como realizas la actividad cotidianamente:

Nos levantamos temprano preparo mi niño para su escuela y aprokechame para caminar y al regresar yo doy una vuelta a las candelas de Faldad. Que cambios realizaste al hacer la actividad:

Me senti bien yano me canso tanto

Como te sentiste al hacer modificaciones en esta actividad.

bien, feliz y mi hijo se puso feliz

Me senti...

que si se puede y me senti alegre

Comentarios

Que son muy buenas estas platikas nos hacen sentir bien y nos ayudan a nuestra salud.

¿Qué hice hoy diferente?	¿Dónde lo hice?	¿Para qué lo hice?	¿Con quién lo hice?	¿Cómo lo hice?	¿Qué tiempo tome para realizarlo?	Resultado
Sali a caminar	en las candelas caminala escuela	Para sentirme mejor	con mi hijo	caminando	una hora	bueno
Firma facilitadora						Firma Beneficiario <i>guyte</i>

Registro Diario de Actividades



REGISTRÓ DIARIO DE ACTIVIDADES

Nombre participante: **Antonia Bustos** Fecha: **martes 4 de octubre**
 Nombre de Actividad No.1: **con ejercicios** Meta actividad No. 1 **con ejercicios**
~~Antonia Bustos~~

Describe el proceso de como realizas la actividad cotidianamente: **con ejercicios diario**

Que cambios realizaste al hacer la actividad: **ya no me duelen las pier desp asi lo mejoraron que tenia**

Como te sentiste al hacer modificaciones en esta actividad. **me senti bien porque amperoro mi molestia**

Me senti... **muy contenta de verlo echo**

Comentarios

¿Qué hice hoy diferente?	¿Dónde lo hice?	¿Para qué lo hice?	¿Con quién lo hice?	¿Cómo lo hice?	¿Qué tiempo tome para realizarlo?	Resultado
hice una caminata de 2 horas por la tarde	En la Colonia	para salirme bien	con mi hijo	caminando con un hijo	2 horas de 446	me siento muy Bien
Firma facilitadora						Firma Beneficiario <i>Antonia Bustos</i>

Anexo 9



Anexo 10



Anexo 11

