

**Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente**

**Dependencia de adscripción al PAP**

Centro de investigación y formación social

**PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**

**Nombre del PROGRAMA**

Programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social  
PAP



**ITESO**  
Universidad Jesuita  
de Guadalajara **FF**

PAP 2E04 Procesos organizacionales y comunitarios en Juanacastle y zonas inmediatas de marginación

Programa Integral de Nutrición: Gestión de colaboradores y taller “Aprender a preparar platillos saludables” Miraflores, Juanacatlán

**PRESENTAN**

Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Daniela Segura Guzmán

Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Alejandra Silva Pelayo

Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Margarita Gálvez Alfaro

Ing. en Alimentos. Laura Itzel Jiménez Caballero

Profesor PAP: Cristina Rojo Michel, Roberto de Jesús García Martín

Tlaquepaque, Jalisco, Noviembre 2016

# REPORTE PAP

## ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional.	3
Resumen	3
1. Introducción. 1.1. Objetivos 1.2. Justificación 1.3. Antecedentes 1.4. Contexto 1.5. Enunciado breve del contenido del reporte	4
2. Desarrollo: 2.1. Sustento teórico y metodológico. 2.2. Planeación y seguimiento del proyecto.	10
3. Resultados del trabajo profesional	40
4. Reflexiones del alumno o alumnos sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto.	42
5. Conclusiones.	48
6. Bibliografía.	49
7. Anexos (en caso de ser necesarios).	50

# **REPORTE PAP**

## **Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional**

Los Proyectos de Aplicación Profesional son una modalidad educativa del ITESO en la que los estudiantes aplican sus saberes y competencias socio-profesionales a través del desarrollo de un proyecto en un escenario real para plantear soluciones o resolver problemas del entorno. Se orientan a formar para la vida, a los estudiantes, en el ejercicio de una profesión socialmente pertinente.

A través del PAP los alumnos acreditan el servicio social, y la opción terminal, en tanto sus actividades contribuyan de manera significativa al escenario en el que se desarrolla el proyecto, y sus aprendizajes, reflexiones y aportes sean documentados en un reporte como el presente.

## **Resumen**

En este documento se presentan los resultados de la implementación de los talleres de educación nutricional, así como la búsqueda de colaboradores y recursos de SEDESOL para el comedor. Todo esto forma parte de la continuidad del Programa Integral de Nutrición (PIN) y de los talleres que se realizaron en el periodo escolar de verano 2016.

A través de estos proyectos se pretende que la comunidad de Miraflores tenga a su alcance la información necesaria para tomar mejores decisiones respecto a su alimentación y al mismo tiempo obtenga conocimientos básicos para la transformación de alimentos, su conservación, y la capacitación de las madres de familia.

Posteriormente se explica la metodología de trabajo y las actividades realizadas durante este tiempo para el alcance del objetivo, así como las actividades que se planean para el siguiente periodo de este proyecto.

## **1. Introducción**

### **1.1. Objetivos**

El objetivo principal del proyecto es ayudar a las personas de la comunidad de Miraflores en sus necesidades nutricionales, proporcionándoles las herramientas necesarias para que desarrollen habilidades y mejoren sus hábitos alimenticios.

Como continuación del Programa Integral de Nutrición (PIN) de los periodos escolares de Primavera y Verano 2016, se pretende gestionar recursos para la creación de un comedor comunitario, ya se cuenta con el plan para el comedor, los menús, materiales necesarios y actualmente se están buscando colaboradores que nos apoyen con equipo, alimentos, así como con ayuda económica para que una vez que el comedor esté listo, se pueda ofrecer el servicio.

La segunda opción para obtener recursos para el comedor comunitario es buscar que SEDESOL ayude al equipamiento del comedor, así como que se proporcione mensualmente insumos para los menús que se pretenden dar en el mismo.

Otro de nuestros objetivos es ofrecer cursos dirigidos principalmente a las madres de familia en donde aprendan temas que sean de utilidad tanto para su vida diaria, como también para que en un futuro se puedan aplicar en el comedor. Los cursos abordan desde higiene alimentaria, hasta preparación de diferentes recetas sencillas que pueden preparar con los alimentos que acostumbran. Esto, con la finalidad de ir capacitando a las personas de la comunidad para cuando opere el comedor comunitario.

A su vez, un curso sobre la producción de conservas de alimentos para una posible generación de recursos personales o para abastecer de alimentos el comedor comunitario.

## 1.2. Justificación

El artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, establece que toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. (SEDESOL, 2016).

Como lo marca la Constitución, el programa del comedor es una acción concreta para ayudar a poner fin al hambre de la comunidad y permite asegurar que las personas en extrema pobreza tengan la oportunidad de una alimentación sana y nutritiva. Una gran parte de la población de Miraflores no cuenta con la posibilidad económica de una alimentación digna.

El Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018 señala que el hambre es la expresión más lacerante de pobreza extrema; que cuando afecta a niñas y niños genera daños físicos e intelectuales irreversibles que los condenan a repetir el mismo ciclo de pobreza que sufrieron sus madres o padres (SEDESOL, 2016).

Con el fin de evitar este ciclo y brindar a la comunidad de Miraflores oportunidades de crecimiento y una calidad de vida digna, este proyecto en general permite asegurar la producción de alimentos a pequeña escala y alimentación balanceada dentro de la comunidad a largo plazo finalizando el ciclo de mala alimentación que sufre Miraflores.

Anteriormente en Miraflores ya había un comedor comunitario asistencialista que era administrado por parte del gobierno, pero cuando hubo cambio de partido político el comedor dejó de funcionar ya que no se le dio seguimiento a ese servicio. En este comedor se servían dos tiempos de comida, desayuno desde las 9:00 am hasta las 10:00 am y comida desde las 2:00 pm hasta las 3:00 pm y la persona encargada llegaba desde antes de las 8:00 am y salía hasta las 4:00 pm, según encuestas realizadas a madres de familia en la comunidad.

El costo por platillo era de \$10.00 pesos y podían asistir todas las personas que quisieran hasta que la comida se terminara. En caso de que quedara comida, la señora que estaba encargada repartía la comida a los adultos mayores más necesitados. Además de la señora que preparaba los alimentos, diariamente se turnaban señoras de la misma comunidad para apoyarla con el servicio, esto habla de que había una buena organización entre las señoras de Miraflores. En las entrevistas realizadas a las madres de familia, también mencionaron que hace mucha falta el comedor debido a que era un gran apoyo sobre todo para personas mayores, diariamente asistían un promedio de 80 personas de la comunidad.

Por lo tanto la creación de un nuevo comedor comunitario es necesaria, sin embargo no de la misma manera en la que se manejaba antes, sino de una forma autosustentable. Capacitar y empoderar a las personas para que no dependan del gobierno.

Para continuar el PIN es indispensable seguir con las etapas que se consideran importantes y necesarias, en este caso el lograr que el comedor comunitario sea autosustentable. El proyecto del comedor es muy importante debido a que atiende las necesidades de la población más vulnerable como lo son los niños, los adultos mayores y las mujeres embarazadas.

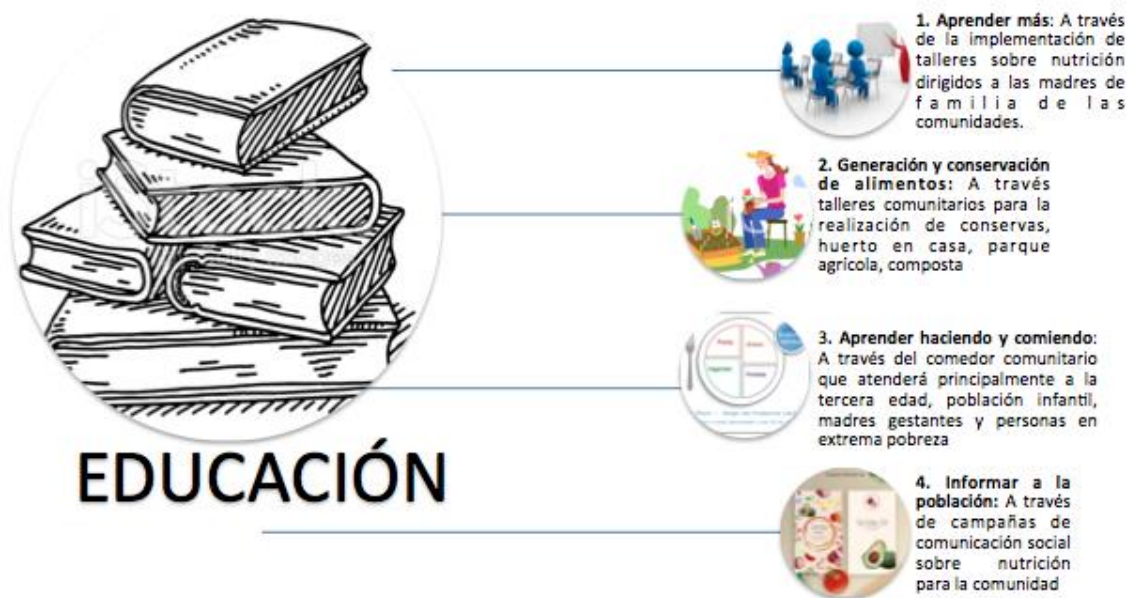
De acuerdo con Robles:

El establecimiento de comedores comunitarios, además de apoyar la nutrición infantil, de las madres en gestación y en lactancia y de los adultos mayores, como el sector más vulnerable, se han constituido en un sólido soporte para atender las emergencias alimentarias provocadas por desastres naturales que, año con año, golpean sobre todo a la población más pobre del país (2014:56).

Debido a las condiciones de la comunidad de Miraflores, tienen recursos limitados para alimentación, entre otras cosas por lo que acuden al poblado de Atequiza por alimentos, es por esto que la implementación de un comedor comunitario en esta comunidad sería de gran impacto para los habitantes de Miraflores y sus alrededores, lo que asegura una mejor alimentación para este grupo vulnerable.

## 1.3 Antecedentes del proyecto

Desde enero del 2016 se comenzó a trabajar en el Programa Integral de Nutrición (PIN), este proyecto tiene como finalidad la mejora de la nutrición de forma integral en la población de Miraflores y se compone de 4 diferentes ejes. Hasta verano de 2016 se trabajó en el eje 1 y 2 del PIN, en el eje 1 el cual nombramos “Aprender más” se desarrollaron talleres nutricionales con las madres de familia, este taller tuvo una duración de una hora y media semanal por 7 semanas, en donde se trataron temas nutricionales en las diferentes etapas de la vida, el cual tuvo una respuesta muy positiva por parte de la comunidad.



Se inició con el desarrollo de los temas del eje 2: “Generación y conservación de alimentos” que se enfoca a la producción y conservación de alimentos que se ha estado trabajando durante otoño del presente año, esto con el propósito de tomar mejores decisiones respecto a su alimentación y al mismo tiempo pueden tener conocimientos básicos para la transformación de alimentos que tengan en casa o a su alcance, además de la capacitación para la creación de huertos.

El eje 3 que es “Aprender haciendo y comiendo”, se relaciona con el comedor y la capacitación de las personas, la cual se llevará a cabo mediante talleres para enseñarles las prácticas de higiene y preparación de los alimentos. Y por último el eje 4 “Informar a la población” se desarrollará más adelante ya que se trata de crear conciencia a través de campañas sobre nutrición para la comunidad.

## 1.4. Contexto

La comunidad con la que se está trabajando en el PAP es Miraflores, se encuentran dentro del Municipio de Juanacatlán, uno de los municipios con mayor pobreza de la ZMG, está ubicado a un costado del contaminado Río Santiago según INEGI (2010), mientras que en Miraflores viven alrededor de 500 personas según un censo realizado por los mismos miembros de la comunidad.

Partiendo desde la definición de pobreza como la incapacidad económica de cubrir ciertas necesidades elementales para vivir, como alimentación, vivienda, acceso a bienes y servicios, educación, salud, y debido a la falta de infraestructura urbana de la zona, se puede considerar que muchos habitantes de esta localidad se encuentran en situación de pobreza y algunos otros en situación de pobreza extrema debido al nivel tan bajo de ingresos mediante el cual sólo pueden cubrir parcialmente la alimentación, la vivienda y la salud.

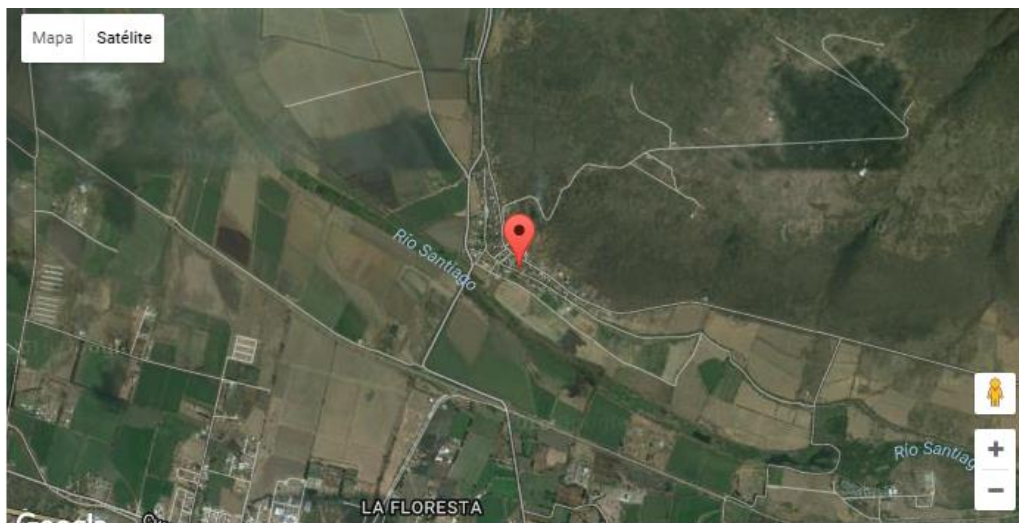
El nivel promedio de educación de los habitantes es muy bajo debido a la misma falta de equipamiento, que dificulta el acceso a la educación y lo van dejando como segundo plano. En su lugar se van incorporando al mundo laboral desde temprana edad (el porcentaje de analfabetismo entre los adultos es del 10,46% (9,45% en los hombres y 11,61% en las mujeres) y el grado de escolaridad es de 5.10 (5.54 en hombres y 4.69 en mujeres).

Por otro lado, la falta de comercios y servicios en la comunidad provoca que existan pocos empleos por lo que es frecuente ver que los hombres son los que salen de la



zona en busca de trabajo hacia lugares de El Salto, Juanacatlán, Guadalajara, Tlaquepaque o Tonalá, que se traduce, como consecuencia, en un problema de movilidad. Las mujeres, en cambio, se dedican al hogar a cuidar a los hijos, atender pequeños negocios y/o comercio informal en sus comunidades.

Otra problemática se debe a la cercanía con el Río Santiago por la contaminación de éste y sus efectos dañinos para la salud de los pobladores y esto debido al abandono por parte de las autoridades federales, ya que este Río pertenece al poder federal por lo que el Gobierno Municipal puede hacer muy poco para revertir los niveles de contaminación.



## 1.5. Enunciado breve del contenido del reporte

Este documento describe el proceso que se siguió para la gestión de recursos del comedor incluyendo a SEDESOL y la lista de los colaboradores. Como segunda parte del proyecto se describe cómo se lleva a cabo la preparación y aplicación de talleres de conservación de alimentos y los temas propuestos para dar continuidad al

proyecto, con los cuales se pretende sirvan también de capacitación previa para el manejo del comedor. Así como una investigación exploratoria acerca sobre tipos de conservas que se pueden realizar tomando como materias primas los alimentos con los que Miraflores ya cuenta.

## **2. Desarrollo:**

### **2.1. Sustento teórico y metodológico.**

Una de las problemáticas que se encuentran es que los habitantes de Miraflores tienen necesidades nutricionales y el Plan Nacional de Desarrollo 2013-2018 señala que el hambre es la expresión más lacerante de la pobreza.

Como continuación del PIN y de los talleres que se realizaron en el periodo escolar de verano 2016, actualmente se está trabajando en la gestión de recursos y en la capacitación de las madres de familia por medio de talleres que se están dando cada miércoles, para que una vez que el comedor esté listo para empezar a funcionar, ya se tenga el equipo, los alimentos de posibles donadores y las personas capacitadas.

Además este PIN está pensado para generar un desarrollo gradual y sustentable, de manera que comunidades marginadas puedan pasar de carencias a una situación de seguridad alimentaria hasta mejorar sus ingresos debido a la producción de sus insumos.

Según la OMS, una dieta saludable ayuda a evitar la malnutrición en todas sus formas, así como también en la prevención de enfermedades no transmisibles como la diabetes, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer. Por otro lado también menciona que las dietas insalubres y la falta de actividad física están entre los principales factores de riesgo para la salud en todo el mundo, por lo que a la par del comedor es de vital importancia un taller de higiene alimentaria y un taller sobre la importancia de la actividad física.

Para lograr esta meta, la socialización del proyecto es fundamental, por lo que los talleres se diseñan de acuerdo a los usos, costumbres y necesidades de la comunidad para así generar un sentido de identidad y cultura local, fomentando la participación y creando un compromiso con ellas mismas, su comunidad y el medio ambiente, lo que se podría traducir en un empoderamiento social que llevaría a futuros proyectos de desarrollo.

De acuerdo con Nyeleni:

La soberanía alimentaria en la población es uno de los elementos que se encuentra en mayor riesgo, especialmente en México. En las últimas décadas se ha favorecido fuertemente los intereses del sector privado sobre la salud pública a costa de un grave deterioro de salud en la población. En México las políticas para la alimentación han sido gravemente transgredidas, sin embargo, la sociedad civil sigue resistiendo a través de demandas imperativas para el pleno ejercicio y cumplimiento de los derechos humanos (2007:1).

A su vez, según Pérez y Villagómez:

Para poder mejorar la problemática actual de la salud alimentaria es muy importante primero comprender que es una problemática multifactorial. La seguridad alimentaria familiar es un problema multidimensional que considera la disponibilidad de alimentos, la capacidad física y económica de la población para tener acceso a ellos y satisfacer así las necesidades nutricionales (2013:13).

Estando de acuerdo con lo anterior y sabiendo que Miraflores tiene poca accesibilidad a alimentos, el comedor es una parte del programa integral de nutrición muy importante, ya que se pretende que con éste se brinde una mejor alimentación para las personas más vulnerables. Se está trabajando en las diferentes opciones para que el comedor funcione de manera autosustentable. En estas opciones está el huerto para abastecer el comedor, bajar fondos de SEDESOL y aprovechar las mermas que se consigan de donadores, así como las materias primas con las que cuenta la comunidad para la transformación de los mismos en conservas.

En México todos los días se desperdician más de 30,000 toneladas de alimentos en buen estado (El Financiero, 2014). El sector restaurantero juega un rol importante ya que el 35% de este desperdicio ocurre en la etapa de consumo.

Debido a lo anterior creemos que las mermas son una gran oportunidad para aprovecharlas como insumo para el comedor, por lo que se realizó una investigación de los posibles donadores en la zona de la Riviera de Chapala como lo son restaurantes, hoteles y supermercados.

El acceso a los alimentos, está influido por la distancia desde las zonas de producción hacia los mercados de compra de la población, por lo tanto el tiempo de desplazamiento y el costo del transporte encarecen el precio de los alimentos.

Es importante mencionar que con los comedores comunitarios se busca garantizar el derecho de las personas a una alimentación nutritiva y accesible. Sin embargo se debe comprender el enfoque que se le quiere dar al comedor, cuando es un comedor asistencial, el gobierno contrata al personal que estará encargado y abastecerá con los alimentos requeridos, por lo tanto las personas beneficiadas rara vez tienen que involucrarse con el manejo del comedor.

Por otro lado el comedor autosustentable, no depende del gobierno, sino de las personas beneficiadas que se comprometan para que siga funcionando. Según la Real Academia Española (RAE) “Un comedor es un establecimiento destinado para servir comidas a personas determinadas” (Real Academia Española, 2016).

Por otro lado el que sea auto sustentable es un gran reto, de acuerdo a las investigaciones que hemos realizado, actualmente en México hay comedores que se complementan con un huerto y de esta manera se vuelven sustentables. Nuestra meta es lograr que el comedor sea cien por ciento auto sustentable, y la forma de lograrlo es capacitando a las personas por medio de talleres, al mismo tiempo ayudarles a crear consciencia de la importancia de trabajar unidos por el bien de su comunidad.

Es por eso que se necesita de un compromiso por parte de la comunidad con la que se está trabajando para que el proyecto sea exitoso, debe existir una responsabilidad de adaptación, acompañamiento y seguimiento por nuestra parte como actores externos.

Los comedores comunitarios tienen como propósito incrementar el acceso a alimentos en los territorios urbanos y rurales ubicados en las Zonas de Atención Prioritaria y Miraflores se encuentra dentro de estos “ZAP”; asimismo como señala SEDESOL, la instalación de los comedores se erige de manera natural como lugares incluyentes en donde se fomenta la relación familiar y social, la sana convivencia, la igualdad de género, la comunicación, el encuentro, y la participación como atributos básicos de la cohesión social.

La creación de conservas a partir de los alimentos con los que ya cuenta Miraflores es para que los habitantes de esa comunidad puedan aprender una manera sencilla de transformar los alimentos, ayudándolos a que duren por más tiempo, algo importante es que estos también sean innovadores para que si en algún futuro los quisieran vender estos sean más rentables y viables a la venta.

## 2.2. Planeación y seguimiento del proyecto.

### **Enunciado del proyecto**

En este periodo se ha estado trabajando en el eje 3 del PIN, que es aprendiendo haciendo y comiendo. El objetivo de las actividades realizadas durante este periodo es empoderar a las personas, con capacitaciones mediante los talleres de nutrición, educación e higiene alimentaria. De esta manera al mismo tiempo que las personas son capacitadas para el comedor, aprenden a hacer platillos saludables y variados con los alimentos a los que tienen más acceso.

Otra parte del trabajo que se ha estado haciendo durante este semestre es la gestión de recursos para el comedor, se tienen diversas opciones una de ellas es que se están buscando donadores para que cuando el comedor empiece a funcionar ya se tengan insumos, a pesar de que el comedor no está todavía en condiciones de trabajar, se pretende conseguir tanto equipo como colaboradores que se comprometan a donar alimento. Por otro lado está la opción de bajar recursos de SEDESOL, para lo cual se tienen que llenar los formatos correspondientes.

## **Metodología**

Según el enfoque del marco lógico (EML) de Acciones de Desarrollo y Cooperación A.D.C. existe una programación que ayuda al desarrollo e implementación de proyectos parecidos a los que se desarrolla en este PAP; maneja 4 grandes temas: identificación, diseño y formulación, ejecución y seguimiento, y la evaluación; los cuales a su vez se dividen en distintos subtemas. Este PAP se basó en este modelo para la ejecución del proyecto.

El Programa Integral de Nutrición (PIN) se compone por 4 ejes, los cuales se han ido abordando habiendo estudiado diferentes alternativas; la finalidad del PIN es lograr que las familias de Miraflores mejoren su estado nutricional y que también cuenten con un comedor autosustentable que sea manejado por ellos mismos.

Para el proceso de identificación desde enero del 2016 se hizo un estudio en diferentes comunidades en donde se analizaron datos de la vida diaria de las personas y se identificaron algunas necesidades, poniendo un énfasis en sus necesidades nutricionales.

Se comenzó a trabajar en Miraflores, que era en donde ya había un comedor comunitario, se ofrecieron talleres de nutrición en las diferentes etapas de la vida, y talleres sobre nutrición en general, también se fue identificando una segunda opción para poder implementarlo. A su vez se identificó que los habitantes de Miraflores podrían tener un nuevo proyecto a futuro de realizar conservas innovadoras a partir de materias primas con las que ya cuentan.

Durante otoño 2016 se trabajó en otra parte de identificación, ya que se hizo una visita a Miraflores para platicar con las personas y hacerles una pequeña encuesta para saber la opinión que tenían del comedor asistencialista que había anteriormente (Gráficas 3.1), así como para conocer el grado de interés que tenían por seguir aprendiendo sobre nutrición, y si están dispuestos a colaborar en el comedor comunitario que se planea hacer.

Con los resultados obtenidos se empezó a trabajar en la segunda etapa: diseño y formulación; en la que se planearon talleres en los que se revisan temas de higiene alimentaria, recetas sencillas y saludables y alimentación infantil con el objetivo de seguir con la preparación de las personas que participen en el comedor.

Para ayudar al equipamiento del comedor se siguieron los lineamientos de SEDESOL en el cual piden varios formatos en los cuales se deben de ya involucrar las personas de Miraflores, sobre todo a el comité que ya está conformado.

También se realizó una investigación exploratoria para la realización de conservas con los alimentos disponibles en la comunidad de Miraflores.

En la etapa de ejecución y seguimiento se llevaron a cabo siete sesiones de talleres con una duración aproximada de una hora y media, detallados en la propuesta de mejora; para la validación de estos talleres se hizo una presentación ante el comité así como ante la comunidad, con lo que pudimos acomodar los temas, ver horarios y días viables.

En la gestión de recursos para conseguir los donadores para el comedor se hizo una búsqueda en la región de la Ribera de Chapala y en Ajijic basado en un directorio que hicimos sobre el comercio en esta zona, pero nos dimos cuenta de que no era muy viable esta opción ya que el comedor todavía no está listo.

Sin embargo lo que se hizo fue redactar una carta para que los posibles colaboradores conozcan el proyecto un poco más a fondo y la finalidad de las donaciones y así

conseguimos colaboradores que se comprometen a que cuando esté listo el comedor comunitario donen ya sea alimento de manera periódica o equipo para la cocina.

La última etapa que es la de evaluación, se llevó a cabo en la penúltima sesión de los talleres, con una encuesta aplicada a las personas que asistieron, en la que ellos evaluaron qué les parecieron los talleres, desde su contenido, la duración, la manera de darlos, la trascendencia, etc. De esta manera podemos saber que tan buena fue la aplicación de los talleres y qué podríamos cambiar para los que vienen después de nosotros, para mejorar la manera de hacer las cosas y dar un mejor resultado.

### **Cronograma o plan de trabajo**

El plan de trabajo de las 16 semanas del periodo de otoño 2016 se presenta a continuación:





## **Desarrollo de propuesta de mejora**

Como continuación del eje 3 del PIN trabajamos en la gestión de recursos para el comedor comunitario, se hizo una investigación en el área de Chapala y Ajijic sobre las mermas que hay en esta zona para conseguir colaboradores que donaran comida, equipo para el comedor o dinero y de esta manera obtener los recursos necesarios para que cuando las instalaciones del comedor estén listas, tener equipo y alimentos para empezar a trabajar.

Por el lado de los talleres, al empezar el periodo de otoño 2016 se tenía planeado empezar con talleres de conservación de alimentos, sin embargo al ver las necesidades de la comunidad vimos como prioridad empezar con talleres que vayan integrando y capacitando a las personas para que colaboren en el comedor comunitario. Los talleres de conservación de alimentos se siguen considerando para implementarlos más adelante.

En una visita a Miraflores se hizo una encuesta para saber la opinión que tenían del comedor anterior, así como para ver el interés por seguir aprendiendo sobre nutrición, y si están dispuestos a colaborar en el comedor comunitario que se planea hacer.

Como resultado de esto se planearon talleres en los que se ven temas básicos sobre higiene y manejo de alimentos al mismo tiempo que se enseñe a las señoras a cocinar platillos saludables, el objetivo de esto es buscar alternativas de cómo preparar alimentos de maneras distintas y saludables para que aprovechen sus productos y coman variado, así como integrar verduras a los mismos platillos para que sean más saludables y también talleres de refrigerios saludables para los niños.

El eje 4 habla se creará conciencia alimentaria por medio de anuncios, carteles, u otro método por medio del cual las personas puedan aprender más sobre nutrición. Por último se pretende agregar un eje 5 en donde se ofrezca consultas nutricionales personalizadas; ir más allá de los talleres, se trata de ofrecerle a las personas una consulta gratuita, en donde se trate con planes nutricionales enfermedades que

puedan presentar las personas. Además al mismo tiempo seguir con la capacitación de las personas que podrán manejar el comedor posteriormente.

Los temas y actividades planeadas para los talleres se encuentran en la siguiente tabla.

Número de Sesión	Tema	Propósito	Fecha	Actividades	Forma de evaluar
<b>Sesión 1</b> Taller de higiene en la preparación de alimentos	- Enfermedades transmitidas por alimentos - Limpieza, separación de alimentos y cocción - Desinfección de alimentos - Preparación de una ensalada	-Que las personas tengan los conocimientos básicos de higiene de alimentos -Con los temas visto, cocer y desinfectar alimentos para preparar una ensalada	12- Oct	-Dinámica de integración: frutas -Presentación de diapositivas y realización de ensalada con los temas vistos -Dinámica de cierre: - Retroalimentación -Lista de ingredientes para llevar la siguiente sesión	- Retroalimentación -Participación -Formato de observación
<b>Sesión 2</b> Taller de higiene en la	- Conservaci	-Que los asistentes conozcan	19- Oct	-Dinámica de inicio: Retroalimentaci	-Participación -Formato de observación

preparación de alimentos	<p>ón de alimentos</p> <p>-Vida útil de alimentos</p>	<p>las temperaturas de conservación de alimentos, así como la vida útil de los alimentos básicos</p>		<p>ón de la sesión pasada</p> <p>-Presentación de diapositivas</p> <p>-Elaboración de almíbar</p> <p>-Dinámica de cierre: Comentarios y retroalimentación</p>	
<b>Sesión 3</b> Talleres de platillos sencillos	<p>Ceviches</p> <p>-De frijol</p> <p>-De coliflor</p> <p>-De pescado</p>	<p>-Aprender a preparar ceviches alternativos y saludables poniendo en práctica las técnicas aprendidas anteriormente</p>	26-Oct	<p>-Dinámica de inicio: Preguntas sencillas sobre sesión pasada</p> <p>-Dividir en equipos a los asistentes y cada equipo preparar un tipo de ceviche</p> <p>cada equipo</p> <p>-Dinámica de cierre: Comentar qué les pareció, cuál les gustó más.</p>	<p>-Formato de observación</p> <p>-Preguntas sobre quién ha aplicado lo visto en las sesiones anteriores.</p>
<b>Sesión 4</b> Talleres de	Hamburguesas	-Conocer y poner en	2-Nov	-Dinámica de inicio:	-Formato de observación

platos sencillos	-De frijol -De calabacitas y zanahoria	práctica alternativas de hamburguesas saludables		Preguntar sobre la sesión anterior -Dividir al grupo en dos, cocinar un tipo de hamburguesa en cada uno -Dinámica de cierre: Retroalimentación	
<b>Sesión 5</b> Talleres de platos sencillos	Postres -	-Preparar y conocer postres saludables	9-Nov	-Dinámica de inicio: Hacer retroalimentación sobre los platos anteriores -Dinámica de cierre: Hacer preguntas de qué les gustó del taller	-Participación -Formato de observación
<b>Sesión 6</b> Refrigerios saludables	Frutas y verduras divertidas	-Que los asistentes aprendan opciones de refrigerios para sus hijos	16-Nov	-Dinámica de inicio: preguntas sobre qué preparan normalmente para los niños -Dinámica de	-Formato de observación

				cierre: Qué les gustó y qué más les gustaría ver	
<b>Sesión 7</b> Platillos navideños	Platillos navideños	-Preparar platillos navideños sencillos para que las señoras tengan opciones de preparar alimentos por las fechas navideñas	23- Nov	-Dinámica de inicio: Preguntar si en la semana anterior hicieron alguno de los refrigerios ya vistos -Dinámica de cierre: Retroalimentación sobre los platillos navideños	-Formato de observación
<b>Sesión 8</b> Cierre	Convivencia y cierre de talleres	-Hacer convivencia de cierre(comida) y entrega de recetario y constancias	30- Nov	-Entrega de recetarios - Convivencia -Entrega de constancias -Agradecer por su cooperación	Retroalimentación de todos los talleres

## TALLER 1

En el primer taller nos presentamos diciendo el nombre de cada quien y la carrera en la que estamos y también las señoras nos dijeron sus nombres y todas nos pusimos el nombre con una etiqueta para identificarnos. Se vieron los temas de las enfermedades transmitidas por alimentos, desinfección y cocción de alimentos y después de que se vieron estos temas preparamos una ensalada. La preparación de la ensalada fue para reforzar lo visto sobre el tema de desinfección de alimentos.

Asistieron 9 señoras las cuales participaron en el taller, se les dio una hoja con el resumen de lo visto y al final se les repartió la ensalada, llegaron más señoras al final las cuales ya no escucharon el taller, pero se llevaron su plato de ensalada y nos comentaron que tenían que ir por sus hijos a la escuela y por eso llegaron tarde.

Debido a lo anterior se platicó con las asistentes para ver si estaban de acuerdo en recorrer el horario para que todas alcanzaran a llegar, todas accedieron y el horario quedó los miércoles de 12 a 1:30 p.m.

También se aprovechó este primer taller para ver si estaban interesadas en temas distintos a los que se tienen planeados, nos dijeron que les gustaría saber distintas formas de preparar pollo, ya que siempre lo comen igual y se cansan del mismo sabor, también nos mostraron interés por saber cómo utilizar el chile morrón, la berenjena y la soja, que son alimentos que a veces tienen pero como no saben cómo prepararlos los tiran.

Cabe mencionar que en este primer taller se tuvo una buena respuesta, vimos con entusiasmo y participación a las asistentes, hacían preguntas sobre el tema para aclarar sus dudas y también sobre temas que se les venían a la mente. Dentro de la participación de las personas vimos a dos señoras que fueron de las que más participaron y llegaron puntuales las cuales son Irma Salazar y María Guadalupe Salazar, se continuará observando para ver el interés de las personas y las que vemos más activas y preparadas para colaborar en el comedor comunitario en un futuro.



## TALLER 2

En el segundo taller recopilamos los nombres de todas y preguntamos de qué recordaban del taller anterior. Se vio el tema de conservación de alimentos y en este caso vimos conservación en almíbar. Como dinámica hicimos peras en almíbar.

Asistieron 9 señoras las cuales participaron en el taller, se les dio una hoja con el resumen de lo visto y al final se les repartió en frascos al vacío sus peras en almíbar.



También se aprovechó este segundo taller para en que más estaban interesadas además de los temas que ya nos habían mencionado en el taller 1 , nos comentario que les gustaría aprender a hacer ponche o cosas navideñas como la ensalada dulce y postres. Además se aprovechó para ponernos de acuerdo en cuanto a los ingredientes que se necesitaran para la siguiente sesión.

A pesar de que fue menos personas que en el taller 1 se mostraron muy interesadas y atentas, y con participación a las asistentes, hacían preguntas sobre el tema para aclarar sus dudas y también sobre temas que se les venían a la mente; Se continuará observando para ver el interés de las personas y las que vemos más activas y preparadas para colaborar en el comedor comunitario en un futuro.



### **TALLER 3**

Para el tercer taller, les habíamos pedido a las señoras si podían llevar algunos de los ingredientes necesarios para ese taller que iba a ser sobre preparación de ceviches, todas asistieron ese día y llevaron lo que habían quedado de llevar. Al principio hablamos de los diferentes tipos de ceviches que hay y la manera en la que les gusta preparar ciertos platillos. Comenzamos a preparar los ceviches, fueron tres diferentes, uno de frijol, uno de pescado y uno de coliflor. Entre todas picamos los ingredientes y los fuimos agregando a los recipientes. Se les entregó la hoja con las diferentes recetas y al final comimos todas juntas.

Asistieron entre 8 y 10 señoras, de ellas la mayoría había asistido a los talleres anteriores, de las que iban por primera vez pudimos notar que asistieron porque les

recomendaron el taller. Nos llamó la atención que muchos niños se acercaron para probar el ceviche y les gustó mucho, dos de las madres nos dijeron que era difícil que los niños comieran verdura pero que esa era una excelente manera de dárselas.

Nuevamente les preguntamos si había algunos platillos nuevos que quisieran aprender, mencionaron que los platillos navideños era una muy buena opción, que les gustaría aprender a preparar diferentes tipos de ponches navideños, por lo que estamos planeando los talleres de las próximas semanas, y en caso de no alcanzar a dar ese taller, sí incluirlos en el recetario.



#### **TALLER 4**

Durante el taller anterior, nos pusimos de acuerdo con las señoras para que llevaran determinados ingredientes y nosotros llevar otros. Cuando llegamos a la escuela, nos encontramos con la sorpresa de que estaba cerrado porque era 2 de noviembre, día de asueto en las primarias y no había ninguna señora alrededor. Estuvimos esperando y no veíamos a ninguna señora por lo que hicimos un letrero y lo dejamos pegado en el cancel de la escuela para avisarles a las señoras que para la siguiente semana el taller sería el mismo debido a la situación.

Nos regresamos y cuando íbamos en la entrada principal nos encontramos a una señora y nos dijo que iba tarde pero que no sabía sobre las demás, que probablemente por la fecha no iban a ir; más adelante nos encontramos con dos señoras que son hermanas y nos dijeron que iban tarde pero que si pensaban ir al taller, les dijimos que si querían podía ser en alguna de sus casas para seguir con lo planeado, entonces ellas consiguieron las llaves de la escuela y les avisaron a otras señoras que si iba a haber taller. Al final llegaron como seis señoras y nos pusimos a hacer lo planeado para ese día que era hamburguesas vegetarianas, de berenjena y de lentejas con zanahoria. Faltaron algunos de los ingredientes que se necesitaban y entre ellas mismas fueron a conseguirlos, lo cual nos demostró su interés y su compromiso.



Cuando estábamos haciendo las preparaciones nos comentaron que la de berenjena no se les antojaba mucho y aparentemente no tenía una consistencia muy firme, al contrario que la de lenteja que se veían más formadas las hamburguesas y más ricas. Cuando las cocimos por el contrario, se formaron mejor las de berenjena y las de lenteja se desbarataron un poco. Se prepararon cada quien su hamburguesa con pan y verdura y cuando las probaron nos dijeron que las dos estaban muy ricas, pero que les gustó más la del berenjena, incluso algunos de los hijos de las señoras estaban ahí y probaron las hamburguesas y les gustaron.



## **TALLER 5**

Para el quinto taller de preparación de postres saludables realizamos una rosca de vegetales y barritas de avena, en esta ocasión no les pedimos de que nos ayudaran con los materiales, durante este taller solo asistieron 5 personas y aunque fueron muy pocas pudimos observar que aprendieron una manera rica, fácil y divertida de hacer postres saludables tanto para los niños como para adultos.

El primer postre que realizamos fueron las barritas incluso en este nos adelantamos un poco a preparar ya que era un poquito tardado, ya que se tenían que enfriar. Para el segundo que fue una rosca de vegetales todas participamos ya siendo cortando y pelando la fruta o poniéndole los ingredientes extras.

Esta actividad fue una de las más enriquecedoras ya que observamos como las señoras estaban emocionadas porque sus pequeños probaran estos postres para ver si se combinan las verduras o las barritas de avena. Al final del taller todas probamos las barritas y la rosca de verduras e incluso muchas se llevaron postres a su casa para que todos los integrantes pudieran probarla.



## TALLER 6

Para el sexto taller de preparación de frutas y verduras divertidas para los niños, realizamos 4 platillos diferentes, el primero fue una manzana en forma de cangrejo, el segundo un pepino relleno de jamón, queso y verduras, el tercero consistió en un plátano decorado de forma navideña y el cuarto y último fue un árbol de navidad de brócoli que hicimos y decoramos entre todas. Al taller asistieron 6 señoras, las cuales son las mismas que han asistido veces anteriores.



Comenzamos el taller explicándoles el porqué de la actividad, explicamos que con un poco de creatividad y sin gastar se puede lograr que los alimentos sean mucho más atractivos para los niños, y que de esa forma aumenten su consumo de frutas y verduras. La idea de realizar este taller se obtuvo de los resultados de las encuestas previamente realizadas, ya que la mayoría de las mamás mencionaron que lo que más difícil se les hacía era darles a sus hijos frutas y verduras ya que no se las comían. Aunque al taller asistieron dos señoras mayores que por un momento pensamos que la actividad no les iba a interesar, disfrutaron mucho del taller.



Cada platillo lo prepararon de forma individual, primero hicieron la manzana en forma de cangrejo, la cual solamente requería hacer unos cortes sencillos a la manzana



para darle esa forma; el segundo platillo fue el plátano decorado de navidad, en donde cada quien hizo uno, el último de los platillos individuales fue un rollo de pepino relleno de jamón verduras y queso. Por último realizamos el árbol de navidad entre todas, fue una actividad muy enriquecedora ya que no habíamos trabajado todas haciendo una misma actividad, las señoras estaban mucho más abiertas, platicaban más, se reían más.

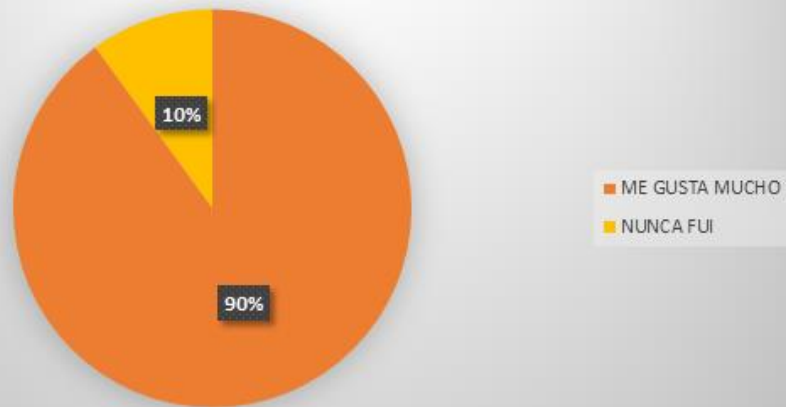
Los hijos pequeños de las señoras se acercaban para ver qué era lo que estábamos haciendo y querían probar, ellos se sentaron a hacer palitos de madera con bombones mientras sus mamás preparaban los platillos. Al final del taller todos los niños comenzaron a comer y se terminaron tanto la fruta como el árbol de navidad hecho de brócoli. consideramos que pudimos comprobar el éxito de nuestra actividad en ese al final del taller ya que los niños estuvieron felices comiendose todo.



o

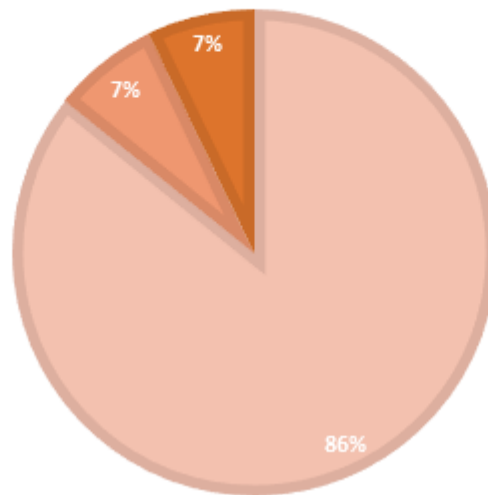
A continuación se presentan las gráficas con los resultados de las encuestas a la comunidad de Miraflores.

### ¿QUÉ LE PARECÍA EL COMEDOR QUE HABÍA ANTERIORMENTE?

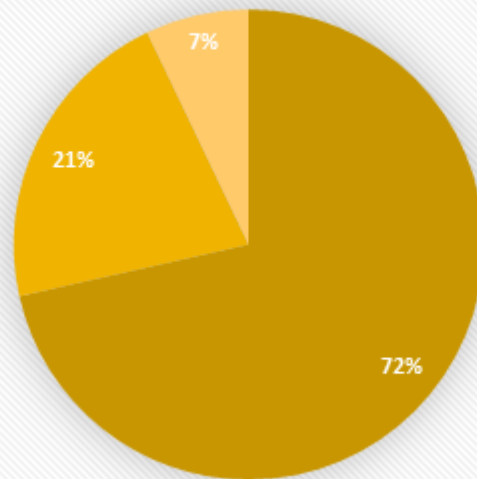


### ¿VOLVERÍA A ASISTIR A ESTE TIPO DE SERVICIO?

■ SI ■ IRA DE VEZ EN CUANDO ■ NO CONTESTO



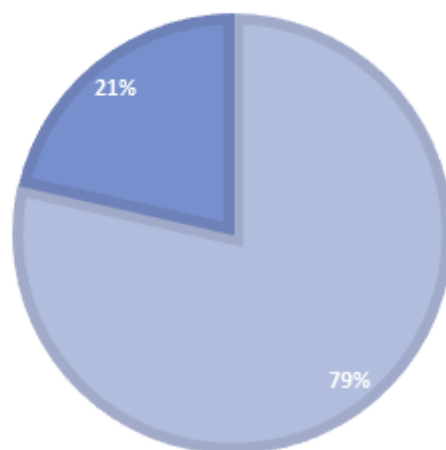
## ¿QUÉ CAMBIARÍA DEL SERVICIO?



■ NADA ■ QUE FUERA MAS ECONÓMICO ■ QUE LA SEÑORA FUERA MENOS FLEXIBLE

## ¿ESTARÍA DISPUEST@ A COLABORAR EN EL SERVICIO DEL COMEDOR?

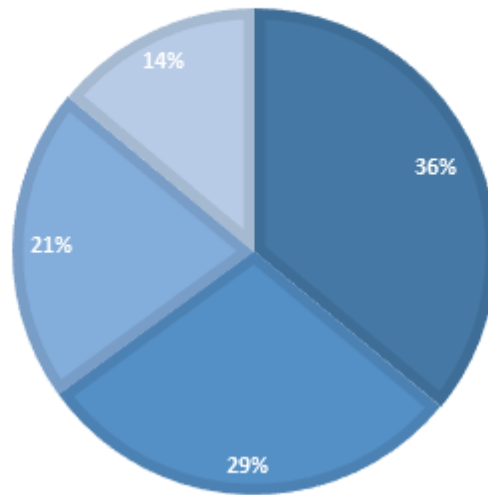
■ SI ■ NO



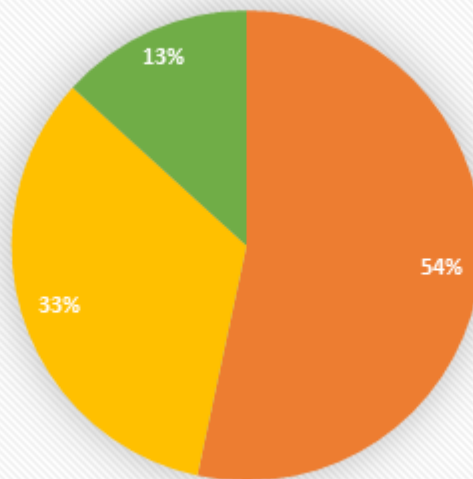


### ¿QUÉ ES LO QUE MÁS COMPRAN O CONSUMEN?

■ FRUTAS Y VERDURAS ■ TORTILLAS ■ FRUJOS ■ COMIDA CHATARRA



### ¿QUÉ TALLERES LES GUSTARÍA?



■ TALLERES PARA NIÑOS ■ REPOSTERÍAS Y COCINA ■ TALLERES PARA EL COMEDOR ■

La carta que se muestra a continuación es para los posibles donadores del comedor comunitario.

A quien corresponda:

Por medio de la presente me dirijo a ustedes solicitando apoyo altruista para el Programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social en Miraflores, municipio de ~~Juapacatlán~~, Jalisco.

Este programa forma parte del Proyecto de Aplicación Profesional del Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente (ITESO), en el cual durante el periodo de Otoño 2016 están participando las alumnas de Nutrición: Alejandra Silva Pelayo, Daniela Segura Guzmán y Margarita Gálvez Alfaro en el Programa Integral de Nutrición.

Anteriormente en la comunidad de Miraflores había un comedor comunitario asistencialista que operaba por parte del gobierno, cuando hubo cambio de administración el comedor dejó de funcionar ya que no se le ~~dió~~ seguimiento al servicio, por lo que se está buscando reconstruir el comedor y hacerlo autosustentable.

Debido a lo anterior, se está trabajando en la gestión de recursos para la creación de un nuevo comedor comunitario; ya se cuenta con el plan para el comedor, el espacio, los menús y materiales necesarios para reconstruirlo, actualmente se está buscando colaboradores que nos apoyen con equipo, alimentos, así como con ayuda económica para que se pueda empezar a trabajar en el comedor.

El objetivo principal del proyecto es ayudar a las personas de la comunidad de Miraflores en las necesidades nutricionales, para que tengan una mejor calidad de vida, enfocado principalmente en los niños y adultos mayores que son los más vulnerables nutricionalmente hablando.

Referido lo anterior, les agradecemos que cuando el comedor esté en función, colabore con alimentos, equipo o apoyo económico según sean sus posibilidades.

Nombre y Firma

Negocio

Teléfono

La segunda opción para la implementación de los proyectos del comedor comunitario como se mencionó antes es siguiendo los lineamientos de SEDESOL en los que se busca que ellos puedan ayudar al equipamiento así como un suministro de alimentos mensuales que ayuden a que se realicen los menús que ya se habían realizado en los periodos pasados; algunos de los formatos que pide SEDESOL son los siguientes:



**COMPROMISO DE LA INSTALACIÓN Y MANTENER  
EN OPERACIÓN EL COMEDOR COMUNITARIO  
FCCOM 7**

Por medio de la presente, los abajo firmantes en nuestra calidad de representantes de la Comisión de Alimentación, nos comprometemos en el Comedor Comunitario a lo siguiente:

1. Instalar y mantener en operación el Comedor Comunitario conforme a los Lineamientos y en apego a la normatividad aplicable;
2. Pasar lista de acuerdo al padrón de beneficiarios por cada ración de alimentación;
3. Llevar un control mensual de ingresos y egresos del Comedor Comunitario;
4. Tener un control de cuotas de recuperación del Comedor Comunitario;
5. Controlar los insumos del almacén, para su rendimiento mensual.

Nº	NOMBRE	FIRMA
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____

TESTIGO

TESTIGO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

NOTA: Anexar Copia de la Identificación Oficial y/o Constancia oficial de residencia de cada uno de los firmantes.



**PERMISO DE AUTORIDAD LOCAL DE  
INSTALACIÓN DE COMEDOR COMUNITARIO  
FCCOM 4**

Fecha: Día / Mes / Año

Por medio de la presente, los abajo firmantes en nuestra calidad de Autoridad Local y/o Municipal autorizamos la instalación del Comedor Comunitario en el (la) (lugar) \_\_\_\_\_ con dirección \_\_\_\_\_

en la localidad de \_\_\_\_\_  
del municipio de \_\_\_\_\_  
en el Estado de \_\_\_\_\_.

Nº	NOMBRE	CARGO	FIRMA
1	_____	_____	_____
2	_____	_____	_____

TESTIGO

TESTIGO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

como se puede observar, involucra a la comunidad, en especial al comité; y los mismos de SEDESOL podrían ser los responsables del suministro de insumos, siempre y cuando los habitantes de la comunidad se hagan responsables de llenar los formatos mensuales que SEDESOL requiere.

**PROPUESTA PARA LA PRODUCCIÓN DE CONSERVAS PARA LA SOSTENIBILIDAD DEL COMEDOR.**

En la investigación exploratoria se encontró un artículo de Mexico Food & Drink Report en el que hablan de producción y ventas de las mermeladas.

	<b>2014</b>	<b>2015f</b>	<b>2016f</b>	<b>2017f</b>	<b>2018f</b>	<b>2019f</b>
<b>Jams/jellies production, tonnes</b>	117,773.70	123,517.60	131,139.90	140,135.40	150,556.10	162,200.30
<b>Jams/jellies sales, tonnes</b>	101,914.10	104,469.80	111,341.20	119,359.20	129,017.10	139,318.00
<b>Jams/jellies sales, kg per capita</b>	0.8	0.8	0.9	0.9	1	1
<b>Jams/jellies exports, tonnes</b>	30,482.20	35,320.70	36,473.00	37,902.10	38,933.10	40,888.00
<b>Jams/jellies imports, tonnes</b>	14,622.50	16,273.00	16,674.30	17,125.80	17,394.10	18,005.80
<b>Jams/jellies balance, tonnes</b>	15,859.60	19,047.70	19,798.80	20,776.30	21,539.00	22,882.20

e/f = BMI estimate/forecast. Source: National, sources, BMI

En el tema de las mermeladas en general se observa en la tabla anterior que la producción en mermeladas se espera que vaya en crecimiento, al igual que las ventas, lo cual es importante ya que se pretende que las mermeladas que se realicen lo vean los habitantes de Miraflores como una posibilidad para poderlos vender, sin embargo, esta información es muy general y es necesario conocer los productores en

México y su tendencia a incrementar o disminuir con el objetivo de analizar a las grandes empresas que venden el mismo producto.

Ortega Carranza Daniel y Parra Cazares Karina Guadalupe de la Universidad Nacional Autónoma de México realizaron una investigación de campo para el estudio de mermelada en México en el que encuestaron a 100 personas del D.F.. En este se encontraron datos de interés:

- 91% consume mermelada

- 88% compran su mermelada en centros comerciales, 7% en tiendas naturistas y 5% en puestos ambulantes

- 64% de los consumidores prefiere la consistencia suave en la mermelada, 34% firme.

- El consumidor prefiere ampliamente el sabor de fresa.

- La marca más consumida de mermeladas es McCormick con un 40%

La mermelada tiene una demanda amplia por lo que el mercado en realidad es reducido, sin embargo, existen alternativas las cuales están enfocadas en la realización de un producto innovador, uno que no sea tan común y que siga teniendo beneficios a la salud de los consumidores.

En Miraflores se cuenta con materias primas importantes: Maracuyá y ciruelas las cuales pueden ser una opción muy buena y viable para la realización de una mermelada innovadora.

Se realizaron pruebas para crear 3 diferentes mermeladas: Mermelada de maracuyá con plátano, mermelada de maracuyá y mermelada de ciruela. A partir de esto se pudo realizar tablas nutrimentales teóricas a partir de la información nutrimental de cada uno de los ingredientes que son necesarios.

-Mermelada de maracuyá con plátano.

Ingredientes	Cantidad kg	Precio unitario (kg)	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos	% humedad
Maracuya	0.3	\$ 64.00	97	0.70%	2.20%	23.38%	72.93%
Plátano	0.2	\$ 14.50	89	0.33%	1.09%	22.84%	74.91%
Azúcar mascabado	0.375	\$ 11.90	380	0.00%	0.12%	98.09%	1.34%
Agua	0.125	\$ 2.00	0	0.00%	0.00%	0.00%	99.98%
Canela	0.002	\$ 67.25	44	3.19%	3.89%	79.85%	9.00%
Total	1.002	\$ 26.95	189.488	0.282%	0.931%	48.525%	49.879%
		\$ 7.75	189.10978	0.282%	0.929%	48.429%	49.779%

### -Mermelada de maracuyá

Ingredientes	Cantidad kg	Precio unitario (kg)	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos	% humedad
Maracuya	0.5	\$ 64.00	97	0.70%	2.20%	23.38%	72.93%
Azúcar mascabado	0.375	\$ 11.90	380	0.00%	0.12%	98.09%	1.34%
Agua	0.125	\$ 2.00	0	0.00%	0.00%	0.00%	99.98%
	1	\$ 36.71	191	0.35%	1.15%	48.47%	49.47%
		\$ 4.71					

### -Mermelada de ciruela

Ingredientes	Cantidad kg	Precio unitario (kg)	Energía	Grasa	Proteína	Carbohidratos	% humedad
Ciruela	1.2		46	0.28%	0.70%	11.42%	87.23%
Jugo de limón	0.003	\$16.90	22	0.24%	0.35%	6.90%	92.31%
Agua	0.1	\$ 2.00	0	0.00%	0.00%	0.00%	99.98%
Azúcar blanca	0.2	\$ 17.50	250	\$0.00	0.00%	99.00%	0.00%
	1.503		105.266	0.34%	0.84%	33.52%	114.95%
		\$ 3.75	70.04	0.22%	0.56%	22.31%	76.48%

Cabe mencionar que estas tablas nutrimentales pueden cambiar, según la cantidad de cada ingrediente que se ponga.

En las tablas nutrimentales también viene el precio unitario, en el cual se ve en color rojo el precio real que les costaría a los de Miraflores para realizar 1 kg de cada mermelada, como se puede observar la fruta Maracuyá es de elevado costo por lo que se le podría sacar muy buen provecho.

### 3. Resultados del trabajo profesional

#### **Productos obtenidos**

Se pudo obtener una segunda opción para que se puedan implementar los proyectos que se tienen para el comedor comunitario.

Se realizó una investigación exploratoria en la que se encontró que en la industria de las mermeladas si se quiere vender algo es indispensable que sea un producto innovador.

Se realizaron 3 mermeladas diferentes, con posible cambio para obtener una mejor mermelada, de las cuales se sacaron el costo por kilogramo, así como el precio unitario de cada una de ellas.

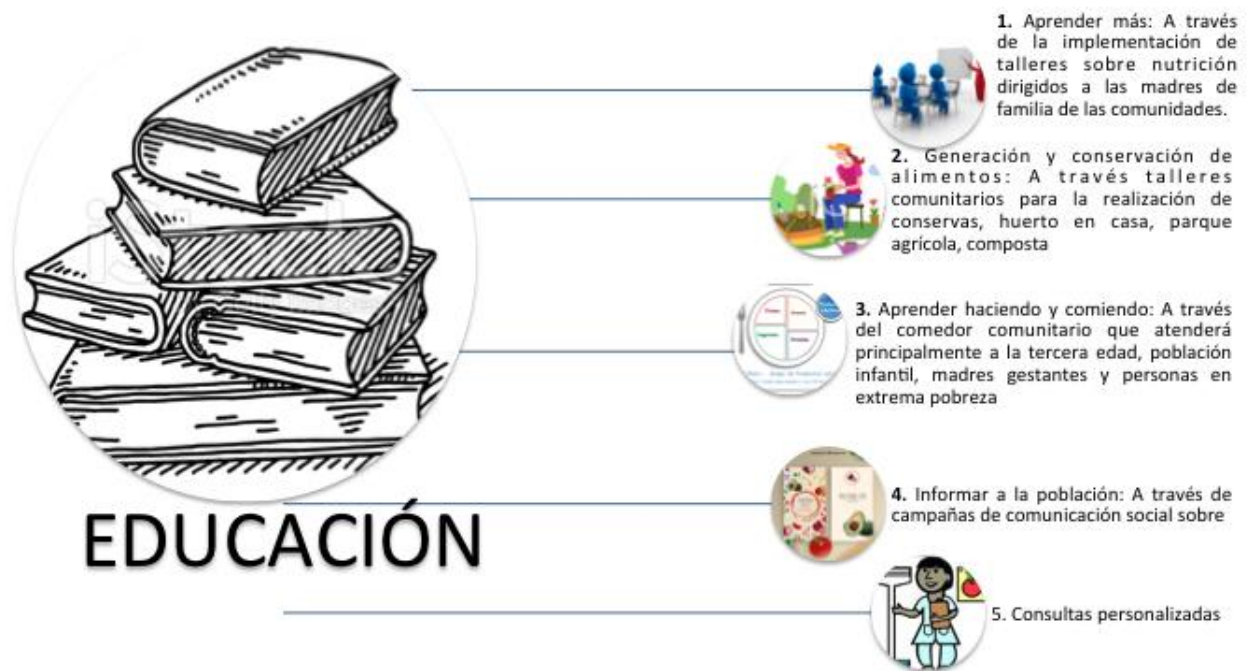
Se aplicaron los talleres de nutrición, educación e higiene alimentaria, así como los entregables en los que se da un resumen de cada sesión a las asistentes. Se realizó también un recetario en el que además de incluir los temas vistos en las sesiones, se agregaron más recetas y tips.

Para la continuación del PIN en Miraflores, es de gran importancia que se le dé continuidad a esas donaciones en el ciclo de primavera 2017, los donadores aceptaron firmar una carta en donde se comprometen a donar lo que tengan disponible de alimento y equipo cuando el comedor comience a estar en funcionamiento. Por lo tanto es necesario que en cuanto el comedor esté listo, se vuelva a hacer contacto con los establecimientos que aceptaron hacer donativos para ver cómo se van a utilizar.

También se planea que para el siguiente semestre se agregue un quinto eje del PIN en el cual se vea consulta personalizada, para incidir en la mejora de salud de esta población, personalizando la consulta y los menús a las enfermedades, necesidades y el contexto que vive cada familia y cada persona. Además como estaba ya planeado se pretende seguir con el plan de talleres de conservación de alimentos para que las



personas tengan una herramienta para aprovechar las frutas e incluso puedan venderlas y obtener beneficios económicos de estas.



### Resultados alcanzados

Conocer más a fondo las necesidades nutricionales de la comunidad de Miraflores. Creamos un lazo más cercano con las madres de familia, lo cual nos puede ayudar para que más adelante participen en el funcionamiento del comedor. Pudimos cumplir nuestra meta de realizar talleres que a las madres de familia les llamara la atención y les fuera de gran interés.

Pudimos contactarnos con posibles donadores, obtuvimos una base de datos de los comercios en la Ribera de Chapala y de Ajijic, así como conseguir artículos de cocina que podremos utilizar cuando el comedor comience a funcionar.

### Impactos generados

El impacto generado a través del proyecto fue positivo al integrar a la comunidad en la planeación y realización de los insumos, esto nos ayudó a cumplir los objetivos

planteados, de manera adicional, tuvimos la oportunidad de conocer las necesidades de la población y basarnos en ellas para tratar de resolver el problema planteado en el objetivo principal. Con todo lo elaborado se busca impactar en la población al poner en primera instancia sus usos y costumbres, para generar productos de utilidad como lo fueron los talleres.

## 4. Reflexiones del alumno sobre sus aprendizajes, las implicaciones éticas y los aportes sociales del proyecto

### **Aprendizajes profesionales**

Laura: Al ser el PAP uno multidisciplinario obtuve varios conocimientos que no son realmente de mi carrera como ver las patologías de un edificio y cómo es posible evitarlos o solucionarlos, con mis compañeras de nutrición se relaciona un poco más mi carrera sin embargo con ellas aprendí lo que es más una dieta balanceada o cómo es posible realizar menús para diferentes días. De mi carrera aplique al final más el desarrollo de un nuevo producto a partir de una materia prima que ya existe en la comunidad, ver el impacto que tiene así como los valores nutrimentales que tiene ya transformado en una conserva así como los costos implicados en la producción de un nuevo producto, además este producto debe de ser de fácil preparación, no a nivel industrial para que los habitantes de Miraflores sí lo puedan realizar en sus casas, con los utensilios con los que se cuenta en una cocina normalmente.

Alejandra: El poder trabajar de cerca con esta comunidad me sirvió mucho para desarrollar habilidades para poder transmitir mi conocimiento a las personas, tener creatividad para dar los temas y mantener a la gente interesada. Me gustó trabajar en este PAP porque se me permitió proponer cosas, no era algo que ya estuviera estipulado y no pudiera cambiar, si no que mi opinión como nutrióloga siempre fue tomada en cuenta. Al mismo tiempo el trabajar con otras personas de otras carreras me sirvió para aprender de ellos, desde conocer sus proyectos hasta cómo vemos las cosas diferentes pero todos aportamos algo. En la parte de la gestión de recursos pensé que sería algo más fácil y nos costó algo de trabajo pero también aprendí que

hay que tener mucho carácter para hacer ese tipo de trabajo porque mucha gente te rechaza, y en mi carrera aprendí un poco sobre cómo se manejan los restaurantes en cuanto al control de las mermas de comida, primeras entradas, primeras salidas, así como que algunos regalan o tiran sus alimentos para un mejor control.

Daniela: Me gustó mucho el poder trabajar con comunidad ya que obtuve muchos conocimientos tanto de mis compañeras como de las personas de la comunidad, es interesante saber que como nutrióloga tienes que transmitir tu conocimiento de una manera dinámica para que todos puedan comprender lo que quieres decir, algo que me pareció sumamente interesante es trabajar con diferentes carreras ya que aprendí mucho de los ingenieros y arquitectos y creo que todos en conjunto aportamos algo bueno a la comunidad.

La parte de gestión de recursos para el comedor a mí en lo particular se me hizo un poco difícil ya que pensé que sería muy fácil poder llegar con la gente y platicarles el proyecto y pensar que así de fácil nos darían su apoyo, lo cual no fue así pero aprendí y comprendí que a pesar de siempre obtener un no por respuesta al final la ayuda siempre llega.

Margarita: En cuanto a los aprendizajes profesionales que obtuve, principalmente fue el trabajar con compañeros de otras carreras, a lo largo de la carrera de nutrición tuve muchos aprendizajes pero el aplicarlos junto con otros profesionales da un panorama muy diferente de toda la situación, no es nada más solucionar un problema, sino verlo como un todo, me di cuenta que nosotras solas no hubiéramos podido sacar un plan para reconstruir el comedor, aunque antes hubiera pensado que no tenía mucha ciencia hacer cuatro muros y un techo, sin embargo aprendí que todo es más complejo de lo que creía.

Al escuchar todas las presentaciones aprendí de la importancia de trabajar de forma multidisciplinaria. De Lau aprendí mucho sobre higiene alimentaria y conservación de alimentos, ya que aunque fueron temas que estudiamos en nutrición no profundizamos tanto. Lo que más trabajo me costó fue la gestión de recursos ya que me imaginaba que era más sencillo que los comercios donaran un poco de alimento

para ayudar a un comedor comunitario. Además de que aprendí la manera en la que actualmente manejan sus mermas algunos restaurantes.

### **Aprendizajes sociales**

Laura: Fue muy necesario empezar a partir de las necesidades con las que cuenta la comunidad de Miraflores, teniendo ya un censo con ayuda de todos los de este PAP y con ayuda de la comunidad se pudo ver si sí era posible gestionar la implementación del comedor a partir de SEDESOL, se los expusimos al comité y en este semestre no se llenaron los formatos que pide, sin embargo sí hubo un acercamiento con la comunidad para irles diciendo cuáles eran nuestros avances y sus posibles soluciones.

También fui a dar dos de las primeras pláticas que llevaron mis compañeras de nutrición acerca de temas que están más relacionadas con mi carrera, temas en los cuales tenía ya conocimiento; en las dos veces que fui las señoras se veían interesadas en el proyecto y en los temas que se tenían pensados darse durante el semestre lo cual fue gratificante ya que íbamos a exponer parte de los conocimientos que hemos tenido a lo largo de la carrera. Este proyecto está más enfocado a las señoras que tienen ese rol en la familia.

Alejandra: El acercamiento que tuvimos con las señoras durante los talleres fue muy enriquecedor, ya que pudimos conocerlas más y ver realmente sus necesidades y su manera de vivir. Fue muy notable la diferencia de cómo eran en la primera entrevista y el primer taller a cómo se portaron en los siguientes talleres cuando ya tenían más confianza, nos comentaban más abiertamente qué temas les gustaría ver, qué cocinan normalmente, a qué se dedican, etc. Gracias al trato que tuvimos con las personas de la comunidad puedo entender mejor su manera de ver las cosas, de alimentarse y aprendí que siempre hay que conocer bien a la persona para a la que vamos a dar un servicio, para así poder entender su entorno y poder ayudar a esa persona de manera que le sirva y le deje algo.

Daniela: A pesar de que yo no me consideraba amante de la nutrición comunitaria, A partir de este proyecto me di cuenta que la nutrición comunitaria me gusta y mucho ya que es un trabajo de mucho amor y compromiso ya que se involucran muchas

personas y lo mejor es que aprendes a trabajar con más profesionistas y de cierta manera involucras la nutrición clínica ya que atiendes un problema, pero la puedes diagnosticar y atacar de una manera participativa.

Uno de los aprendizajes que considero más importante es aceptar, es que no todo depende de nosotros como profesionistas, por más que nosotros queramos cambiar el estilo de vida de una persona o una comunidad si no hay una respuesta de las personas con las que se está trabajando jamás habrá un cambio, para mí si es un reto el llegar a concientizar y llegarles a las personas que debemos de trabajar para erradicar todos estos problemas que afectan no solo esta comunidad, si no a México.

Margarita: El haber trabajado directamente con comunidad es lo que más aprendizajes me dejó, el semestre pasado aunque también íbamos a Miraflores, la convivencia no fue la misma, estar conviviendo con las señoras semana tras semana, platicar más con ellas y conocer sus necesidades. Aprendí que lo más importante es escuchar a las personas, nosotros podemos crear una opinión de sus necesidades con base en lo que podamos observar. Además no debemos de tratar de cambiar su estilo de vida, simplemente darles herramientas para que mejoren su situación.

### **Aprendizajes éticos**

Laura: La decisión de incorporar a SEDESOL fue con la intención de bajar los recursos que se necesitan para poder rehabilitar el comedor comunitario; lo de la creación de unas nuevas conservas con la intención de aprovechar las materias primas con las que ya cuenta la comunidad y para que ellos vieran que es posible transformar los alimentos de manera fácil y que con esto también pueden generar un valor monetario que pueda ayudarles a ellos en un futuro. Todo esto se logró gracias a la solidaridad, y compañerismo entre los compañeros del PAP y con ayuda de los habitantes de la comunidad.

Alejandra: En la parte ética principalmente está el hecho de respetar los puntos de vista de los demás, así como escucharlos y entender realmente las necesidades de la comunidad para poder actuar de manera favorable para ellos. De igual manera hacer el trabajo con la mejor disposición y entrega posible para transmitirles de la mejor manera nuestros conocimientos, así como en la búsqueda de información y en

el seguimiento del proyecto buscar fuentes verídicas y confiables. En la parte de gestión de recursos trabajé mucho la paciencia y la ética de darle un buen uso a la información que obtuvimos.

Daniela: En nutrición el papel de la ética, juega un papel muy importante ya que hay que saber delimitar nuestras acciones para poder lograr nuestro objetivo como la responsabilidad y compromiso con esto quiero decir que es buscar el máximo bien de las personas o comunidades para que estamos trabajando y así se alcance la más plena salud alimentaria, participando así, desde su especificidad, en la promoción y mantenimiento de la salud integral dentro de una comunidad.

También creo que es muy importante la profesionalidad ya que te das cuenta que es de suma importancia la confidencialidad hacia lo que los demás te están platicando y la cooperación ya que dentro de un trabajo comunitario el trabajar con más personas, te garantiza que tendrás un mejor resultado .

Margarita: Es muy importante el respeto, escuchar a las personas y siempre hacer nuestro trabajo lo mejor que podamos, éticamente creo que el hecho de que nadie observa la manera en la que realizamos el trabajo es la primera prueba. Realizar el trabajo de una excelente manera, para que las personas sean verdaderamente beneficiadas.

### **Aprendizajes en lo personal**

Laura: Al principio del PAP me sentía un poco perdida ya que a lo largo de mi carrera todos los proyectos que realicé fueron con compañeros que estudiaban lo mismo que yo, y al entrar a este PAP me enfrente con ideas diferentes de mis compañeros, los cuales fueron de gran ayuda, creo que entre todos se lograron muchas cosas buenas en la comunidad y en lo personal también más conocimientos ya que trabajé mucho con las ingenieras civiles y con las de nutrición. Fue un reto también para mí porque tuve que ayudar a varios equipos y tuve que ver el proyecto con el lema de “cero pesos”, buscar diversas formas para poder llegar al bien de la comunidad, la realización de las conservas de la manera más sencilla posible sin la necesidad de incluir más conservadores que los naturales con los que ya cuenta la fruta y el proceso que involucra la realización de las conservas. Para mí fue una experiencia muy buena

ya que con los conocimientos que he estado obteniendo en mi carrera pude aplicarlos aquí y también tuve la oportunidad de transmitirles a los habitantes de Miraflores.

Alejandra: Este PAP me sirvió mucho para conocer los puntos de vista de los demás y trabajar en equipo, me gustó porque es un proyecto grande el cual se divide en subproyectos pero todos están relacionados a su vez, por lo que todos trabajamos con los demás y escuchamos sus puntos de vista. Me ayudó también para sensibilizarme y conocer la realidad de una comunidad, ya que había tenido acercamientos con comunidades pero sólo ocasionales, y en este PAP nos relacionamos más con las personas y gracias a eso pudimos detectar sus necesidades y trabajar con ellos. Por el lado de la gestión de recursos aprendí que no se me deben cerrar las opciones sólo porque no obtuve lo que buscaba, sino que se pueden buscar otras opciones para llegar al mismo fin y lo que hay que trabajar mucho es la paciencia y la perseverancia.

Daniela: A lo largo de mi carrera he aprendido que por algo pasan las cosas y es por algo que estoy en este proyecto, tal vez no pude trabajar tanto con la comunidad de la forma que yo quería, pero aprendí mucho de esto, no solo de la comunidad, si no de mis compañeras y hasta de mí, y en verdad que ha cambiado, mi forma tanto de vivirla como de verla.

A pesar de saber que México es uno de los países donde existen muchos problemas de economía, delincuencia y educación yo en lo personal jamás me había dado cuenta y vivido la experiencia de ver que estos 3 factores afectan mucho a que tengamos una muy mala alimentación.

En lo personal siempre me ha gustado ayudar a las personas que más lo necesitan , pero jamás había ayudado a personas con mis conocimientos y esto me hizo crecer como persona y como profesional, me di cuenta que muchas veces las apariencias engañan y mucho y muchas veces juzgamos a las personas y sin saber el porqué de su situación.

Margarita: El poder convivir con personas en una comunidad es un gran aprendizaje, salir de nuestra zona de confort, aprendí que hay personas que con ciertas limitaciones económicas viven felices, y que a veces yo teniendo más cosas no lo

valoro completamente, me ayuda a salir de la burbuja en la que muchas veces vivimos y darnos una pruebita de la realidad, y crear conciencia en que nosotros podemos hacer algo por los demás, dejar nuestro granito de arena.

## 5. Conclusiones

Este proyecto es uno de los más importantes en los que trabaja el ITESO y que ha beneficiado a muchas personas de la comunidad, por lo cual nos sentimos orgullosas de contribuir a este proyecto desde nuestra área profesional, por lo que nos vamos satisfechas con nuestra labor durante este PAP.

Disfrutamos trabajar en este PAP y además nos llevamos muchos aprendizajes y buenas experiencias. Nos dimos cuenta de que ya somos capaces de resolver problemas que se nos presenten por toda la preparación que hemos tenido durante toda la carrera, eso nos da más seguridad ahora que estamos a punto de egresar.

Lo más valioso del trabajo en campo fue la convivencia con la comunidad porque nos enseñan lecciones de vida, humildad, sencillez, felicidad, cooperación, honestidad.

Nos vamos con las ganas de ver este proyecto funcionando lo cual sabemos que no será pronto porque se necesita de mucho trabajo, recursos, tiempo, apoyo del gobierno, etc. pero nos vamos satisfechas con el trabajo que hicimos, porque sentimos que dejamos un granito de arena y esperamos en un futuro ver el comedor funcionando y haber dejado un conocimiento en las personas con las que trabajamos, porque a fin de cuentas era nuestro objetivo, dejar conocimiento en esas personas y conseguir recursos para el comedor.

### **Recomendaciones:**

Para las personas que van a continuar con este proyecto, recomendamos que antes de hacer algún diagnóstico se acerquen a conocer a las personas de la comunidad para saber sus necesidades. Al principio las personas pueden parecer distantes, sin embargo cuando empiezan a conocernos y a tener confianza se abren mucho a dar opiniones y participar. Recomendamos trabajar mucho en la motivación para que las



personas sigan asistiendo a los talleres, y sobre todo hacer hincapié en que este proyecto es para ellos, para que se apropien de los proyectos ya que ellos son los beneficiados.

Por otro lado en cuanto a la gestión de los recursos, nos costó trabajo conseguir donadores, por lo que les advertimos que es necesario tener mucha paciencia al tocar puertas. Aprovechen los contactos ya obtenidos y no se cierren a una opción, sino que busquen alternativas para que el comedor empiece a trabajar lo antes posible.

También es importante seguir con la segunda opción que se tiene para la implementación del comedor: SEDESOL, motivar al comité para que sí den sus firmas ya que es un proceso muy largo por parte de ellos.

Se debe de seguir con los talleres de conservas para que los habitantes de Miraflores tengan más conocimiento y le vean más interés al proyecto que se tiene para el aprovechamiento de sus materias primas con la elaboración de mermeladas.

## 6. Bibliografía

Robles Berlanga, Rosario. (2014). La carencia de alimentación en el contexto del Programa Nacional México sin Hambre. *Salud Pública de México*, 56.

Ángel-Pérez, D., Lid, A., & Villagómez-Cortés, J. A. (2014). Alimentación, salud y pobreza en áreas marginadas urbanas: caso Veracruz-Boca del Río, Veracruz, México. *Estudios sociales (Hermosillo, Son.)*, 22(44), 12-35.

Tirado, P; Mertens, A. (2014) *Gestión de la Merma en el Sector Turismo de Restaurantes*. México, Organización Internacional del Trabajo. SIMAPRO.

SEDESOL. (2016). Lineamientos Específicos del Programa de Comedores Comunitarios para el Ejercicio Fiscal. Obtenido de [http://www.normateca.sedesol.gob.mx/work/models/NORMATECA/Normateca/1\\_Menu\\_Principal/2\\_Normas/2\\_Sustantivas/Lineamientos\\_Prog\\_Comedores\\_Comunitarios\\_2016.pdf](http://www.normateca.sedesol.gob.mx/work/models/NORMATECA/Normateca/1_Menu_Principal/2_Normas/2_Sustantivas/Lineamientos_Prog_Comedores_Comunitarios_2016.pdf)

## 7.Anexos

### TALLER DE HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



Enfermedades transmitidas por alimentos matan a unos 2 millones de personas al año.

**RECUERDA SIEMPRE**

- A. Fier agua y cocinas primer agua 
- B. Cocinas la agua 
- C. No comen alimentos cuando están enfermos 
- D. Comen los alimentos totalmente cocidos 
- E. Mantener los alimentos a temperatura segura 

**MÉTODOS PARA DESINFECTAR**

- **Bicarbonato de sodio:** 1 cucharada en 1 litro por 10 min.
- **Vinagre:** 1 vaso en 1 litro por 10 min.
- **Cloro:** ½ cucharada de cloro en 1 litro por 20 min.
- **Microdyn:**
  - Para agua: 1 gota para 1 litro por 15 min.
  - Verduras y carnes 8 gotas en 1 litro por 10 min

S  
E  
M  
A  
N  
A  
  
#  
1

# TALLER DE HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS



## Conservación por frío:

-Refrigeración: Reduce velocidad de reacciones químicas y aumento de microorganismos  
-Congelación: Temperatura menor a 0°C

## Conservación por calor

-Esterilización: Verduras se sumergen en agua hirviendo y luego se envasan para congelación  
-Pasteurización: Aplicación de calor por un tiempo determinado (varía según alimento) a T 80°C  
-Esterilización: Calor a T que rondan los 115°C

## Métodos químicos

-Salazón: Adición de sal provocando deshidratación  
-Ahumado: Mezcla de desecación y salazón  
-Acidificación: Reducción de pH  
-Escabechado: Alimentos con sal y vinagre.  
Adición de azúcar: Llevar concentraciones de azúcar favorece la protección de alimentos contra el aumento de los microorganismos.



S  
E  
M  
A  
N  
A  
  
#  
2

## TALLER DE PREPARACIÓN DE CEVICHES



El ceviche es cualquier mezcla proteica, "cocinada", por la reacción del ácido de los jugos cítricos y es así, generosamente condimentado con cebollas y cilantro.

### CEVICHE DE COQUILLO

INGREDIENTES:

- 1 taza de agua
- 1 taza de coquillo fresco, picado en trozos pequeños
- Sal y pimienta al gusto
- 3 jitomates rojos, picados finamente (jitomates)
- 1/3 cebolla (pimiento o morrón) mediana, picado finamente
- 2 onces tomates, picados finamente
- 1/2 taza cilantro, picado finamente
- 3/4 taza de jugo de limón (lima)

### RECOMENDACIONES:

#### PAZO 1

En una olla grande, pon a hervir 1 taza de agua a fuego alto. Agrega el coquillo y una cucharadita de sal. Cocina durante unos 5 minutos o hasta que los trozos de la coquilla suavicen transparentes. En una coladera, escurrir la coquilla y enjuaga con agua fría para evitar que se siga cocinando.

SEMANA

# 3

#### PAZO 2

En un tazón grande combina el coquillo, los jitomates, la cebolla, los onces, el cilantro, y el jugo de limón. Batallar con la pimienta negra molida al gusto.

#### PAZO 3

Refrigerar el ceviche por mínimo unas dos horas, para que se mezclen todos los sabores.

### CEVICHE DE PESCADO

INGREDIENTES:

- 4 trozos de filetes negros cocidos, escurridos
- 3 tomates, finamente picados
- 1/3 cebolla blanca grande, finamente picada
- 2 onces tomates, finamente picados
- 3/4 taza de jugo de limón fresco
- 1/4 taza cilantro fresco, finamente picado
- 1/4 cucharadita de comino molido
- Sal, al gusto

### RECOMENDACIONES:

#### PAZO 1

En un recipiente grande, mezcla los filetes negros, el tomate picado, la cebolla, y los onces tomates. Añade el jugo de limón fresco y el cilantro. Batalla con el comino molido y la sal, al gusto.

#### PAZO 2

Cubre el recipiente con plástico adherente y refrigera por al menos 1 hora para que los sabores se mezclen.

#### PAZO 3

Sirve y acompaña con arroz de tomate o tostadas.

## TALLER DE PREPARACIÓN DE HAMBURGUESAS VEGANAS



### Hamburguesa de lentejas y zanahoria

**Ingredientes:**  
1/2 kilo de lentejas cocidas  
3 cebollas  
4 zanahorias  
Salsa de soja  
Pan rallado  
Aceite de oliva  
Sal

**Modo de preparación:**  
1. Freír con un poco de sal la cebolla y la zanahoria cortadas en tiras. Añadir un poco de salsa de soja, freír y apartar.

2. Escurrir las lentejas cocidas, triturarlas, que no queden completamente desechas.

3. Mezclar lo anterior, añadir el pan rallado necesario para que la mezcla tome la consistencia. Amasar.



### Hamburguesa de berenjena

**Ingredientes:**  
3 berenjenas grandes  
-2 huevos  
-1 diente de ajo picado  
-10 gr de jengibre picado  
-6 cucharadas de pan rallado  
-1/2 cucharada de comino  
-Perejil picado  
-Sal y pimienta  
-Aceite de oliva

**Modo de preparación:**  
1. Cortar las berenjenas a la mitad y cocinarlas en el horno hasta que estén blandas.

2. Cortar el ajo y rallar el jengibre. Saltearlos con unas gotas de aceite.

3. Cuando las berenjenas se enfrían, retirar la piel y mezclar la pulpa con sal, pimienta, comino y el ajo con el jengibre.

SEMANA

#

## TALLER DE PREPARACIÓN DE SNACKS Y POSTRES SALUDABLES



**ROSCA**  
**Ingredientes:**  
3 pepinos grandes  
5 zanahorias medianas  
1 jicama mas o menos de un kilo  
2 cucharadas de galletita  
2 limones grandes  
1 rollo de plástico adherente

**Preparación:**  
Se raya el pepino pelado, zanahoria y la jicama cubrir con el plástico adherente el molde de la rosca para después colocar el pepino alrededor, se presiona con una cuchara y se espolvorea en forma de lluvia la galletita y se agrega la mitad del jugo de limón. Preparamos la segunda capa, agregando la zanahoria y compactándola con la cuchara para cubrir con la galletita y el jugo de limón La última capa es la jicama la cual solamente presionamos sin agregar galletita y limón. No puede decorar con chile en polvo, chamoy y cacahuates



### BARRITAS

60 gr mantequilla sin sal, en cuadros  
2 cucharadas azúcar mascabado  
2 cucharadas miel de agave o maple  
2 cucharadas miel de abeja  
2 cucharadas crema de cacahuete o almendra  
1 taza cereal de arroz inflado  
2 tazas avena de cocción rápida (quick cooking oats)  
Chipsas de chocolate semi-amargo, al gusto

**Preparación:**  
1. Mezclar en un bowl la avena y el cereal de arroz inflado. En una ollita mezclar la mantequilla, azúcar mascabado, miel de abeja, miel de agave  
2. Mezclar bien y dejar cocinar a fuego medio hasta que empiece a hervir. Dejar cocinar unos 3 minutos.  
3. Apagar el fuego y vaciar con cuidado sobre la avena y el arroz inflado.  
4. Vaciar en una bandeja para hornear o molde ligeramente engrasado.  
5. Una vez que está bien compacto agregar chipsas de chocolate al gusto y aplastar un poco con las manos.  
6. Dejar enfriar unas 2 h a temperatura ambiente.  
7. Pasado el tiempo cortar con un cuchillo filoso y guardar en un recipiente con tapa.

SEMANA

# 5

**TALLER DE NUTRICIÓN INFANTIL  
"FRUTAS Y VERDURAS DIVERTIDAS"**



La creatividad es la clave para transformar algo tan simple como una fruta o una verdura en algo original y divertido para los niños. Es una manera fácil y divertida de convertir los alimentos en algo llamativo, y de esa manera lograr que los niños coman de forma más saludable.

**FORMATOS SEDESOL**

**CARTA SOLICITUD DEL COMITÉ COMUNITARIO**  
FCCOM 1

\_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, a \_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015

\_\_\_\_\_  
Coordinador Estatal del Programa de Comedores Comunitarios  
en el Estado de \_\_\_\_\_  
**PRESENTE.**

El que suscribe, en su calidad de presidente del Comité Comunitario de \_\_\_\_\_, y en representación de esta comunidad, se dirige a usted para solicitar la instalación de un Comedor Comunitario, considerando que se cuentan con las condiciones necesarias para su implementación.

1. El lugar propuesto y seleccionado por la comunidad para la instalación del comedor comunitario es un espacio ubicado en la dirección \_\_\_\_\_

(Calle y N°, Colonia y Código Postal).

2. El espacio propuesto cuenta con los servicios básicos, instalaciones hidráulicas y sanitarias, adecuada ventilación e iluminación y con área de bodega para la correcta instalación y operación del comedor.

Por tal motivo, dejo a su consideración esta solicitud, esperando su pronta respuesta.

Sin otro particular, reciba un cordial saludo.



ESTADO DE \_\_\_\_\_  
FCOM 2

**ACUERDO DE ASAMBLEA PARA LA INSTALACIÓN DE UN COMEDOR COMUNITARIO**

PARA LA DEFINICIÓN DEL ESPACIO FÍSICO, TIPO DE COCINA, REGISTRO DE PERSONAS A ATENDER, PERSONAS A INTEGRAR LA COMISIÓN DE ALIMENTACIÓN, CUOTA DE RECUPERACIÓN E INSTANCIA CAPACITADORA, PARA LA IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE COMEDORES COMUNITARIOS.

Atendiendo a la convocatoria del Comité Comunitario de la localidad o colonia de nombre \_\_\_\_\_ del municipio de \_\_\_\_\_ en el estado de \_\_\_\_\_ siendo las \_\_\_\_\_ horas del día \_\_\_\_\_ del mes de \_\_\_\_\_ del año \_\_\_\_\_ se constituye esta Asamblea General con el propósito de solicitar la instalación de un Comedor Comunitario, previa valoración del cumplimiento de los requisitos, normas y lineamientos establecidos por el Programa de Comedores Comunitarios.

Derivado de lo anterior, la comunidad manifiesta la aceptación de un Comedor Comunitario, bajo los siguientes acuerdos:

**1. Espacio Físico**

Se propone el espacio \_\_\_\_\_ (público/privado) ubicado en \_\_\_\_\_ el cual está a disposición de la comunidad, quedando documentado en el Formato FCOMME.

**2. Tipo de Cocina**

En relación a las características y necesidades que se presentan en la localidad, el tipo de cocina a instalar en el Comedor Comunitario será la siguiente:

Cocina Rústica	
Cocina Semi-Industrial	
Cocina Mixta	

**3. Capacitación**

La Asamblea General acepta que para garantizar la puesta en marcha del Comedor Comunitario, la SEDESOL determine que las capacitaciones sean impartidas por parte de alguna de las siguientes instancias:

- Secretaría de la Defensa Nacional (SEDENA)
- Secretaría de Marina (SEMAR)
- Organismo federal
- Gobierno local
- Organizaciones de la sociedad civil
- Institución pública o académica
- Otra



**PERMISO DE AUTORIDAD LOCAL DE  
INSTALACIÓN DE COMEDOR COMUNITARIO  
FCCOM 4**

Fecha: Día / Mes / Año

Por medio de la presente, los abajo firmantes en nuestra calidad de Autoridad Local y/o Municipal autorizamos la instalación del Comedor Comunitario en el (la) (lugar) \_\_\_\_\_ con dirección \_\_\_\_\_

en la localidad de \_\_\_\_\_  
del municipio de \_\_\_\_\_  
en el Estado de \_\_\_\_\_.

N°	NOMBRE Y CARGO	FIRMA
1	_____	_____
2	_____	_____

TESTIGO	TESTIGO
_____	_____
NOMBRE Y FIRMA	NOMBRE Y FIRMA



**REGISTRO DE PERSONAS A ATENDER EN EL COMEDOR COMUNITARIO  
DE LAS ZONAS DE ATENCIÓN PRIORITARIA  
FCCOM 3**

<b>ESTADO</b>	Clave	Nombre	<b>DIRECCIÓN</b>	<b>FECHA</b>	Día	Mes	Año
<b>MUNICIPIO</b>	Clave	Nombre	<b>LOCALIDAD</b>	Clave	Nombre	<b>CLAVE DEL COMEDOR</b>	Edo. Consecutivo

N°	APELLIDO PATERNO	APELLIDO MATERNO	NOMBRE (S)	SEXO	EDAD	CONDICIÓN*	CURP	QUOTA DE RECUPERACIÓN**
1				H M				
2				H M				
3				H M				
4				H M				
5				H M				
6				H M				
7				H M				
8				H M				
9				H M				
10				H M				
11				H M				
12				H M				
13				H M				
14				H M				
15				H M				

**ACUERDO DE ASAMBLEA PARA LA DEFINICIÓN DE TIPO DE COCINA, PERSONAS QUE INTEGRAN EL PADRÓN DE BENEFICIARIOS, GRUPOS DE PERSONAS QUE ATENDERAN EL COMEDOR Y EN SU CASO LA CUOTA DE RECUPERACIÓN DE LOS COMEDORES COMUNITARIOS.**

EN LA LOCALIDAD DE \_\_\_\_\_ DEL MUNICIPIO DE \_\_\_\_\_  
 EN EL ESTADO DE \_\_\_\_\_ SIENDO LAS \_\_\_\_\_ HORAS DEL DÍA \_\_\_\_\_ DEL  
 MES DE \_\_\_\_\_ DEL DOS MIL \_\_\_\_\_.

SE HIZO LA PRESENTACIÓN DE LAS ACCIONES PRIORITARIAS DEL MODELO DE INTERVENCIÓN QUE  
 COMPRENDE LA ESTRATEGIA DE LA CRUZADA CONTRA EL HAMBRE, SEÑALANDO LAS RELATIVAS A LA  
 INSTALACIÓN DE LOS COMEDORES COMUNITARIOS PARA ATENDER PROBLEMAS DE CARENCIA  
 ALIMENTARIA POR PARTE DE LA SEDESOL.

SE HACE CONSTAR QUE SE HIZO DEL CONOCIMIENTO DE LA COMUNIDAD, LA INSTALACIÓN Y OPERACIÓN DE  
 LOS COMEDORES COMUNITARIOS DONDE LA ASAMBLEA SOLICITA A TRAVES DEL COMITÉ COMUNITARIO LO  
 SIGUIENTE:

MARCAR CON UNA "X" EL TIPO DE COCINA QUE DESEAN INSTALAR:

COCINA RUSTICA	<input type="checkbox"/>
COCINA SEMI-INDUSTRIAL	<input type="checkbox"/>

LOS CUATRO GRUPOS DE CINCO PERSONAS QUE ATENDERAN EL COMEDOR COMUNITARIO:

**GRUPO 1:**

Nº	NOMBRE	FIRMA
1		
2		
3		



CARTA COMPROMISO  
FCCOM 6

Por medio de la presente, los abajo firmantes en nuestra calidad de representantes de la Comisión de Alimentación, declaramos bajo protesta decir verdad, que:

1. Somos residentes de (domicilio) \_\_\_\_\_, del \_\_\_\_\_, del municipio de \_\_\_\_\_, en el Estado de \_\_\_\_\_; en donde se propone la instalación del Comedor Comunitario.
2. No nos encontramos desempeñando un empleo, cargo o comisión alguna en el servicio público o en partido político alguno.

N°	NOMBRE	FIRMA
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____

TESTIGO

TESTIGO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

**COMPROMISO DE LA INSTALACIÓN Y MANTENER  
EN OPERACIÓN EL COMEDOR COMUNITARIO  
FCCOM 7**

Por medio de la presente, los abajo firmantes en nuestra calidad de representantes de la Comisión de Alimentación, nos comprometemos en el Comedor Comunitario a lo siguiente:

1. Instalar y mantener en operación el Comedor Comunitario conforme a los Lineamientos y en apego a la normatividad aplicable;
2. Pasar lista de acuerdo al padrón de beneficiarios por cada ración de alimentación;
3. Llevar un control mensual de ingresos y egresos del Comedor Comunitario;
4. Tener un control de cuotas de recuperación del Comedor Comunitario;
5. Controlar los insumos del almacén, para su rendimiento mensual.

N°	NOMBRE	FIRMA
1	_____	_____
2	_____	_____
3	_____	_____
4	_____	_____

TESTIGO

TESTIGO

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA

\_\_\_\_\_  
NOMBRE Y FIRMA



EQUIPAMIENTO  
FCCOM 8

Folio: 1

Región:	Domicilio del Comedor Comunitario:
Municipio:	No. de Beneficiarios:
Localidad:	Fecha de solicitud:
Fecha de entrega programada:	Fecha de entrega en el Comedor Comunitario:

Descripción.	Unidades estimadas.	Recibido.
Fogón de Gas		
Cilindro de Gas de 45 Kg		
Estufa ecológica		
Olla de 40 lts		
Olla de 30 lts		
Olla de 60 lts		
Cucharas grandes		
Palas		
Sartenes de 40 cms		
Sartenes de 36 cms		
Mueble de 1 tarja para lavar trastes de acero inoxidable 1.0 x 0.70 x 0.90		
Mesas de trabajo de acero inoxidable 2.50x0.70x0.90		
Tenedores		
Cuchillos 25 cms		
Tablas de picar		
Vasos plástico		
Cucharas		
Cuchillos		
Platos de 25 cms		
Platos hondos		
Platos de 15 cms		
Tazas		
Anaqueles lisos en acero inoxidable 0.90 x 0.50 x 1.80		
Budineras de 50 lts		
Vaporera de 40 lts		
Prensa para tortillas		
Cucharones de 20/60		
Mesa banquetera rectangular de 2.44 x 0.76 abatible		

No. Comedor: 0001

Estado  
ABASTO DE COMEDOR COMUNITARIO  
FCCOM 9

Folio: 1

Región:	Domicilio del Comedor Comunitario:
Municipio:	No. de Beneficiarios:
Localidad:	Fecha de solicitud:
Fecha de entrega programada:	Fecha de entrega en el Comedor Comunitario:

Descripción del producto	Cantidad solicitada	Cantidad entregada	Fecha caducidad (día, mes, año)
Aceite vegetal comestible envase de 1 litro	23		
Agua potable, envase de 1.5 lt.	880		
Ajo en polvo, envase 137 gr	18		
Arroz pulido extra, envase de 1 kilo	48		
Atole de amaranto con avena, envase de 1 kilo	5		
Atun en agua, envase de 140 gr.	186		
Avena en hojuelas, envase de 400 gr.	60		
Azúcar estándar, envase de 1 kilo	13		
Barbacoa de res, envase 425 gr. Pza.	12		
Café molido, envase de 250 gr.	22		
Chile jalapeño, envase de 220 mgr.	90		
Chilorjo de cerdo, envase de 250 gr.	44		
Comino molido, envase de 137 gr	2		
Ensalada de verduras, envase e 410 gr	492		
Frijol, envase de 1 Kg.	34		
Harina de maíz nixtamalizada, envase de 1 kilo	317		
Huevo en polvo, envase de 1Kg. Pza.	13		
Jugo de fruta, envase de 1 lt.	336		
Laurel deshidratado (molido), envase de 137 gr	10		
Leche ultrapasteurizada semidescremada, envase de 1 litro	450		
Lentejas, envase de 1 Kg.	21		
Machaca de res, envase 500 gr. Pza.	77		
Mezcla Fortificada de Verduras Deshidratadas Sabor Pollo	12		
Oregano deshidratado (molido), envase de 137 gr	4		
Pasta para sopa, envase de 200 gr.	111		
Pasta tipo espagueti, envase de 200 gr.	12		
Perreji deshidratado (molido), envase de 137 gr	11		