



NUTRICANah
alimentación en todo momento

Educación Comunitaria en Alimentación
y Nutrición Educomalli A.C.

Cocina tradicional, nutrición no convencional

Jornadas de salud etnocultural: alimentación en
poblaciones originarias y seguridad cultural
10 de mayo de 2015

Proyecto Integrador para el Desarrollo Comunitario «*Nochtin Palehuia*»

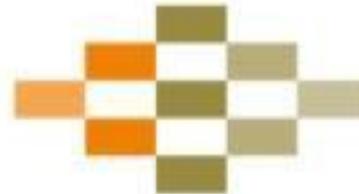
Objetivo general

Contribuir al desarrollo de la soberanía alimentaria de la comunidad de Tixapan en Cuetzalan del Progreso, Puebla.

Programas de intervención



Captación de agua y
biodigestores



Fundación Produce Puebla, A. C.
ENLAZANDO INNOVACIÓN PARA EL CAMPO



vibraporméxico
MUÉVETE



Construyendo mi
alimentación

NUTRICANaH
alimentación en todo momento

Proyecto de nutrición

«Construyendo mi alimentación»

Objetivo general

Brindar las herramientas para mejorar la alimentación desde la perspectiva de las personas y con los recursos disponibles en la comunidad de Tixpan en Cuetzalan del Progreso, Puebla.

Productos de aprendizaje

Construyendo mi
guía de alimentación

Guía de alimentación comunitaria «*El Globo de la Alimentación*».

Álbum Comunitario
del Proyecto

Álbum comunitario de las actividades realizadas durante el proyecto.

Recetario

Compilación de las recetas elaboradas durante los talleres de cocina y la feria de la alimentación.

Manual de Conservación
de Alimentos

Instructivo para conservar los alimentos mediante: esterilización, conservación con sal y con azúcar.

Diagnósticos cualitativos y cuantitativos

Sesiones informativas



Dinámicas de integración



Recordatorio de 24 horas



Frecuencia de compra de alimentos



Evaluación del estado de nutrición



Construcción de la comunidad



Construcción del sistema alimentario



Inventario gastronómico



Inventario gastronómico



Observación participante



Observación participante



Construcción de *“El globo de la alimentación”*

Formación de grupos de alimentos



Formación de grupos de alimentos



Descripción de los contextos de consumo



Inicia construcción del globo





Talleres de cocina



Concurso de platillos



Recetario



Educación Comunitaria en Alimentación y Nutrición Educomalli A.C.

Fundación Produce Puebla A.C.

Proyecto Integrador para el Desarrollo Comunitario Nochtin Palehua

Programa de Nutrición *Construyendo mi Alimentación.*

Agosto 2012

NUTRICANAH
alimentación en todo momento



Fundación Produce Puebla A.C.

Conservación de alimentos

Esterilización



Mermelada



Salmuera





MANUAL DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

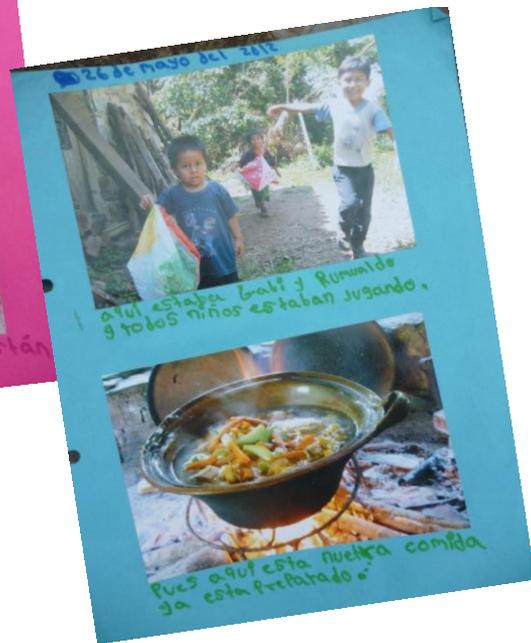
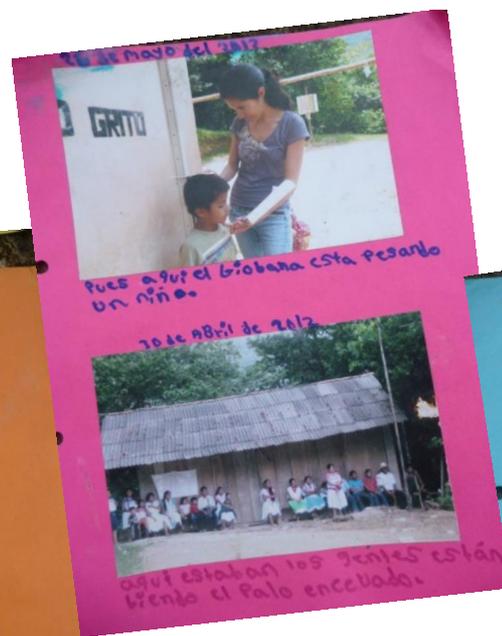
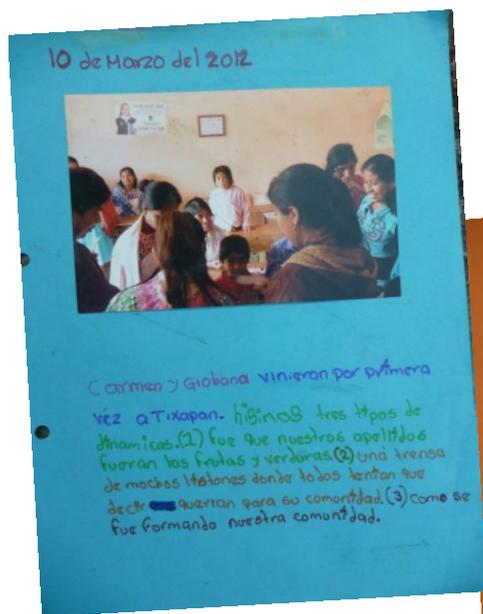
Esterilización, salmuera y mermelada.



Actividades con los niños y niñas



Álbum comunitario del proyecto



Conclusiones

- Es importante no sólo considerar cómo agrupan los alimentos, sino también conocer el **patrón** y los **hábitos** de alimentación; es decir, cuándo consumen los alimentos y con qué frecuencia.
- Para que las recomendaciones de una buena alimentación sean contextualizadas, es importante que la base para establecerlas sea mediante una **definición conjunta** sobre lo que es **correcto**; de este modo hay una apropiación y acuerdo común sobre el concepto y el significado.

Conclusiones

- La complejidad del sistema alimentario de una comunidad y los factores determinantes para agrupar los alimentos son bastante **complejos** para plasmarlos en su totalidad; las nutriólogas agrupan en función del contenido **nutrimental** (*químico-biológico-objetivo*) mientras la comunidad agrupa en función de la **preparación** y el **consumo** de los alimentos (*social-cultural-económico-ecológico-subjetivo*). Esto representa una dificultad para concertar ambos puntos de vista; sin embargo, se **complementan**.

Continuidad del proyecto

- El *Globo de la Alimentación*, como cualquier aspecto de la cultura, es una guía **viva, flexible y dinámica**. Por lo que se puede modificar y adaptar a través del tiempo y a diferentes grupos de edad, sexo y enfermedades con la finalidad de mejorar la salud.
- Es necesario estudiar las características sensoriales, nutrimentales y microbiológicas de los **alimentos de la región más perecederos**; para saber cuáles de ellos se pueden conservar mediante esterilización y conservación con sal y azúcar.
- Determinar la vida de anaquel de los alimentos conservados por los distintos métodos utilizados, en las **diferentes temporadas del año**, para conocer las variaciones según la temperatura ambiental.

Reflexiones finales

- Las intervenciones de nutrición se abordan desde la perspectiva **clínica** y consideran muy poco la **social**.
- Las personas no tienen el poder de decisión sobre su **metabolismo** pero sí sobre su **sistema alimentario**.
- Una educación y orientación en materia de alimentación y nutrición, **no desde el punto de vista actual** (novedoso y hegemónico).

Reflexiones finales

- Orientación alimentaria y educación en nutrición que ofrezca la información y las herramientas para formar un **criterio objetivo** y que la selección de alimentos sea más **consciente e informada**.
- **Visión integral** sobre todo el sistema alimentario que rodea a la persona y cómo se ha ido modificando y se modificará a través del **tiempo** y las **consecuencias** que éste ha tenido, tiene y tendrá en la **salud**.

Reflexiones finales

Incluir *“las motivaciones colectivas del cambio y la continuidad de las prácticas alimentarias”* (Oseguera, 2004) [...] *“Para que la cuisine nacional siga viva y creciendo mientras la gente siga cocinando, cambiando los ingredientes y las técnicas, pero respetando a quienes lo hicieron antes”* (Pilcher, 2001)-.



NUTRICANah
alimentación en todo momento

Educación Comunitaria en Alimentación
y Nutrición Educomalli A.C.

¡Gracias!

nutricanah@gmail.com