



Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Instituto de Investigaciones Históricas

Maestría en Enseñanza de la Historia

Tesis

Abordando la enseñanza de la historia por medio de la alimentación
tradicional y saludable en niños de primer año de primaria

Para obtener el título de Maestro en Enseñanza de la Historia

Presenta: Johann Alexander Bravo Olalde

Asesor: Dr. Miguel Ángel Urrego Ardila

Morelia, Michoacán, Septiembre de 2025

Agradecimientos

A toda mi familia paterna y materna por estar impulsándome y apoyándome en cada momento, en especial a mis padres y mis hermanos.

A todo el personal académico del Programa de la Maestría en Enseñanza de la Historia y a mi asesor el Dr. Miguel Ángel Urrego Ardila quien estuvo guiándome en el desarrollo de esta investigación y dándome la libertad de conformar este trabajo, por el tiempo, las sugerencias y comentarios para el fortalecimiento de lo que aquí se presenta.

A la Dra. Juana Martínez Villa y a la Dra. Malinalli Hernández Rivera, que, sin su apoyo, sus comentarios, críticas y sugerencias, no hubiese sido posible esto. Dentro y fuera de clases el tiempo que me brindaron para solventar dudas e inquietudes es algo que valoro y aprecio tanto, más allá de lo profesional y de la amistad me llevo a dos referentes por su dedicación y trabajo.

A la Dra. Deni Trejo Barajas por la apertura dentro de sus clases y del apoyo cuando más dudas hubo en mis primeras incursiones como docente.

Alejandra Vázquez Carmona, que desempeña su trabajo con gran gusto, además, del apoyo mostrado en cada momento en el desarrollo de esta investigación y su tiempo.

A las personas que con gran cariño y apoyo sumaron a esta investigación como a la directora de la Primaria Urbana “Rey Tariácuri” María de Lourdes Rojas Prado, que me permitió trabajar en su institución educativa. A las docentes que me dejaron intervenir en su grupo, por la libertad de disponer de su tiempo y esencialmente a la docente María Dolores Zambrano Guerra por el apoyo, disponibilidad y comentarios en beneficio de la investigación y en mi desarrollo como docente.

A la Secretaría de Ciencias, Humanidades, Tecnología e Innovación por haber apoyado y respaldado en el desarrollo de esta investigación.

Índice

Resumen	2
Introducción.....	3
CAPÍTULO 1. EL NEOLIBERALISMO Y EL IMPACTO EN EL ASPECTO ALIMENTICIO	10
Obesidad, sobrepeso y desnutrición.....	22
Alimentación de los alumnos de primaria, ¿qué comen y cómo se alimentan?	32
Leyes, medidas y programas por instituciones de gobierno y planteles educativos.....	39
Percepciones del cuerpo y Corporalidad	50
CAPÍTULO 2. PROPUESTAS DIDÁCTICAS: ENSEÑANZA DE LA HISTORIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS TRADICIONALES EN PRIMARIA	53
Taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”	62
Paisaje Alimentario.....	69
Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”.....	86
CAPÍTULO 3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS.....	98
Taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”	98
Paisaje alimentario.....	106
Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”.....	116
Conclusión	132
Fuentes consultadas	138

Resumen

En esta investigación abordamos la problemática de salud en la que miles de infantes están siendo afectados, enfermedades como desnutrición y deficiencias nutricionales, obesidad y sobrepeso a causa de malos hábitos alimenticios. Por medio de la enseñanza de la historia y del uso de alimentos tradicionales, se busca fortalecer los conocimientos y aprendizajes históricos y culturales en el salón de clases, además, de retomar la alimentación saludable para mejorar los hábitos de los alumnos del primer año de primaria. Intrínsecamente acercamos a los niños a la historia de una manera distinta y didáctica, y brindamos herramientas a ellos y a sus padres para una alimentación saludable para un mejor desarrollo físico, académico y emocional.

Palabras clave: tradicional, saludable, enfermedades y prácticas, taller, menú semanal, paisaje alimentario

Abstrac

In this research, we address the health issues affecting thousands of children, such as malnutrition and nutritional deficiencies, obesity, and overweight due to poor eating habits. Through the teaching of history and the use of traditional foods, we aim to strengthen historical and cultural knowledge and learning in the classroom, as well as to promote healthy eating to improve the habits of first-grade students. Intrinsically, we bring children closer to history in a different and didactic way, providing tools for them and their parents for healthy eating for better physical, academic, and emotional development.

Key words: traditional, healthy, diseases and practices, workshop, weekly menu, foodscape

Introducción

Al implantarse el modelo neoliberal mexicano, se produjo un impacto en los salarios y con ello se afectó el consumo de alimentos, empobreciendo la ingesta de calidad que a su vez se manifestó en diferentes tipos de enfermedades en la salud de los mexicanos, tal como evidencian las estadísticas. Previamente, desde 1970 ya había datos relacionados con la morbilidad y mortalidad relacionados con la mala alimentación en la que se afectó a gran parte de la sociedad en general, entre ellos niños.

Algunas afecciones que se presentaron por la mala alimentación fueron la desnutrición y deficiencias nutricionales, avitaminosis, obesidad, sobrepeso y diabetes que desencadenan en enfermedades cardiovasculares, hipertensión, debilitamiento del sistema inmunológico, cáncer e incluso la muerte. La sociedad en general es la más afectada, pero los niños aún están a tiempo de mejorar sus hábitos y prácticas alimentarias a mediano y largo plazo. Hablo de que en 50 años aproximadamente estas enfermedades han estado presentes, por lo que atacar el problema mediante la educación es de vital importancia y más desde la enseñanza de la historia, ya que es transversal y podemos abarcar otras ciencias como nutrición, geografía, política, etc., para enriquecer el aprendizaje, así como el conocimiento de los niños de seis años que están en pleno desarrollo físico y mental.

Hoy en día, la alimentación es una gran condicionante en el aspecto de salud, influyendo en diversas ramas, desde el físico hasta el socioemocional y el ámbito académico, y más dentro de estas edades en desarrollo, impactando de manera negativa en la sociabilidad del niño, y más si se tiene sobrepeso y obesidad. Se debe tener un mejor manejo de estos aspectos dentro del aula de clases, por parte del docente y en conjunto de los padres de familia. En todas las instituciones educativas existen problemas como: bajo rendimiento escolar, bajas calificaciones, fracaso escolar, falta de atención y dificultad de aprendizaje, la causante es la mala alimentación.¹

¹ FLORES BENÍTEZ ANAIS RAQUEL, *Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar*, Tesis profesional, Universidad de Sotavento, México, 2014, p. 6, [consultado el 20 de febrero de 2024], <http://132.248.9.195/ptd2014/agosto/0716457/0716457.pdf>

Los objetivos de esta investigación son lograr en el alumno de primaria del primer año, un mayor interés por la historia a través del uso de alimentos tradicionales en el salón de clases, así como impactar en la suma de habilidades cognitivas, sociales, culturales, físicas y mentales. Enseñar una historia distinta por medio de alimentos tradicionales en físico y vincular con el aspecto saludable, beneficiando los hábitos alimentarios de los niños de primer año. Conocer y entender los accesos y consumos de comida que tienen los niños de estas edades y sus familias en los lugares de residencia. Por último, influir y dar herramientas desde la enseñanza de la historia que desencadenen en alimentación saludable y que estos conocimientos, aprendizajes y enseñanzas los lleven consigo en el resto de su vida y con un óptimo desarrollo físico.

La importancia de esta investigación radica en enseñar a los alumnos de primer año de primaria pública un pensamiento histórico mediante los alimentos tradicionales de su región, además de dejar implícita la importancia de la alimentación saludable que influye en su desarrollo físico, social y psicológico. Como eje rector de esta investigación, es que las estadísticas con relación a las enfermedades que aquejan a la sociedad mexicana en general, no solo en niños, cambien de curso mejorando la salubridad de las personas y disminuir las estadísticas de morbilidad, así como las defunciones.

La metodología usada en esta investigación fue a través de la revisión historiográfica. Después de haber consultado diferentes perspectivas acerca del tema en cuestión y de los conceptos usados en esta investigación como alimentación saludable y seguridad e inseguridad alimentaria. Así como el método multidisciplinario, en el cual se ven involucrados algunos temas psicológicos, pedagógicos, históricos y nutricionales. El método cuantitativo y cualitativo, así como el deductivo que fue útil para la interpretación y análisis de los resultados obtenidos de los cuestionarios realizados en las herramientas como en el Taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace” y el Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”. La observación y la práctica de campo, ya que para la realización del paisaje alimentario fue útil para ser objetivos con los espacios que son importantes para esta investigación. El uso de fuentes orales para la realización de un conjunto de entrevistas semiestructuradas a través del método etnográfico tanto para alumnos de primer año como padres de familia o tutores.

A continuación, defino algunos conceptos básicos de la investigación:

Alimentación tradicional²: se refiere a las prácticas alimentarias, platos y alimentos que son transmitidos de generación en generación, propios y significativos para una cultura, región o familia. Está ligada a la historia de un lugar, y se basa en el consumo de alimentos locales y técnicas culinarias ancestrales, ofreciendo beneficios nutricionales y una conexión con la identidad cultural.

Alimentación saludable: el manejo de este concepto va ligado al tipo de alimentación de cada niño siendo saludable y balanceada, adecuándonos a las necesidades de cada uno de ellos, ya sea vegano, vegetariano y sin restricciones alimenticias. De acuerdo con Wilson, la resolución discursiva para el problema de una dieta saludable es la noción de balance: comer de todo, en moderación.³

El paisaje alimentario: es la relación de las prácticas y dinámicas sociales con el espacio y ambiente de manera muy generalizada. Son los espacios donde las personas viven o residen, en el cual estos sujetos intervienen en lugares para consumir, acceder y comprar alimentos o productos.

La revisión de bibliografía especializada en temas de nutrición fue indispensable para entender sobre la alimentación, así como la de los recetarios que se tomaron de base para la creación del del Menú semanal. El trabajo fue realizado en conjunto con una especialista en el tema alimentario, la Nutrióloga Camila Lizeth Zamora Vargas para la realización del Menú semanal. La consulta de libros de texto gratuitos de primer año de primaria a partir de la Nueva Escuela Mexicana (2021). Mediante el método transversal, abarcar el plan de estudios de primero de primaria pública, a través de la implementación didáctica con alimentos tradicionales.

² Este concepto también tiene el respaldo por parte del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), que vela por la salud de las personas, así como de la nutrición y salud, que se vinculan de manera directa con esta investigación. Hay que recalcar que alimentación tradicional también tiene un grado negativo que afecta a la salud por exceso de grasas y de azúcares.

³ ORELLANA MARÍA LIGIA, SEPÚLVEDA JOSÉ ANDRÉS, DENEGRÍ MARIANELA, “Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales”, *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, vol.4, no. 1, 2013, pp. 15-22, [consultado el 18 de julio de 2025], https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100002

El uso de las entrevistas semiestructuradas con los participantes fue de gran ayuda para obtener más información acerca de la historia familiar, alimentación, consumos, prácticas, experiencias y saberes.

Los cuestionarios y formularios con los padres de familia o tutores y con alumnos, fueron con el fin de obtener información con relación a sus hábitos y prácticas de consumo de alimentos. Y de la obtención de los resultados finales de las herramientas que se presentaron en esta investigación. El uso del diario de campo con el que di seguimiento al taller llevado a cabo en dos sesiones en la escuela primaria. La observación y la práctica de campo para la realización del paisaje alimentario, donde fui recorriendo las calles, los tianguis, los restaurantes, tiendas, supermercados, carnicerías, etc., lugares que frecuentan los participantes del taller de la Escuela Primaria Urbana “Rey Tariácuri” y sus familias.

El apoyo de las herramientas como Google Maps, Google My Maps y Google Formularios para la construcción del paisaje alimentario y la aplicación de cuestionarios en línea a los padres de familia o tutores. Estas herramientas ayudaron a minimizar el tiempo en la práctica de campo en la búsqueda de establecimientos relacionados con la compra y consumo de alimentos, una más de ellas con la realización de mapas ajustados a las líneas de investigación que se manejan en este trabajo y de la aplicación de cuestionarios en línea a los padres de familia o tutores y los participantes del taller.

La construcción del taller fue lenta; inicialmente no sabía por dónde comenzar, ya que jamás había estado frente a un grupo ni dirigiendo un taller. Esta poca experiencia me limitaba, el no saber cómo empezar fue lo más complicado ya que no contaba con práctica. No sabía si los temas que quería dar en el taller eran los indicados o no, pero con el apoyo de los profesores, me iban encaminando y dirigiendo a mi objetivo. Una vez conocido el espacio donde trabajaría, la escuela primaria “Rey Tariácuri” y los alumnos, la interacción y la experiencia me enriquecían a cada momento que pasaba. Visité esta escuela en varias ocasiones para conocerla y entender la dinámica que había, así mismo conocía a los alumnos y me volvía uno más de ellos para entender su medio, apliqué cuestionarios, di charlas y talleres para acercarme a su realidad y saber por dónde llegar a la hora de realizar mi intervención con el taller.

Lo que obtuve de estas visitas fue conformar el taller con una mejor estructura y de la selección de material teórico con relación a la historia de los alimentos tradicionales, y de relacionarlo con la alimentación saludable y su beneficio en nuestro organismo. La elección de los materiales visuales (imágenes de alimentos tradicionales ya cocinados), así como de alimentos en físico como la milpa o la vaina de frijol para mejor entendimiento, aprendizaje y conocimiento por parte de los participantes del taller, fue acertada. Una problemática que evidenció este taller fue la tarea de llevar dibujos, recortes de revistas, de periódicos e imágenes de alimentos tradicionales y de llevar envolturas de alimentos chatarra que consuman ellos en sus hogares para la siguiente sesión del taller, solo me llevaron *comida chatarra*, algo que no esperaba. ¿A qué se deberá esto? ¿por qué pasó esta situación? ¿es más fácil conseguir este tipo de productos? En esta investigación conoceremos qué es lo que sucedió con los alumnos, que se ven impactados de manera directa e indirecta con la problemática de la mala alimentación.

El paisaje alimentario en su proceso de elaboración hasta su parte final me mostró algunas cuestiones que yo no dimensionaba en cuanto a los accesos de comida de calidad nutricional o saludable, así como la tradicional. Que influye de manera directa en cómo nos alimentamos las personas y en los accesos a los alimentos o productos. La objetividad de esta investigación fue lo que retrasó en muchas cuestiones la realización de este paisaje, ya que en Google Maps se encuentran una gran cantidad de establecimientos y los podemos buscar desde el celular, pero otros establecimientos no se encuentran aquí, por lo que decidí entrar en campo y hubo algunos establecimientos que no aparecían en esta plataforma, algunos ya cerrados, otros ya con otros nombres, otros inexistentes, esto con la finalidad de apegarnos al contexto más real de las personas, de sus accesos y consumo de alimentos o productos. Inicialmente, fue complicado categorizar los enfoques que manejé en el paisaje alimentario, qué establecimientos caben en los enfoques y, una vez hecho esto, otra problemática fue la categorización del semáforo de alimentación, con el apoyo de una especialista en nutrición clasificamos cada uno de los restaurantes dependiendo del tipo de alimentos o productos que ofertan estos lugares de uno en uno.

El menú semanal una herramienta que a la obtención final de resultados fue víctima de lo que está pasando hoy con la alimentación y los accesos, la dificultad para conseguir

alimentos de calidad nutricional y tradicional se evidenció a través del uso de este menú. Otra problemática fue que no tengo conocimientos de diseño, el encontrar a un especialista que supiera de estos conceptos fue difícil, así como modificar los datos, imágenes, títulos para el menú fue tedioso, pero el producto final fue más de lo esperado por los tiempos. Otra problemática que tiene que ver con el menú fue al momento de la entrega, gran parte de los participantes estaban enfermos de las vías respiratorias impidiendo que se los entregara directamente, limitando la explicación del menú a los participantes que se encontraban enfermos.

El primer capítulo está enfocado en un análisis a través de un periodo histórico sobre cómo la alimentación permite entender los problemas de la sociedad mexicana y en particular en algunos hechos importantes en estadísticas de defunciones y morbilidad (diabetes, anemias, avitaminosis, desnutrición y otras deficiencias nutricionales) que va desde los años 1970 hasta el 2021. Estas tendencias serán importantes para el análisis de nuestro trabajo, dejando ver cómo en todo este tiempo han estado presentes estas enfermedades y la tendencia sigue su curso afectando a la sociedad. Además de estos precedentes, está el neoliberalismo que es el punto de ruptura histórico en donde se incorporan grandes cadenas comerciales y se altera la dieta alimenticia de los mexicanos en conjunto con la llegada del Tratado de Libre Comercio.

Conocemos más sobre las enfermedades como la obesidad, el sobrepeso y la malnutrición, y muestro algunas estadísticas en relación con estos padecimientos para conocer la problemática en la que la sociedad está inmersa. Entendemos cómo se alimentan los niños de seis años, sus hábitos, sus consumos y los alimentos que tienen a su disposición en su entorno, así como las iniciativas, las normas y leyes que hay alrededor de la alimentación para dar contexto sobre los espacios que habitan los niños de seis años en sus escuelas y sobre las políticas que hay acerca de la alimentación de calidad y nutritiva.

En el segundo capítulo abordo una breve descripción geográfica de la Escuela Primaria Urbana “Rey Tariácuri” y de la construcción del taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”, para abordar la enseñanza de la historia por medio de los alimentos tradicionales y vinculándola con la alimentación saludable en los niños de primer año de primaria con edades de seis años. Además, conocemos el proceso de construcción de

inicio a fin del paisaje alimentario, para entender las formas de alimentación de los niños del primer año de primaria, así como la de sus familias. A qué tipo de alimentos tienen acceso, si son de calidad nutricional o de bajo aporte, existe seguridad o inseguridad alimentaria y cuánto tiempo hacen para llegar algún punto de venta. En este capítulo también se presenta el Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan” tomando como base los consumos y hábitos de los padres de familia o tutores de los participantes del taller, con la finalidad de no modificar su dieta y que los alimentos que se presentan en este menú se consuman haciendo uso de esta herramienta.

Por otro lado, manejo nombres ficticios durante la aplicación de las herramientas por cuestiones de seguridad y para cuidar la integridad de los alumnos de seis años y de sus familias. Otra medida de precaución fue resguardar la dirección o lugar de residencia de las familias de los participantes, solo se muestran las colonias en que estos niños residen.

En el tercer capítulo se presentan los resultados de las tres herramientas que se trabajaron en esta investigación. El taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”, en el que analicé con profundidad el diario de campo en el que llevé registro durante las sesiones del taller, así como de la observación estando con los participantes en el desarrollo durante las dos sesiones. En este capítulo se presentan los aciertos de este taller, así como algunos puntos débiles y las áreas de oportunidad que tengo como docente dentro del salón de clases. El paisaje alimentario, una vez analizado y después de conocer las zonas en las que viven los alumnos y sus familias, conoceremos sus prácticas y hábitos de consumo y cómo es que las ubicaciones de cualquier tienda o restaurante (donde se pueda adquirir y consumir alimentos) condiciona la alimentación de cada uno de los participantes del taller. Por último, la herramienta final, el Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”, en el que muestro los resultados finales del propio menú, donde el uso de esta herramienta a la semana fue satisfactorio y las respuestas y opiniones de los padres de familia evidencian el trabajo invertido en esta investigación.

CAPÍTULO 1. EL NEOLIBERALISMO Y EL IMPACTO EN EL ASPECTO ALIMENTICIO

En la década de 1970 ya se encontraban datos de morbilidad y mortalidad relacionados directamente con enfermedades como diabetes y anemias en personas adultas y avitaminosis⁴ en infantes en México. *Véase en cuadro 1.* Esta última enfermedad está dentro de las diez principales causas de mortalidad infantil.

Cuadro 1. Mortalidad por otras causas frecuentes en la República Mexicana 1970

Causas ¹	Defunciones	Por ciento	Mortalidad × 100,000 habitantes
Tuberculosis todas formas (010-019)	9,737	2.0	19.89
Homicidios e intervención legal (E960-E978)	8,813	1.8	18.00
Bronquitis, enfisema y asma (490-493)	8,199	1.7	16.75
Avitaminosis y otras deficiencias nutricionales (260-269)	8,180	1.7	16.71
Diabetes sacarina (250)	7,486	1.5	15.29
Anemias (280-285)	5,001	1.0	10.21
Anomalías congénitas (740-759)	4,247	0.9	8.67
Nefritis y nefrosis (580-584)	4,085	0.8	8.34
Tos ferina (033)	3,458	0.7	7.06
Complicaciones del embarazo, del parto y del puerperio (630-678)	3,050	0.6	6.23

¹ Causa básica según la Clasificación Internacional de Enfermedades 8a. Revisión, 1965.

Recuperado: SALDÍVAR ARNOLDO DE LA LOZA Y SALDAÑA HORACIO JULIO, “Cambios importantes en mortalidad de México en 1970”, *Salud Publica de México*, vol. XIV, no. 1, 1972, p.78 [consultado febrero de 2024] <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/1995/1889>

Gran parte de la sociedad mexicana fue afectada, además de los infantes, por la presencia de enfermedades como la avitaminosis, diabetes sacarina y anemias, las cuales se relacionan directamente con la mala alimentación, excesos de azúcares, falta de vitaminas y minerales, y hábitos alimenticios malos. ¿Será que hacía falta un mejor manejo de información nutrimental y alimenticio desde las instituciones de educación y desde casa con

⁴ La avitaminosis es la falta de una o más vitaminas esenciales en los niveles recomendados en sangre. El trastorno generalmente es provocado por una alimentación con bajo contenido de vitaminas esenciales. La avitaminosis puede favorecer la aparición de enfermedades, como la enfermedad cardíaca y el cáncer.

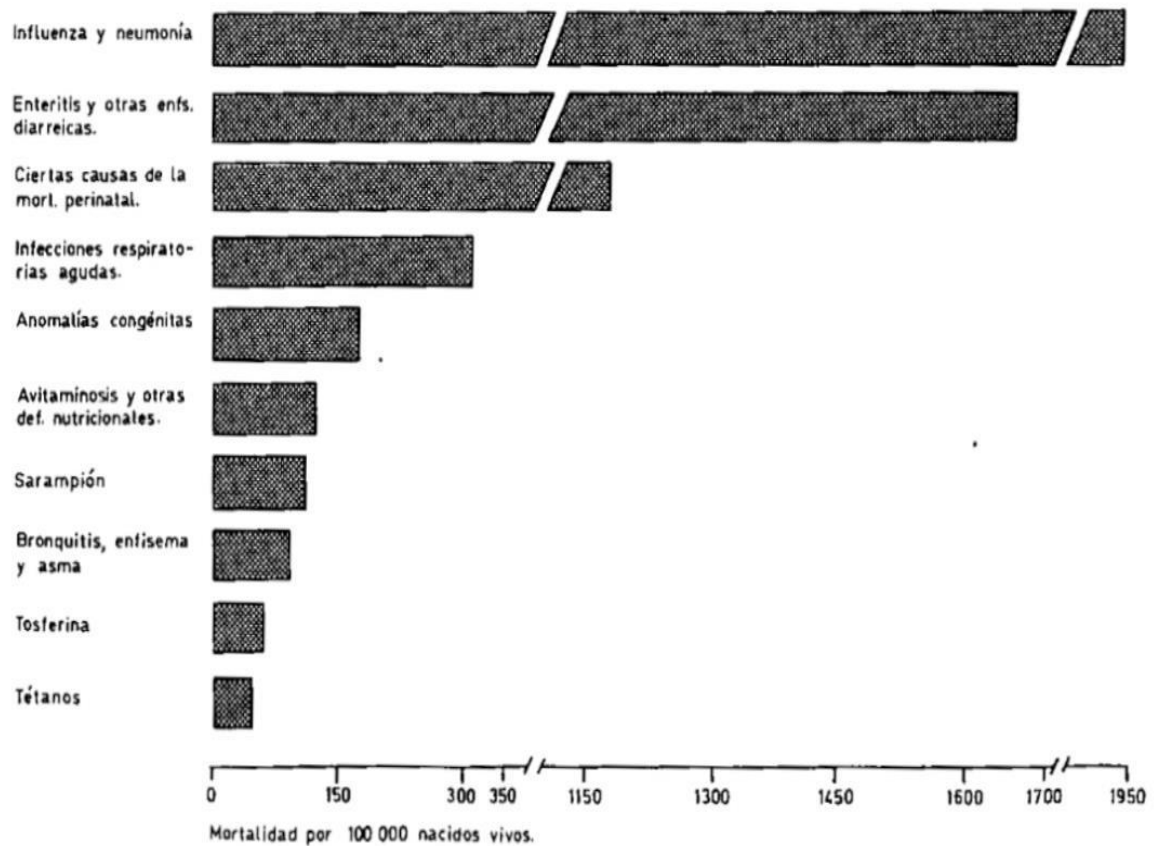
la familia? ¿Una mejor regulación con relación al consumo y venta de alimentos de baja calidad? ¿Qué el sector salud se preocupará más por esta sociedad afectada?

La mayoría de las enfermedades del *cuadro 1*, tienen que ver con el estado de los organismos, si cuentan con los nutrientes y vitaminas necesarios para tener un buen sistema inmunológico, además de las condiciones de los alimentos de ese tiempo (1970), si eran limpios en cuestión de sanidad, si eran de calidad o en qué condiciones consumían los alimentos ya que causaban enteritis y otras enfermedades diarreicas.

Desde corta edad podemos ir mejorando la educación y conocimientos históricos para que se entiendan los procesos de por qué tenemos estas problemáticas relacionadas con la alimentación, enfermedades, y el desconocimiento en el presente y del por qué nos alimentamos de esta forma.

Actualmente tenemos la facilidad de conseguir alimentos como *comida chatarra* y frituras (sopas instantáneas y comida rápida), los cuales se pueden preparar fácilmente. Se busca dar a conocer cuál es su impacto negativo en nuestro organismo destacando que existen opciones de mayor calidad, pero los infantes y padres de familia se inclinan más por una alimentación de baja calidad nutricional. Proporcionando educación alimentaria a través de la enseñanza de la historia y de herramientas a través de las instituciones educativas la sociedad podría empezar a elegir mejores alimentos que beneficien su organismo.

Gráfica 1. Diez principales causas de mortalidad infantil en la República Mexicana 1970

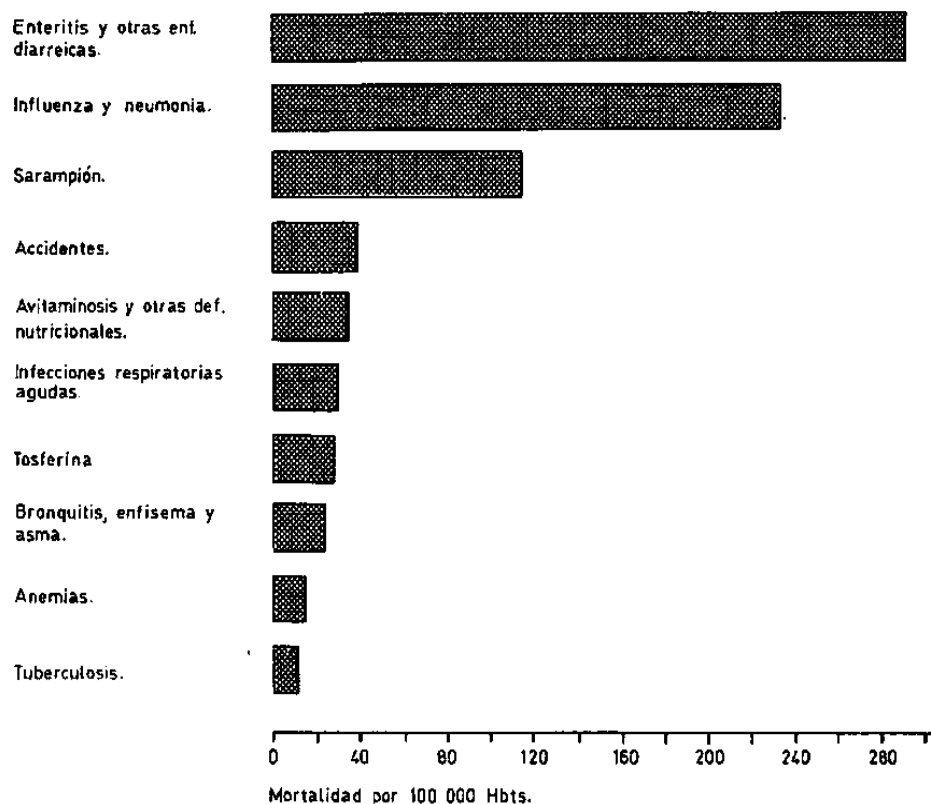


84

Recuperado: SALDÍVAR ARNOLDO DE LA LOZA Y SALDAÑA HORACIO JULIO, “Cambios importantes en mortalidad de México en 1970”, *Salud Publica de México*, vol. XIV, no. 1, 1972, p.84 [consultado febrero de 2024] <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/1995/1889>

Vemos que afecciones como avitaminosis y otras deficiencias nutricionales e infecciones diarreicas van de la mano directamente con la alimentación y desde 1970 están presentes en la sociedad mexicana y hasta nuestros días se pueden ver los remanentes. Por eso es importante enseñar desde el aula conocimientos basados en pensamientos históricos, culturales, sociales y alimentarios para formar hábitos y vincularlos con la alimentación saludable en el primer año de primaria de la Escuela Urbana “Rey Tariácuri”.

Gráfica 2. Diez principales causas de mortalidad preescolar en la República Mexicana 1970



Recuperado: Recuperado: SALDÍVAR ARNOLDO DE LA LOZA Y SALDAÑA HORACIO JULIO, “Cambios importantes en mortalidad de México en 1970”, *Salud Publica de México*, vol. XIV, no. 1, 1972, p.86 [consultado febrero de 2024] <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/1995/1889>

En recientes años se han incorporado algunas enfermedades como principales causas de muerte en México y otras se han mantenido con el devenir del tiempo, desde 1970 se ve presente la influenza y neumonía como principal causa de defunciones en infantes, en el 2021 estas enfermedades siguen latentes en el octavo lugar dentro de las diez principales causas de muertes dentro de los 5 a 9 años véase *tabla 1*. Las enfermedades como enteritis y enfermedades diarreicas son el segundo lugar dentro de las primeras diez causas de fallecimiento en infantes en 1970.

Resaltando la importancia de este trabajo en la escuela, desde la labor como docentes además de generar conocimientos, aprendizajes, enseñar y formar en torno a diversas mallas curriculares, también enriquecer los valores, voluntades y generar conciencia en los alumnos para que puedan desarrollarse fuera del salón de clases, gozar de una educación y de una salud, que puedan vivir plenamente el día con día y el resto de su vida en bienestar.

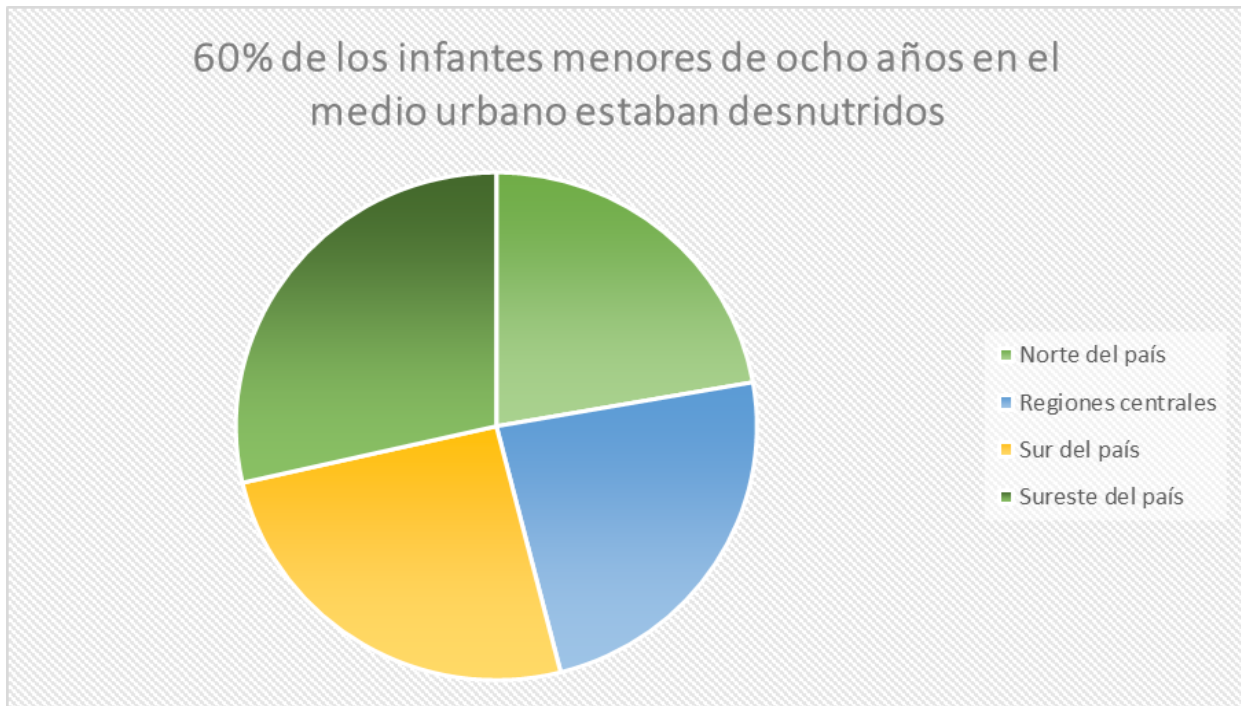
Podemos incursionar desde primer año de primaria para que a largo plazo estas estadísticas de salud cambien, y dejar de normalizar el sobrepeso y la diabetes, así como la ingesta de *comida chatarra* y bebidas endulzadas.

Estos precedentes de enfermedades y mortalidad que anteceden al neoliberalismo se conectan de manera directa desde 1970 hasta la actualidad, siguiendo el mismo curso y sin haber cambios notorios en la salubridad y educación alimentaria, en pleno 2021 la obesidad infantil en México ocupa uno de los primeros puestos a nivel mundial.

A partir de la hegemonía del neoliberalismo hubo un impacto negativo en la práctica de una mala alimentación a causa de salarios insuficientes. Se afectó el consumo de los artículos de primera necesidad, se les incrementó el costo y el desempleo aumentó, impactando directamente en sectores pobres de la población, así como otras clases sociales. A mediados de 1989, Úrsula Oswald del Centro Regional de Investigaciones Multidisciplinarias de la UNAM, al frente de un equipo de investigadores, creó el Taller Nacional de Estrategias de Sobrevivencia, realizó un sondeo en cinco barrios de la Ciudad de México: el 50% de la población se encontraba desnutrida y el 35% mal alimentada. En el mes de mayo del mismo año, el Centro Mexicano para los Derechos de la Infancia (CEMEDIN) informó que el 60% de los infantes menores de 8 años en el medio urbano contaban con desnutrición (70% en la zona norte del país; 75% en las regiones centrales; 80% en el sur, y 90% en el sureste).⁵

⁵ GARCÍA BEDOY HUMBERTO, *Neoliberalismo en México, Características, Límites y Consecuencias*, Centro de reflexión y Acción Social, Centro de Reflexión Teológica ITESO, México, 1992, pp 92-93.

Gráfica 3. Desnutrición en la República Mexicana según el CEMEDIN



Fuente: elaboración propia recopilando datos del Centro Mexicano para los Derechos de la Infancia (CEMEDIN).

En nuestro país, los gobiernos han hecho tres intentos institucionales para mejorar la alimentación: el primero de ellos fue el llamado Sistema Alimentario Mexicano (SAM), creado en 1980; el segundo intento fue el programa Nacional de Alimentación creado en 1983-1988, publicándose como parte de un paquete de planes elaborados el sexenio anterior, con el fin de lograr una soberanía alimentaria y alcanzar condiciones adecuadas de alimentación y nutrición para todos los mexicanos; y el control férreo de los “precios de garantía” de los productos agrícolas, de forma que hacían incosteables el cultivo de esos productos porque el precio de los insumos aumentaban continuamente, y los precios de los productos agrícolas para el mercado interno estaban fijos.⁶

Datos del ya citado CEMEDIN sitúan a México en el 14º lugar en el mundo en mortalidad infantil en menores de 5 años, ya que cada año fallecen 500 niños y 5,000 mil sobreviven dañados física e intelectualmente a causa de la pobreza extrema, el hambre y enfermedades fácilmente prevenibles y curables.⁷

⁶ GARCÍA BEDOY HUMBERTO, *Neoliberalismo en México...*, pp. 95-96

⁷ GARCÍA BEDOY HUMBERTO, *Neoliberalismo en México...*, pp. 96-97

Recientemente se ha visto cómo la alimentación actual no es la adecuada, impactando de manera negativa en la salud de la sociedad mexicana en general, pero en los niños de primaria aún se pueden erradicar los malos hábitos a la hora de ingerir alimentos mediante una implementación didáctica dentro del aula. A través de la educación, del conocimiento y aprendizaje histórico, desarrollar en los alumnos una alimentación saludable, mejorando aspectos de salud y ayudando a mejorar en el rubro académico, social y psicológico.

Desde 1982 con el ascenso del neoliberalismo, se estableció en nuestro país un patrón de acumulación desarticulado, lo que acentuó aún más la estrechez del mercado interno mexicano al relegar el papel que los campesinos y obreros tienen como consumidores, lo que derivó en una polarización de la agricultura mexicana, así como en un aumento a la dependencia alimentaria y dominio del gran capital transnacional. Podemos ver cómo desde estos años la incorporación del mercado transnacional a nuestro país ha influido notoriamente en el establecimiento de cadenas de restaurantes de comida rápida las cuales hasta la actualidad ofertan alimentos ultraprocesados altos en azúcares, sal y grasas dañinos para la salud.⁸

La llamada dieta neoliberal o corporativa es uno de los principales símbolos de la vida moderna, incluye la *comida chatarra*. Producida por grandes empresas multinacionales que generan alimentos ultraprocesados altos en azúcares, sal y grasas, contiene también ingredientes como endulzantes, colorantes, saborizantes, conservadores, espesantes y otros productos, varios de estos derivados del petróleo.⁹

En el presente la *comida chatarra* se encuentra en gran variedad y es accesible para la mayor parte de la sociedad, la podemos encontrar en nuestra casa, así como en la de los alumnos de primaria y en la tiendita de la esquina, haciendo evidente que hace falta una educación alimentaria. Entendemos por *comida chatarra* aquellos alimentos altamente procesados, como harinas refinadas de cereales complejos y azúcar refinada, aceites

⁸ ORTEGA HERNÁNDEZ ALEJANDRO Y RUBIO BLANCA (COORD), “La crisis alimentaria mundial, impacto sobre el campo mexicano”, *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, vol. 11, no. 1, 2014, p. 113-119, [consultado el 15 de febrero de 2024], https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722014000100007

⁹ UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, “La dieta neoliberal y la obesidad en México”, 2022, [consultado el 18 de febrero de 2024] https://unamglobal.unam.mx/global_revista/la-dieta-neoliberal-y-la-obesidad-en-mexico/

vegetales, parece que describimos tal cual la comida de los restaurantes de comida rápida. Los tres aditivos principales de estos productos son sal, grasa y azúcar. Existe toda una ciencia desarrollada desde los años setenta para determinar la combinación óptima de estos ingredientes: la que logre el punto de éxtasis (*bliss point* en inglés) para el consumidor. El objetivo principal de la *comida chatarra* es que tenga un sabor tan atractivo que cause adicción e incremento de ventas. **Nada tiene que ver con las necesidades nutricionales ni la vida saludable.** Lo que importa son las ganancias.¹⁰

La comida chatarra, ha ido desplazando a la comida tradicional, popular y casera. Como se ha demostrado en varios estudios, su consumo ha aumentado de manera potencial debido a que produce una adicción semejante a la que producen las drogas.¹¹

Vemos cómo a las grandes industrias alimentarias no les importa la salud de las personas; en el presente se venden alimentos libres de azúcares, endulzantes y sin conservadores, pero no al nivel del que lo hace la *comida chatarra* ni al grado de ser accesible económicamente para gran parte de la sociedad.

La enseñanza de la historia está presente desde que se indaga en el conocimiento de los alimentos, de dónde provienen, cómo se cultivan, cómo se desarrollan hasta llegar a nuestra mesa, las prácticas sociales alrededor del alimento, los símbolos que la sociedad le da a la comida hasta saber qué es lo que estamos consumiendo y saber su impacto en nuestro físico. Todo esto lo abordaremos desde el primer año de primaria, a la par de darle un conocimiento histórico y desencadenándolo en una alimentación saludable.

Una alimentación saludable evitará problemas de salud en los alumnos, como los que hoy en día aquejan a este sector, como la obesidad y la desnutrición. Los niños con estas enfermedades tienden a tener la presión arterial más alta, están expuestos a un mayor riesgo de sufrir padecimientos como diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y respiratorios, tienen más probabilidad de sufrir problemas emocionales como depresión,

¹⁰ OTERO GERARDO, “Dieta neoliberal y comida chatarra”, *Observatorio del Desarrollo*, vol. 2, no. 6 p. 6, [consultado el 20 de febrero de 2024] <https://estudiosdeldesarrollo.mx/observatoriodeldesarrollo/wp-content/uploads/2019/05/OD6-2.pdf>

¹¹ ARANDA PALACIOS SAIDA Y ADAME CERÓN MIGUEL ÁNGEL (COORD.), “Alimentación en México”, *Cuicuilco*, vol. 21, no. 61, pp. 373-378, [consultado el 14 de febrero de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592014000300019

ansiedad, estrés, preocupación por su cuerpo y baja autoestima, la gran mayoría mantendrá el sobrepeso o la obesidad en la vida adulta si no se modifica su alimentación.¹² En el 2021 se ligan con enfermedades infecciosas intestinales en quinto lugar, con enfermedades del corazón que tiene que ver también con la mala alimentación y la desnutrición, dentro de las diez principales causas de muerte en infantes *véase tabla 1*.

Ante esto vemos como las afecciones siguen estando presentes con el pasar de los años, hablamos de que en cincuenta años han prevalecido en estas estadísticas y tablas vinculándose directamente con la alimentación y la sanidad de éstos, así como del agua potable. En 2021, la desnutrición y otras deficiencias nutricionales ocupan el décimo puesto dentro de las diez principales causas de muerte en niños recién nacidos hasta los nueve años; las enfermedades infecciosas intestinales ocupan el quinto lugar dentro de las diez principales causas de muerte de niños recién nacidos hasta los cuatro años.

¹² UNICEF, “La alimentación...”

Tabla 1. Defunciones de infantes registradas en México durante 2021

Rango	Grupos de edad		
	<1	1-4	5-9
1	Ciertas afecciones originadas en el período perinatal 10,402	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 760	Accidentes 470
2	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 4,689	Accidentes 714	Tumores malignos 410
3	Accidentes 513	Tumores malignos 343	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 216
4	Influenza y neumonía 450	Influenza y neumonía 327	Parálisis cerebral y otros síndromes paralíticos 109
5	Enfermedades infecciosas intestinales 345	Enfermedades infecciosas intestinales 211	Agresiones (homicidios) 89
6	Septicemia 251	COVID-19 107	COVID-19 72
7	COVID-19 195	Epilepsia 105	Enfermedades del corazón 57
8	Enfermedades del corazón 136	Eventos de intención no determinada 101	Influenza y neumonía 55
9	Eventos de intención no determinada 115	Enfermedades del hígado 89	Epilepsia 53
10	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 105	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 84	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 52

Recuperado: INEGI, “Estadísticas de defunciones registradas 2021”, p, 14 [consultado el 16 de febrero de 2024]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EDR/EDR2021_10.pdf

Tabla 2. Estadísticas de Defunciones enero-junio de 2025

Rango	Grupos de edad		
	<1	1-4	5-9
1	Ciertas afecciones originadas en el período perinatal 3 548	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 366	Accidentes 230
2	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 1 729	Accidentes 311	Tumores malignos 201
3	Accidentes 297	Influenza y neumonía 170	Malformaciones congénitas, deformidades y anomalías cromosómicas 121
4	Influenza y neumonía 247	Tumores malignos 134	Parálisis cerebral y otros síndromes paralíticos 78
5	Enfermedades infecciosas intestinales 161	Enfermedades infecciosas intestinales 108	Influenza y neumonía 78
6	Septicemia 139	Epilepsia 55	Epilepsia 39
7	Enfermedades del corazón 66	Parálisis cerebral y otros síndromes paralíticos 45	Agresiones (homicidios) 37
8	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 51	Septicemia 43	Enfermedades del corazón 34
9	Eventos de intención no determinada 37	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 43	Enfermedades del hígado 25
10	Enfermedades del hígado 32	Enfermedades del corazón 43	Desnutrición y otras deficiencias nutricionales 21

Recuperado: INEGI, “Estadísticas de defunciones Registradas (EDR)”, p, 17, [consultado el 27 de junio de 2025], https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/edr/edr2024_en-jun_RR.pdf

Con estas dos tablas podemos observar la presencia de enfermedades como la desnutrición y otras deficiencias nutricionales. Durante el desarrollo de esta investigación se han mantenido estas afecciones, escalando puestos en edades <1 y de 1-4 años, de 5-9 se

mantuvo; también vemos la presencia de enfermedades del corazón, así como enfermedades infecciosas intestinales. Es importante hacer el esfuerzo de intervenir por medio de herramientas pedagógicas y didácticas a través de la educación y de la enseñanza de la historia, por lo que es viable intervenir con los instrumentos que se desarrollaron en esta investigación.

Hoy en día, la alimentación es una gran condicionante en el aspecto de salud, influyendo en diversas ramas, desde el físico hasta el socioemocional y el ámbito académico, y más dentro de las edades en desarrollo de los niños. Impactando de manera negativa en la sociabilidad del infante y más si se tiene sobrepeso y obesidad. Se debe tener un mejor manejo de estos aspectos dentro del aula, así como por parte del docente en conjunto con los padres de familia. En todas las instituciones educativas existe el problema de un bajo rendimiento escolar, bajas calificaciones, el fracaso escolar, falta de atención, dificultad de aprendizaje y en varias ocasiones la causante es la mala alimentación.¹³

La identificación de los aspectos que afectan a la salud y en el desarrollo involucran el conocimiento de distintos ámbitos, por ejemplo las condiciones demográficas, la influencia del estado socioeconómico y cohesión social y familiar, migración, marginalización, salud mental, calidad de vida, bienestar, estilo de vida, el efecto de políticas de promoción de la salud, nutrición y crecimiento físico, desarrollo (intelectual y social), registros vitales, lesiones, ambiente, acceso y utilización de servicios. El Comité de Evaluación de la Salud Infantil: Medición de Riesgo, Factores Protectores y Promotores para Evaluar la Salud de los niños en la Comunidad propone cinco principios rectores:

1. Los niños son parte vital de la sociedad
2. Existen diferencias fundamentales entre los niños y los adultos, lo cual debe motivar a que se brinde especial atención a la salud de los niños
3. La salud durante la niñez tiene efectos a largo plazo que se pueden manifestar a la edad adulta
4. Las manifestaciones e interpretaciones de la salud varían en las diferentes comunidades y las diferentes culturas

¹³ FLORES BENÍTEZ ANAIS RAQUEL, *Nivel de influencia que tiene la mala alimentación...*, p. 15

5. Los datos epidemiológicos de la salud en los niños y de sus determinantes son necesarios para diseñar servicios que permitan maximizar el estado de la salud durante la niñez y consecuentemente en edades adultas¹⁴

Como lo dice el principio rector número 3, la salud durante la niñez tiene efecto a largo plazo en beneficio de los niños de estas edades. Es prioritario mejorar en las prácticas y hábitos alimentarios desde pequeños, ya que a futuro o de adultos estos niños podrán gozar de un bienestar y salud plena, en lugar de impactar de manera negativa con los malos hábitos alimentarios que hoy se tienen. Es inclinar la balanza hacia mejores condiciones de los individuos y esto impacta en la salud de la sociedad en general. Los niños de nuestro presente serán en los próximos años el motor de nuestro país, así que podemos dejarles en mejores condiciones en cuestión de salud.

Obesidad, sobrepeso y desnutrición.

Por sobrepeso y obesidad se entiende una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud. Un índice de masa corporal (IMC) superior a 25 se considera sobrepeso, y superior a 30, obesidad. En 2019 aproximadamente 5 millones de muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) se debieron a un IMC superior al óptimo. Algunas complicaciones y riesgos son enfermedades crónicas, como enfermedades cardiovasculares tales como cardiopatías coronarias y accidentes cerebrovasculares, que son principal causa de defunción en todo el mundo.¹⁵

Lo que significan las enfermedades y en sí la salubridad del país son costos y gastos de dinero. ¿Pero realmente es una preocupación para el gobierno qué las estadísticas de obesidad y sobrepeso sean altas en los niños? ¿qué medidas se están tomando desde la escuela para prevenir o dejar de seguir este curso? ¿qué y cómo abordan estas enfermedades en la

¹⁴ PÉREZ CUEVAS RICARDO y MUÑOZ HERNÁNDEZ ONOFRE, “Importancia de la salud publica dirigida a la niñez y a la adolescencia en México”, *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, vol. 71, no.2, 2014, p. 126-133 [consultado el 27 de febrero de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000200010

¹⁵ OMS, “Obesidad”, [consultado el 27 de junio de 2025], https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab_1

escuela? ¿qué materiales proveen a los niños para fomentar otro tipo de alimentación? ¿qué se hace al respecto?

Si bien el sobrepeso y la obesidad impactan en personas, tiene consecuencias también en el desarrollo económico y para el capital humano de los países, principalmente de ingresos bajos, que van desde la productividad hasta los costos que genera su tratamiento.¹⁶

Según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición en el país casi 4 de cada 10 niñas y niños entre 5 y 11 años tienen sobrepeso y obesidad, mientras que la baja talla se mantiene en 12.6% de las niñas y niños menores de cinco años. De acuerdo con UNICEF México se encuentra en el primer lugar mundial en obesidad infantil, así como en el noveno de talla baja en niños de América Latina.¹⁷

El sobrepeso y la obesidad van de la mano y **se definen como la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.**¹⁸ Ambas enfermedades se relacionan con el índice de masa corporal (IMC), dividiéndose el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros.

Sobrepeso es igual a 25 o superior.

Obesidad es igual a 30 o superior.

A grandes rasgos la malnutrición se entiende como las carencias, los excesos y los desequilibrios que se dan por medio de la ingesta de calorías y nutrientes en el cuerpo humano. Se abarcan tres grupos de afecciones: la desnutrición, que incluye la emaciación (un peso insuficiente respecto a la talla); el retraso del crecimiento (una talla insuficiente para la edad); y la insuficiencia ponderal (un peso insuficiente para la edad); la malnutrición vinculada con los micronutrientes (falta de vitaminas y minerales importantes) o el exceso

¹⁶ TORRES FELIPE Y ROJAS AGUSTÍN, “Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos”, *Problemas del desarrollo*, vol. 49, no. 143, 2018, pp. 145-169 [consultado el 2 de marzo de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-70362018000200145

¹⁷ SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Posicionamiento conjunto para proteger el principio del interés superior de la niñez, para gozar de una alimentación saludable”, [consultado el 2 de marzo de 2024] <https://www.gob.mx/difnacional/documentos/posicionamiento-conjunto-para-protger-el-principio-del-interes-superior-de-la-ninez-para-gozar-de-una-alimentacion-saludable?idiom=es>

¹⁸ ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “Obesidad y Sobrepeso”, [Consultado el 2 de marzo de 2024] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

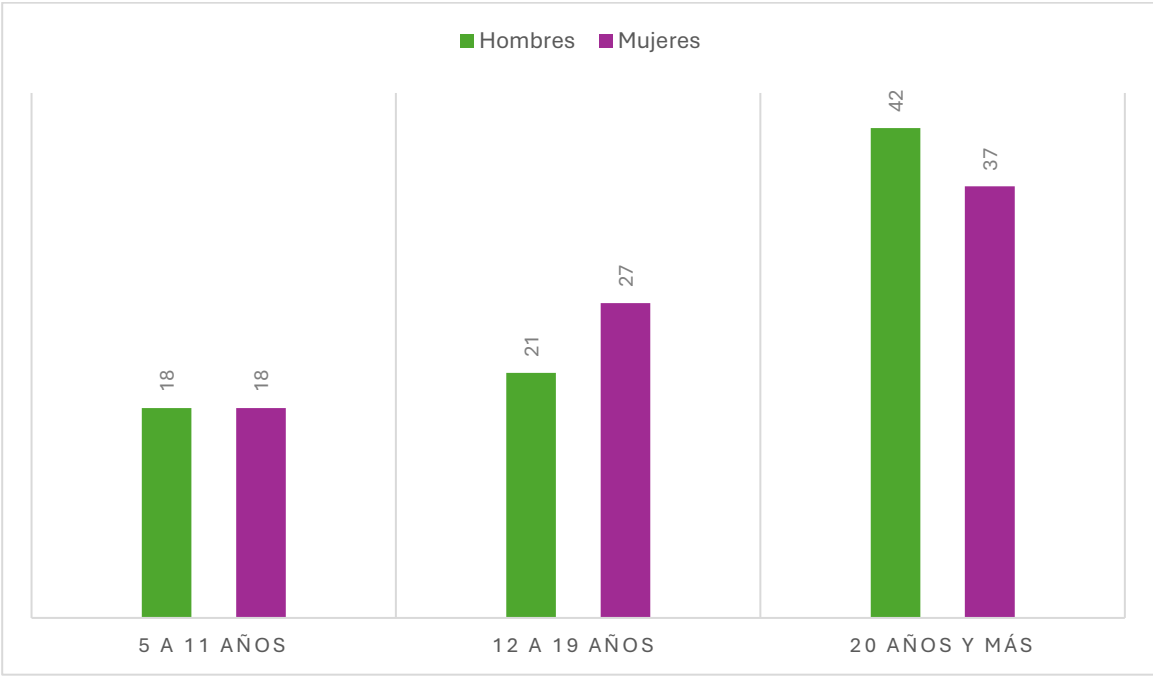
de micronutrientes y el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación (como cardiopatías, diabetes y algunos cánceres).¹⁹

En las siguientes gráficas se puede ver la prevalencia del sobrepeso, así como de la obesidad en la población de cinco años o más en 2018, y en años recientes los malos hábitos alimenticios desencadenaron que la diabetes *mellitus* sea la segunda causa de muertes en nuestro país en el año 2022 entre hombres y mujeres.²⁰ Vemos cómo desde corta edad los hábitos alimenticios son de suma importancia para el niño impartándole conocimientos en la escuela, los padres de familia desde casa y las instituciones de educación deben proveer de conocimientos suficientes para que el alumno pueda desarrollarse dentro del aula y en otros aspectos de su vida. Desde el primer año hasta los nueve años, la desnutrición está presente dentro de las diez enfermedades causantes de muertes dentro de este rango de edad.

¹⁹ OMS, “Malnutrición”, [Consultado 9 de junio del 2024], <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

²⁰ INEGI, “Estadísticas De Defunciones Registradas (Edr) 2022”, p.12 [consultado el 13 de agosto de 2025], <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>

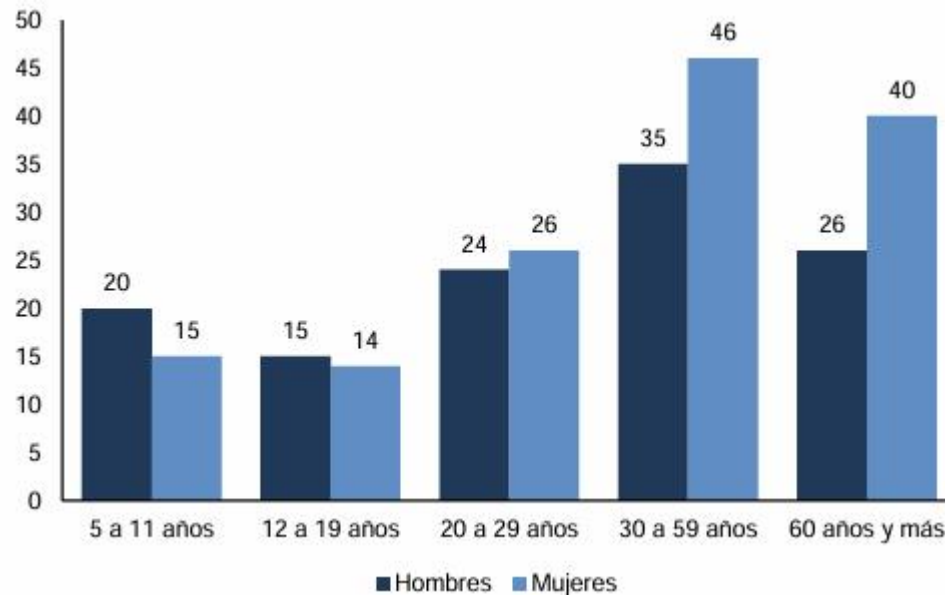
Gráfica 4. Prevalencia de sobrepeso en la población de 5 años o más grupos de edad y sexo
2018



Fuente: INEGI, “Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad”, p. 1[consultado el 5 de marzo de 2024], https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

Nota: La prevalencia se refiere a la población con obesidad entre la población total de cada grupo de edad, multiplicada por cien.

Gráfica 5. Prevalencia en obesidad en la población de 5 años o más por sexo y grupos de edad



Recuperado: INEGI, “Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad”, p.2 [consultado el 5 de marzo de 2024]

https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

Nota: La prevalencia se refiere a la población con obesidad entre la población total de cada grupo de edad, multiplicada por cien.

También resulta importante situarnos en el Estado de Michoacán en donde ha habido iniciativas para combatir la diabetes infantil dentro de las edades de entre cinco y 14 años a causa de esta enfermedad, ya que se prevé que estas cifras sigan aumentando con el paso de los años debido a la mala alimentación.

De acuerdo con las cifras más recientes del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en la entidad hay más de 920 mil niños con edades entre los 5 y los 14 años, es decir, que cursan la educación básica. De este universo, y de acuerdo con las cifras de la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), unos 55 mil 200 menores padecerían diabetes infantil.²¹

²¹ CONGRESO DEL ESTADO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Iniciativa con proyecto de decreto en el que se reforman el artículo 6 adicionando una fracción recorriéndose en su orden las subsecuentes de la ley para la prevención, atención y tratamiento integral alimentaria para el estado de Michoacán de Ocampo”, [consultado 22 de mayo 2024], <http://congresomich.gob.mx/file/Iniciativa-con-proyecto-de-acuerdo-de-alimentos-nutritivos-LISTA.pdf>

Hemos hablado en general del país y sus estadísticas de morbilidad y mortalidad, pero no del estado de Michoacán en particular, que se enfrenta a un reto respecto a la salud de la población infantil, ya que el 31% de los niños padecen sobrepeso, 22% padecen obesidad y el 6% es diagnosticado con diabetes a corta edad.²²

Con la llegada del Tratado de Libre Comercio en la década de los noventa, en el que México, Estados Unidos y Canadá estrecharon lazos comerciales, se esperaba un desarrollo económico y generación de empleos, lo que sí se logró fue la modificación rotunda de la alimentación de la sociedad mexicana y eso repercute en la salud de las personas, además de que en la mayoría de las familias se refleja con obesidad, desnutrición y diabetes. La mayoría de las personas tienen en sus familias al menos alguien con diabetes, aquí es donde vemos el impacto de esta enfermedad reflejado en algún ser querido, esto personalmente me impacta ya que lo vivo de cerca con mi propia familia y eso me propicia ver los problemas de salud a los que se enfrentan. Esto lo vivo, pero de esta manera hay un sinnúmero de situaciones similares o con mayores complicaciones.

Pocos críticos predijeron que ese acuerdo terminaría por transformar la dieta y el ecosistema alimentario del país para parecerse cada vez más al de Estados Unidos. En 1980, el 7% de los mexicanos era obeso, pero esa cifra se triplicó al 20.3% en el 2016, según el Instituto de Evaluación y Mediciones de la Universidad de Washington.²³

Con esta apertura se dio la llegada de los alimentos industrializados y ya preparados, siendo a grandes rasgos alimentos transformados o cocinados que han sido tratados para estabilizar los componentes que pueden estropearse y destruir las enzimas y gérmenes, y han sido empaquetados en envases herméticos que los protegen.²⁴

²² LA VOZ DE MICHOACÁN, “Sobrepeso, obesidad y diabetes aquejan a niños en Michoacán”, [consultado 23 de mayo de 2024], <https://www.lavozdemichoacan.com.mx/morelia/sobrepeso-obesidad-y-diabetes-aquejan-a-mas-de-la-mitad-de-los-ninos-en-michoacan/>

²³ JACOBS ANDREW Y RICHEL MATT, “El TLCAN y su papel en la obesidad en México”, [consultado el 15 de febrero de 2024], <https://www.nytimes.com/es/2017/12/11/espanol/america-latina/tlcan-obesidad-mexico-estados-unidos-oxxo-sams-femsa.html>

²⁴ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación. Como alimentarse de una forma sana y racional*, Daimon, Barcelona España y Ediciones Daimon de México, 1983, p.128

La OPS clasifica en tres grupos a los alimentos:

Grupo 1: alimentos naturales y mínimamente procesados

a) Alimentos naturales (no procesados): son de origen vegetal (verduras, leguminosas, tubérculos, frutas, nueces, semillas) o de origen animal (pescados, mariscos, carnes de bovino, aves de corral, animales autóctonos, así como huevos, leche, entre otros). Una condición necesaria para ser considerados como no procesados es que estos alimentos no contengan otras sustancias añadidas como son: azúcar, sal, grasas, edulcorantes o aditivos.

b) Alimentos mínimamente procesados: son alimentos naturales que han sido alterados sin que se les agregue o introduzca ninguna sustancia externa. Usualmente se sustrae partes mínimas del alimento, pero sin cambiar significativamente su naturaleza o su uso.

Estos procesos "mínimos" (limpiar, lavar, pasteurizar, descascarar, pelar, deshuesar, rebanar, descremar, esterilizar, entre otros) pueden aumentar la duración de los alimentos, permitir su almacenamiento, ayudar a su preparación culinaria, mejorar su calidad nutricional, y tornarlos más agradables al paladar y fáciles de digerir. En combinaciones adecuadas, todos los alimentos de este grupo forman la base para una alimentación saludable.²⁵

Grupo 2: ingredientes culinarios

A grandes rasgos hace referencia a que son alimentos extraídos de otros alimentos como la grasa, aceite, harinas, almidones y azúcares o también obtenidas de la naturaleza, como la sal.²⁶

Grupo 3: productos comestibles listos para el consumo: procesados y altamente procesados (ultraprocesados)

Productos comestibles procesados: se refieren a aquellos productos alterados por la adición o introducción de sustancias (sal, azúcar, aceite, preservantes y/o aditivos)

²⁵ OPS ECUADOR, "Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud", [consultado el 21 de mayo de 2024], <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

²⁶ OPS ECUADOR, "Clasificación de los alimentos..."

que cambian la naturaleza de los alimentos originales, con el fin de prolongar su duración, hacerlos más agradables o atractivos.²⁷

Productos comestibles altamente procesados (ultraprocesados): son elaborados principalmente con ingredientes industriales, que normalmente contienen poco o ningún alimento entero. Los productos ultraprocesados se formulan en su mayor parte a partir de ingredientes industriales, y contienen poco o ningún alimento natural.²⁸

Todos estos alimentos contienen aditivos que son malos para la salud de nuestro organismo y que no lo benefician en absoluto como los edulcorantes, conservadores, disolventes, aglutinantes, etc.

Varias características nutricionales, metabólicas, sociales, económicas y ambientales de los productos ultraprocesados afectan la salud. A continuación, las principales razones:

- Son nutricionalmente desequilibrados
- Son de alta densidad energética
- Pueden crear hábitos de consumo y adicción
- Son fáciles de consumir por lo que pueden fácilmente desplazar comidas y platos preparados a partir de alimentos que son nutritivos
- Se promueven y se ofrecen por mecanismos que son engañosos, pretendiendo imitar a los alimentos naturales o platos tradicionales, usando aditivos que reproducen aromas, sabores y colores
- Crean una falsa impresión de ser saludables, mediante la adición de vitaminas sintéticas, minerales y otros compuestos, lo que permite a los fabricantes hacer 'alegaciones de salud', que son falsas
- La mayoría de estos productos son altamente rentables porque son producidos por empresas transnacionales y otras grandes corporaciones que operan economías de escala, comprando o manufacturando a precios muy bajos los ingredientes de su composición
- Las apreciables ganancias obtenidas son parcialmente invertidas en propaganda y mercadeo con el objetivo de tornar estos productos más

²⁷ OPS ECUADOR, “Clasificación de los alimentos...”

²⁸ OPS ECUADOR, “Clasificación de los alimentos...”

atractivos y hasta glamorosos, especialmente para los consumidores vulnerables, como los niños y los jóvenes²⁹

Observamos cómo es el impacto negativo de todo el conjunto de alimentos industrializados, es importante conocer esto para que al momento de ser presa del capitalismo podamos saber qué es lo mejor para nosotros. Asimismo, estos contenidos en primer año de primaria se pueden impartir con los productos en la mano y conocer acerca de ellos dando una amplia visión a los alumnos, así como a los padres de familia y proveerlos de herramientas para conocer acerca de estas problemáticas.

Con la llegada de las grandes empresas procesadoras de alimentos a México y la instalación de ellas por todo el país, el incremento del consumo de bebidas azucaradas entre refrescos y jugos ha afectado a gran porcentaje de la sociedad incluyendo niños, impactando radicalmente en la salud de las personas. Es necesario intervenir a través de la enseñanza de la historia con alimentos tradicionales, ya que podemos beneficiar en el conocimiento y aprendizaje de los alumnos de primer año de primaria y vinculándolo con la alimentación saludable.

Un adulto que consume cuatro botellas de 600 mililitros de refresco de cola está ingiriendo una cantidad que equivale a 50 cucharadas cafeteras de azúcar de cinco gramos cada una, es decir, bebe más de 500 por ciento de la ingesta diaria de azúcares recomendada, de acuerdo con estimaciones de El Poder del Consumidor, Organización de la Sociedad Civil (OSC). Este cálculo fue realizado en 2013 por la nutrióloga Xaviera Cabada, coordinadora de Salud Alimentaria de dicha OSC.³⁰ Esta situación la podemos vivir de cerca, yo lo veo en primera persona con mi familia, mis abuelos diariamente consumen refresco de cola y eso ha desencadenado que los niños de la familia gusten de este tipo de bebidas. No es un caso aislado. He estado incorporado por años en la venta de alimentos tradicionales de la región

²⁹ OPS ECUADOR, “Clasificación de los alimentos...”

³⁰ MORELOS MICHELLE, “Somos lo que bebemos, el bienestar de la sociedad mexicana en juego”, [consultado el 13 de agosto de 2025] <https://secihti.mx/somos-lo-que-bebemos-el-bienestar-de-la-sociedad-mexicana-en-juego/>

moreliana y michoacana, a las familias les gusta cenar este tipo de alimentos y qué mejor si se acompaña de un refresco.

Un caso en nuestro país es el del Estado de Chiapas donde la ingesta de refresco es alta:

Es la región del mundo donde más se consume Coca-Cola, se calcula que cada habitante de Chiapas bebe 821.25 litros de refresco por año, mientras que 160 litros es el consumo per cápita en todo el país, reporta un estudio del Centro de Investigaciones Multidisciplinarias sobre Chiapas y la Frontera Sur.³¹

Ante las problemáticas de salud a nivel mundial, no solo en México, recientemente se empezó a hacer el uso del etiquetado frontal de los productos que se ofertan en el mercado con fines meramente nutricionales.

El etiquetado de advertencia en el frente del paquete es una herramienta simple, práctica y eficaz para informar al público sobre productos que pueden dañar la salud y ayudar a orientar las decisiones de compra.³²

La entrada en vigor en México del etiquetado de los alimentos y bebidas industrializadas se dio a partir del primero de octubre del 2020; trabaja con cinco sellos en forma de octágonos negros que indican cuando un producto excede las cantidades de consumo de ingredientes poco saludables recomendadas por la OPS. Los cinco sellos se conforman de la siguiente manera:³³

- Exceso de azúcares
- Exceso de grasas saturadas
- Exceso de grasas trans
- Exceso de sodio
- Exceso de calorías

³¹ MORELOS MICHELLE, “Somos lo que bebemos...”

³² OPS, “Etiquetado frontal”, [consultado el 15 de febrero de 2024], <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

³³ MONTALVO ALHELÍ, “Hoy entra en vigor el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas industrializadas”, [consultado en 15 de febrero de 2024] <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Hoy-entra-en-vigor-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-industrializadas-20201001-0025.html>

Indicando de la misma forma si el producto contiene edulcorantes o cafeína, lo vemos reflejado en los empaques, recipientes o frascos “contiene cafeína evitar en niños y contiene edulcorantes-no recomendable en niños”.³⁴

Es una estrategia simple donde estando inmersos dentro de establecimientos que ofertan productos chatarra, tienditas de la esquina, cadenas pequeñas (Oxxo, Seven Eleven, Circle K, etc.), mercados y supermercados, adultos, jóvenes y niños hacen caso omiso a este sellado de los alimentos. Después de varias visitas y observando con detenimiento, pocas personas se detienen a mirar lo que el alimento contiene, si es rico en vitaminas o que el contenido del mismo es malo para la salud y carente de aporte nutrimental.

Alimentación de los alumnos de primaria, ¿qué comen y cómo se alimentan?

Hay que entender qué es la alimentación: es la acción de proporcionar alimentos al organismo. Por su parte la nutrición se enfoca más en los nutrientes que componen los alimentos. La alimentación saludable implica directamente atender las necesidades directas del cuerpo para tener una buena salud. Alimentación no saludable es comer alimentos de bajo aporte vitamínico y propicia malas condiciones de salud.

El saber de dónde proviene el agrado de comer alimentos y qué es lo que involucra el proceso de degustarlos, que órgano está involucrado y qué es lo que nos hace que sepan los alimentos, es la lengua y sus papilas. El alumno de primaria debe conocer cómo funciona su boca y su gusto como parte introductoria hacia la ingesta de alimentos, y la explosión de sabores. El gusto que encontramos a los alimentos es el resultado de tres factores: sabor, olor y tacto con el paladar. El sabor comporta cuatro sensaciones elementales: dulce, salado, ácido y amargo. El órgano de percepción es la lengua, con las papilas que tapizan su superficie; la sensibilidad de la lengua es máxima en la punta para el sabor dulce y salado, en su base (parte de atrás de la lengua) para el amargo, y en los bordes para el ácido. Cada alimento es una mezcla variable de los cuatro sabores.³⁵

³⁴ MONTALVO ALHELÍ, “Hoy entra en vigor el nuevo etiquetado...”

³⁵ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación...*, pp, 79-80

El olor o aroma está relacionado con la presencia de sustancias olorosas aun en muy pequeña cantidad (en ciertos casos, una molécula es suficiente para percibir su sabor). La variedad de partículas que pueden estimular el olfato es infinita y cada una de ellas es reconocida con precisión por el órgano receptor situado en la parte superior de las fosas nasales, por donde pasa el aire de la respiración y el que proviene del movimiento de la deglución.³⁶ Es importante que los alumnos de primer año de primaria entiendan los olores, qué les despiertan, qué sentidos los mueven cuando detectan el aroma de la comida y qué alimentos les generan más hambre, así como curiosidad y ganas de probarlo.

El tacto con el paladar conlleva la apreciación de las cualidades físicas, mecánicas y de untuosidad del alimento, relacionadas con su grado de hidratación y su contenido en grasas. La masticación y la insalivación hacen que el tacto sea máximo.³⁷

Estas sensaciones son el primer estadio de un reflejo (sensaciones percibidas por la lengua, el paladar, y los receptores olfativos de las fosas nasales) y son transmitidas al cerebro, que responde por medio del intermediario de las zonas del sistema nervioso situadas en su base. Según el placer o desagrado que producen, las secreciones digestivas, salivales y gástricas son estimuladas o inhibidas. Su volumen también puede variar debido a otras causas con el recuerdo del placer se nos hace agua en la boca, el miedo o la angustia nos la secan.³⁸ Este pequeño párrafo nos da el contexto de cómo es que todo se vincula en un pequeño proceso al ingerir algún alimento, pero también nos deja ver la importancia de como las emociones se hacen presentes; como el miedo, que permea hoy en día en muchos de los hogares de los alumnos a nivel mundial, por circunstancias como violencia, maltrato, abuso, ausencia u alguna otra cuestión y en la cual se condiciona que el infante tenga acceso a algún alimento, no se lo puedan proveer e infinidad de problemáticas que hay alrededor de este contexto.

El valor efectivo otorgado al alimento, elemento principal de la elección, responde a las necesidades de satisfacción del espíritu. Aparte de los factores familiares, este valor es función de las aspiraciones de cada individuo: el racionalista, el puritano, elijen

³⁶ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación...*, pp, 79-80...

³⁷ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación...*, pp, 79-80...

³⁸ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación...*, pp, 79-80...

productos “científicamente controlados”, “no manipulados”, envases estériles..., el nostálgico, el poeta o el místico prefieren productos más naturales con sabor “a campo”, hoy denominados “biológicos” o “macrobióticos”. Según a la sociedad que se pertenece y las tendencias hacia las que se inclina, el hombre responde a las mismas necesidades orgánicas con alimentos distintos.³⁹ También hay que tener en cuenta las tendencias alimentarias que se presentan en las grandes urbes como Ciudad de México, en sus zonas ricas es muy poco común encontrar alguna frutería o verdulería o mercados, solo encontramos grandes almacenes con alimentos exportados y exóticos a altos costos. En contraparte están las personas que evitan tanto como se pueda los alimentos empaquetados e industrializados por no ingerir contaminantes a su cuerpo y con otro tipo de ideologías referentes a la alimentación.

Se sabe que desde la edad preescolar el crecimiento es veloz y está acompañado de un alto riesgo de desnutrición e infecciones que mutuamente se complican.⁴⁰ En preescolar vemos al niño con mucha energía y activo, teniendo imaginación para crear cosas, preguntar, conocer, aprender y jugar, prefieren esto que detenerse un momento y quedarse sentados en la mesa porque la hora de comer ha llegado. Además, el entorno es fundamental ya que cuando el niño se forma dentro un espacio de amor, confianza y seguridad es más propicio que si se desarrolla en un ambiente hostil. Sabemos que los hábitos a largo y mediano plazo se forman desde estas edades por lo que su comida debe ser atractiva e ingerirse en un ambiente amable y sin tensiones. Esta es la edad para afirmar los buenos hábitos alimentarios y establecer los horarios y lugares para comer.⁴¹

Durante la etapa escolar que va desde los seis años hasta los 11 y 12 años, el crecimiento se da de forma lenta: “*el crecimiento es más lento y el riesgo de desnutrición disminuye notoriamente; sin embargo, puede aparecer obesidad*”.⁴² Dentro de estas edades los hábitos alimenticios deben estarse trabajando en conjunto para fomentar la práctica de una alimentación saludable, coadyuvando desde el salón de clases, partiendo desde la

³⁹ GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación...*, p. 82...

⁴⁰ BOURGES R. HÉCTOR, *Nutrición y vida*, Tercer milenio, México, D.F, 2004, pp. 52-53

⁴¹ BOURGES R. HÉCTOR, *Nutrición...*, pp. 52-53...

⁴² BOURGES R. HÉCTOR, *Nutrición...*, pp. 52-53...

enseñanza de la historia y vinculando todas estas prácticas sociales y culturales a través de los alimentos tradicionales.

Es importante saber que los niños de primer año de primaria están en pleno desarrollo físico y mental, que deben ingerir ciertas cantidades calóricas y vitamínicas, según su edad y su estatura, la OMS, así como instituciones médicas y de salud manejan requerimientos para este crecimiento.

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día). De los 7 a los 12 años, 2.000 kcal/día (70 kcal/kg peso/día).⁴³

A continuación, se presenta una tabla con más información respecto al requerimiento calórico necesario, hay algunas variaciones de entre 1500-1800 kcal/día dependiendo el manual, el artículo o guía. La siguiente tabla es extraída de Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2024.

Tabla 3. Requerimientos calóricos en niños

Grupo de población	Requerimiento energía diario* (kcal/ día)	Energía correspondiente a un tiempo de comida (kcal) (25% de las kcal diarias)
Preescolar (2 a 5 años 11 meses)	1300	325
Escolar (6 a 11 años 12 meses)	1700	425
Secundaria (12 a 15 años)	2300	575
Adultos (19 a 59 años)	2000	500
Mujeres embarazadas y madres lactantes	2400	600
Personas mayores (más de 59 años)	1600	400

² Fuente: Bonvecchio A., Fernández A., Plazas M., Kaufer M., Pérez A., Rivera J. Guías alimentarias y de actividad física, en contexto de sobrepeso y obesidad en la Población Mexicana. Academia Nacional de Medicina (ANM), Editores Intersistemas, S.A. de C.V. 2015.

⁴³ I. POLANCO ALLUÉ, “Alimentación del niño en edad preescolar y escolar”, *Anales de Pediatría*, vol. 3 No. S1, 2005, pp. 54-63, [consultado el 12 de marzo] <https://www.analesdepediatría.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo-13081721#:~:text=A%20partir%20del%20primer%20a%C3%B1o,%2F%20kg%20peso%2Fd%C3%ADa>

La mayoría de los padres de familia, así como los docentes, administrativos y gente directamente relacionada con las instituciones educativas desconocen acerca de estos temas, de tal forma que podrían influir notoriamente si tuvieran un conocimiento del requerimiento calórico y de la importancia de la alimentación saludable, en la venta de alimentos *chatarra* y de bajo aporte nutrimental dentro de las escuelas, así mismo, con las comidas y desayunos que se les envían desde casa. En el preescolar, la talla aumenta entre 6 y 8 cm, y el peso de 2 a 3 kg por año. **En el escolar**, estos aumentos son de 5 a 6 cm y de 3 a 3,5 kg por año. En estas etapas se produce la ruptura de la dependencia familiar, con unas actividades físicas y sociales progresivas, aunque con amplia variabilidad de unos niños a otros. De los 7 a los 12 años el crecimiento lineal es de 5 a 6 cm/año, con un aumento medio de peso de 2 kg/año entre 7 y 10 años y de 4 a 4,5 kg/año cerca de la pubertad.⁴⁴

No hay que perder de vista que dentro y fuera de las escuelas se ofertan alimentos en su mayoría de baja calidad nutricional a los que el alumno tiene acceso fácilmente y al alcance de sus manos. ¿Por qué se presentan estos vendedores fuera de la escuela y por qué venden cierto tipo de alimentos de baja calidad? ¿la finalidad de vender alimentos es solo satisfacer el hambre de los demás y ser remunerados por el trabajo que ofrecen? ¿los vendedores tienen en cuenta el impacto de que lo que ofertan es de baja o alta calidad alimentaria? A la entrada de la escuela por las mañanas y saliendo de ella, tenemos una gran variedad de opciones en productos empaquetados y alimentos para comprar por si los alumnos no llevan algún alimento para el recreo o a la salida; podemos encontrar desde bebidas endulzadas, yogurts, galletas, panes, gelatinas, etc. Afuera de la escuela “Rey Tariácuri” lo que se puede encontrar son panes y helados y paletas. En otras escuelas primarias podemos encontrar:

1. Frutas como jícama, mango bañado de salsas como chamoy y espolvoreadas y bañadas de azúcar
2. Aguas de sabor: Jamaica o limón

⁴⁴ I. POLANCO ALLUÉ, “Alimentación del niño...”

3. Tortas de mole con arroz y pollo
4. Helados y paletas
5. Banderillas

A pocos metros de la escuela se encuentran grandes cadenas comerciales a nivel nacional e internacional como Oxxo, Costco, Soriana, además de mini supers, tiendas y venta de alimentos, en donde se ofrecen todo tipo de productos empacados e industrializados, azucarados y etiquetados con sellos, a los que el padre de familia y los hijos (alumnos) tienen acceso fácilmente saliendo del plantel. Por eso es importante abordar la enseñanza de la historia desde el aula y no solo cubriendo esta área, reforzar desde casa y creando aportes en el conocimiento histórico y relacionándolo con la alimentación saludable para crear conciencia al momento de elegir qué alimento ingerir o adquirir.

Dentro de la escuela lo que se ofrece a los alumnos en general son alimentos con alto contenido de sodio, azúcares, edulcorantes (refrescos, bebidas rehidratantes con azúcar, jugos). En cuestión de alimentos se pueden conseguir, tortas, pays, tacos de guisado; huevo, chorizo, frijoles, etc. Ante esto vemos que los alimentos de baja calidad están cerca de los alumnos, con este trabajo pretendo generar conciencia en los alumnos, así como mejorar su alimentación para que sea saludable desde el salón de clases, con la ayuda de los padres de familia y los docentes.

Pero ante los problemas de salud, las instituciones educativas no han tratado de erradicar la venta de alimentos de bajo aporte nutrimental en las escuelas. Dentro de la escuela primaria “Rey Tariácuri” desde hace años sigue ofertando los mismos alimentos, sin tomar en cuenta que beneficie al alumno en el aspecto de alimentación saludable. Y esto es un problema generalizado en la mayoría de las escuelas, la venta de alimentos en las cooperativas o cafeterías de las instituciones educativas la oferta alimentaria es la similar.

Ante esto, no se busca culpabilizar sino empezar a trabajar con los alimentos tradicionales desde el salón de clases con los alumnos y reforzando con los padres de familia y docentes. También con la investigación se trata de alimentarse saludablemente sin caer en excesos y sin prohibir los alimentos de baja calidad, sino empezar por mejorar los hábitos y en ocasiones comer algo fuera de lo nutritivo.

En este sentido, no buscamos afectar a las personas que venden este tipo de productos dentro y fuera de la escuela, lo que se busca es generar conciencia y conocimientos en cuestión alimentaria para que puedan empezar por incluir alimentos de mejor calidad nutricional dentro de su oferta alimentaria y gastronómica. Y que los alumnos tengan opciones de elegir algo diferente a lo que puede considerarse *comida chatarra* y alimentos de baja calidad nutricional.

También se debe tomar en cuenta el costo de los alimentos y de las bebidas industrializadas. Por ejemplo, el yogurt griego sin azúcar y con proteína se oferta en elevados precios por tener mayor proteína y ser libre de azúcar y grasa, en comparación de los yogurts que contienen endulzantes y grasas que se manejan a menores precios

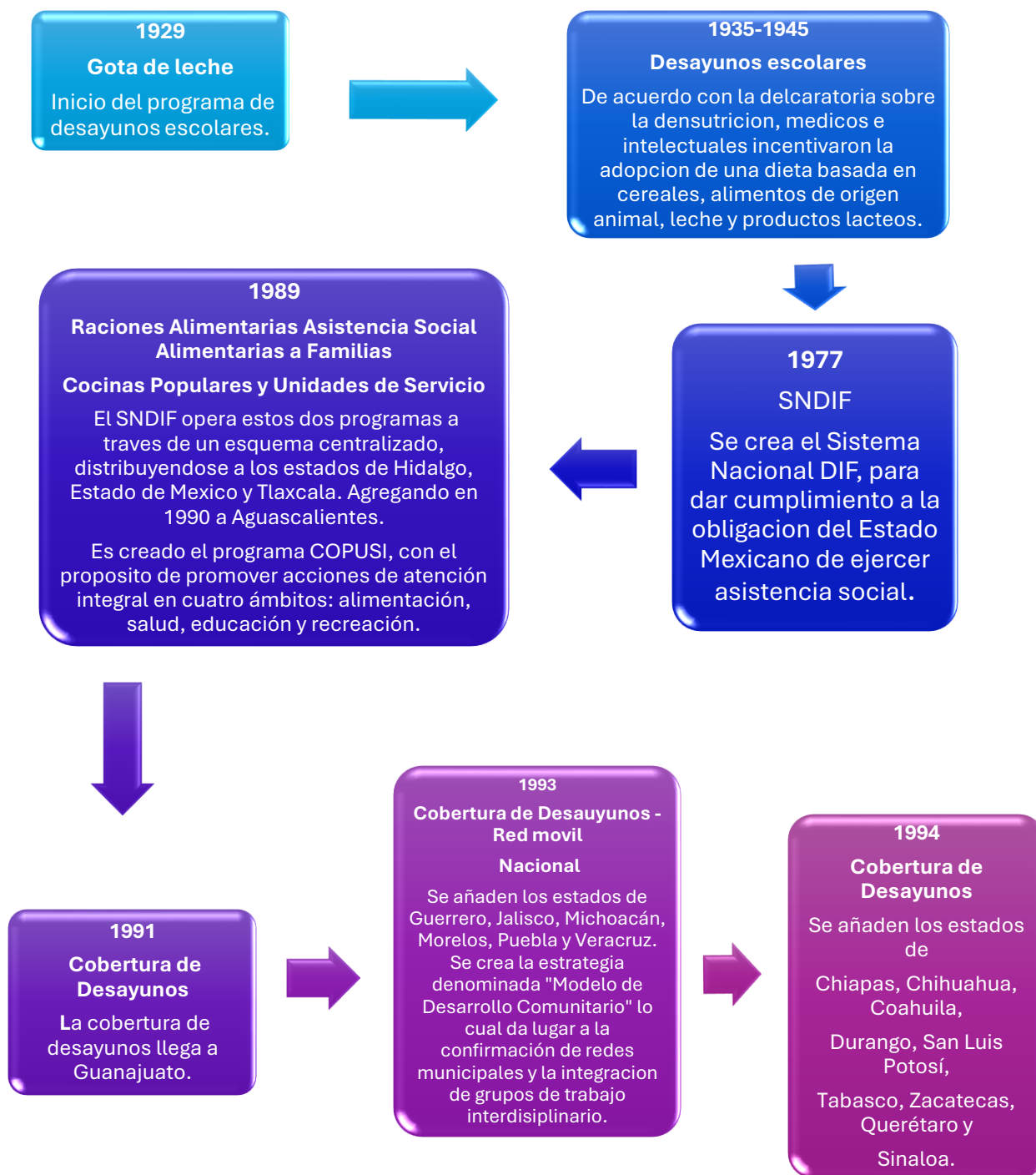
No hay que perder de vista que los costos para tener una alimentación saludable son altos y se podría decir que aquí radica una problemática y que los mismos niños y padres de familia deben ajustarse a la economía que tienen, no pudiendo acceder a estos alimentos de mayor calidad nutricional en la mayoría de las ocasiones. Esto pasa con alimentos variados, no es un caso aislado, pero con el menú semanal sabrán que es posible hacer una dieta que cumpla con los requerimientos de los niños dentro de esta edad, con bajo costo y con un tiempo corto de elaboración.

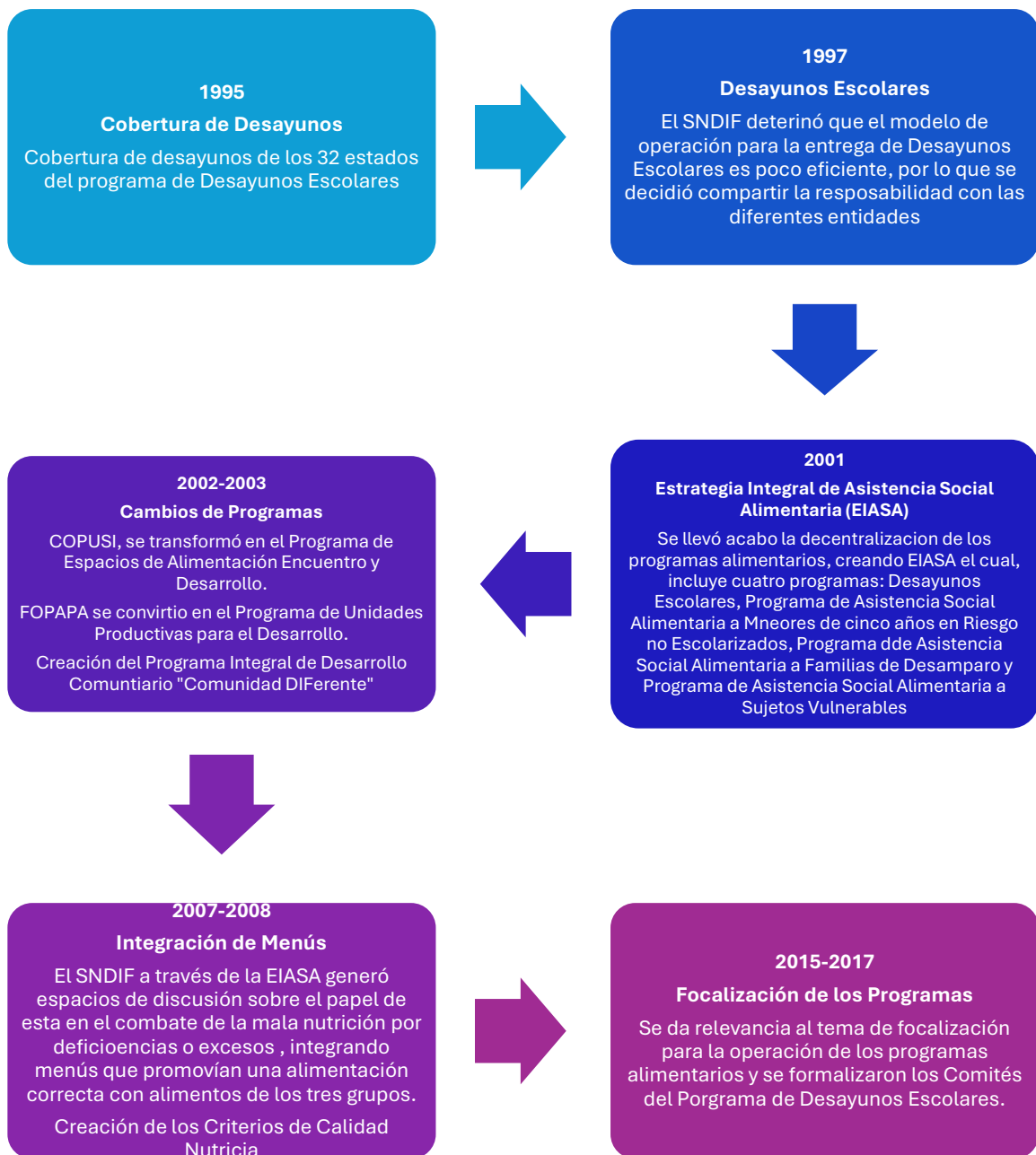
Pregunté al azar a un número determinado de personas cerca de las escuelas siendo padres de familia con hijos que estén en primaria, si la alimentación de sus hijos es saludable, la respuesta es: sí. Muchos padres de familia van corriendo a dejar a sus hijos por las mañanas y compran lo que se les cruce por su camino como alimentos de baja calidad nutricional en la puerta de su escuela, esa no es una alimentación saludable.

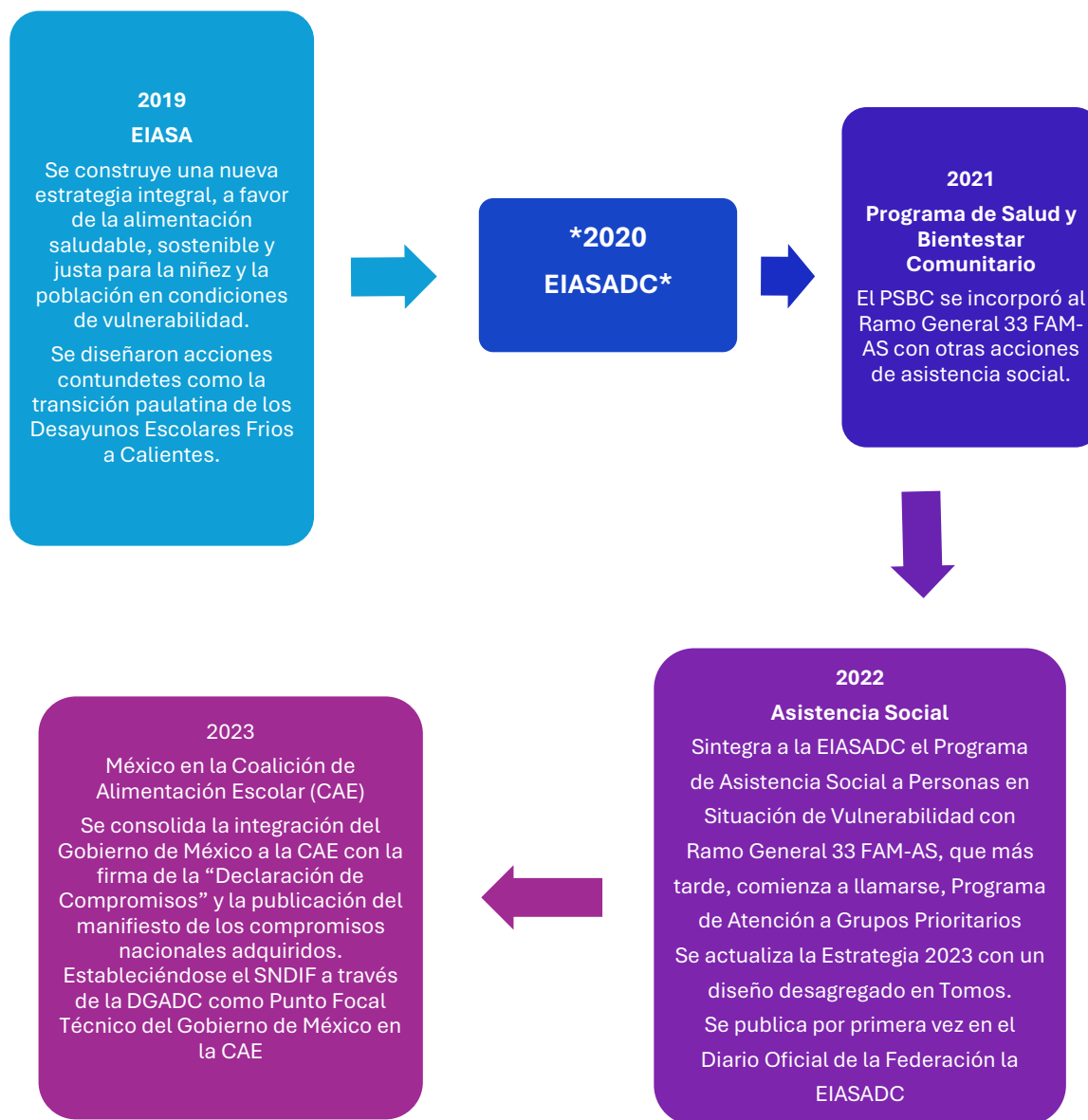
Sabemos que vivimos en un mundo revolucionado, donde los padres de familia tanto hombre como mujer deben generar una economía estable para dar de comer en la casa, cubrir las necesidades que la familia conlleva además de adaptarse y sobrellevar la vida diaria. Esta alimentación que algunos padres creen es la saludable —y que cubriendo la necesidad del hambre con cualquier alimento es lo ideal—, no lo es. Aquí es donde entra la seguridad alimentaria donde las instituciones de gobierno y el contexto en el que vivimos falla para brindar el acceso a todos los alimentos.

Leyes, medidas y programas por instituciones de gobierno y planteles educativos

Hare un breve recorrido de algunos de los programas enfocados en alimentación y de asistencia social en nuestro país. Después de una búsqueda encontré que desde el año de 1929 ya se habían creado programas en relación con la ingesta de alimentos.







Recuperado: SECRETARIA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2024”, pp.6-9, [consultado el 17 de febrero de 2025]
<https://www.dof.gob.mx/2024/DIF/ESTRATEGIA2024.pdf>

2020 EIASADC plantea los siguientes puntos:

- Se prioriza la integración de productos frescos en los desayunos calientes, principalmente de productores locales
- Se amplió la variedad de insumos en las dotaciones alimentarias para la preparación de raciones nutritivas
- Se promueven estrategias sólidas de orientación y educación alimentaria

- Se reformula el censo de peso y talla con la creación de la evaluación del estado nutricional en coordinación con la UNAM, con la habilitación de una plataforma interactiva
- Creación del Programa de Asistencia Social Alimentaria en los Primeros 1000 Días de Vida
- El Programa Comunidad DIFerente, se convierte en el Programa de Salud y Bienestar Comunitario
- Se establece como eje rector la organización y participación comunitaria y de desarrollo de capacidades individuales y colectivas para promover la salud comunitaria
- El enfoque alimentario y de desarrollo comunitario, se une en una sola estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y de Desarrollo Comunitario en favor del bienestar de la población en condiciones de vulnerabilidad.⁴⁵

Por otro lado, el 20 de abril de 2023 se efectuó un posicionamiento por medio de diversas instituciones involucradas como El Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (SNDIF) y su Procuraduría Federal de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes: el Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE) de la Secretaría de Salud, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura en México y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia en México (UNICEF) con la finalidad de proteger el principio del interés superior de la niñez y gozar de una alimentación saludable, nutritiva, suficiente y de calidad, además de incentivar los entornos alimentarios saludables.⁴⁶ Sabemos que las instituciones de gobierno nacionales así como locales, tienen la misión de crear planes, leyes, marcos jurídicos para que la sociedad tenga acceso y cubran las necesidades que esta necesita, brindar una seguridad alimentaria,

⁴⁵ SECRETARIA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2024”, p 8, [consultado el 17 de febrero de 2025] <https://www.dof.gob.mx/2024/DIF/ESTRATEGIA2024.pdf>

⁴⁶ SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Posicionamiento conjunto...”

además, de que desde las instituciones de educación hagan mayor énfasis en temas de alimentación saludable en niveles básicos y medios.

De manera general se habla en este posicionamiento de la emergencia de atender el actual y creciente problema de mala alimentación que aqueja a la población mexicana, siendo más específicos en sectores como la niñez y la adolescencia con relación al consumo de alimentos de baja calidad nutricional, como los alimentos procesados y bebidas endulzadas que impactan de manera negativa en la salud de las personas.

Por otro lado, para entender las acciones y conceptos que se manejan dentro de la alimentación podemos partir por definir la seguridad alimentaria; a grandes rasgos podemos decir que es: el acceso a los alimentos para cubrir los requerimientos del organismo.

En el contexto de modernidad, la noción de seguridad alimentaria ha evolucionado en términos institucionales; Anderson y Cook (1999) señalan que el concepto de seguridad alimentaria apareció primero en los estudios internacionales sobre el desarrollo en los decenios de 1960 y 1970, y se entendió “como la capacidad para satisfacer las necesidades de alimentos de forma consistente”. El Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL), afirma que, además, “se incorporó explícitamente la necesidad de una dieta sana que incluyera los macronutrientes necesarios y no solo las calorías suficientes”.⁴⁷

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), definió la seguridad alimentaria desde el punto de vista del suministro de alimentos: asegurar la disponibilidad y la estabilidad nacional e internacional de los precios de los alimentos básicos. En la Cumbre Mundial sobre Alimentación, celebrada en Roma en 1996 se definió a la seguridad alimentaria de la siguiente manera: “existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos

⁴⁷ GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias y derechos humanos en México”, *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, vol. 29, no. 53, 2019, [consultado el 13 de marzo de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692019000100125

inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana”.⁴⁸

Hemos hablado a grandes rasgos de la seguridad alimentaria, pero también está presente la inseguridad alimentaria que se le contrapone; ésta es no tener acceso a los alimentos nutritivos para el desarrollo de su vida en un entorno óptimo, este concepto abarca diferentes aristas, desde la falta de oportunidades laborales y el desempleo, hasta el ámbito económico. La FAO, mide la inseguridad alimentaria utilizando la Escala de experiencia de inseguridad alimentaria, (FIES, por sus siglas en inglés).⁴⁹

Imagen 1. Escalas de la Inseguridad Alimentaria



Recuperado: FAO, “Escala de experiencia de inseguridad alimentaria”, [consultado el 1 de julio de 2025], <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>

Leyendo a Barrons C. Keith, el autor hace referencia a que nosotros mismos somos parte de la solución evitando crear escases de alimentos, en este caso hablamos de las proteínas como: leche, huevos y carne. “Consumir proteína muy por encima de la necesaria para una buena nutrición, según ocurre en la mayoría de los países ricos, no tiene sentido frente a nuestro futuro”.⁵⁰ Ligándolo con nuestro concepto **alimentación saludable**, ella habla de la moderación al comer carne que ayudará no solo a nuestro bolsillo, sino también

⁴⁸ GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES, JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias...”

⁴⁹ FAO, “Escala de experiencia de inseguridad alimentaria”, [consultado el 1 de julio de 2025], <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>

⁵⁰ BARRONS C. KEITH, “La alimentación en el mundo del futuro (pautas para una mayor productividad)”, Editores Asociados, Buenos Aires, 1978, p. 203

revertirá esta tendencia alimentaria que podría llegar a provocar falta de alimentos en algún momento de nuestro futuro.⁵¹

La alimentación es importante para el desarrollo de sociedades por eso la creación de normativas acerca de tan vital necesidad es necesaria. Se han creado derechos y leyes para salvaguardar los derechos de los pueblos y comunidades con relación a la alimentación saludable y nutritiva para mejores condiciones de vida y de salud. La Constitución Mexicana de los Estados Unidos Mexicanos dice en su artículo 4° que “toda persona tiene derecho a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad. El estado lo garantizará”.⁵²

La alimentación es vista como una necesidad a satisfacer y un problema a resolver por el Estado y desde esta perspectiva se analizan las acciones del gobierno para impulsar o no la producción y el abasto de alimentos.⁵³

Algunas otras definiciones en relación con políticas alimentarias son:

Se cuenta con la definición del Instituto Nacional de Salud Pública (INSP), el cual señala que las políticas públicas de alimentación y nutrición son “aquellas que tienen como principal objetivo garantizar que la población pueda tener acceso a alimentos que le permitan satisfacer sus necesidades y cumplir con los requerimientos nutritivos para una vida saludable”.⁵⁴

El CEDRSSA refiere “que la política alimentaria es el conjunto de acciones e iniciativas del Estado desarrolladas para resolver el problema de la inseguridad alimentaria y nutricional mediante leyes, planes, programas, presupuestos e instituciones, relacionadas con el hambre, la desnutrición, la pobreza y la malnutrición”.⁵⁵

Ante todas estas medidas en la Ley de Desarrollo Rural Sustentable en el CAP XV “Del bienestar social y la atención prioritaria a las zonas de marginación” El artículo 154 fracción II, se enfoca en que los programas del gobierno federal impulsarán una adecuada integración de los factores del bienestar social como son la salud, la seguridad social, la educación, la alimentación, la vivienda, la equidad de género, la atención a los jóvenes, personas de la tercera edad, grupos vulnerables, jornaleros

⁵¹ BARRONS C. KEITH, *La alimentación en el mundo...*, p. 203

⁵² CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, “Constitución publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917”, [consultado el 14 de mayo de 2025] <https://www.diputados.gob.mx/leyesbiblio/pdf/CPEUM.pdf>

⁵³ GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES, JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias...”

⁵⁴ GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES, JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias...”

⁵⁵ GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES, JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias...”

agrícolas y migrantes, los derechos de los pueblos indígenas, la cultura y la recreación; mismos que deberán aplicarse con criterios de equidad.⁵⁶

Fracción II: Los programas de alimentación, nutrición y desayunos escolares que aplique el Ejecutivo Federal tendrán como prioridad atender a la población más necesitada, al mismo tiempo que organicen a los propios beneficiarios para la producción, preparación y distribución de dichos servicios.⁵⁷

Artículo 55.- La Secretaría aleatoriamente, podrá verificar o inspeccionar vegetales, sus productos o subproductos; establecimientos, instalaciones, vehículos de transporte, embalajes, maquinaria, equipos, así como el uso fitosanitario de los insumos fitosanitarios y de nutrición vegetal para constatar que cuenten con certificados necesarios, con el objeto de comprobar el cumplimiento de las normas oficiales mexicanas y demás disposiciones legales aplicables, estando facultada para suspender o revocar en cualquier tiempo y lugar y sin responsabilidad alguna, los certificados fitosanitarios que se hayan expedido, y aplicar las medidas necesarias, cuando se detecte la existencia de algún riesgo fitosanitario superveniente (Ley Federal de Sanidad Vegetal, 1994).⁵⁸

Ahora, como parte de las recientes iniciativas en el nivel de educación básica en el estado de Michoacán por parte de la Secretaría de Educación del Estado (SEE) y en conjunto con la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), se llevaron a cabo, talleres de cómo mejorar la alimentación, así como el desarrollo de hábitos alimenticios saludables desde corta edad, dirigido a niños y padres de familia. Esto resulta de gran importancia porque integra tanto a los niños, padres de familia y los docentes. Engloba gran parte de las áreas importantes, la casa y la escuela, reforzando y dando conocimientos en los espacios que mayor tiempo habitan los alumnos.

Morelia, Michoacán, 15 de enero de 2024.- Con la intención de fomentar la alimentación saludable en niñas y niños, las secretarías de Educación del Estado (SEE) y de Salud de Michoacán (SSM) llevarán talleres a escuelas de nivel preescolar.⁵⁹

⁵⁶ CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, “Ley de Desarrollo Rural Sustentable”, p. 48 [consultado el 1 de julio de 2025], https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/582236/Ley_de_Development_Rural_Sustentable.pdf

⁵⁷ CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, “Ley de Desarrollo...”, p. 48

⁵⁸ CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, “Ley Federal de Sanidad Vegetal”, p. 26, [consultado el 6 de agosto de 2025], <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFSV.pdf>

⁵⁹ SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, “SEE y SSM fomentarán la alimentación saludable en escuelas”, [consultado 22 de mayo de 2024], <https://see.michoacan.gob.mx/see-y-ssm-fomentaran-la-alimentacion-saludable-en-escuelas/>

El Congreso del Estado de Michoacán y su iniciativa: con decreto en el que se reforman el artículo 6 adicionando una fracción recorriéndose en su orden las subsecuentes de la Ley para la Prevención, Atención y Tratamiento Integral Alimentaria Para el Estado de Michoacán de Ocampo refiere que derivado del primer parlamento infantil 2019,⁶⁰ En él participaron alumnos de distintas regiones del estado, y uno de los temas abordados fue el tipo de alimentos que se ofertan en las escuelas, siendo más específicos en las cooperativas, si estos están regulados por alguna norma, política o lineamiento que cumplan con estándares nutricionales necesarios para un desarrollo óptimo de los alumnos, sabemos bien lo que pasa al llevar una alimentación no saludable y el impacto negativo en nuestro organismo.

Para el 2019 se creó la semana del Bienestar, desarrollada del 13 al 21 de septiembre, en donde diversas **instituciones como la de salud, educación y cultura**, fomentaban las actividades deportivas y recreativas.⁶¹ El objetivo era fomentar el ejercicio y reducir el sobrepeso y la obesidad en niños; por esta parte la preocupación de las instituciones se hace notar con la creación de programas, pero hace falta terminar de conjugarlo desde una educación en la escuela o proveer de aprendizajes y conocimientos alimentarios e históricos.

Otra iniciativa por parte de la Secretaría de Educación del Estado para prevenir las enfermedades crónico-degenerativas como la diabetes y la hipertensión, en el marco Mundial de la Salud, fue, recomendar a las escuelas promover una alimentación saludable, variada en frutas, verduras y alimentos bajos en grasas y azúcares.

Se estima que alrededor de la mitad de los adultos mexicanos mayores de 20 años padecen hipertensión arterial.⁶² Hay varias circunstancias que se relacionan con la hipertensión: el uso de sal (sodio) en la comida, malos hábitos alimenticios, obesidad y diabetes; estas últimas son enfermedades que se relacionan directamente con la ingesta de alimentos.

Morelia, Michoacán, 26 de agosto de 2020. El presidente de la Comisión de Educación del Congreso del Estado, diputado Antonio de Jesús Madriz Estrada, puso a consideración del pleno reformar el Artículo 173 de la Ley de Salud del Estado de Michoacán de Ocampo, con la finalidad de que la Ley de Salud del Estado esté acorde

⁶⁰ CONGRESO DEL ESTADO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Iniciativa con proyecto de decreto...”

⁶¹ LA VOZ DE MICHOACÁN, “Sobrepeso, obesidad...”

⁶² SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, “SEE llama a fomentar hábitos saludables en las escuelas”, [consultado el 23 de mayo de 2024], <https://see.michoacan.gob.mx/see-llama-a-fomentar-habitos-saludables-en-las-escuelas/>

con la reforma educativa y se armonicen así las disposiciones que fomenten una sana alimentación dentro de las escuelas de la entidad.⁶³

Esta iniciativa es adecuada ya que se habla directamente de las cooperativas escolares y en esta investigación la abordamos; el que la Secretaría de Salud, de Educación, el H. Ayuntamiento y padres de familia vean el impacto y se preocupen por estos espacios de los infantes es importante ya que hay una problemática grande. Vigilarían que los alimentos en estas cooperativas cumplan con lo establecido en los catálogos que para tales fines emita la Secretaría de Salud. Como parte de esta iniciativa se trata de prohibir la venta de alimentos de bajo aporte nutritivo y alto contenido calórico en las cercanías de las escuelas y que las cooperativas tengan el compromiso de fomentar estilos de vida saludables y la operación de estos será con apego a los lineamientos establecidos por la Secretaría y las demás disposiciones aplicables.⁶⁴

Esta iniciativa incluye talleres gratuitos sobre la alimentación saludable y saneamiento básico, con el objetivo de fomentar la alimentación y el crecimiento de niñas y niños en conjunto con los hábitos alimenticios, así como de la higiene. Este trabajo lo realizó la Secretaría de Salud de Michoacán (SSM), a través de la Comisión Estatal para la Protección contra Riesgos Sanitarios (Coepris), capacitando a alumnos y maestros.⁶⁵ La parte que se rescata además de la labor de difundir la alimentación saludable, es llevar estos conocimientos a los maestros que están frente a grupo y que tienen el poder de influir en los alumnos desde diversos conocimientos: históricos, matemáticos, sociales, económicos, políticos, biológicos, médicos y de alimentación.

Algo enriquecedor de este trabajo es que partiremos desde la enseñanza de la historia retomando el contexto cultural y tradicional de los alimentos, y de la misma sociedad, en conjunto, para ofrecer un conocimiento histórico vinculado a la alimentación que viene a

⁶³ CONGRESO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Necesario fomentar una sana alimentación dentro de las escuelas: Toño Madriz”, [consultado el 23 de mayo de 2024], <http://congresomich.gob.mx/necesario-fomentar-una-sana-alimentacion-dentro-de-las-escuelas-tono-madriz/>

⁶⁴ CONGRESO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Necesario fomentar una sana alimentación...”

⁶⁵ SECRETARÍA DE SALUD, “Capacita SSM a docentes y estudiantes en higiene y hábitos alimenticios”, [consultado el 25 de mayo de 2024], <https://salud.michoacan.gob.mx/capacita-ssm-a-docentes-y-estudiantes-en-higiene-y-habitos-alimenticios/>

influir en la suma de conocimientos, aprendizajes y hábitos saludables, que se agregan a la vida académica del alumno, en lo social, cultural, económico y de salud.

El Programa de Desayunos Escolares publicado en el Periódico Oficial del Gobierno Constitucional Del Estado De Michoacán De Ocampo el día 22 de octubre de 2019,⁶⁶ se enfoca en contribuir al acceso de los alimentos nutritivos en poblaciones de edad escolar desde preescolar, primaria y secundaria preferentemente en zonas indígenas, rurales y urbanas-marginales, entregando desayunos calientes y fríos. Uno de los requisitos es resguardar en buenas condiciones los insumos alimentarios y la preparación, distribución y consumo de los alimentos. Esto en cuanto desayunos calientes, los desayunos fríos deben ser resguardados en buenas condiciones.

Las leyes y los derechos están, pero no se sabe si se ejerzan o no. Recientemente ha habido intentos por parte de instituciones de gobierno y educativas para apoyar la alimentación de los infantes con frutos secos y con desayunos calientes, pero esto solo cubre una mínima parte del problema. Hay iniciativas por parte de las instituciones, como el Programa de Desayunos Escolares, en donde la escuela se puede postular, pero cada programa tiene requisitos que son complicados de llenar. Para empezar algunas escuelas urbanas-marginales, indígenas y rurales, no cuentan con salones en las mejores condiciones, ni con material e inmobiliario suficiente para cubrir las demandas de los alumnos, menos para tener zonas para poder calificar a los requisitos del programa, como tener un espacio para preparar los alimentos y tener donde resguardarlos.

Estas iniciativas son adecuadas, pero la problemática esta desde arriba, sabemos que en estas escuelas marginadas no hay dinero ni apoyo para crear espacios y ambientes sanos para que los alumnos se desarrollen plenamente académica y físicamente. Habrá que hacer un cambio en estos requisitos o que las autoridades correspondientes puedan dotar de espacios aptos para que las escuelas tengan donde cocinar y resguardar los alimentos para ofrecerles mejores opciones de comida nutritiva a los alumnos y para que todas estas escuelas puedan acceder a este tipo de programas. Hoy tenemos un gran problema de salud y

⁶⁶ PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Programa de Desayunos escolares”, 2019, [consultado 26 de mayo de 2024], <https://dif.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2020/10/ROP-Desayunos-Escolares.pdf>

seguiremos esta tendencia si no se hace algo al respecto; la salud cuesta al Estado, pero se puede invertir a través de la educación para erradicar estos problemas generados por la mala alimentación a lo largo de los años.

Percepciones del cuerpo y Corporalidad

Sabemos bien que la familia y el hogar son los primeros lugares en donde se recibe una educación, además de la creación de hábitos de alimentarios saludables. La alimentación va ligada de manera directa con nuestro cuerpo; hemos hablado de las emociones, hábitos y de la salud, pero del cuerpo no, por eso es importante mencionarlo y hablar acerca de él.

Estamos dentro de edades en desarrollo, crecimiento físico, emocional, así como cognitivo. Las percepciones de los niños sobre sus cuerpos son importantes y hay que tener cuidado de no caer en agresiones acerca de su corporalidad, por eso es prioritario conocer más sobre el cuerpo desde estas edades.

Éste ha sido el centro de fuertes atenciones y constantes conflictos. La sexualidad, la emocionalidad, la higiene, la moral, la dietética, la alimentación, la vestimenta, las prácticas vinculadas al cuidado y mantenimiento del cuerpo son apenas algunos aspectos propios e inseparables de la “existencia corporal”.⁶⁷

El cuerpo no solo es la piel, no somos materia inerte moviéndose, no son sus músculos, sus ojos, su sangre, las venas, el cabello, etc. Somos seres que vivimos y nos nutrimos del espacio en el que estamos, nos involucramos en un contexto social, nos relacionamos en diversas ramas, históricas, culturales, espirituales y religiosas. Trascendemos más allá de solo ser solo un cuerpo, dejando huella en el espacio donde estemos, una acción y un valor que perdurará en la memoria de un contexto social.

“El cuerpo no existe de forma natural”; siempre esta inserto en una trama de sentido y significación. Es materia simbólica, objeto de representación y productos de imaginarios sociales.⁶⁸

⁶⁷ SCHARAGRODSKY PABLO, “El cuerpo en la escuela”, p.2, [consultado el 1 de julio de 2025], <https://cuerpoplural.com/wp-content/uploads/2023/03/Scharagrodsky-Pablo.-El-cuerpo-en-la-escuela.pdf>

⁶⁸ SCHARAGRODSKY PABLO, “El cuerpo...”

Al sentarse en una mesa a comer se le dio un símbolo, un valor y un peso específico. Realizar esta misma acción con la familia, en un día o fecha importante, una celebración o algo tradicional, una celebración nacional, regional o local, entre muchos ejemplos, tiene su propio símbolo y valor. Vemos como todo este contexto está plagado de simbolismos, perspectivas e ideologías creadas por la misma sociedad hacia alimentos, prácticas, movimientos, mensajes, etc.

Existir significa moverse en un espacio y tiempo, transformar el entorno gracias a una suma de gestos eficaces, clasificar, atribuir, un valor a las actividades perceptivas, dirigir a los demás la palabra, pero también realizar gestos y movimientos a partir de un conjunto de rituales corporales cuya significación solo tiene sentido en relación con el conjunto de datos de la simbólica propia del grupo y contexto social de pertenencia.⁶⁹

Siguiendo la misma idea de Pablo Scharagrodsky, el cuerpo ha quedado rezagado y poco abordado desde las escuelas e instituciones educativas, se les da poco valor a las áreas que consideran menos importantes como el caso de educación física; en ella, se aborda al cuerpo, fuerza, alimentación, ejercicios físicos, motrices, de coordinación, de vinculación, así como colaborativos. No va a pasar mucho ni se hará tanto ruido si repruebas esta materia en comparación con otra ciencia. La Historia como ciencia, tiene cada vez menos horas a la semana en la malla curricular y qué hablar de la alimentación, con pocos contenidos abordados y que son de vital importancia para el desarrollo de la vida de los alumnos, así como en el aspecto académico, histórico, social, político y económico.

Las relaciones que se dan en las instituciones educativas, en donde al niño con obesidad o sobrepeso se le designa un papel por su condición física en el recreo, a la hora de actividades recreativas o en educación física, son desiguales; por ejemplo a los niños con estas condiciones se les pone de portero al momento de jugar con sus compañeros (no pueden correr, se cansan rápido, entre otras cuestiones). El ser alto en estas edades también está sujeto a bullying, lo mismo pasa por tener sobrepeso u obesidad, y desnutrición. En mi experiencia padecí pros y contras de ser “alto”; por motivos que tienen que ver directamente con mi corporalidad, no me permitieron el acceso a varios juegos (en restaurantes, en instituciones

⁶⁹ SCHARAGRODSKY PABLO, “El cuerpo...”

educativas y áreas de recreación) siendo “niño”, a pesar de que por mi edad podría hacer uso de estos juegos. Lo mismo pasa con las y los niños de primaria, que padecen sobrepeso y obesidad, pues eran las últimas en ser elegidas para los juegos; por eso es importante abordar desde estas edades esta educación alimentaria en conjunto de una alimentación saludable para erradicar estos tratos en edades tan cortas y susceptibles.

Es importante hacer evidente esta asociación del cuerpo con la obesidad o sobrepeso o si se es delgado; las personas tienden a asumir y a creer que la salud tiene que ver con estar delgado cuando puede haber padecimientos o afectaciones por falta de ingesta de alimentos entre otras cuestiones. Ahora con respecto al sobrepeso y la obesidad, otro gran sector de la población asume que las personas están bien alimentadas y que tienen buena salud cuando no es así. Hay que erradicar estas creencias, mitos y pensamientos a través de la educación alimentaria y con la ayuda de las instituciones educativas con la creación de optativas, talleres, herramientas y cursos, tomando en cuenta a los estudiantes y sus familias.

Este es un breve apartado que tiene la finalidad de mostrar la importancia de la corporalidad, y que viene a englobar una serie de elementos importantes para las personas más allá del físico. Las enfermedades causadas por la mala alimentación impactan más al cuerpo, lo hacen profundamente en lo emocional y psicológico, por lo que es fundamental dejar de crear mitos y promover creencias respecto al estado del cuerpo y dejar de normalizar los cuerpos con condiciones con obesidad o sobrepeso, ya que producen riesgos para la salud.

CAPÍTULO 2. PROPUESTAS DIDÁCTICAS: ENSEÑANZA DE LA HISTORIA A TRAVÉS DE ALIMENTOS TRADICIONALES EN PRIMARIA

La Escuela Urbana “Rey Tariácuri” se encuentra al sur de la ciudad de Morelia en la calle Cacao 177-185, Lomas de la Huerta. Esta ciudad, contaba con un total de 849, 053 habitantes en el último censo del Inegi del 2020. Con la ayuda de Google My Maps, ubiqué la colonia Lomas de la Huerta en color amarillo y sus límites. En color rojo se ubica la escuela, hacia el sur de la ciudad y cerca de la salida a Pátzcuaro, cerca de plazas comerciales y de entretenimiento.

Mapa 1. Ubicación geográfica de la primaria, zona sur de Morelia



Fuente: elaboración propia con la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, el 28 de enero de 2025.

El sujeto de estudio de esta investigación fueron ocho alumnos del primer año, grupo conformado por tres niñas y cinco niños con edades de seis años.

Gracias al apoyo de una docente de esta primaria pude tener contacto con la directora de esta Institución Educativa, donde le presenté mi trabajo sobre la enseñanza de la historia con alimentos tradicionales y vinculando con la alimentación saludable, para enseñar historia con estos alimentos en físico y beneficiar el desarrollo físico, mental y académico. Una vez entendido el propósito y los objetivos de la investigación, me dio el acceso y el apoyo para realizar la investigación.

Después de mi primera visita, la docente me dio acceso a plantear mi propuesta y conocer a los alumnos de su grupo de sexto año. Pude trabajar con ellos una sesión sobre los conocimientos, aprendizajes históricos y alimentarios que tienen a este nivel y edades. **Recordemos que mi sujeto de estudio son los alumnos de seis años de primer año de primaria.** De esta manera fueron mis primeros acercamientos en esta escuela hasta poder trabajar con ellos.

Con este grupo de sexto año, apliqué una serie de cuestionarios en los que les pregunté a los niños acerca de su alimentación para poderlos conocer y extraer información, para ir conformando los cuestionarios de mejor forma y estructura.

A continuación, muestro el formato del cuestionario que fue aplicado a los alumnos del sexto año de la primaria “Rey Tariácuri”:

Enseñanza de la historia y alimentación. Una propuesta de intervención didáctica para abordar los problemas de alimentación infantil en la primaria pública en primer año con perspectiva histórica

Nombre del alumno _____

1. ¿Sabes qué es una alimentación saludable?
2. ¿Dónde te han enseñado una alimentación saludable?
3. ¿En la escuela te enseñan a llevar una alimentación saludable?
4. ¿Qué es lo que desayunas antes de venir a la escuela?
5. ¿Qué comes en la escuela y cuánto dinero gastas en alimentos?
6. ¿Qué comida compras fuera de la escuela?

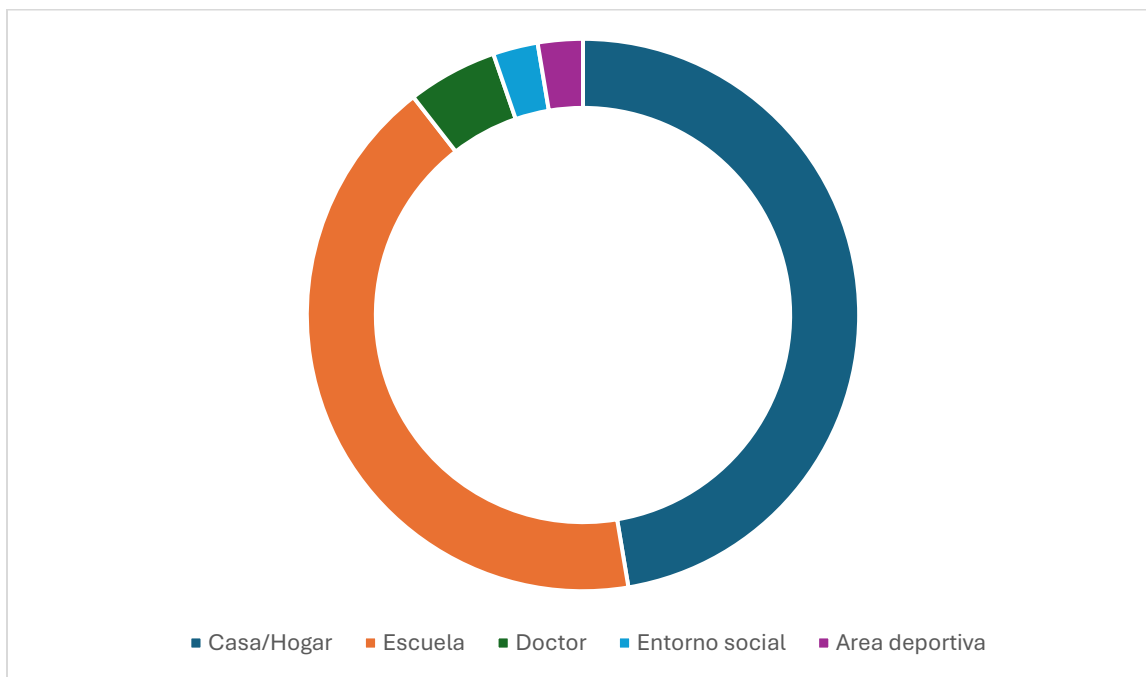
7. ¿Sabes qué y cuáles son los alimentos chatarra?
8. ¿Qué tipo de alimentos te gustaría que vendieran en la escuela?
9. ¿Qué tipo de alimentación saludable te gustaría que vendieran en tu escuela?

Solo abordaré la respuesta a dos preguntas que son centrales a lo largo de la investigación, las otras son para entender el contexto alimentario de los niños y saber qué es lo que consumen. Mas adelante mostraré los resultados de nuestro sujeto de estudio, los niños de primer año de primaria.

De manera general los alumnos de este grado respondían que saben qué es una alimentación saludable, vinculaban el plato del buen comer, así como un estilo de vida. Cito la respuesta del alumno Manuel a la *pregunta 1*: “es un estilo de vida que algunas personas o no la quieren seguir o no saben, lo que es y por esos y muchos más motivos existe la obesidad por lo que mucha gente muere día a día por sobrepeso”. Otros alumnos como Sandra, Diana, José y David también respondían que es comer comida sana y no *comida chatarra*, comer frutas y verduras, que los alimentos estén balanceados, que es comer de todo, pero no en exceso.

Con respecto a la pregunta número dos, presento una gráfica.

Gráfica 6. ¿Dónde te han enseñado una alimentación saludable?



Fuente: elaboración propia segundo semestre del 2024

En esta pregunta los alumnos contestaron, en su mayoría, que en su casa/hogar les enseñan una alimentación saludable (18 alumnos); otros respondieron que en la escuela (16 alumnos); dos alumnos dijeron que en el doctor; un alumno dijo que en su círculo de amigos —por lo que lo categoricé como entorno social— y, por último, (1) alumno hizo alusión a que es en donde suele entrenar deporte; lo categoricé como área deportiva.

Solo muestro algunas de las preguntas y respuestas centrales de este cuestionario, ya que se ligaron de manera directa con esta investigación, viendo que hay una problemática generalizada no solo en primer año de primaria, sino a lo largo de toda la formación básica.; Si nos ponemos estrictos, la sociedad en general vive esta problemática, la mala alimentación, lo que impacta en la salud de la sociedad mexicana. Por eso es importante atacarla y esta investigación se centra en hacer algo en pro de los alumnos de primaria.

Me benefició que mis primeros acercamientos fueran de esta manera, ya que podía ir trabajando de mejor forma los cuestionarios hasta el momento de aplicarlos con mi objeto de estudio, los niños de primer año. Los primeros resultados fueron buenos, estos alumnos de sexto año ya manejan conceptos como alimentación saludable y alimentación tradicional, saben la importancia de los hábitos saludables y del impacto de la comida en su desarrollo físico.

El día 13 de junio del 2024, por la mañana y estando alrededor de dos horas con el grupo de sexto año, platiqué y les conté sobre la historia de los alimentos, la cultura, las tradiciones, así como de las prácticas sociales alrededor de los alimentos. Una vez concluida la charla y del intercambio de ideas procedí a aplicar el cuestionario.

Algo que enriqueció esta charla y los temas abordados es que algunos de los alumnos estaban sorprendidos de mi aspecto físico; que un enseñante de casi un metro con noventa centímetros de altura y pesando noventa kilos entrara y les hablara de historia y alimentación. Reaccionaron preguntando sobre cómo era mi alimentación y si hacía ejercicio, lo que dio pie a hablar del tema que correspondía, sobre Historia y alimentación. Otra cosa más es que un alumno llamado Luis, perteneciente al municipio de Cuitzeo, cerca de Morelia a unos 30-40 minutos aproximadamente, empezó a compartir con sus compañeros las diferencias en cuanto a las preparaciones de las comidas de su pueblo con la actual ciudad en donde vive, además de compartir cómo comen él y su familia algunos de los platillos tradicionales en su natal Cuitzeo.

Una vez concluida mi participación en este grupo llegó la hora del recreo; me quedé todo este tiempo ahí. Eran mis primeros acercamientos como enseñante y lo estaba disfrutando tanto que quería alargarlo lo más posible. Durante el receso la docente a cargo del sexto año me presentó a la profesora del primer año para platicarle sobre mi investigación. Hablamos algún tiempo y me permitió en ese mismo momento conocer a su grupo. Algo que resalto de esta escuela primaria, es que son grupos reducidos; este grupo de primer año eran aproximadamente 10 alumnos; la verdad es que este acercamiento se dio de la nada porque esta maestra es reservada, lo contrario a todas las demás profesoras de la escuela. No pensé que ese día ella accediera a que pudiera trabajar con su grupo, además de que no fui preparado.

Apliqué los mismos cuestionarios que les presenté a los niños de sexto año, pero tuve que adaptarlos en el momento y corregirlos; los niños del primer año de primaria estaban empezando en el proceso de leer y escribir. En lugar de escribir tuve que pensar en la solución fácil: que dibujaran respondiendo a las preguntas. Unos dibujaron otros escribían. Eran nueve preguntas y sabía que este cuestionario no estaba adaptado para estas edades, lo que conllevó a dedicar un buen tiempo leyéndoles y explicándoles las preguntas para que pudieran responder. Duramos algunas horas, de las niñas de este grupo dos o tres leían y entendían, y fueron las primeras en acabar. Era un grupo muy activo y les encantaba preguntar; a través del dibujo vinculaban muchos saberes y experiencias del pasado y su contexto social y cultural. Relacionaban algunos alimentos y sabores en preparaciones con su familia en casa y en establecimientos (comida rápida o *comida chatarra*).

Piaget señala que el dibujo tiene que ver con el juego simbólico y la imagen mental al tratar de presentar lo real. El dibujo es el medio a través del cual el niño refleja cómo piensa, interpreta y representa algo. Además, el dibujo se encuentra en la percepción del niño, cuando dibuja, expresa las experiencias que ha vivido o le han transmitido, lo que nos permite comprender su desarrollo.⁷⁰

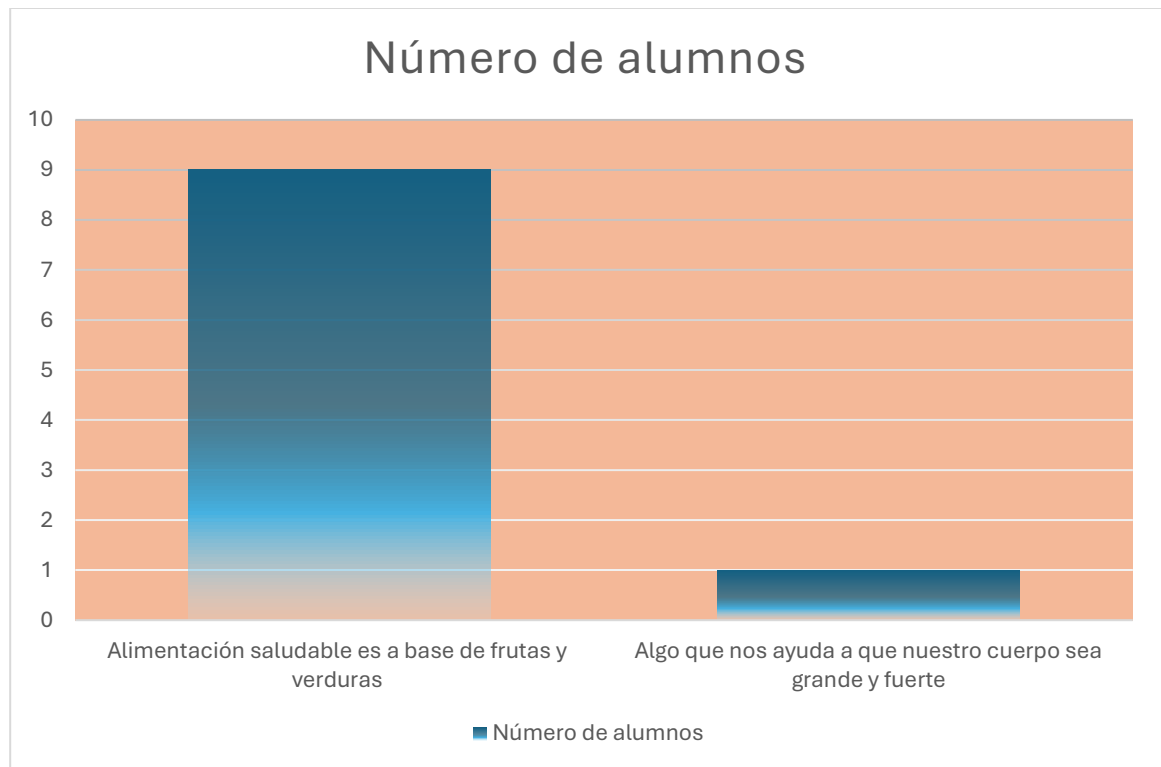
A continuación, muestro las respuestas, ahora de los niños de primer año de primaria en donde había 10 alumnos, ya que a partir de estas dos preguntas centrales enfoqué el taller. Los lugares donde ellos ven representada la alimentación saludable y dónde se la han enseñado, a partir de aquí y con esta información planteo las actividades a la par de tomar de referencia el libro de texto de la Nueva Escuela Mexicana.

1- ¿Sabes qué es una alimentación saludable?

Los alumnos del primer año identifican y saben que la alimentación saludable es a base de frutas y algunas verduras. Una respuesta con un concepto distinto, haciendo referencia a que es “*algo que nos ayuda a que nuestro cuerpo sea grande y fuerte*”.

⁷⁰ SEVILLA GODÍNEZ ROSA ELIZABETH, LÓPEZ DE LEÓN MICHELLE IDALI Y ASCENCIO VARELA IVONNE, “El dibujo, una aproximación al pensamiento del niño sobre las lesiones no intencionales”, *Educere*, vol. 22, no. 71, pp. 61-71, 2018, [Consultado el 27 de enero de 2025] https://www.redalyc.org/journal/356/35656002005/html/#redalyc_35656002005_ref5

Gráfica 7. ¿Qué respondieron los alumnos con relación a la pregunta uno?

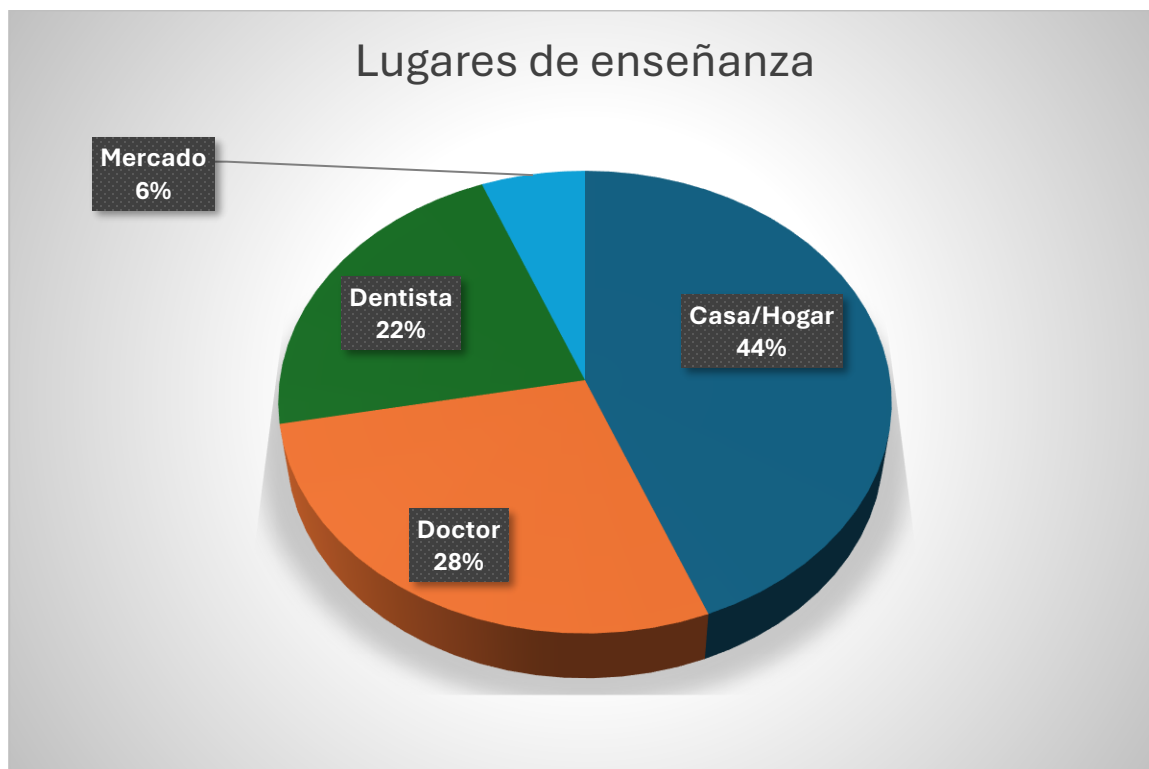


Fuente: elaboración propia el 17 de julio de 2025.

2- ¿Dónde te han enseñado una alimentación saludable?

Alrededor de un 44% del grupo afirman que en sus casas les enseñan a alimentarse saludablemente, otros en el doctor con un 28%, en el dentista un 22% y un alumno mencionó que un mercado 6%.

Gráfica 8. Lugares donde les enseñan a los alumnos una alimentación saludable.



Fuente: elaboración propia el 17 de julio de 2025.

Con el dibujo conocemos al niño porque muestra aspectos de su personalidad, y esto permite identificar su estado afectivo y emocional en situaciones determinadas. Con el dibujo se expresan los sentimientos y el carácter en cuatro planos diferentes: el gesto gráfico, donde el niño elige las formas y colores para dibujar lo que quiere representar; el valor expresivo, donde manifiesta emociones; el valor proyectivo, que muestra la visión del mundo; y el valor narrativo, donde muestra sus gustos y preocupaciones.⁷¹ De esta investigación rescato el valor proyectivo del mundo, porque los anuncios de la comida y la publicidad se ven reflejados en los dibujos y es una ventana de ver lo que a los niños les llega en cuanto a información referente a la comida rápida.

⁷¹ SEVILLA GODÍNEZ ROSA ELIZABETH, LÓPEZ DE LEÓN MICHELLE IDALI Y ASCENCIO VARELA IVONNE, “El dibujo, una aproximación al pensamiento...”

Estos primeros encuentros con mis sujetos de estudio me ayudaron a replantear los cuestionarios. Después de haber estado interactuando con niños de seis años, pude entender su contexto y lo que ellos saben, conocen y han experimentado, y además de la información obtenida en los cuestionarios me dirigieron por dónde empezar a hilar el taller.

Utilicé las imágenes y los videos (alimentos tradicionales, la milpa como cultivo y alimentos ya cocinados como frijoles de la olla, sopas, tacos, calabacitas, etc.) como herramienta para que los participantes del taller pudieran representar y conocer los procesos de enseñanza de la historia con alimentos tradicionales y saludables. A la par llevé alimentos en físico para que pudieran tocarlos y conocerlos en primera persona.

Antes de ir a aplicar el taller, fui a conocer a los nuevos alumnos, eran ocho, cada uno de ellos con personalidades muy distintas, unos más activos que otros, entre muchos aspectos más. Era un grupo pequeño, el realizar actividades no les incomodaba, se mantenían quietos en sus lugares, pero perdían la atención rápidamente. Llevaban cerca de dos meses de haber iniciado clases por lo que leer y escribir se les dificultaba. Algo que recalco es que esta profesora fue la que me había conectado con la escuela y con la directora, era la maestra que había dado clases en sexto año, pero este ciclo escolar (agosto 2024-julio 2025) le asignaron el primer año. Una vez observado y después de haber analizado a los alumnos del primer año, ajusté algunas actividades para que las desarrollaran con base en lo que observé cuando los conocí.

Esperé cerca de dos meses para trabajar, estructurar y conformar el taller y ofrecer mejores herramientas al grupo de primer año con el fin de que los alumnos tuvieran mayor tiempo de trabajo con su profesora y estuvieran más adaptados a esta nueva etapa. Este grupo inició clases en agosto y para octubre ya había hecho este taller que consta de dos sesiones con una duración de 45 minutos aproximadamente.

Una vez preparada esta unidad y después de haber recopilado información en campo, se conformó la propuesta que a continuación se presenta:

Taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”

“La historia y la comida, se consume, se practica y se hace” de la tesis *Abordando la enseñanza de la historia por medio de la alimentación tradicional y saludable en niños de primer año de primaria*. Se maneja en forma de taller ya que el grupo fue prestado por una docente titular a cargo. Pero puede entrar también como una unidad didáctica dada la adaptabilidad de esta investigación con relación a los libros de texto de la Nueva Escuela Mexicana.

Introducción

Mediante al taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace” investigación que ha tomado de referencia al libro de texto de La Nueva Escuela Mexicana (NEM), el *libro Proyectos de Aula*, página 150. Se desarrolló en la escuela primaria urbana “Rey Tariácuri” ubicada al sur de la ciudad de Morelia los días 24 y 28 de octubre de 2024, en dos sesiones con una duración de 45 minutos cada una, con los participantes del grupo del 1er año de primaria, integrado por ocho participantes que son el cien por ciento del grupo, en relación con la primera sesión faltó un niño que en la segunda sesión se incorporó.

Durante estas sesiones se trabajó con objetivos generales: que los participantes identificaran los alimentos tradicionales en su entorno para apreciar y valorar a los mismos desde su cocina, mercados y festividades. Conocer las prácticas que hay alrededor de los alimentos y el impacto que los alimentos tradicionales tienen en el organismo. Así como de objetivos específicos:

- Que los participantes generen una conciencia de lo que es un alimento tradicional y que identifiquen a los alimentos en su entorno.
- Que generen una conciencia histórica y alimentaria.
- Que logren diferenciar la comida chatarra de los alimentos tradicionales y generar hábitos alimentarios saludables en ellas y ellos.

La meta es que los participantes, a través del taller, conozcan la historia de una forma distinta por medio de alimentos tradicionales. Y que a través de esta práctica se genere un pensamiento, conocimiento, aprendizaje y reflexión histórica, además de poder impactar en la alimentación saludable.

Por medio de las siguientes actividades de aprendizaje se trabajó con el grupo de 1er año de primaria.

¡Sembrando conocimiento!

1. Conocer la milpa y su historia, su temporalidad y ¿qué es? El enseñante dará una explicación del origen e historia de la milpa, de su importancia y cómo se cultiva. Se identificará por medio de imágenes y del uso de material visual. El profesor llevará muestra de alimentos en físico (calabaza, frijol, maíz, camote, mole, etc.) para que los participantes los conozcan a fondo, desde su textura, sabor, olor y peso, y podamos ampliar los conocimientos más allá de la milpa tomando en cuenta otros alimentos mencionados anteriormente.

Los ricos beneficios de estos alimentos en cada uno de nosotros

2. Estos productos se relacionarán con la alimentación saludable y su impacto en nuestros cuerpos. Conoceremos el valor nutricional de los alimentos tradicionales y ahondaremos en la alimentación saludable.

3. Se les asignará la tarea de llevar para la siguiente sesión recortes de revistas, periódicos, impresiones e imágenes o dibujar alimentos tradicionales y envolturas de *comida chatarra* que hayan comido o que van a consumir ellos o su familia.

4. El enseñante realizará una reflexión oral colectiva de la *actividad número 1* con todo el grupo para reforzar ideas.

Elige bien, come mejor

5. Identificar, jugar y generar conciencia. El enseñante realizará un juego en donde los participantes eligen qué alimento se comerían y por qué. El enseñante utilizará el material que llevaron los participantes; pegará algunas imágenes en el pizarrón y del otro lado las envolturas de la *comida chatarra*. El enseñante irá de uno en uno preguntando qué

tipo de alimento comerían y por qué. Al final los participantes serán gratificados por su trabajo en clases con un alimento o bebida, que podrán elegir de entre saludables o *chatarras*. El refuerzo consiste en ver qué alimentos prefieren, y podrán elegirlos libremente.

Derivado de estas actividades y siguiendo las metas, así como los objetivos, me introduje con este grupo de primer año. Previamente al taller fui a conocer el espacio y a los participantes para así poder ajustar esta actividad, en donde había diferentes características en las que hice un análisis de los sujetos y del contexto en el que se desarrollan. Ninguno de los participantes del taller sabía leer ni escribir, ya que están en el proceso inicial de emitir sonidos a la par de hacer ejercicios de lectoescritura fonética, lo que derivó en plantear una actividad con contenido visual y dibujos. El grupo es reducido, compuesto por cinco niños y tres niñas de seis años.

La práctica se desarrolló los días previstos siendo precisos con el tiempo estimado de las sesiones y los días considerados. Como punto de partida puedo decir que de mi parte la confianza y la seguridad faltó, no conocía al grupo como el docente a cargo, lo que derivó en que los participantes estuvieran inquietos y con falta de atención en la primera sesión el día 24 de octubre de 2024. Los participantes del taller se ponían a hacer otras actividades cuando los ponía a imaginar, reflexionar y pensar. Durante esta actividad, fuera del salón de clases se hacía limpieza de la escuela, habiendo padres de familia o tutores de los participantes en una “faena”, cruzándose esta actividad con la mía, siendo un factor que influyó en la falta de atención.

Durante la segunda sesión, el lunes 28 de octubre de 2024, tocó el acto cívico y que los participantes debían cumplir con la clase de Educación Física, lo que interrumpió la actividad y se pausó un momento. La escuela se maneja sin una estructura sólida, entre los profesores se nota una división, lo que deriva en roces y fricción en el entorno escolar. Yo viví en carne propia lo que les acabo de mencionar. La profesora de la asignatura de Educación Física llegó por los participantes y los sacó sin seguir un horario, sin un previo saludo, sin permiso y sin dirigirme la palabra. Esto solo es un reflejo de lo que se da en múltiples escuelas, roces y problemáticas, provocando un espacio no apto para relacionarse y hacer comunidad escolar entre profesores, personal administrativo y alumnos.

Desarrollo

Inicialmente y siguiendo las actividades ya previstas, fui exponiendo el contexto histórico de la milpa y explicando qué es. Durante la explicación los participantes mostraron interés en la parte en la cual pudieron observar, tocar y manipular la milpa. Con el acompañamiento del docente se logró ubicar la milpa geográficamente, en donde tres participantes hicieron alusión a que la habían observado en una carretera, en el rancho de su tío y en la calle. Lo que llevó a la explicación de las zonas y bajo qué climas se cultiva la milpa.

Con los alimentos tradicionales, los alumnos se interesan por tenerlos en sus manos, tocándolos, manipulándolos, conocerlos de cerca, su textura, peso y olor, lo que da pie a que quieran conocerlo, pudiendo ahondar en la parte histórica y cultural del alimento. Se generó un vínculo entre el participante y el alimento, pudiéndolo identificar fácilmente en la alacena de su casa (guardado en un bote o visto cerca de la carretera).

Los niños, a través de la experiencia, de saberes familiares y sociales, generan e identifican pensamientos abordados por la actividad desarrollada en el taller. Ubican los espacios en donde se encuentra la milpa. Se abordó la importancia también del maíz y cómo es tan significativo en la base alimentaria de nuestro país, así como del mundo.

Hablando del frijol y el maíz fue cuando los participantes generaron un mayor interés por la actividad, una vez hablando de su aspecto histórico y cultural que consistió en abordar la historia de estos alimentos, la cultura y tradición gastronómica, se habló de las diferentes formas de cocinarlos y comerlos., los participantes no conocían la variedad de formas en que consumimos estos alimentos, aun cuando lo comen continuamente. Durante este tiempo, se mostraron tres vainas de frijol dos aún verdes y una ya madura. Las tocaron, las observaron y las conocieron en sus diferentes facetas de ser preparadas y consumidas. La mayor impresión es que gran parte del grupo no sabían cómo nacen y crecen, hasta este taller.

En cuanto a la calabaza, solo un participante de nombre Rogelio, dijo que le gustaban y empezó a transmitirme la forma en que su mamá la prepara y del por qué le gusta. Esto fue algo que me sorprendió, el niño contándome su experiencia y saberes familiares, culturales e históricos que es algo que generó esta actividad a través de los alimentos y de cómo se llevó a cabo la actividad. Lo que enriqueció este diálogo fue que el niño inconscientemente

compartió sus saberes conmigo y pude complementar estos con experiencias y conocimientos propios, generando un vínculo entre el participante y yo, y viceversa.

Los niños de estas edades aun no conciben las temporalidades, hablando de la milpa, el maíz, el frijol y la calabaza. Es complicado que entendieran los años o edades de los alimentos, no conciben el tiempo. Lo que funciona en ellos es a corto plazo, lo que tienen en su contexto cercano y algo cotidiano, la comida, la planta, el alimento, las tradiciones, el material visual y físico; complementa sus saberes, aprendizajes y conocimientos.

Notan muchos aspectos culturales y tradicionales, pero no con claridad, el medio para llegar a estas palabras fue mediante el análisis, del acompañamiento y del diario de campo.

Hay una variedad gastronómica extensa y variada, del maíz, y conocieron la mayoría de las formas en que lo comemos. Los participantes consumen en sus diferentes versiones: elote, tortilla, chilaquiles, enchiladas, corundas, tamales, etc., pero no sabían la variedad en que se puede preparar y consumir el maíz, no sabían por qué en sus casas, en sus fiestas y festejos están presentes algunos de estos alimentos, en el mercado y en las calles. Algunas explicaciones que di fue la importancia alimentaria de estos productos, la identidad cultural, el costo, la importancia en cuanto a las raíces y que muchas civilizaciones del pasado lo consumían y cultivaban y de las tradiciones o momentos en las que se utilizan estos alimentos.

Durante, y al final de la actividad conocieron la importancia que tienen estos alimentos y por qué es un símbolo y base alimentaria de los mexicanos, y de la importancia para otras sociedades. Los participantes entendieron por medio de la explicación y de los ejemplos por qué estos alimentos están en sus celebraciones, algún logro académico, cumpleaños, bodas, fiestas tradicionales, etc. Gracias a que conocieron sobre los alimentos y su historia, su importancia y la variedad de formas de cocinarlos y verlos en sus hogares, en la calle, en celebraciones pueden ver la importancia de estos alimentos. También mencioné algunas comparaciones con países como en la India donde no consumen carne de cerdo por cuestiones de creencias religiosas y así darles a los niños más contexto para entender la importancia de los alimentos.

Después los invité a que dibujaran un alimento tradicional que hubieran consumido y que hayan observado en el material que les proporcioné visualmente y en físico. Algunos dibujaron elotes otros frijoles, calabazas, zanahorias etc. Todo iba bien hasta que me preguntaron si podían dibujar pizza, hamburguesas, *nuggets*, papas fritas y papas a la francesa, y se les permitió, aun después de haber hablado de la alimentación saludable y de cómo nos beneficia. Partí de habilidades positivas: a todos les pregunté ¿quién quiere correr más rápido? ¿quién quiere saltar más alto? ¿alguien se quiere enfermar menos? ¿alguien quiere ser más fuerte y sano? alejándonos de hablar sobre la *comida chatarra* y sobre su impacto negativo en su salud y enfermedades como la obesidad, sobrepeso, diabetes, etc.

Imagen 2. Dibujos de los alumnos del primer año de primaria



Dibujos hechos por los participantes del taller “La historia y la comida, se consume, se practica y se hace”.

La alimentación saludable y sana la identifican porque desde corta edad se habla de su importancia en los hogares, en la escuela y en algunos programas por parte de instituciones de salud y de gobernación. En el caso de la *comida chatarra* la identifican, pero antes de eso, lo que gana, es el sabor que ésta genera además de que están plagados de publicidad, anuncios, viven cerca de ella y la tienen al alcance por lo que aun sabiendo lo que les puede generar físicamente y en específico en su salud, se decantan por la *comida chatarra*.

Se despierta el interés de ver el alimento en físico, se logra generar un conocimiento a través del alimento tradicional e identifica la importancia de éste. Aun con esto, y repito, la *comida chatarra* y la inyección de dinero para su difusión arrasó con ellos, incluso con nosotros. Ya sea por la vía publicitaria, marketing, campañas y anuncios, por su sabor y lo que el azúcar genera en ellos. Para explotar con mayor fuerza este interés y curiosidad con el uso de estos alimentos tradicionales podría haber un proceso a lo largo del ciclo escolar con huertas escolares en la que se cultiven cereales, hortalizas y frutas, observando su desarrollo y culminar con su consumo y reforzando con este taller.

El material visual atrajo su atención; al momento de presentarles las imágenes, identificaban comidas, como los frijoles, tacos, calabacitas, maíz, mole y pan de muerto. Algunos participantes empezaron a hablar acerca de cómo se comen algunos de los alimentos y lo decían con expresión de antojo y deseo.

En cuanto a fechas y tradiciones, se les habló del día del maíz y de por qué festejamos un día para este grano, abordamos un poco las fiestas patrias para dar contexto de los alimentos tradicionales. Se les presentó un altar de muertos y saben la importancia de esta fecha. Con el acompañamiento y enriqueciendo sus conocimientos y aprendizajes, el docente abordó estas fechas. Identifiqué que los participantes de seis años tienen saberes, experiencias y conocimientos de esta tradición (vinculaban alimentos, elementos u objetos culturales y tradicionales, desde el ambiente familiar o social, en la preparación del altar de muertos de sus familias), y del porqué estos alimentos se ponen en estas ofrendas, permitiendo llegar a reforzar por medio de estas tradiciones la enseñanza de la historia a través de estos alimentos, y usando de aliadas las tradiciones para que puedan entender mejor la importancia de estos alimentos.

Al término de esta primera sesión, quedaban alrededor de 10 minutos; los participantes con los frijoles en la mano y en la mesa de trabajo, propusieron la idea de plantarlos y de que ellos los cuidaran, destinando estos minutos a ir a un área verde de la escuela a sembrarlos, fortaleciendo la comunicación, el trabajo en equipo y en comunidad.

En esta época de capitalismo y consumismo, ¿cómo podemos hacer frente a este aparato y a todo el dinero que se invierte? ¿cómo podemos hacer que los alumnos prefieran otro tipo de alimentación? ¿cómo podemos combatirlo o hacerle frente? ¿por medio de este trabajo es posible generar un cambio? A través de la educación sería un pilar fuerte para mejorar la alimentación de la sociedad mexicana hablando de manera general. Por medio de la educación primaria me parece que es fundamental y necesario implementar talleres o incluso materias de salud para mejorar la calidad de vida de los niños y a futuro de los adultos en los que se convertirán estos con el paso de los años. Con estos planteamientos se beneficiaría en gran medida, desde los niños hasta adultos, teniendo mejoras de salud y dándole un giro a las enfermedades que aquejan al país en nuestro presente, como lo son la diabetes, obesidad y sobrepeso, tan solo por mencionar algunas.

Paisaje Alimentario

Después de haber trabajado con este grupo de participantes se le pidió a la profesora a cargo del grupo las ubicaciones de las colonias en las que viven los ocho participantes del taller, ella accedió, pero jamás me mostro nombres ni direcciones exactas de los participantes más que las colonias en las que radican cada uno de ellos y sus familias, para no invadir su privacidad y cuidar su información. Todo esto con el objetivo de realizar un paisaje alimentario⁷² para conocer su acceso a los alimentos con finalidades meramente educativas y de impacto social.

A través de las prácticas de consumo de cada uno de los participantes y de sus familias y por medio del paisaje alimentario, así como tomando algunos enfoques del artículo de

⁷² Agradezco la sugerencia de trabajar el paisaje alimentario a la Maestra África Itzú Luna Rueda y de solventar dudas e inquietudes respecto a este tema.

Simon Vonthron, Coline Perrin y Christophe-Toussaint Soulard, *Foodscape: una revisión del alcance y una agenda de investigación para estudios relacionados con la seguridad alimentaria*,⁷³ abordaré aspectos sociales, culturales, tradicionales, históricos, económicos, políticos y de salud.

Rescaté algunos conceptos que manejan los autores para la creación del paisaje alimentario. Como ya se mencionó en el capítulo anterior de esta investigación y al igual que en este artículo, retomo la importancia de la alimentación con relación a los derechos:

Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada. Pero esto no puede darse sin sistemas alimentarios que faciliten una alimentación sana y saludable.⁷⁴

El paisaje alimentario es la relación de las prácticas y dinámicas sociales con el espacio y ambiente de manera muy generalizada. Las líneas de investigación se centran en la salud pública, la justicia social y la sostenibilidad de los sistemas alimentarios. Este concepto es definido etimológicamente por Adema como "un matrimonio entre la comida y el paisaje, tanto la noción conceptual (idea) de paisaje como los paisajes físicos reales".⁷⁵

Hay una gran variedad de significados del paisaje alimentario, pero todos los autores incluyen al menos los espacios físicos y los lugares para vender (y comer) alimentos, los sitios reales donde la gente puede encontrar comida. Hay que recalcar que los estudiosos de la salud pública, la nutrición y la geomática a menudo consideran solo está "realidad del paisaje alimentario". Los estudiosos de las ciencias sociales añaden aspectos económicos, socioculturales y políticos a la definición del paisaje alimentario.⁷⁶ En la construcción del paisaje alimentario usaré estas dos definiciones porque esta investigación está encaminada hacia estos sectores, y le añadiré aspectos económicos y socioculturales.

El término "*foodscape*" que su traducción es "paisaje alimentario", aparece en la literatura académica en el año de 1995 y cada vez se consolida en la literatura de habla inglesa y conforme pasa el tiempo ha tomado impulsos en América del Norte y Europa

⁷³ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación para estudios relacionados con la seguridad alimentaria", *PLOS ONE*, mayo de 2020 [Consultado el 27 de enero de 2025], <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233218>

⁷⁴ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

⁷⁵ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

⁷⁶ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

del Norte. Dentro de este artículo está el termino de “entorno alimentario”, sin embargo, ninguna revisión sistemática de la literatura disponible ha analizado específicamente como se ha empleado y enmarcado el “paisaje alimentario”.⁷⁷

Hay que enfatizar que existen diferentes tipos de paisajes alimentarios, por ejemplo, culturales y étnicos, minoristas, domésticos e institucionales. El paisaje alimentario institucional se centra en la comprensión de los determinantes del comportamiento alimentario en entornos alimentarios institucionales fuera de casa, prisiones, hospitales, lugares de trabajo, así como escuelas.

Pude haber planteado el paisaje alimentario escolar, pero después de estar dentro y fuera de la institución, la problemática más fuerte está en las calles y en el hogar. Lo que consideré más viable fue mostrar la accesibilidad que estos participantes del taller y sus familias tienen a los alimentos, más adelante veremos los resultados.

Aparecen cuatro enfoques dentro del paisaje alimentario: espacial, social y cultural, conductual, y sistémico, cada uno con direcciones distintas, de los cuales tomaré dos enfoques que funcionan para el paisaje alimentario de esta investigación, el enfoque espacial y el social-cultural.

El primero de ellos, **el espacial**, se usa para caracterizar entornos urbanos y sus impactos en la dieta y en la salud, se enfoca en los puntos de venta de alimentos en un área (tiendas minoristas, mercados, restaurantes de comida) y podemos hablar de que abarca sitios donde los alimentos se exhiben para su compra y también donde se consumen.⁷⁸ Tomando este enfoque como herramienta para el paisaje alimentario de los lugares de residencia los ocho alumnos del taller “La historia y la comida, se consume, se practica y se hace”, ya que cerca de sus hogares hay gran cantidad de tiendas en donde tienen acceso a alimentos los alumnos y sus familias. Por eso este enfoque es parte central de este paisaje alimentario.

Considerando solo siete ubicaciones de residencia de los participantes del taller, entraremos en campo y por medio de la observación buscaremos todos los sitios en donde

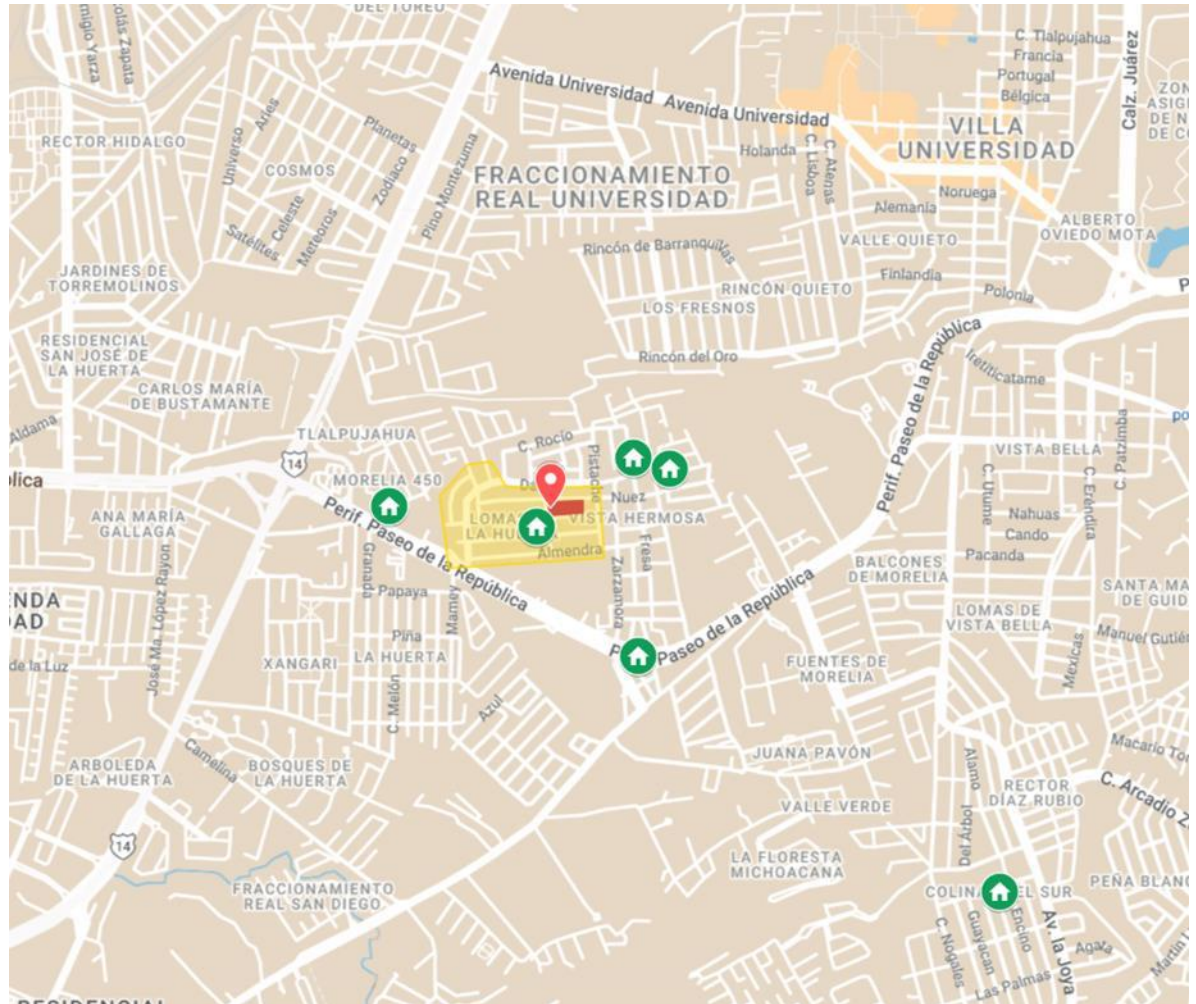
⁷⁷ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, “Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación...”

⁷⁸ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, “Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación...”

desde el enfoque espacial, los niños y sus familias puedan comprar y consumir alimentos. De referencia estoy tomando un kilómetro a la redonda de la escuela ya que la mayoría de los participantes residen con cercanía a la escuela primaria a menos de 800 metros aproximadamente. **Esta zona es donde la concentración de participantes es mayor por lo que es donde enfocaré esta investigación.**

Uno más de los participantes, vive a unos 3 kilómetros en carro de la escuela por lo que aquí tome un kilómetro a la redonda a partir de su ubicación para realizar el paisaje alimentario como una forma de observar su espacio y conocerlo.

Mapa 2. Lugares de residencia de los ocho participantes del taller (en color verde)



Fuente: elaboración propia usando la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, elaborado el 28 de enero de 2025.

De la misma manera, se muestra la ubicación de la primaria en color rojo y en amarillo la colonia Lomas de la Huerta. A continuación, muestro en la tabla la ubicación de la colonia de los participantes del taller y el número de los que residen en cada una.

Tabla 4. ¿Dónde residen los alumnos?

Colonia en la que residen	Número de participantes
Lomas de la Huerta	3
Fraccionamiento Villa de Fátima	1
Fraccionamiento Morelia 450	1
Josefa Ortiz de Domínguez	1

General Mariano Jiménez	1
Colinas del Sur	1

Fuente: elaboración propia en julio de 2025.

Podemos observar que la mayoría de los alumnos viven relativamente cerca de su institución educativa, entre 100 a 800 metros de distancia, a excepción de un participante, que es el que reside más lejos de la escuela a unos 3 kilómetros (son medidas aproximadas).

Esta zona es grande, tiene una buena ubicación en cuanto al acceso a alimentos de todo tipo, desde comercios o tiendas (supermercados), hasta pequeños mercados o tianguis que se ponen en las calles. Hay gran oferta de restaurantes de la misma manera, grandes cadenas comerciales hasta pequeñas e informales.

A continuación, muestro en un mapa las ubicaciones del enfoque espacial en la zona delimitada en color negro (1 kilómetro) con una simbología para cada categoría que estoy manejando. Además, se usará el semáforo de alimentación para saber qué tipo de alimentos ofertan los restaurantes que aparecen en este cuadrante y poder mostrar más información referente a la alimentación saludable.



Ubicación donde residen los participantes del taller.



Con color azul, los supermercados (Chedraui, Walmart, Costco, Soriana)



Comida rápida o preparada. Restaurantes, centros gastronómicos, cocinas económicas, comida corrida, paletterías, pastelerías, cafeterías, tacos, tortas, dulcerías, etc.



Semáforo verde, saludables consumos recomendados. Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra, proteínas magras y grasas saludables.



Semáforo amarillo. Consumo ocasional. Pueden formar parte de una dieta equilibrada, pero deben consumirse con moderación. Incluirlos en porciones controladas y no en todas las comidas del día.



Semáforo rojo. Consumo limitado o esporádico. Son alimentos densamente calóricos, generalmente ultraprocesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos o sodio. Evitar en su consumo diario.



Minisúpers, tienda de abarrotes, vinos y licores, Oxxo, Circle K, etc.



Tianguis populares en color naranja *véase mapa 3*

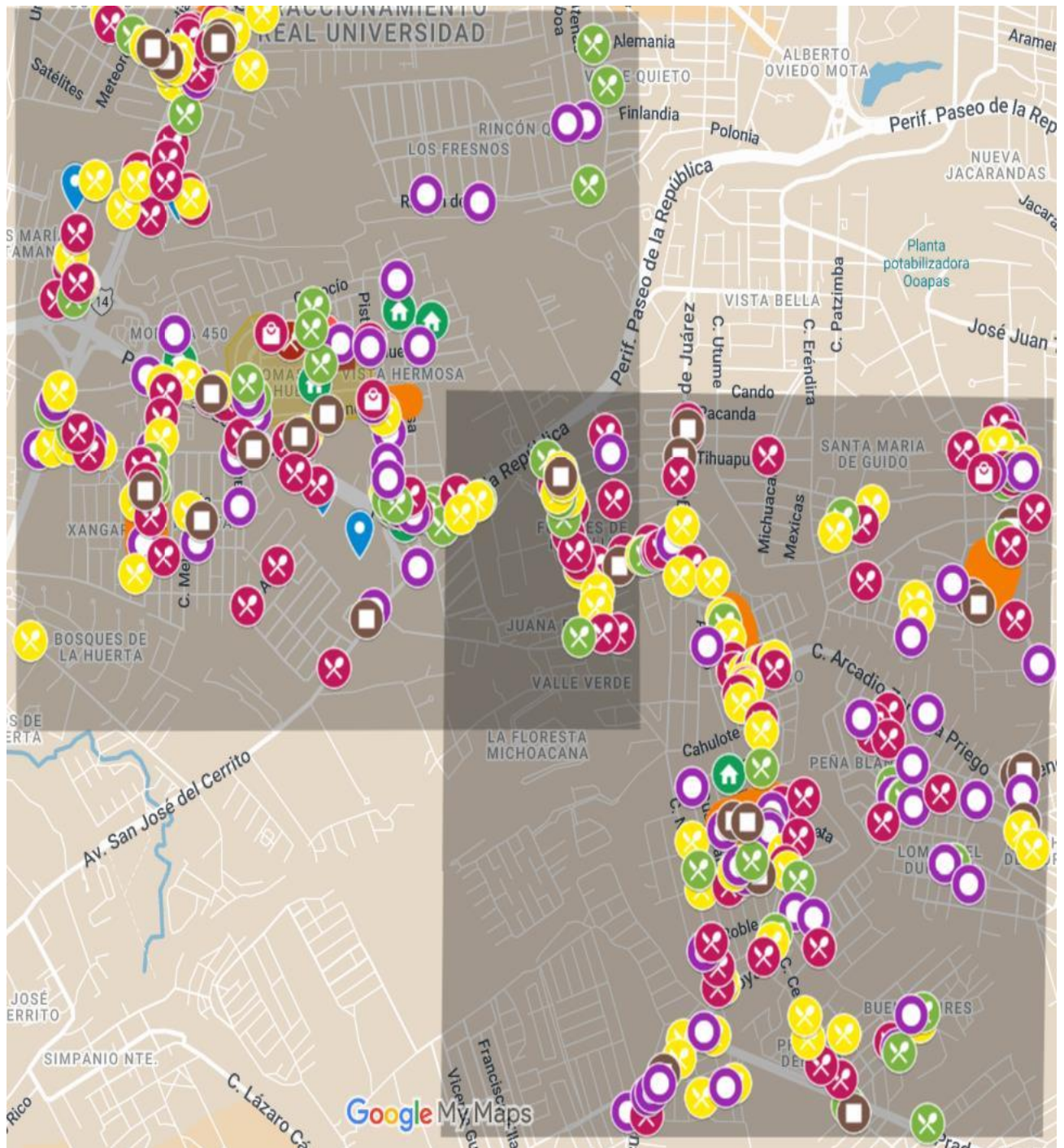


Fruterías y verdulerías (venta de frutas y verduras)



Venta de carnes (Pollo, pescado, res, vaca, etc.)

Mapa 3. Paisaje alimentario con el enfoque espacial.



Fuente: elaboración propia con la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, el 2 de febrero de 2025.

Estos son los primeros acercamientos en el campo de estudio, un kilómetro suena relativamente poco, pero para abarcar estos dos cuadrantes en tono oscuro, *véase en el mapa 3*, la realización de este paisaje fue una tarea larga. Con la ayuda de Google Maps se facilitó encontrar y ubicar restaurantes, cocinas económicas, tiendas, fruterías, verdulerías, tortillerías, etc. Otra gran cantidad de establecimientos no aparecen, por lo que estuve pasando en auto o a pie por todas estas zonas ubicando donde hay acceso a alimentos y sumando más tiendas de abarrotes, tortillerías y puestos de comida. Me llevó cerca de una semana estar conociendo las colonias donde residen los participantes del taller para que esta práctica sea lo más objetiva posible.

Apoyado por gente de esas colonias y guiado por ellos, recorrí gran parte de los tianguis y calles de estas zonas, tratando de conocer y vivir el contexto más próximo de las personas que residen aquí. En algunos casos no ubicaba los tianguis que se ponían en algunos lugares, pero preguntando a gente con puestos de comida o tiendas, nos ubicaban y dirigían al lugar. Les preguntaba si ellos frecuentan estos mercados, los restaurantes y la oferta de comida que se da cerca de sus hogares, con el fin de conocer sus hábitos, consumos y prácticas en cuanto a su alimentación.

Tenía ya algún tiempo que no pisaba un mercado o tianguis. De niño los visitaba con frecuencia y no han cambiado nada, el mismo olor a chicharrón y la carne, el olor a pescado y pollo. El puesto de las frutas y verduras, los vendedores ofreciendo sus productos, los que venden ropa de paca, ropa usada entre otros productos. Me hizo recordar gran parte de mi infancia ya que estos lugares se frecuentan cada semana para la despensa del hogar y para comer.

Asimismo, la oferta de las tiendas y restaurantes en sus distintas presentaciones como tortas, tacos, birria, res, menudo, pizzas, hamburguesas, entre otros, estos sitios son muy concurridos por las personas. El cinco de febrero de 2024, fui por la mañana y se encontraban personas consumiendo alimentos en estos lugares, voy ubicándome y recorriendo la colonia Colinas del Sur, Villas del Sur, Bonanza, Peña Blanca, Trincheras, Santa María, Campo Real, Morita, Praderas del Sur, Buenos Aires, Vista Bella, Fuentes de Morelia, entre otras.

Estamos hablando de que dentro de este paisaje alimentario hay aproximadamente 350 tiendas de abarrotes, minisúpers, Oxxos, Circle K, carnicerías, pollerías, pescaderías,

tortillerías, cenadurías, taquerías, comedores, menuderías, lugares donde podemos consumir y comprar alimentos.

Los tianguis los pude ubicar en seis lugares dentro de estas áreas delimitadas, desde grandes y pequeños.

Tabla 5. Ubicación de los tianguis

Ubicación	Día	Horario
Colonia Los Pinos, Calzada la Huerta	Martes	7:30 am a 2:30 pm aproximadamente
Colonia Lomas de la Huerta, calle Almendra	Jueves	9:00 am a 3:00 pm aproximadamente
Colonia Xangari, calle circuito Uacusecha	Sábado	8:00 am a 2:00 pm aproximadamente
Colonia Rector Días Rubio, Avenida la Joya	Lunes	8:00 am a 2:00 pm aproximadamente
Colonia Colinas del Sur, calle Oyamel	Miércoles	8:00 am a 2:00 pm aproximadamente
Santa María de Guido, calle José Othón esquina con Luis Octaviano Madero*	Martes, Jueves y Domingo	8:00 am a 2:00 pm aproximadamente

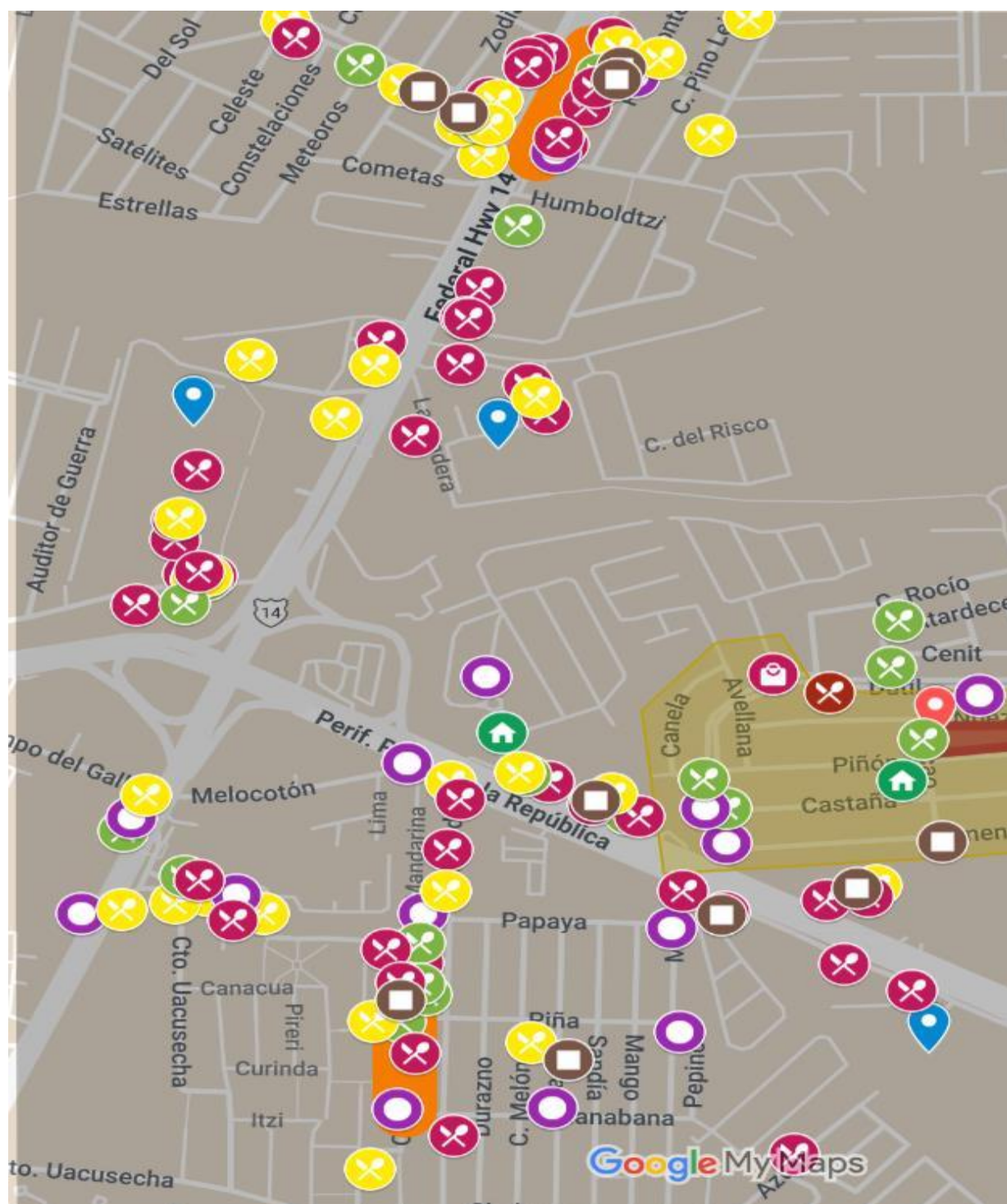
Fuente: elaboración propia en julio de 2025.

*En Santa María, en canchas de basquetbol los martes y jueves (algunos puestos) de 8:00 am a 2:00 pm y domingos el tianguis grande con el mismo horario.

El mapa que está a continuación, es una perspectiva más cerca de la zona del *Mapa 4* de la parte superior izquierda, para poder ver la simbología con claridad, ya que se cuenta con variedad de restaurantes, acceso a carnes, fruterías y verdulerías, así como de un tianguis que se pone los martes con horarios aproximados desde las 7:30 am a 2:30 de la tarde, en la calle a un costado de Calzada la Huerta.

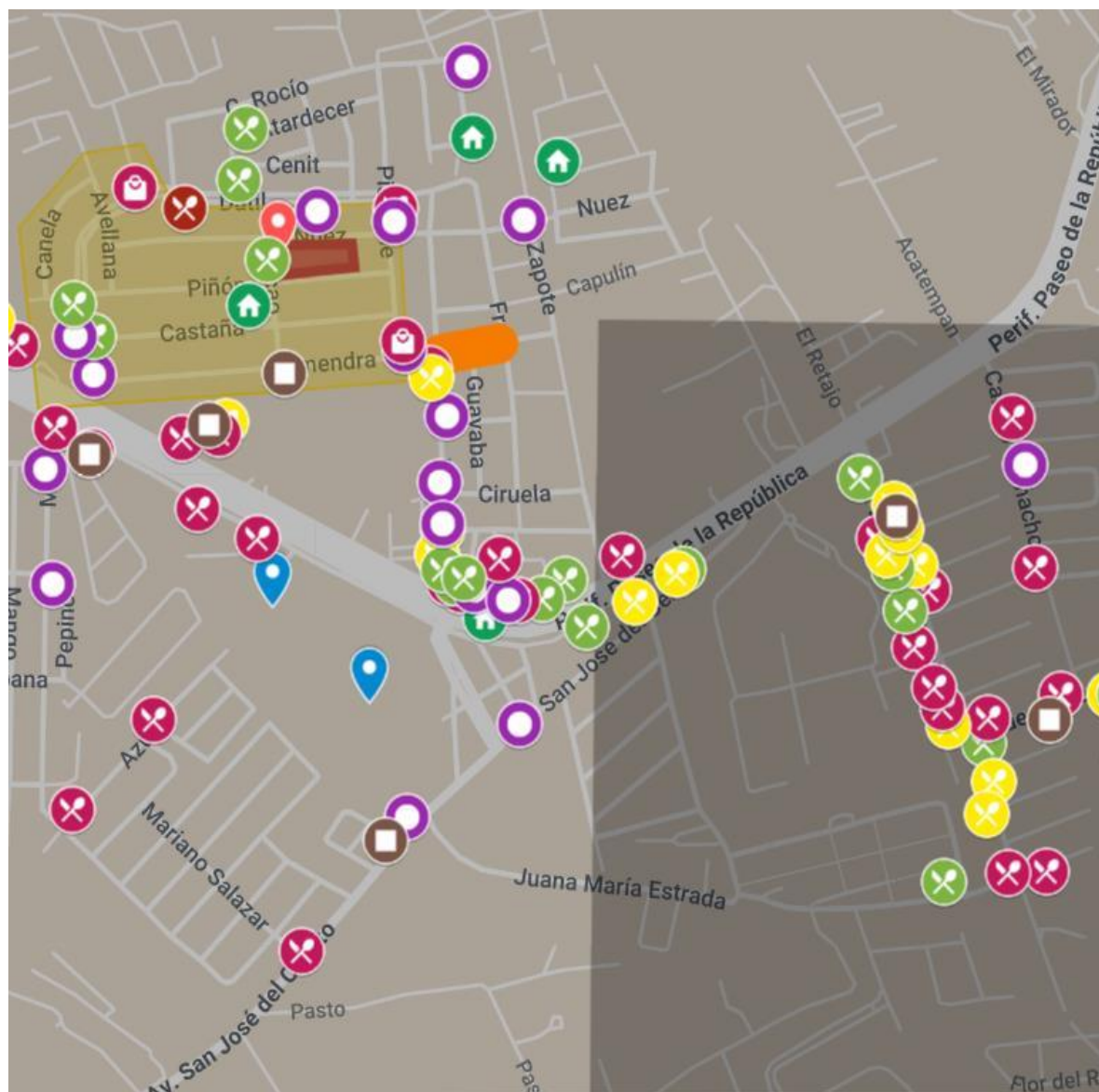
Además, en esta zona se encuentran dos supermercados y una plaza comercial con una gran variedad gastronómica. En tan solo este espacio podemos acceder a una gran cantidad de alimentos como pizzas, tacos, makis o sushi, comida china, cafés, tortas de distintos guisados, platillos típicos como sopa tarasca y caldos, quesadillas, sopes, por solo mencionar algunos.

Mapa 4. Zona de la Calzada la Huerta con una amplia variedad de restaurantes y supermercados y de un tianguis popular en la zona.



Fuente: elaboración propia con la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, el 2 de febrero de 2025.

Mapa 5. Zona donde se ubica la escuela, el acceso a la compra y consumo de alimentos

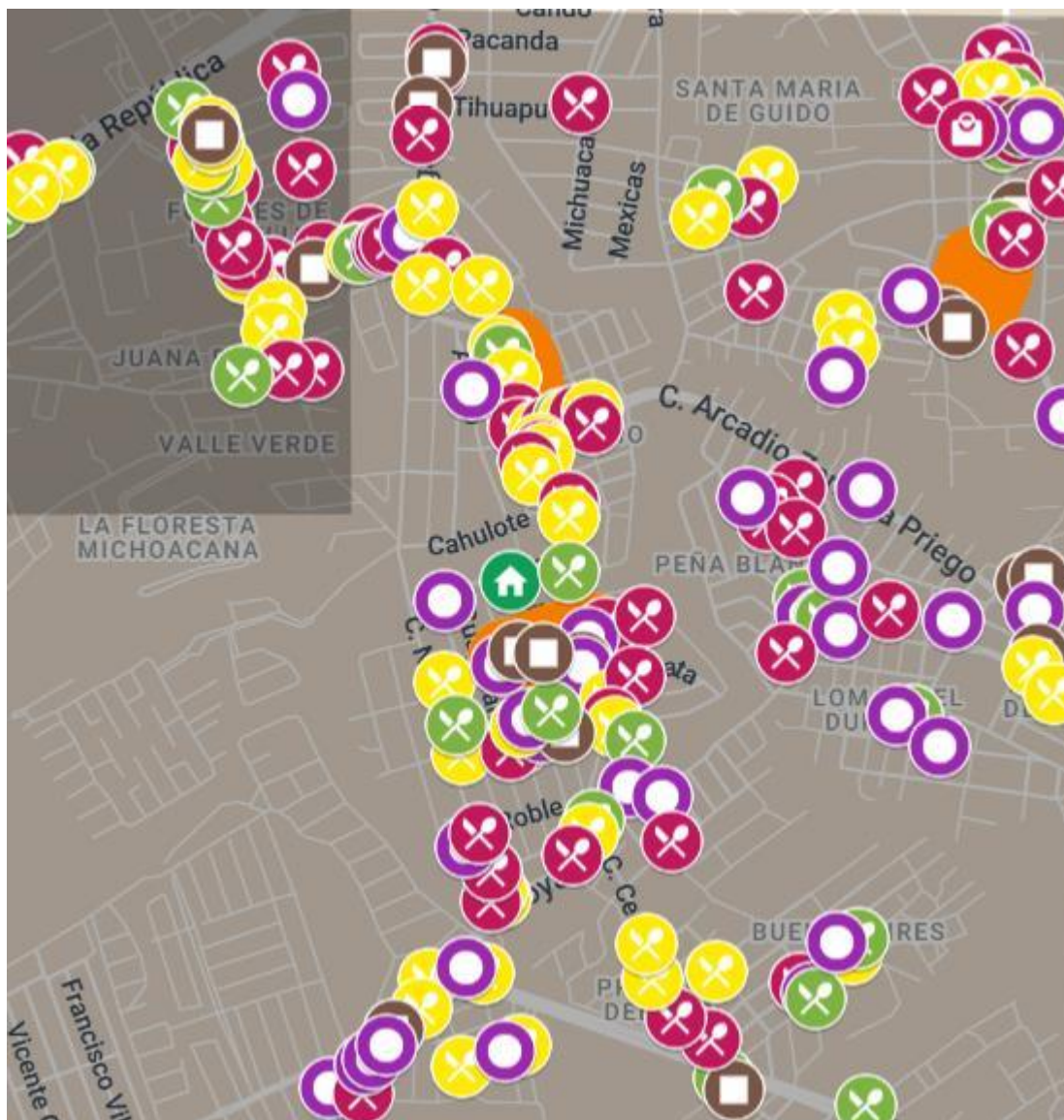


Fuente: elaboración propia con la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, el 2 de febrero de 2025.

Aquí las ubicaciones son cercanas. Cruzas el libramiento sur de Morelia y tienes el acceso a sinfín de productos ya que se encuentran varias plazas comerciales, una de ellas es Costco y su fuente de sodas, Soriana, el Tobogán Gigante, y luego Plaza Andador y Plaza Gea. Todas con acceso a alimentos, compra y consumo. La cercanía y la variedad de productos se notan. Yo vivo en otra zona de la Ciudad de Morelia y el acceso a la compra y consumo no es limitado, pero para nada se acerca a lo que hay en esta zona. Los

desplazamientos son menores para poder adquirir un alimento en esta parte, pues caminando tienes una gran variedad de opciones para cocinar en tu hogar o también para consumir en algún establecimiento o tienda.

Mapa 6. Ubicación de la variable, que se ubica a unos 3 kilómetros de la escuela primaria



Fuente: elaboración propia con la tecnología de Google My Maps, Morelia, Michoacán, el 2 de febrero de 2025.

En esta zona se localizan tres tianguis cerca de la ubicación del participante del taller, es una colonia popular y cuenta con fraccionamientos nuevos y en construcción. Los últimos años este espacio ha crecido hacia el sur y la mayoría de los restaurantes, puestos y tiendas

están ubicados en las avenidas principales o calles más grandes. Esta muestra es de referencia para conocer el acceso que tiene este participante.

El enfoque **Social y cultural**, tiene representaciones y espacios vinculados a la comida, un paisaje socialmente construido a partir del estatus económico, la raza o etnia, migraciones o género.⁷⁹ Estos factores son importantes en el paisaje, son los que vienen a condicionar el acceso a los alimentos y solo por hablar del aspecto económico. Mediante este enfoque vemos cómo el estatus económico es importante de abordar, así como las raíces de la persona para entender del porqué se alimenta de cierta manera y a qué tipo de alimentos tiene acceso dependiendo de la zona en la que vive, a la par de lo que su economía alcance.⁸⁰

Se trata de una "visión socialmente construida del campo de la alimentación". "El concepto de paisaje alimentario requiere y recompensa estar situado en un lugar particular y centrado en las relaciones que una comunidad particular tiene con la comida".⁸¹ Siguiendo lo que nos dicen estos **autores** estoy tomando de referencia todos los lugares en donde residen los participantes del taller y sus familias. Ya una vez hecho el paisaje alimentario desde el enfoque espacial, ahora iré con el social y cultural.

Hay que entender que dentro de estas ubicaciones mostradas en el paisaje alimentario y el enfoque espacial hay una gran cantidad de opciones para comprar y consumir alimentos, desde los procesados o industrializados, hasta los empaquetados, *comida chatarra* y comida rápida, son los que imperan. En menor medida encontramos opciones de alimentación saludable. Desde aquí estamos viendo cómo el pasar del tiempo y después de la incorporación del Tratado de Libre Comercio (1994), así como del neoliberalismo, estas tiendas, marcas e industrias alimentarias se han establecido, en gran medida, dando facilidad para adquirir y consumir este tipo de productos.

Los cereales, legumbres, frutas y verduras frescas fueron desplazados por alimentos prefabricados llenos de grasa, azúcar, sal y componentes químicos, que saben bien, son

⁷⁹ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

⁸⁰ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

⁸¹ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, "Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación..."

baratos y nos llenan.⁸² La llegada del TLC modificó la dieta mexicana, como varios autores lo mencionan; si bien sabemos que ya existía obesidad y sobrepeso antes del tratado, se incrementó con la firma de éste.

El investigador del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, Salvador Zubirán Abelardo Ávila, dijo que el gobierno se tomó muy enserio el término “libre comercio”. Con la llegada de TLCAN, explicó, el Estado se desentendió de su obligación de advertir a la población sobre los riesgos de los productos que llegarían, además olvidó controlar la publicidad, así como desarrollar una educación alimentaria y nutricional.⁸³

Con los mapas y el paisaje alimentario podemos observar la cantidad de opciones de comida que podemos adquirir y consumir, las grandes cadenas de venta de alimentos, así como pequeñas tiendas, restaurantes y locales; vemos su presencia al por mayor, esto nos indica una cultura alimentaria, hábitos y prácticas distintas. La ubicación y la facilidad de acceder a cierto tipo de alimentos es primordial para las personas, la facilidad de comprar y poderlos comer al momento resuelven la necesidad del hambre y ahorran tiempo, ya que no preparan ni cocinan en su casa.

En muchas familias está la práctica de ir por una “coca” para desayunar, comer o cenar y pasar un buen momento, esto lo he vivido en primera persona cuando soy invitado a comer a casas de colegas y amistades, más allá de sentarse y poder convivir con tus seres queridos, amigos, etc., llegamos hasta el punto de depender de una bebida endulzada para poder comer “rico”, esto lo vemos notoriamente en la ciudad y en comunidades. Poder comprar y consumir alimentos de forma inmediata resuelve la necesidad del hambre, pero no cubre los requerimientos energéticos y nutricionales del cuerpo, ya hablamos de ello en el *capítulo 1*.

A continuación, muestro las opciones de comida que podemos encontrar dentro de las áreas delimitadas en el paisaje alimentario y el enfoque espacial; la mayoría de las variantes son comida rápida, así como venta de carne, las opciones saludables son menores al contrario de la *comida chatarra* o comida rápida.

⁸² DEBATE, “Lo que trajo consigo el TLCAN”, [consultado el 10 de febrero de 2025], <https://www.debate.com.mx/politica/Lo-que-trajo-a-Mexico-el-TLCAN-20171112-0021.html>

⁸³ DEBATE, “Lo que trajo consigo...”

Taquerías, donde ofertan tacos y quesadillas en sus distintas variaciones, desde tacos de bistec, chorizo, tripa, cabeza, suadero, lengua, birria, barbacoa, buche, etc. Restaurantes y locales de comida china y japonesa, venta de sushi, makis, yakimeshi, gohan, etc. Tortillerías, carnicerías, pollerías en sus diferentes versiones a la naranja, al carbón o rostizados, pollerías (venta de pollo fresco), pizzerías desde marcas reconocidas hasta las locales, Dominos Pizza, Pizza Hut, Little Caesars. En estas colonias encontramos en gran número. Venta de hamburguesas y la presencia de marcas mundiales como Mc Donald's, hasta los puestos locales de las colonias o venta informal, menuderías y venta de carnitas

Esto tiene mucho que ver con las opciones que tenemos a nuestra disposición o cerca de nosotros, el espacio, lo que hay cerca y a qué podemos acceder, así como los hábitos. Hoy el mundo y las sociedades se mueven con rapidez. El artículo de *El hombre y lo que come. Alimentación y Cultura* hace referencia a la importancia que le damos a la comida y la manera en la que accedemos a ella. Ya es una obviedad que el encontrar alimentos es fácil, también en cantidad de lugares y de opciones, y de lo sencillo que es “ir a una tiendita de la esquina”, pues con esta misma facilidad encontramos comida.

Los alimentos que el hombre elige de entre los varios que tiene a su disposición en su entorno, las diversas formas en que los prepara para consumirlos, la importancia y el sentido que concede al acto de comer y el código de maneras y ritos que gobiernan éste arrojan mucha luz sobre otros aspectos de las sociedades en que vive.⁸⁴

En la página del Gobierno de México dedicada al Día del Maíz se aborda la cultura y habla en específico de los mexicanos y del simbolismo que le hemos dado al maíz, teniendo una fecha de celebración establecida el 29 de septiembre.

El maíz no es solo una planta en México, sino que tiene un profundo significado que va más allá de su valor económico, representando la conexión del pueblo mexicano con su tierra y su historia.⁸⁵

⁸⁴ UNESCO, “Alimentación y cultura: el hombre y lo que come”, *El correo. Una ventana abierta al mundo*, 1987, no. 5, p. 3, [consultado el 7 de febrero de 2025] https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000073178_spa

⁸⁵ GOBIERNO DE MÉXICO, “Día nacional del maíz”, [consultado el 10 de febrero de 2025], <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/dia-nacional-del-maiz-379031?idiom=es>

Es importante que las personas y especialmente los niños sepan de la importancia de los alimentos, que además de satisfacer el hambre tienen historia y vínculos con las sociedades, que desde hace mucho tiempo se consumen y que con el paso de los años se siguen recreando. Estas construcciones sociales y culturales son prioritarias para que los alumnos y personas de cualquier edad pasen de generación en generación a través de la historia oral, familiar, cultural y social de cada comunidad este conocimiento y aprendizaje.

Comer y beber son cosas de tan enorme importancia para la humanidad que a menudo se hallan asociadas con aspectos que nada tienen que ver con la nutrición. Los mexicanos, “consideran al maíz no solo un elemento básico de su dieta, sino un objeto de veneración, el centro mismo de su cultura, de sus mitos y de sus prácticas religiosas. Y es que, al mismo tiempo satisface una necesidad humana esencial, la alimentación es un factor capital de la identidad cultural.”⁸⁶

La ubicación de las tiendas y restaurantes condiciona la forma en que comemos, tiene mucho que ver con qué elecciones de comida tenemos a nuestra disposición, las opciones de comida no son las más saludables. Además de esto, estamos en punto, en que los anuncios los tenemos en casa, por medio de la televisión, la radio o dispositivos móviles con mensajes relacionando el amor y el compartir en familia asociados a alguna bebida o alimento, vendiendo momentos y experiencias con ese producto. Esto lo menciono porque atrae a los alumnos, y no solo a ellos sino otros sectores, a consumir estos alimentos o bebidas endulzadas y por ende propicia un consumo de estos productos, pudiendo elegir otros alimentos o bebidas saludables, por eso es por lo que el menú semanal es una herramienta fundamental de esta investigación para hacer frente a estos productos.

Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”

Después de haber analizado la problemática en general y de plantear la investigación, con la ayuda de un Menú semanal fortaleceremos la parte del hogar, en donde los padres de familia puedan ofrecer una alimentación saludable a sus hijos, rescatando su forma de alimentarse habitualmente, con la misma constancia con la que consumen alimentos para no modificar

⁸⁶ UNESCO, “Alimentación y cultura...”, p. 3

su dieta tan abruptamente, y porque no sea algo habitual no lo cocinen o lo consuman. A partir de la misma alimentación que llevan a diario la complementaremos con alimentos saludables y tradicionales.

Mi corte disciplinar es de humanidades por lo que estaré apoyado por un especialista en la rama de nutrición, la Mtra. Camila Lizeth Zamora Vargas,⁸⁷ formando una mancuerna con la finalidad de trascender y llevar a la práctica los hábitos saludables.

Con la ayuda de un cuestionario y con el método etnográfico de entrevistas semiestructuradas, hablé con los padres de familia acerca de lo que comen a diario en sus casas, cada cuándo consumen ciertos tipos de alimentos y cuáles son, si son fáciles de comprar y en dónde los compran, etc.

El cuestionario va de lo general a lo particular, esto para conocer lo que comen a diario y con qué frecuencia, esto me ayuda a estructurar el menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan” acorde a lo que consumen a diario. Darles una “dieta”, lo más apegado a su realidad, y que les sea de lo más sencillo llevar una alimentación saludable tanto para los participantes del taller, así como de la propia familia.

Cuestionario

Nombre _____

1. ¿Para ti qué es una alimentación saludable?
 - ¿Cuántas veces a la semana comes algo saludable y qué comes?
2. ¿Sabes qué es un alimento cultural/tradicional?
 - ¿Cuántas veces a la semana comes alimentos culturales/tradicionales y cuáles?
 - ¿Si preparas o cocinas alimentos culturales/tradicionales cómo los haces?

⁸⁷ Licenciada en nutrición por la Universidad Latina de América y Mtra. en Nutrición Clínica y Comportamiento Alimentario por la Universidad Vasco de Quiroga. A lo largo de su trayectoria ha complementado su formación con diplomados en Nutrición Clínica y Psiconutrición, así como de la certificación internacional ISAK I, lo que le ha permitido integrar un enfoque empático y conductual en el acompañamiento nutricional.

- ¿En celebraciones, festejos y cumpleaños qué comida hacen, cocinan o compran?
3. ¿Cuántas veces comen carne a la semana?
 - ¿Qué tipo de carne?
 - ¿Cómo la preparas?
 - ¿Con que la acompañas?
 - ¿Con que la condimentan?
 - ¿Dónde compran la carne?
 4. ¿Cuántas veces comen verduras a la semana?
 - ¿Qué tipo de verduras?
 - ¿Cómo las preparas?
 - ¿Con qué las condimentan?
 - ¿Dónde las compran?
 5. ¿Cuántas veces comes frutas?
 - ¿Qué tipo de frutas?
 - ¿Cómo las preparan?
 - ¿Con que las acompañan?
 - ¿Son de temporada?
 - ¿Dónde las compran?
 6. ¿Consumen harinas (es el polvo fino que se obtiene del cereal molido como trigo, avena, maíz, cebada y de otros alimentos ricos en almidón)?
 - ¿Cuáles?
 - ¿Dónde las compran?
 7. ¿Consumen lácteos (son productos derivados principalmente de la leche de mamíferos, en particular de la vaca, cabra, oveja y otros)
 - ¿Cuáles?
 - ¿Dónde la compran?
 8. ¿Qué desayunan habitualmente?
 9. ¿Qué cenan habitualmente?
 10. ¿Cuántas veces a la semana comen fuera de casa?

- ¿Qué tipo de comida?
- ¿Qué lugares frecuenta?

11. ¿Dónde compra su despensa?

Los resultados obtenidos se tomaron de base para construir el recetario apegado a lo que cada familia consume. A continuación, muestro los primeros acercamientos y la conformación del Menú.

Una vez aplicados los cuestionarios, solo cuatro padres de familia de un total de ocho los contestaron. Este cuestionario se dio impreso, se les anexó una hoja en blanco para que pudieran desarrollar las respuestas, pero ninguno de los padres de familia la usó, dejándola en blanco y contestando a un costado de las preguntas. Las indicaciones se dieron a través de los participantes del taller, a ellos les di la indicación de que ese cuestionario lo contestaran sus padres, tutores o quien esté a cargo de ellos. Eran dos hojas y la hoja blanca podían usarla para contestar. De la misma manera en el grupo de WhatsApp (en donde se comunican los padres de familia y la docente a cargo del grupo) la indicación fue directa a los padres de familia.

A continuación, muestro uno de los cuestionarios con información relacionada para la elaboración del Menú semanal:

Imagen 3. Cuestionario aplicado a los padres de familia

Cuestionario

1. ¿Para ti qué es una alimentación saludable? *Alimentar, limpiar y sanar*
- ¿Cuántas veces a la semana comen algo saludable y qué comen? *Todos los días, leche, huevo, carne, frutas y verduras*
2. ¿Saben que es un alimento cultural/tradicional? *Si*
- ¿Cuántas veces a la semana comen alimentos culturales/tradicionales y cuáles? *UNA VEZ: Cotundin y Tamale*
- ¿Si preparas o cocinas alimentos culturales/tradicionales como los haces? *Pozole, Pasa el Maiz con carne y se le agrega Verdura.*
- ¿En celebraciones, festejos y cumpleaños que comida hacen, cocinan o compran? *Cocina Mole y compote pastel.*
3. ¿Cuántas veces comen carne a la semana? *3*
- ¿Qué tipo de carne? *pollo, Res, y cerdo*
- ¿Cómo la preparas? *Polla cocida en caldo, Pica dillo, Frito*
- ¿Con que la acompañas? *Verdura y tortilla de asic.*
- ¿Con que la condimentan? *Sel, cebolla, Ajo, Cilantro.*
- ¿Dónde compran la carne? *Carniceria*
4. ¿Cuántas veces comen verduras a la semana? *4 veces*
- ¿Qué tipo de verduras? *Cabacitas, Zanahoria, Papa, chayote y ejote*
- ¿Cómo las preparas? *Cocidos y Pica das*
- ¿Con qué la condimentan? *con sel. Cebolla*
- ¿Dónde la compran? *En el mercado*
5. ¿Cuántas veces comen frutas? *Todos los días*
- ¿Qué tipo de frutas? *Manzanas, Melón, Uvas, Dorzudo, Plátano*
- ¿Cómo las preparan? *Pica da*
- ¿Con que las acompañan? *Con Limón, Sel y Chile.*
- ¿Son de temporada? *Si*
- ¿Dónde la compran? *En el mercado*

6. ¿Consumen harinas (es el polvo fino que se obtiene del cereal molido como trigo, avena, maíz, cebada y de otros alimentos ricos en almidón)? *Si*
 - ¿Cuáles? *Pan y Cereal.*
 - ¿Dónde la compran? *En la tienda.*
7. ¿Consumen lácteos (son productos derivados principalmente de la leche de mamíferos, en particular de la vaca, cabra, oveja y otros)? *Si*
 - ¿Cuáles? *Leche, Queso, Yogurt y Crema.*
 - ¿Dónde la compran? *En la Cremeria y Super.*
8. ¿Qué desayunan habitualmente? *Huevo, Leche, Pan, Yogurt*
9. ¿Qué cenan habitualmente? *Leche, Pan, Queso de 1/2*
10. ¿Cuántas veces a la semana comen fuera de casa? *Una vez al mes*
 - ¿Qué tipo de comida? *Tacos*
 - ¿Qué lugares frecuenta? *Depa. Juv.*
11. ¿Dónde compra su despensa? *Marcani y Super.*

Fuente: elaboración propia. Muestra aplicada en Morelia, Michoacán, los días 12 y 13 de febrero de 2025.

Tomando como base las respuestas del cuestionario se presenta el siguiente menú, además de tomar en cuenta como referencia el *Recetario en la escuela, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente*.⁸⁸ En la creación del cuadro que está a continuación, simplifiqué los alimentos que mayormente consumen las familias, para crear el menú semanal.

El Menú semanal cuenta con alimentos tradicionales de la región y algunos culturales, como la dieta de la milpa. Ésta se comprende también como un modelo saludable de alimentación de origen mesoamericano que tiene como centro nutritivo-cultural a los productos de la milpa (maíz, frijol, chile, calabaza), más los alimentos de origen

⁸⁸ SECRETARÍA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, "Recetario en la escuela, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente primaria", [consultado el 14 de febrero de 2025], <https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/recetario%202024%20Primaria%20OK.pdf>

mesoamericano que se consumen en México, junto con aquellos adoptados por la cocina tradicional mexicana de origen externo, combinados de forma saludable.⁸⁹

La finalidad u objetivos de este Menú saludable son:

- 1. Práctico y sencillo
- 2. Atractivo visualmente (uso de imágenes e ilustraciones)
- 3. Saludable
- 4. Retoma elementos culturales como la milpa
- 5. Fomentar el consumo de alimentos de la región, por ejemplo, el gazpacho
- 6. Impactar en los hábitos alimentarios y de consumo a los alumnos y sus familias
- 7. Beneficiar el desarrollo físico, mental, académico y de salud
- 8. De bajo costo ayudando a las familias, padres de familia o tutores con alimentos de temporada
- 9. Dirigida para alumnos de seis años, así mismo los padres de familia o tutores pueden tomar opciones para alimentarse saludablemente con mayores porciones
- 10. Fomentar el consumo de la región o comunidad local

Los alimentos que más consumen por semana las familias de los participantes del taller “*La historia y la comida se consume, se practica y se hace*”, están organizados por grupo de alimentos y son los que se mencionaron en cada una de sus respuestas. Por otro lado, también están los macronutrientes, con el objetivo de señalar la importancia de cada uno de ellos:

Tabla 6. Alimentos más consumidos por las familias de los alumnos del taller.

Grupo de alimentos	Macronutrientes
Frutas y verduras Zanahoria, papa, cebolla, lechuga, elote, ejote, calabacita, chayote y espinaca	Son importantes para el buen funcionamiento de tu cuerpo y los tres

⁸⁹ GOBIERNO DE MÉXICO, “*La dieta de la milpa*”, [Consultado el 5 de junio de 2025] <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

	principales son los hidratos de carbono, proteínas y grasas.
Alimento de origen animal Pollo, res, atún y cerdo	Hidratos de carbono, son la principal fuente de energía. Frutas, cereales y leguminosas. Proteínas, dan estructura a músculos y tejido. Alimentos de origen animal, leguminosas y oleaginosas.
Leguminosas. Frijol	Grasas, nos ayudan a absorber vitaminas. Aceites vegetales, semillas y aguacate.
Oleaginosas No se preguntó y no se mencionaron por los padres de familia.	
Grasas No se preguntó en el cuestionario, ni se mencionó por los padres de familia. De manera general, se usa aceite vegetal, aceite de canola, aceite de aguacate, aceite de oliva, etc.	
Cereales y tubérculos. Maíz, avena y trigo.	
Lácteos y derivados. Leche, queso, crema y yogurt	

Fuente: elaboración propia febrero de 2025 en base a las respuestas emitidas por los padres de familia, tutores y usando las definiciones de los macronutrientes: SECRETARIA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA. “Recetario en la escuela, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente primaria”. [consultado el 14 de febrero de 2025], <https://dif.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/recetario%202024%20Primaria%20OK.pdf>.

A partir de este cuadro se propuso un menú semanal para los padres de familia o tutores, con la finalidad de que beneficie su salud y la de sus hijos, y que se mejore el

desarrollo físico, intelectual y emocional partiendo de hábitos saludables, retomando preparaciones tradicionales.

Además de tomar una base de la dieta de la milpa para la construcción de este menú, de las respuestas del cuestionario a los padres de familia y tutores, conté con el apoyo de Camila Lizeth Zamora Vargas para desarrollar el siguiente menú:

**Menú semanal para los padres de familia o tutores “La historia y las raíces
también se disfrutan”**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno: - Taquito de huevo a la mexicana (jitomate, cebolla y pimienta morrón verde) con aguacate - Licuado de cacao en polvo con ½ plátano y leche entera	Desayuno: - Huevo revuelto con ejotes - Tortilla de maíz blanco o azul - Fruta de temporada: 1 manzana	Desayuno: - Hotcakes de avena con betabel y plátano con miel de abeja - 5 almendras - 1 vaso con leche entera	Desayuno: - Quesadilla con queso Oaxaca y nopales o espinacas y rebanadas de aguacate - Fruta de temporada: mango en cuadritos	Desayuno: - Sope con frijoles, queso, crema y lechuga encima - Licuado de mamey con 5 almendras
Colación / Lunch - 1 quesadilla con requesón - Jícama y pepino rebanados en palitos - Fruta de temporada:	Colación / Lunch Molletes minis - 2 mitades de bolillo chico con frijoles, queso fresco y salsa pico de gallo (jitomate,	Colación / Lunch - Enfrijoladas con queso fresco y crema - Jícama y zanahoria ralladas	Colación / Lunch - Tortita de huevo a la mexicana (jitomate, cebolla y pimienta morrón verde)	Colación / Lunch - Yogurt natural con melón y amaranto tostado - Taquito de frijoles con queso panela - Agua natural

1 mandarina - Agua natural	cebolla y cilantro) - Fruta de temporada: mango en cuadritos - Agua natural	- Fruta de temporada: 1 mandarina - Agua natural	- Fruta de temporada: ½ plátano - Agua natural	
Comida - Caldo de pollo con verduras (calabacita, chayote y zanahoria) y cuadritos de aguacate - Arroz guisado con jitomate - Agua de limón con chía	Comida - Bistec con nopales a la mexicana y ensalada - Tortillas de maíz blanco o azul o sopita de fideo integral con verduras - Agua de Jamaica	Comida - Pechuga de pollo a la plancha con calabacitas a la mexicana - Sopa de lentejas - Tortilla de maíz - Fruta de temporada: naranja en gajos - Agua natural	Comida - Picadillo con verduras (chayote y zanahoria) y papa - Frijoles de la olla - Agua de limón con pepino	Comida - Tostadas de pollo con jitomate queso fresco y crema - Sopa de verduras: calabacita, zanahoria, chayote, ejotes y brócoli - Agua de tamarindo
Colación: - 1 taza de melón en cuadritos - 7 piezas de cacahuates naturales o 5 almendras naturales - Agua natural	Colación: - Yogurt natural con fruta de temporada: papaya en cuadritos - 7 mitades de nuez - Agua natural	Colación: - Palomitas de maíz hechas en casa - Pepino rebanado en palitos - Agua natural	Colación: - 7 piezas de cacahuates naturales - Jícama y zanahoria rallada (con limón)	Colación: - Gazpacho: piña, mango, jícama y pepino con limón y queso (al gusto) - Agua natural
Cena: - 2 taquitos de frijoles negros	Cena: - 1 quesadilla con queso	Cena: - Tostadas de requesón	Cena: - Yogurt natural con	Cena: - Taquito de pollo guisado

con queso fresco o panela espolvoreado - Agua natural	panela y champiñones - Fruta de temporada: 1 guayaba - Agua natural	con lechuga y zanahoria rallada - Agua natural	fruta de temporada: manzana y una cucharadita de amaranto tostado - Agua natural	- Fruta de temporada: manzana - Agua natural
--	--	---	---	---

Fuente: trabajo en conjunto de la nutrióloga Camila Lizeth Zamora Vargas y de Johann Alexander Bravo Olalde.

Que rica es la historia y las raíces, además de la importancia de la enseñanza de la historia desde lo teórico, hasta el poder consumir alimentos tradicionales y degustar éstos (práctica), que tienen años de historia y cómo es que las sociedades adaptan estos alimentos para su consumo; que rico que podamos conocer la historia, la cultura, la tradición y las prácticas sociales, pero con los sentidos, desde el gusto y la boca, el olfato y la vista.

Qué placentero y qué alcances tiene la historia y por dónde entra; ahora con este menú semanal además de enriquecer el cuerpo y el físico, también la cultura trasciende y la mente aprende. No solo estamos comiendo comida, sino raíces culturales y de identidad, comemos información, comemos enseñanzas y hacemos historia cuando comemos y compartimos momentos. Desde el instante en que estamos en una reunión o celebración, el platicar alrededor de donde se prepara la comida, la memoria, los saberes y la experiencia de cómo han consumido tal alimento enriquece la cultura, el diálogo, las prácticas y las tradiciones; la historia oral sale a relucir y la comunicación se enriquece. Todo por la historia que está en todos lados, aunque algunas veces la vemos y otras veces no.

Para cerrar con la tercera herramienta de esta investigación y saber los resultados de este Menú, por medio de Google Formularios, hice cuestionarios preguntándole a los padres de familia directamente si han hecho uso del Menú semanal en este lapso. Dejé un rango de tiempo de entre 30 a 45 días para la obtención de los resultados.

El objetivo es saber si han hecho uso de este Menú y saber más acerca de él. Algunas preguntas son abiertas, otras de respuesta corta y en minoría de si o no.

En este cuestionario las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Qué te pareció el menú semanal?
2. ¿Es práctico y claro el menú semanal?
3. ¿Has usado el menú o has preparado algún alimento del menú semanal?
4. ¿Cuántas veces a la semana usas el menú semanal?
5. ¿Qué opinas de este menú semanal?
6. ¿Cuáles fueron los alimentos favoritos de tu hijo/a del menú semanal?
7. ¿Ubican algún alimento cultural/tradicional en el menú semanal? En caso de contestar SI, ¿Cuál o cuáles?
8. ¿Qué no te gustó del menú semanal?
9. ¿Crees que este menú semanal pueda ayudarte a ofrecerles una alimentación saludable y variada a tu hijo/a? Argumenta y desarrolla la respuesta.
10. ¿Qué opina tu hijo/a del menú semanal?
11. ¿Compartirías el menú semanal con alguien más?

A través de las respuestas que emitieron los padres de familia del primer año de primaria conocí si el menú semanal cumplió con los objetivos establecidos, y establecí algunas mejoras que podría tener. La aplicación de este cuestionario fue en línea para no intervenir con más horas de clases de la docente a cargo del grupo. El enlace se envió por medio del grupo de WhatsApp de los padres de familia y de la docente a cargo.

El menú saludable fue diseñado con base en la recomendación en la Estrategia Integral de Asistencia Social Alimentaria y Desarrollo Comunitario 2024 (EIASADC),⁹⁰ donde la recomendación son 1600 kcal por día. El menú está distribuido por día para la población primaria, dicho requerimiento permite estandarizar el menú. Este está conformado por tres comidas principales: desayuno, comida y cena. Y por dos colaciones, la matutina que se proporciona en el entorno escolar como *lunch* y una colación vespertina.

⁹⁰ SECRETARÍA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Recetario en la escuela, sazón para el bienestar...”

CAPÍTULO 3. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN APRENDIZAJES Y EXPERIENCIAS

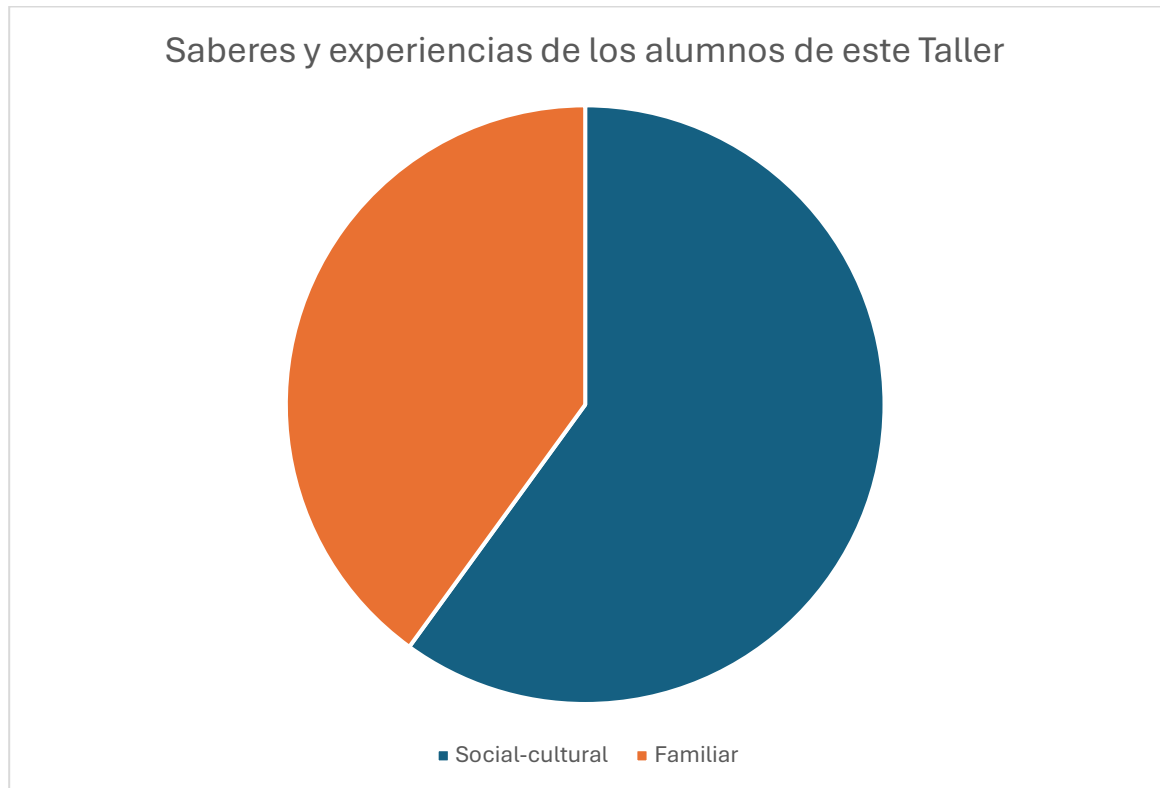
Taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace”

Los primeros resultados arrojan que los participantes logran identificar a través de la actividad saberes y experiencias sociales, culturales y familiares en relación con la alimentación tradicional. Definiendo cada uno como: *Social-cultural*, va de la mano con los espacios que frecuentan los alumnos de este taller y sus familias, como la compra y adquisición de alimentos y productos para consumo humano, como mercados, tianguis, tiendas de abarrotes en donde ven los alimentos tradicionales, así como de las dinámicas y prácticas que hay en una sociedad. *Familiar*, tiene que ver con los saberes y experiencias que los alumnos viven y aprenden en su entorno familiar por medio de la historia oral o del simple hecho de interactuar con sus seres queridos, en ocasiones especiales, fiestas, comidas, celebraciones y tradiciones.

Después de analizar los resultados y de identificar estos saberes y experiencias, se ligan y entrelazan uno con el otro. La cultura está en todos lados, la sociedad y el aspecto familiar de cada individuo se interrelacionan entre sí. Antes de llegar a esto en los resultados se mostraban como saberes culturales, sociales y familiares. Al indagar en la categorización por separado, vinculé el aspecto social con el cultural porque estos dos se ligan especialmente de manera directa con los resultados arrojados por los participantes del taller.

Después de haber analizado el diario de campo, de la reflexión, además de usar el método etnográfico por medio de entrevistas semiestructuradas, y del acompañamiento en el salón de clases durante toda la actividad didáctica, obtuve estas dos categorías de saberes cualitativos y cuantitativos:

Gráfica 9. Saberes y experiencias identificadas



Fuente: elaboración propia octubre del 2024.

Los saberes y experiencias familiares de varios de los participantes se ven reflejados cuando ubicaban en sus hogares los alimentos mostrados en la actividad como el frijol, calabaza, tortilla, maíz, chilaquiles, corundas, tamales, etc. Una niña llamada Lucia me hacía referencia a los frijoles; su mamá los guardaba en un bote en la alacena y me explicaba cómo es que se los comía y me explicaba sobre los taquitos de frijol. Alejandro me hablaba sobre la forma en que come calabaza y cómo la preparan; las palabras que usaba cuando me contaba acerca de este alimento en resumen era que le gustaba mucho la calabacita. Cito sus palabras: “mi mami me prepara unas calabazas riquísimas”, fue curioso que un niño de corta edad le gustaran, ya que en mi contexto no es común que los niños la coman. Juan y Gael, me contaron la forma en que ellos consumen los elotes en sus comidas familiares, cuando van a la casa de sus abuelos o tíos, que es cuando lo comen; Juan me contó que viaja a casa de sus abuelos al rancho, donde la cercanía familiar es mayor y el compartir alimentos es una

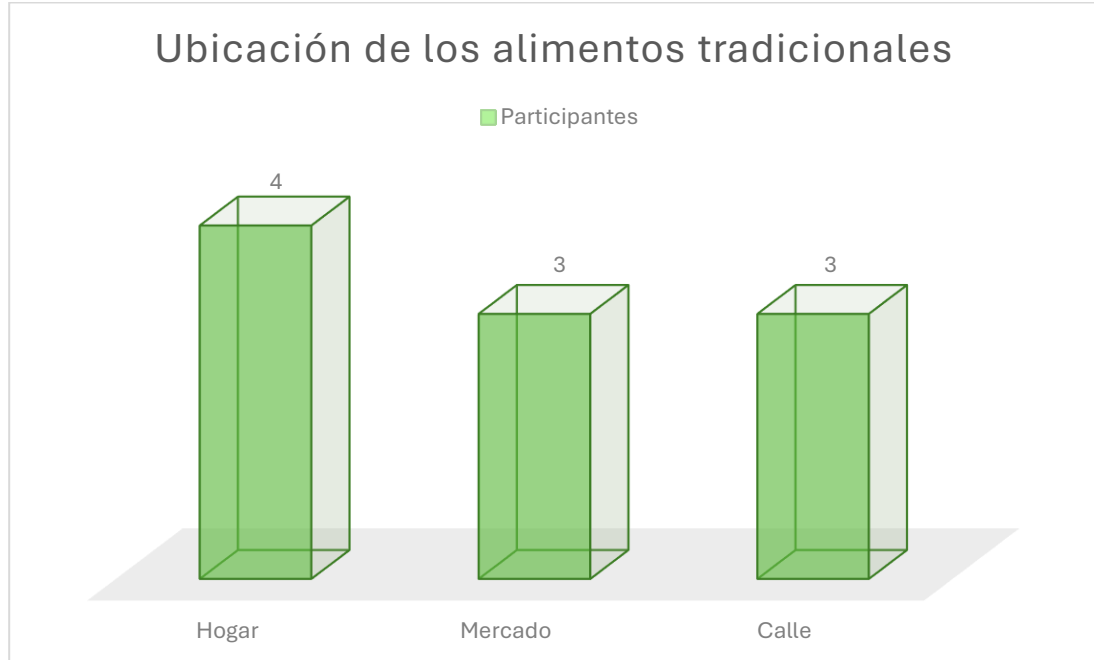
actividad importante, estos espacios benefician la historia oral, historia familiar, valores, cultura y tradición, por medio de los alimentos y las prácticas sociales.

Los tres participantes que mencionaron el mercado, es porque desayunan o comen con sus familias en este sitio, o porque van con sus padres a comprar la despensa de sus hogares. Ya sea que los compren para consumo propio o también que lo vean en los mercados o tianguis de la ciudad que suelen ponerse en las colonias donde viven.

Podemos decir que la acción de que los niños acompañen a sus padres al tianguis o mercados puede ser simple, pero aquí podemos ver que los niños son capaces de observar y apropiar elementos históricos, culturales, tradicionales y geográficos, relacionándolos con la alimentación y con estos espacios. Por medio de este taller, pudieron conocer y ligar el valor de los alimentos tradicionales y de la alimentación saludable, construyendo conocimientos por medio de su entorno inmediato o cercano.

Tres de los niños mencionaron la calle; representaron el elote que venden en las vías públicas ya sean asados o cocidos con queso, crema o mayonesa. Esto tiene que ver de manera directa e indirecta con la comida que se oferta en las calles por medio de vendedores ambulantes, cenadurías, restaurantes, locales de comida, etc.

Gráfica 10. Ubicación de los alimentos tradicionales



Fuente: elaboración propia octubre de 2024.

En la sesión dos, el desarrollo de la actividad se dio en tiempo y en forma a excepción de que ese día sacaron al grupo a Educación Física, sin previo aviso y sin ninguna palabra hacia el enseñante. También para este día se pidió la tarea de llevar imágenes, recortes, fotografías o dibujos de comida tradicional y envolturas de *comida chatarra*, esta tarea fue dirigida para los participantes y se les pidió al término de la primera sesión, a los padres de familia o tutores se les informó por medio de un mensaje en el grupo de WhatsApp.

Esta tarea se cumplió a medias, ya que los participantes y los padres de familia o tutores, solo cumplieron con la parte de llevar envolturas de la *comida chatarra*. A continuación, muestro algunas conclusiones que saqué después de estar inmerso en este contexto y espacio escolar:

- Quizá es más fácil conseguir este tipo de alimentos *chatarra* como galletas, panqués, chocolates, cereales azucarados, dulces, papas, chicles y paletas
- Ningún participante dibujó y nadie llevó alimentos tradicionales como se dejó de tarea. Puede atribuirse a que la tarea que se les solicitó no fue clara

- Es más fácil comprar/consumir este tipo de productos *chatarra*. A la par de que hay gran cantidad de puntos de venta
- El mensaje no fue claro para los participantes ni para los padres de familia o tutores
- Los cuatro días que hubo entre cada sesión no fueron suficientes para llevar la tarea
- No hay interés en actividades como ésta que no era obligatoria y dejar tarea de este tipo genera complicaciones para conseguir lo solicitado

Para esta situación yo iba preparado con algunas imágenes para pegar en el pizarrón, para poder llevar a cabo la actividad, pensando en todas las situaciones que podrían pasar y ésta fue una.

Al inicio y durante la sesión del día uno y día dos, y del mismo acompañamiento en clases, preguntaba sobre la alimentación que llevaban los participantes y hacían evidente explicándome (recuerdo sus caras de satisfacción cuando me decían que las galletitas o chetos eran ricos) que la *comida chatarra* era más rica en cuanto a sabor. Esto lo menciono porque la *actividad número 5*, se hizo con la finalidad de hacer una conciencia y una reflexión antes de elegir qué tipo de alimentación preferían y por qué. Se logró en gran medida el desarrollo de esta actividad; los participantes pasaban de uno en uno para elegir qué tipo de alimentación preferían y por qué.

Ellos, antes de tomar una decisión, **pensaban, hacían conciencia y reflexionaban teniendo conocimientos y aprendizajes históricos, sociales, culturales, geográficos y médicos.** Tardaban en tomar una decisión. La mayoría de los niños eligieron primero *comida chatarra*, pero también elegían un alimento tradicional. Al momento de preguntar el por qué elegían este tipo de alimentación mencionaban “que era más rica la *comida chatarra*”, pero que el alimento tradicional era sano, esto derivado de la explicación previa que les di en la primera sesión sobre los beneficios de los alimentos tradicionales en nuestro cuerpo. Fue satisfactorio ver el reflejo del trabajo de forma inmediata, esta sensación vivirla en primera persona me marcó, de las primeras veces que vivía esta experiencia. La actividad cumplió con sus objetivos. No llegamos al óptimo, pero se vio el trabajo reflejado en esta última

actividad, en la toma de decisiones al elegir que alimento preferían. Véase Gráfica 11. *¿Qué tipo de alimentos eligen los participantes?* Esta gráfica es cualitativa derivada de la actividad número 5 de este taller y de los resultados que arrojó la misma.

Imagen 4. Actividad 5 del Taller.



Alimentación tradicional vs alimentación chatarra, en la escuela Urbana “Rey Tariácuri” en primero de primaria, 28 de octubre de 2024, Bravo Olalde, Johann Alexander, en adelante archivo propio.

En cuanto al aspecto histórico, social, cultural, tradicional, geográfico y médico, los conocimientos, saberes y aprendizajes se acrecentaron y reforzaron en medida que se desarrollaron las actividades en las dos sesiones del taller. A través de lo que se presentó en la actividad hubo acercamiento, interés por aprender y querer conocer mejor los alimentos en físico, lo que confirma que es una herramienta didáctica importante para la enseñanza de la historia y apta para usarse en estas edades.

Gráfica 11. ¿Qué tipo de alimentos eligen los participantes?



Fuente: elaboración propia octubre del 2024.

Las respuestas y diálogos de los participantes tenían una inclinación hacia la *comida chatarra*. Incluso durante el primer día los dejé comer en clase para saber qué consumen; la mayoría sacó *comida chatarra* como paletas, Gansitos, panqués o Danoninos. Durante el recreo compraban chetos y más dulces, a la par de comer lo que les enviaban de casa (tortas, sándwiches, tacos); opciones saludables y tradicionales son pocas, los tacos de guisado nada más. Atribuyo que en esta escuela la oferta de alimentos tradicionales y saludables es baja, así como en la gran mayoría de escuelas o instituciones educativas, con opciones limitadas, y que en casa (los padres de familia o tutores) carecen de conocimientos respecto a la alimentación saludable y tradicionales.

Por medio de esta actividad didáctica se logró hacerle frente y mediar que los participantes puedan elegir otro tipo de alimentación saludable y tradicional desde lo histórico, simbólico, cultural, geográfico y social de los alimentos, más allá de la *comida chatarra*.

Al finalizar este taller ofrecí una pequeña degustación de camote cocido con un previo mensaje a los padres de familia y tutores, preguntando si alguno de los participantes era alérgico a algún alimento, dando luz verde para llevar el camote a degustar. Los participantes jamás lo habían comido, no conocían su sabor y hubo resistencia a probarlo. Tres participantes estaban interesados en comerlo, pero al escuchar a sus compañeros que se veía feo y que no querían probarlo, condicionaban a los que sí, habiendo más resistencia. Hasta que la docente a cargo y yo lo comimos, se acercaron a probarlo. A un participante le gustó, a otro no, y una última primero dijo que sí, pero al paso del tiempo se le notó asco, por lo que se le dijo que si no fue de su agrado no lo comiera.

Ante estos resultados lo consecuente es reforzar lo que abordamos en este taller, con el menú semanal: “La historia y las raíces también se disfrutan” que se presenta más adelante para enriquecer estos conocimientos y aprendizajes abordados en este taller. Los Menús semanales serán para cada uno de los padres de familia o tutores de los participantes de este taller, es una herramienta de refuerzo para los alumnos que participaron en este taller partiendo de la enseñanza de la historia.

Algunas cuestiones para mejorar este taller y propias como docente:

En el trabajo dentro del aula con los alumnos, encuentro una limitante y tiene que ver con la confianza por parte de los alumnos conmigo y viceversa. El que no haya habido confianza plena limitó algunas partes el desarrollo de esta actividad. Lo menciono, porque era ajeno a la institución educativa y me fue complicado al comienzo.

Debo tener una mayor fluidez con las palabras; eran mis primeros acercamientos como docente y el nerviosismo se hizo presente. Sé que la experiencia y el tiempo me irán habituando poco a poco para tener mejor dominio frente al grupo.

La manera en la que se desarrolló dicha actividad y los resultados fueron prometedores, pero autoevaluando mi desempeño hay áreas de crecimiento. Desde tener un mejor manejo de la información, así como de la organización de las actividades; hablo de los tiempos destinados para cada actividad y de pulir cada una de ellas.

Otra área importante es en cuanto a la personalidad, no me gusta alzar la voz, regañar, castigar, menos a los niños de estas edades. Pero durante las sesiones del taller el orden se

perdía y era tedioso porque jamás había trabajado con niños y dirigirme hacia ellos lo veía complicado. Una cuestión más es que las actividades deberán ser mejor planeadas y darles mayor tiempo. Hacer más uso de los dibujos, ya que en estos rangos de edad aún se les dificulta escribir y leer, el dibujo fue una herramienta fácil para ellos e importante ya que por este medio me daban información.

Abrir espacios de diálogo, ya que, por medio de experiencias y saberes propios, familiares y sociales, los alumnos relacionaban los hechos históricos, la cultura y la tradición, siendo ésta una herramienta que se puede explotar en beneficio de este taller, construyendo conocimientos y aprendizajes. Los alumnos me compartieron su historia familiar y alimentaria, ésta era bastante enriquecedora tanto para el alumno como para mí, haciendo sencillo abordar aspectos históricos y culturales, y sumándome conocimientos, así como compartiendo los míos.

Una mejora sería poder trabajar la historia oral de las familias de los alumnos, en el último día de este taller, invitar a la familia en pequeños grupos a contar y dialogar sobre sus celebraciones, ritos o tradiciones en cuanto a la alimentación por medio de imágenes. Por ejemplo, alguna fecha importante que celebren —una boda, quince años, graduación, día de muertos— para acercarlos a la historia por medio de las experiencias familiares.

Una limitante más es el poco tiempo del taller (dos sesiones); los alumnos adquirirían mejores herramientas, conocimientos, aprendizajes y enseñanzas si el taller se trabajara por lo menos de cuatro a cinco sesiones. Reforzaría en el aspecto histórico, social, cultural, tradicional, entre otros. Fuera de estos temas y de algunas mejoras a esta herramienta, se cumplieron los objetivos de este taller.

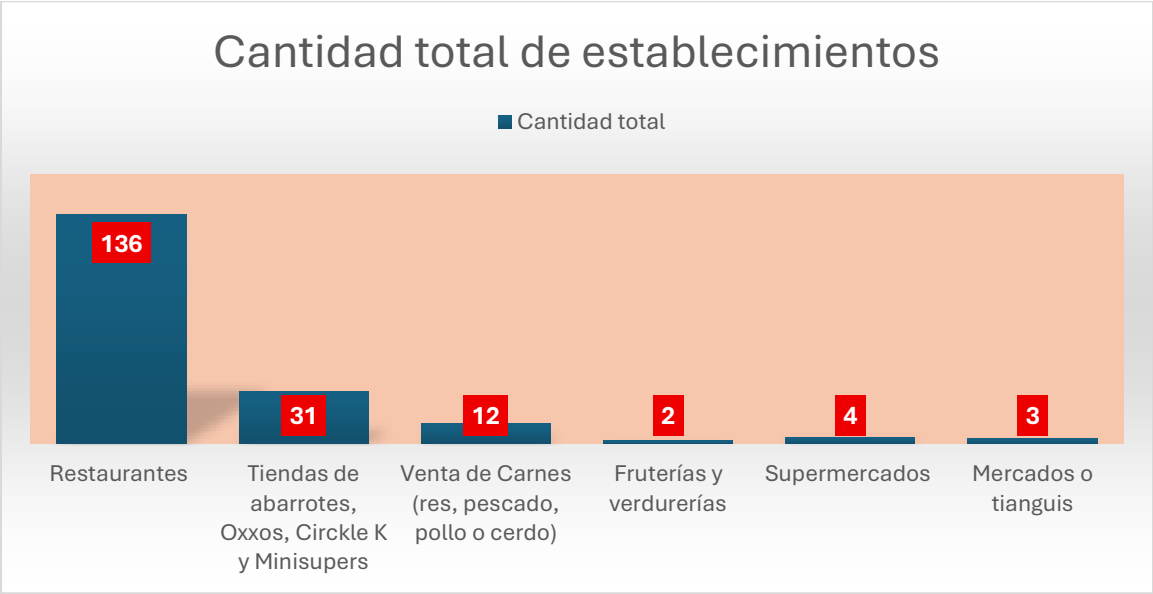
Paisaje alimentario

Los alimentos saludables aparecen siendo una minoría y su acceso es más complicado, en contraparte de encontrar alimentos de bajo aporte, *comida chatarra* o rápida. Los primeros resultados, son que la oferta, venta y consumo de alimentos no saludables es al por mayor.

En la mayoría de los restaurantes se vende *comida chatarra* y comida rápida. Los participantes del taller y sus familias los adquieren con facilidad no tienen que caminar demasiado para adquirir comida en sus diversas preparaciones; al paso de algunos metros y cuadras tienen acceso a comida. ¿Pero qué tipo de comida? ¿en sus cercanías tienen acceso a alimentos tradicionales? ¿tienen acceso a comprar alimentos saludables? ¿encuentran con facilidad estos alimentos saludables? ¿qué es más fácil para ellos y sus familias, comprar, preparar, ir a comer? ¿qué comen?

Estamos hablando de que hay alrededor de 140 restaurantes o lugares donde pueden consumir y adquirir comida, una variedad de opciones de comida y en diferentes presentaciones. Tan solo si revisamos algún menú de un restaurante podemos encontrar una gran variedad de alimentos

Gráfica 12. Número de establecimientos de acceso o adquisición de alimentos



Fuente: elaboración propia el 25 de junio de 2025.

Hay aproximadamente 31 tiendas de abarrotes donde pueden acceder a alimentos empaquetados, procesados y *chatarra*. Los participantes del taller y sus familias tienen que caminar algunos metros para poder tener acceso a las tiendas de abarrotes, estamos hablando de cuadras, de algunos metros. Cuentan con un acceso a diversos productos como galletas,

chetos, panes, panqués, dulces, paletas, harinas, lácteos, bebidas endulzadas y azucaradas, entre otras.

En cuanto al aspecto económico, estos alimentos o productos rondan desde \$1 peso hasta los \$50 o \$80 pesos aproximadamente. Por ejemplo, bebidas endulzadas o azucaradas como refrescos, jugos o té, desde presentaciones de 300 ml a 3 litros rondan los precios de entre \$9 pesos a \$45 pesos aproximadamente dependiendo de la marca. Papas, chetos o frituras, desde \$15 a \$20 pesos en presentaciones chicas, hasta las presentaciones en tamaño más grandes que rondan de entre \$40 a \$50 pesos aproximadamente dependiendo de la marca. Galletas, panes y panqués cuyos precios oscilan desde los \$3 pesos hasta los \$80 a \$90 pesos aproximadamente dependiendo de la marca.

Hay una gran accesibilidad hacia estos establecimientos y una gran variedad de precios, por lo que es muy fácil acceder y tener opciones para comprar y consumir. A escasos pasos de las casas de estos niños se puede encontrar gran variedad de alimentos o productos, esto es de manera muy generalizada, en gran parte de nuestro país sucede de esta manera. Hay cerca de 12 lugares de venta de carnes (carnicerías, pescaderías, pollerías) aproximadamente. En cuanto a las frutas y verduras son escasas con solo dos lugares para adquirir o comprar, derivado de la búsqueda por medio de Google Maps y de la búsqueda en campo, fue sorprendente que haya pocos lugares para acceder a las frutas y verduras de temporada.

Una de estas fruterías es de un puesto informal que ponen unos jóvenes en la colonia Vista Hermosa en una esquina, ofreciendo quesos, además de frutas y verduras frescas. Este establecimiento o puesto informal da opciones de acceder a alimentos frescos y nutritivos en cercanía a los hogares en donde viven los alumnos y sus familias, dando oportunidad y opción a que los habitantes de esta colonia, hablando de manera generalizada, puedan tener una alimentación saludable y con accesos a alimentos tradicionales.

Hay tres tianguis en los que las familias pueden ir a surtir su despensa. Resaltando que, si los padres de familia o tutores trabajan, los horarios se podrían empalmar con los tianguis no teniendo oportunidad de adquirir alimentos, frutas y verduras frescas para la despensa del hogar. Esto crea una problemática, ya que estarían yendo a lugares como los supermercados en donde los horarios son más prolongados y tienen abierto toda la semana.

Puede haber contras, así como beneficios. Algunas contras son:

- La gente por trabajo no puede acceder a comprar en ellos por cuestiones de horario
- Se ponen una vez a la semana y en un horario de 7:00 o 8:00 am a 2:00 o 3:00 pm

Algunos de los beneficios:

- **Los tianguis son populares, tienen raíces prehispánicas en nuestro país**
- La gente puede consumir en el lugar comida tradicional a la par de adquirir alimentos saludables frescos de la región
- Apoyamos al comercio local y a nuestra economía, así como la de los vendedores.
- Encontramos muchos alimentos que no podríamos adquirir en los supermercados
- Manejan precios accesibles y se puede regatear, cuando se están por ir o recoger los puestos los alimentos aun bajan de precio y los puedes conseguir más baratos

Para los tianguis no hay que caminar mucho, en la cercanía hay dos de ellos, uno a espaldas de la escuela a unas tres o cuatro cuadas los jueves, y el otro, a unos 1000 metros aproximadamente que se pone los sábados. Las familias tienen acceso a estos dos tianguis en los que pueden adquirir sus alimentos y su despensa. El otro tianguis queda un poco más retirado de ellos, a unos 1800 metros de distancia y se pone los martes, es el más grande. Estamos hablando de tres opciones para poder adquirir alimentos frescos como frutas y verduras.

En cuanto a los supermercados como Walmart, Chedraui, Costco y Soriana, son cuatro de gran tamaño y con horarios fijos en los que los padres de familia y tutores de los participantes del taller pueden ir con horarios más flexibles a comprar su despensa.

Algunos beneficios de comprar en el supermercado:

- Tienen facilidad de pago, con tarjeta de débito o crédito y a meses sin intereses

- Están abiertos toda la semana con horarios extendidos, incluso 24 horas
- Muchos de ellos cuentan con estacionamiento propio, que pareciera no ser importante, pero lo es

Algunas contras:

- La mayoría de los alimentos, frutas y verduras son importados
- Las frutas y verduras muchas veces no son frescas y son de baja calidad, no tienen buen sabor y tienen costos elevados en comparación con los mercados o tianguis
- Venden muchos productos con sellos (etiquetado frontal), alimentos procesados e industrializados

Los padres de familia en compañía de sus hijos tienen que caminar algunos metros para poder acceder a este tipo de supermercados, cerca de 800 a 900 metros aproximadamente o incluso menos para poder llegar a Soriana y Costco; esto se traduce en que caminando de su casa hacia estos lugares tienen que desplazarse menos de 15 minutos caminando y en auto cinco. Si queremos ir a Walmart y Chedraui la distancia es mayor, aproximadamente entre 1500 metros y 1600 metros, hablamos de que caminando tomaría cerca de 20 a 25 minutos y en coche a unos cinco o siete minutos aproximadamente.

Hay que tomar en cuenta que en estos lugares además de ofrecer un gran número de artículos para el hogar, herramientas, alimentos frescos y empaquetados, electrónica, departamentos para blancos, higiene y limpieza., también tienen una zona de alimentos o restaurante en el interior, ofertando desde barra de ensaladas, comida preparada y pizzas, entre otro tipo de alimentos. A los supermercados los podría incorporar a la lista de restaurantes e incluirlo en el semáforo, pero la mayoría de las personas va a estos lugares por compras para el hogar y canasta básica, y no a consumir alimentos preparados que ofertan en esta área, por lo que lo dejé fuera de esta categoría, pero están catalogados e incluidos como supermercados.

Ahora bien, fuera de las escuelas está el comercio informal, venta de paletas, dulces y *comida chatarra*. Dentro del paisaje no los mostré, ya que estos vendedores eran esporádicos. Unos días estaban fuera de la escuela y otras veces no. La mayoría de estos

vendedores ambulantes, en horas de salida se acercan a las escuelas a vender sus productos, en su mayoría eran paletas y nieves, bolis, la razón de que no aparecen en el paisaje alimentario es que no están estáticos en un solo lugar, recorren las colonias ofreciendo sus productos.

Durante el desarrollo de esta investigación entraron en vigor leyes y regulaciones para no ofertar *comida chatarra* en las escuelas, pero en los momentos iniciales no paso nada en gran parte de las escuelas. Hasta muy recientemente fue que las escuelas empezaron a prohibir la venta de este tipo de comida fuera de las escuelas. De las primeras medidas que se tomaron fueron poner lonas con mensajes “prohibido la venta de alimentos y puestos ambulantes”.

Ya hablé de manera general sobre lo que encontramos en este cuadrante del paisaje alimentario, ahora profundizaré con los alimentos y comidas que se pueden conseguir, dando respuesta a algunas interrogantes que me hice al inicio de este apartado del paisaje alimentario.

¿Qué tipo de comida encontramos en el paisaje alimentario?

Sobre el tipo de comida o alimentos que encontramos en este cuadrante o zona, la mayoría de los alimentos son *chatarra*, son comida rápida, con exceso de grasa, endulzados, procesados, etc. Son restaurantes comerciales internacionales y nacionales, comercio local e informal. La mayoría de estos lugares tienen consumidores durante todo el día y están funcionando gran parte del tiempo, en diferentes partes, no solo en la ciudad de Morelia; podemos ampliarlo más, en todo nuestro país estos lugares son frecuentados por gran parte de la sociedad.

En menor proporción encontramos opciones saludables, echen un vistazo a los menús de los establecimientos, encontrarán una pequeña sección con ensaladas y alguna proteína. Si hablamos de proporciones podríamos decir que el 80% del menú es comida de bajo aporte nutrimental, comida rápida o *chatarra*. Entre el 10-20% restante da cabida a la comida saludable o incluso menos porcentaje.

Otra cuestión son las opciones que tienen para los niños, que manejan frases como “para los *kids*” “para los peques” “menú infantil”, mostrando en estas pequeñas secciones los siguientes alimentos:

- *Nuggets* de pollo
- Dedos de queso
- Hamburguesas
- Quesadillas
- Papas

Esto propicia normalizar el consumo de la *comida chatarra*, así como la comida rápida en los niños, por lo que con esta investigación se puede hacer frente a estos hábitos y prácticas de consumo.

Comer a diario estos alimentos impacta de manera negativa nuestro físico. Por medio de esta investigación reforzamos a los alumnos de estas edades con este taller, dejando una conciencia alimentaria, así como aprendizajes y enseñanzas para que puedan comer saludablemente, por lo que cualquier niño al que no se le forme con las herramientas que se presentan en esta investigación puede estar susceptible a que desarrolle una mala salud y a carecer de aprendizajes y conocimientos históricos, alimentarios, médicos y nutricionales.

Ahora, hablando del enfoque sociocultural es crítico con el enfoque espacial. Lo que mencioné en el *capítulo dos*: los autores señalan que es la comunidad y la historia local las que determinan si un barrio se convierte en un oasis alimentario o en un desierto alimentario. Argumentando y dialogando respecto a lo que los autores dicen, y hablando en específico del paisaje alimentario de los participantes del taller de la Escuela Urbana “Rey Tariácuri” y del lugar en que residen, la comunidad, así como la historia local de esta zona, y no solo la local, sino la nacional e internacional influye en este paisaje alimentario a que haya desiertos y oasis alimentarios en esta zona.⁹¹

A nivel mundial el acceso a alimentos nutritivos y asequibles está creciendo cada vez más desigual. **Las zonas con acceso inadecuado o poco confiable a alimentos nutritivos a veces se llaman desiertos alimentarios.** Estos presentan desafíos para

⁹¹ VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, “Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación...”

la salud y el bienestar de múltiples maneras y se han relacionado con trastornos alimentarios, obesidad y desnutrición. En naciones occidentales, corresponden frecuentemente a otras áreas de desigualdad social, como comunidades de bajos ingresos y minorías. La menor disponibilidad de alimentos saludables y económicos a menudo exacerba muchos de los desafíos que enfrentan estas comunidades.⁹²

Los oasis alimentarios son áreas que tienen alto acceso a supermercados y alimentos frescos, y estos están creciendo en número. Se centran en zonas urbanas y suburbanas, y otros en áreas rurales donde la agricultura es sustentable a apoyar a una comunidad local o restaurante.⁹³

Estos dos escenarios, nos los han dado el devenir histórico, social, político, económico, cultural de nuestro país, ya que con el paso de los años se han desarrollado en la coyuntura del neoliberalismo mexicano, y el Tratado de Libre Comercio ha influido a que tengamos mayor facilidad al acceso, compra y consumo de comida rápida, *comida chatarra*, cadenas comerciales de alimentos, supermercados, tiendas minoristas, comercio informal y alimentos procesados.

En estos espacios existen desiertos alimentarios, así como oasis alimentarios, ya que a un kilómetro de la escuela Primaria Urbana “Rey Tariácuri”, en este mismo cuadrante, encontramos acceso a comida saludable, fresca, de calidad nutricional, pero en menor medida. La que se encuentra con mayor facilidad y acceso, es la que aparece en los desiertos alimentarios. Hay una gran variedad de alimentos *chatarra*, procesados o empaquetados, nada que sea nutritivo por lo que puedo decir que hay mayor zona de desiertos alimentarios que oasis.

Encontramos cuatro supermercados, pero las frutas y verduras frescas por lo regular se ofertan a precios más altos que en los tianguis; la sociedad en general pocas veces compra estos alimentos en el supermercado, por lo que la economía se liga de manera directa y limita el acceso. Siendo así no podría considerar que la mayoría de los casos estos establecimientos sean oasis por esta cuestión. Otro punto sería que estas frutas y verduras ya pasaron por

⁹² G. LEWIS DAVID, HASTY JENNIFER Y M. SNIPES MARJORIE, “La globalización de los alimentos”, [consultado el 19 de junio de 2025], [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Antropologia/Antropolog%C3%ADa_introduccion/Introducci%C3%B3n_a_la_Antropolog%C3%ADa_\(OpenStax\)/14%3A_Antropolog%C3%ADa_de_la_Alimentaci%C3%B3n/14.05%3A_La_globalizaci%C3%B3n_de_los_alimentos](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Antropologia/Antropolog%C3%ADa_introduccion/Introducci%C3%B3n_a_la_Antropolog%C3%ADa_(OpenStax)/14%3A_Antropolog%C3%ADa_de_la_Alimentaci%C3%B3n/14.05%3A_La_globalizaci%C3%B3n_de_los_alimentos)

⁹³ G. LEWIS DAVID, HASTY JENNIFER Y M. SNIPES MARJORIE, “La globalización...”

procesos de congelación, considerándolos como no frescos. Por la parte de que haya variedad de supermercados en esta zona me parece increíble, pero el nivel económico de la sociedad no da para acceder a estos alimentos.

Después de estar en campo durante el desarrollo de este trabajo, de la observación y análisis de esta zona, podemos ver la presencia de más desiertos alimentarios, que de oasis. Esto lo podemos comprobar por medio de la observación este paisaje alimentario, pero con los cuestionarios aplicados con relación al Menú semanal, los padres de familia, así como tutores reflejan y confirman la presencia de los desiertos en cuanto a los accesos de alimentos nutritivos y frescos.

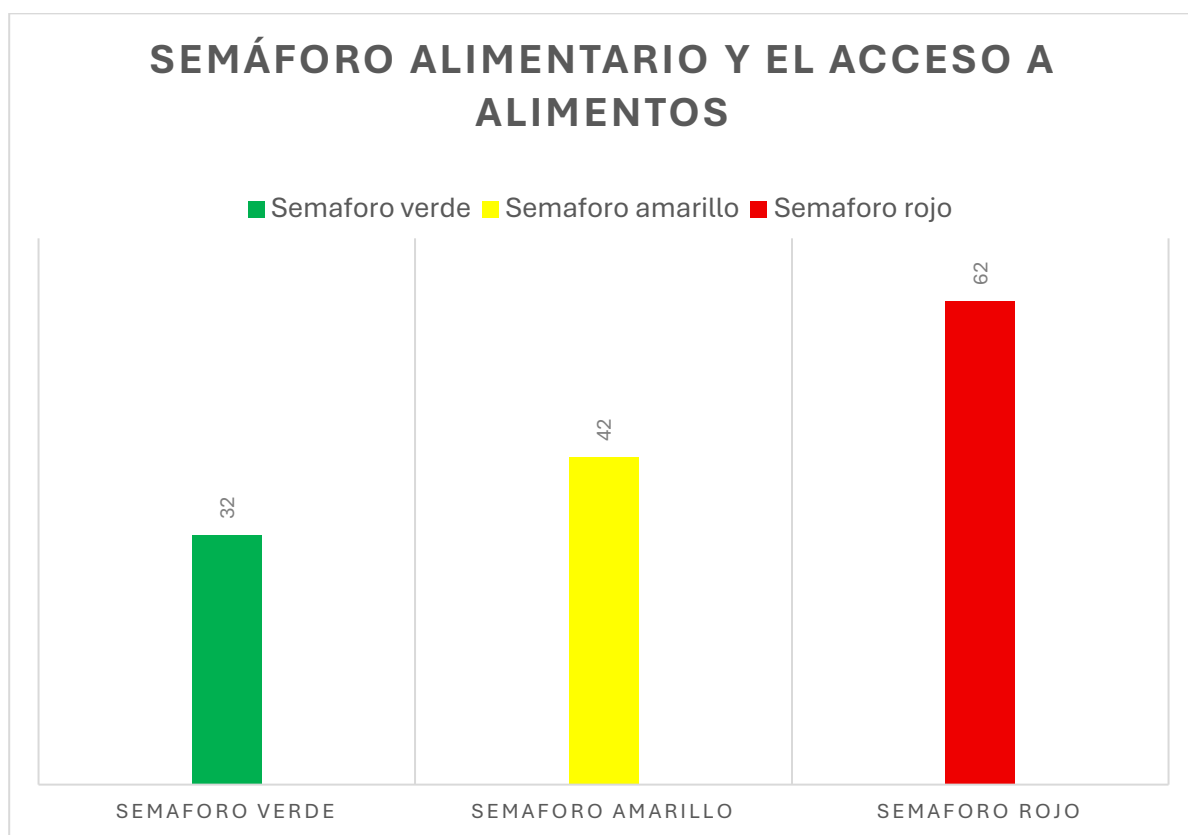
Ahora, contestando a una serie de interrogantes respecto al paisaje alimentario, ¿en sus cercanías tienen acceso a alimentos tradicionales? ¿tienen acceso a comprar alimentos saludables? ¿encuentran con facilidad estos alimentos saludables? ¿qué es más fácil para ellos y sus familias, comprar, preparar, ir a comer? ¿qué comen? podemos encontrar alimentos saludables, pero las personas tienen que desplazarse una mayor distancia para adquirir alimentos de este corte. Aunque en el paisaje hay variedad de tianguis, como lo mencioné anteriormente se manejan en horarios que chocan con los trabajos de los padres de familia, por lo que es difícil ir a algún mercado o tianguis popular. Ahora veamos, las tiendas que abren casi toda la semana; los supermercados, Oxxos, Circle K, etc. Se consigue más fácilmente y hay un acceso mayor a estos productos de menos calidad que a los alimentos tradicionales. Hay más tiendas que tianguis, solo tres se ponen en este cuadrante, en contraste con el gran número de tiendas que se observan en el paisaje alimentario.

¿Qué sería más fácil para las familias de los participantes de este taller y del sujeto de esta investigación?, tan solo al ver las opciones que se muestran podríamos decir que es más fácil comprar y adquirir alimentos ya preparados. Por eso es importante ofrecer el Menú semanal para mejorar hábitos alimenticios y saludables desde casa.

A continuación, muestro una gráfica sobre la inclinación de la oferta de alimentos en el cuadrante tomando como referencia la escuela Primaria Urbana “Rey Tariácuri”, recordando que la categorización de los alimentos fue de la mano de una nutrióloga especialista en esta rama, véase *simbología del paisaje alimentario del capítulo dos*:

En color o semáforo verde, saludables (consumos recomendados). Estos alimentos son ricos en nutrientes esenciales como vitaminas, minerales, fibra, proteínas magras y grasas saludables. En color o semáforo amarillo los de consumo ocasional: pueden formar parte de una dieta equilibrada, pero deben consumirse con moderación. Incluirlos en porciones controladas y no en todas las comidas del día. En color o semáforo rojo consumo limitado o esporádico: son alimentos densamente calóricos, generalmente ultraprocesados, altos en grasas saturadas, azúcares añadidos o sodio. Evitar su consumo diario.

Gráfica 13. Semáforo alimentario al que tienen acceso los alumnos de la escuela Primaria Urbana “Rey Tariácuri”



Fuente: elaboración propia el 25 de junio del 2025.

Aquí podemos ver que para encontrar alimentos saludables es más complicado que poder localizar alimentos de consumo ocasional o de consumo limitado. Las barras reflejan un mayor número de establecimientos enfocados a una alimentación en color rojo y luego amarilla, viendo como el espacio y el entorno de los niños, así como de sus familias propicia una mala alimentación por los accesos a la comida.

Lo rico de este paisaje es que pude analizar con mayor profundidad algunas de mis inquietudes sobre la alimentación. Sí era una cuestión meramente de las personas, de nosotros o mía, que decidimos alimentarnos mal o simplemente no tener conocimientos o aprendizajes con relación a la alimentación, una problemática sería esta. No hay suficiente información, aprendizajes o conocimientos en las escuelas que les ayuden a los niños a tener una mejor educación alimentaria.

La otra cuestión es qué opciones de alimentos encontramos a nuestro alrededor; ya observamos qué tipo de alimentos hay, donde el devenir histórico, social, cultural, económico y político, impacta en las opciones y accesos en el espacio donde los sujetos habitan. Haciendo un análisis de esto, puedo decir que se carece de elementos alimentarios, guías, materias u optativas en el currículum y talleres en educación primaria. Profundizar en el aspecto histórico de los alimentos, símbolos, cultura y tradición de las sociedades sirve para entender los procesos de alimentación, consumo y prácticas en los alumnos de primaria, para fortalecer en ellos el consumo de alimentos saludables y enriquecer por medio de la enseñanza de la historia las raíces e identidades de su región, comunidad y país.

Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”

En cuanto al menú semanal en su forma final, se presentó con un arduo esfuerzo y trabajo de meses para llegar a lo que es hoy en día. A los niños les pareció atractivo ya que se trató de hacerlo lo más visual posible para atraer las miradas de los niños con mucho color y pocas palabras. La esencia de lo que se dejó en este menú está y seguirá presente, para que los alumnos de seis años tengan opciones y una guía para que puedan tener una alimentación saludable con alimentos tradicionales. El acomodo del menú semanal fue flexible, para que elijan que día quieren comer o que alimento consumir; en medio de este menú semanal viene un cuadro de manera que se observe ampliamente y pueda estar presente en los refrigeradores de su casa cerca de donde se cocina, para hacer uso de él.

El primer contacto que hicieron los alumnos del primer año de la primaria Urbana “Rey Tariácuri”, fue ver las imágenes que componen al menú semanal. Llegué al salón y se los repartí de uno en uno, comentándoles que lo observaran y me dijeran qué es lo primero

que veían. La mayoría de los alumnos lo primero que me preguntó fue que si les había llevado de comer, lo que me pareció algo curioso y que me provocara una risa al igual que a la profesora a cargo del grupo. El vínculo generado con los estudiantes para mí fue valioso, para ellos mi intervención fue significativa ya que cada que voy recuerdan lo que trabajé con ellos y me vinculan con los temas que abordé. Inconscientemente me vuelven a preguntar sobre la comida o me cuentan nuevas experiencias con relación a los alimentos.

La última semana de clases antes de salir a vacaciones de Semana Santa,⁹⁴ el viernes 11 de abril del 2025, fui a la escuela Urbana Rey Tariácuri a entregarle el menú a cada alumno para que hicieran uso de él. En esos meses es tiempo de calor, y para este día de los ocho alumnos solo se hicieron presentes cuatro, los demás no asistieron porque tenían enfermedades en las vías respiratorias. Así que con los asistentes trabajé y les expliqué brevemente de lo que trataba el menú semanal y cuál era su finalidad.

De los primeros resultados:

- De los cuatro alumnos que asistieron este día dijeron que les gustaron los colores usados en el Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”.
- El contenido visual usado como imágenes y dibujos de este menú también les gustó, siendo esto lo primero que observaban con detenimiento, ligándolo con lo que habíamos trabajado en el taller (la primera herramienta de esta investigación).

Los cuatro alumnos que asistieron en el día de la entrega del Menú, afirmaron que les gustaría comer algún alimento del menú. Algo que noté es que la mayoría se fijaba en las colaciones de este menú y en el desayuno. Una de las primeras cuestiones era que en estos desayunos se incluyen, por ejemplo, licuado de plátano y cacao; esto lo relacionaron directamente con el chocolate. Pregunté en específico a Juan, que me decía que era “chocomilk”, solo que la diferencia es que este producto es procesado con exceso de azúcares y exceso de calorías. Lo que resalta aquí, es que la gran difusión y el marketing de estos

⁹⁴ Es la conmemoración cristiana de la pasión, muerte y resurrección de Jesucristo y se celebró del 13 al 20 de abril.

productos *chatarra* y procesados es mayor que cualquier otro tipo de alimento o producto, y están muy arraigados en los niños, y este bombardeo de información hace que miren a los alimentos saludables como un producto más.

Algunos de los alimentos que los alumnos decían que querían comer fueron las colaciones como el yogurt con fruta de temporada y las palomitas de maíz. Aquí observé que los niños tienen una inclinación hacia lo dulce, el azúcar o yogurts. Ligan estos alimentos con algún postre, y las palomitas de maíz lo relacionan directo con alguna fritura, por lo cual para ellos es habitual consumirlo. En pocas palabras, tienen hábitos de consumo relacionados con lo que ven a diario en sus casas, en la calle y en sus escuelas y la facilidad en cuanto al acceso que tienen a este tipo de alimentos como ya lo vimos por medio del paisaje alimentario.

A continuación, muestro el acomodo del Menú semanal:

Imagen 5. Portada del Menú

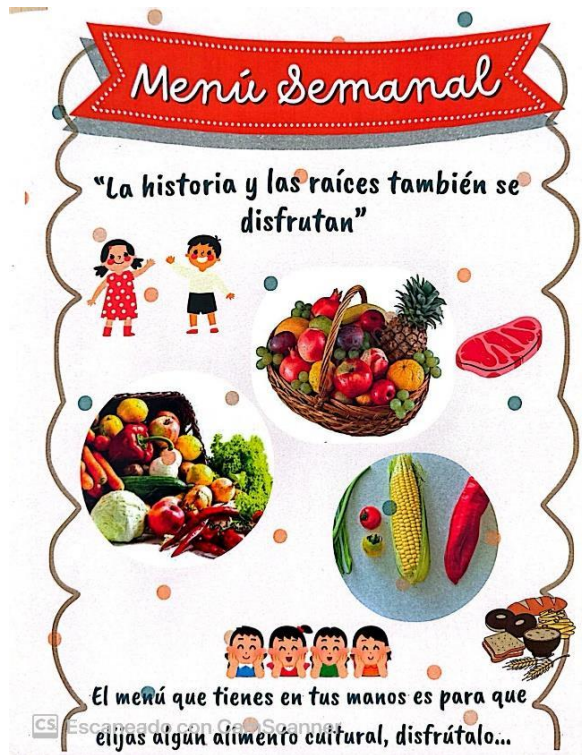
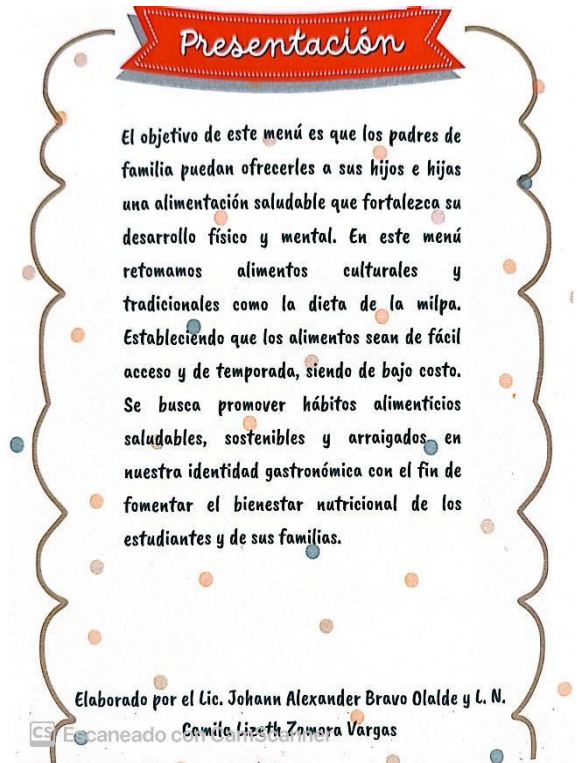


Imagen 6. Presentación del Menú



Como ven en las imágenes de arriba el menú cuenta con una presentación y con una frase haciendo alusión a que se consuma algún alimento. Como parte de la presentación, también explico el objetivo de este menú, que es que los padres de familia puedan ofrecerles a sus hijos e hijas una alimentación saludable que fortalezca su desarrollo físico y mental, todo a partir de alimentos tradicionales.

Imágenes 7. Menú semanal y la variedad de alimentos saludables.



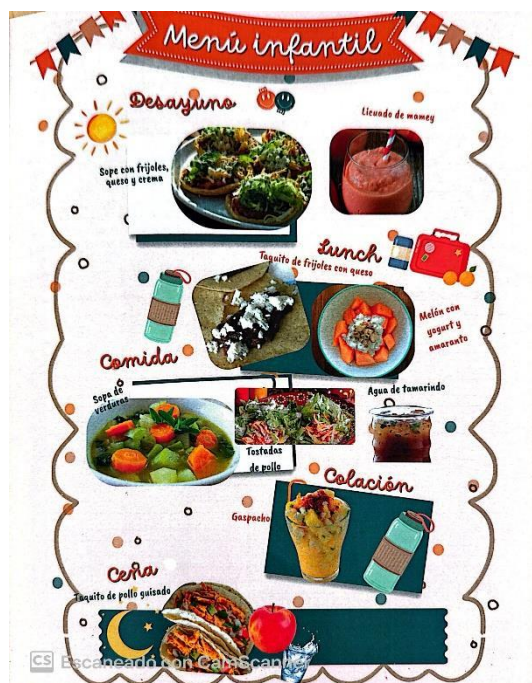
Como lo mencioné anteriormente, busco que haya una flexibilidad a la hora de que los alumnos/as elijan que alimento comer, si el viernes se les antoja comer algo del lunes, lo puedan hacer. Todo está ajustado al requerimiento nutricional de 1600 kcal por día y hecho por una especialista en la rama de Nutrición.

Imagen 8. Cuadro alimentario para padres de Familia

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Desayuno: • Taquito de huevo a la mexicana (jitomate, cebolla y pimiento morrón verde) con aguacate • Licuado de cacao en polvo con ½ plátano y leche entera	Desayuno: • Huevo revuelto con ejotes • Tortilla de maíz blanco y azul • Fruta de temporada: 1 manzana	Desayuno: • Hotcakes de avena con betabel y plátano con miel de abeja • 5 almendras • 1 vaso con leche entera	Desayuno: • Quesadilla con queso Oaxaca y nopales o espinacas y rebanadas de aguacate • Fruta de temporada: mango en cuadritos	Desayuno: • Sopa con frijoles, queso, crema y lechuga encima • Licuado de maney con 5 almendras
Colación / Lunch: • 1 quesadilla con requesón • Jicama y pepino rebanados en palitos • Fruta de temporada: 1 mandarina • Agua natural	Colación / Lunch: • Molletes minis, 2 mitades de bolillo chico con frijoles, queso fresco y salsa pico de gallo (jitomate, cebolla y cilantro) • Fruta de temporada: mango en cuadritos • Agua natural	Colación / Lunch: • Enfrijoladas con queso fresco y crema • Jicama y zanahoria ralladas • Fruta de temporada: 1 mandarina • Agua natural	Colación / Lunch: • Tortita de huevo a la mexicana (jitomate, cebolla y pimiento morrón verde) • Fruta de temporada: ½ plátano • Agua natural	Colación / Lunch: • Yogurt natural con melón y amaranto tostado • Taquito de frijoles con queso panela • Agua natural
Comida: • Caldo de pollo con verduras (calabacita, chayote y zanahoria) y cuadritos de aguacate • Arroz guisado con jitomate • Agua de limón con chía	Comida: • Bistec con nopales a la mexicana y ensalada • Tortillas de maíz blanco o azul o sopita de fideo integral con verduras • Agua de Jamaica	Comida: • Pechuga de pollo a la plancha con calabacitas a la mexicana • Sopa de lentejas • Tortilla de maíz • Fruta de temporada: naranja en gajos • Agua natural	Comida: • Picadillo con verduras (chayote y zanahoria) y papa • Frijoles de la olla • Agua de limón con pepino	Comida: • Tostadas de pollo con jitomate queso fresco y crema. • Sopa de verduras: calabacita, zanahoria, chayote, ejotes y brócoli. • Agua de tamarindo
Colación: • 1 taza de melón en cuadritos • 7 piezas de cacahuates naturales o 5 almendras naturales • Agua natural	Colación: • Yogurt natural con fruta de temporada: papaya en cuadritos • 7 mitades de nuez • Agua natural	Colación: • Palomitas de maíz hechas en casa • Pepino rebanado en palitos • Agua natural	Colación: • 7 piezas de cacahuates naturales • Jicama y zanahoria rallada (con limón)	Colación: • Gazpacho: piña, mango, jicama y pepino con limón y queso (al gusto) • Agua natural
Cena: • 2 taquitos de frijoles negros con queso panela y lechuga • Agua natural	Cena: • 1 quesadilla con queso panela y champiñones • Fruta de temporada: 1 guayaba • Agua natural	Cena: • Tostadas de requesón con lechuga y zanahoria rallada • Agua natural	Cena: • Yogurt natural con fruta de temporada: manzana y una cucharadita de amaranto tostado • Agua natural	Cena: • Taquito de pollo guisado • Fruta de temporada: manzana • Agua natural

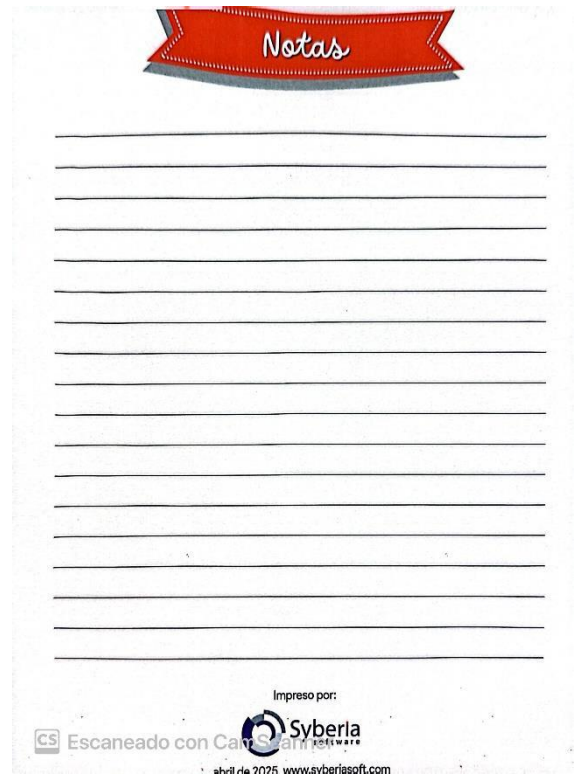
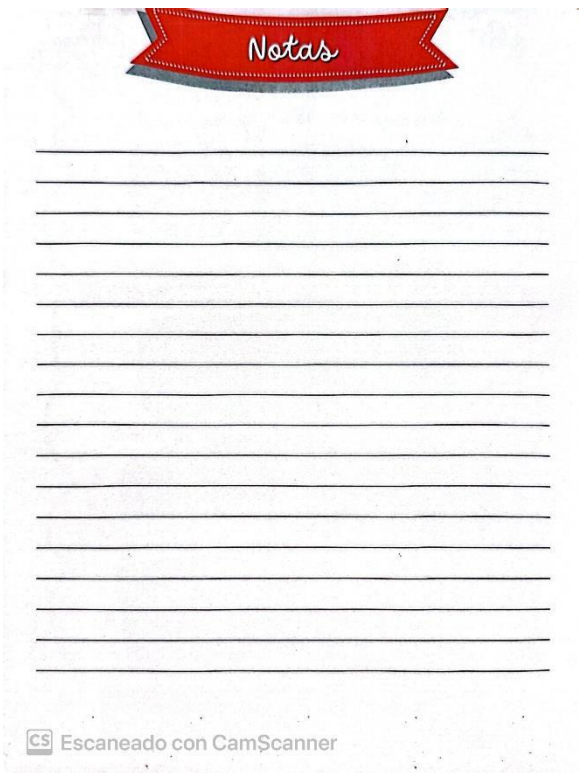
Este cuadro viene acomodado de tal manera que se pueda mostrar en grande y que las instrucciones sean claras. También con este acomodo, este cuadro se puede pegar con imanes en el refrigerador de la casa, el objetivo de hacerlo de esta manera era poder tener a la vista este menú en el lugar donde cocinan diariamente las familias de los alumnos de esta investigación y que se haga uso de él. Este cuadro va dirigido para los padres de familia y ellos lleven el orden de los días, así mismo como vienen los días en este cuadro, en el menú semanal lleva el mismo orden.

Imágenes 9. Últimos días de la semana del Menú



Las dos imágenes anteriores componen los últimos días de la semana, como lo mencioné, no vienen los días marcados, pero siguen la secuencia de lunes a viernes. La imagen superior izquierda es del jueves y la de la derecha es correspondiente al viernes.

Imágenes 10. Notas importantes en relación con el Menú



Se agregaron estas secciones de notas para realizar apuntes con relación al Menú semanal, si algunos alimentos son sencillos de consumir o comprar, si a los alumnos, o en este caso los hijos de los padres de familia, les gusta más cierto tipo de alimento o algún alimento que no les agrade. Cualquier nota de esta índole.

Imagen 11. Contraportada del Menú



Johann Alexander Bravo Olalde Licenciado en Historia por la Universidad Michoacana de San Nicolas de Hidalgo, estudiante del cuarto semestre en la Maestría de la Enseñanza de la Historia en el Instituto de Investigaciones Históricas de la UMSNH. Este Menú semanal “La Historia y las raíces también se disfrutan” se deriva de la investigación realizada sobre la alimentación saludable en niños de primaria con el objetivo de abarcar la perspectiva histórica y la alimentación saludable, con el fin de enseñar historia de una manera distinta con alimentos en físico como la milpa, formar hábitos saludables a mediano y largo plazo e influir en el desarrollo físico y mental en los niños.

Cuestionario para los padres de familia e hijos. Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”

1. ¿Qué te pareció el menú semanal?
2. ¿Es práctico y claro el menú semanal?
3. ¿Has usado el menú o has preparado algún alimento del menú semanal?
4. ¿Cuántas veces a la semana usas el menú semanal?
5. ¿Qué opinas de este menú semanal?
6. ¿Cuáles fueron los alimentos favoritos de tu hijo/a del menú semanal?
7. ¿Ubican algún alimento cultural/tradicional en el menú semanal? En caso de contestar SI, ¿Cuál o cuáles?
8. ¿Qué no te gustó del menú semanal?
9. ¿Crees que este menú semanal pueda ayudarte a ofrecerles una alimentación saludable y variada a tu hijo/a? Argumenta y desarrolla la respuesta.
10. ¿Qué opina tu hijo/a del menú semanal?
11. ¿Compartirías el menú semanal con alguien más?

Las participaciones en este cuestionario de los padres de familia, tutores y alumnos no se dieron como esperaba. Después de haberse cumplido con la semana de rango para que contestaran este cuestionario, solo tres padres de familia o tutores lo contestaron. Los resultados buscan saber si el Menú semanal cumplía con los objetivos ya demarcados. A continuación, muestro los resultados en específico de una madre de familia o tutor:

Respuestas del cuestionario Menú semanal “La historia y las raíces también se disfrutan”

1. Muy bien y práctico
2. Si
3. Si
4. 3-4 veces por semana
5. Tiene recetas muy fáciles y saludables
6. Quesadillas, *hotcakes* de avena, sopa de fideos con brócoli y torta de huevo
7. No
8. Todo me pareció bien

9. Si, tiene excelentes ideas porque en ocasiones ya no sé qué hacerles de comer
10. Le parece bien y son alimentos que consumimos con frecuencia
11. Si

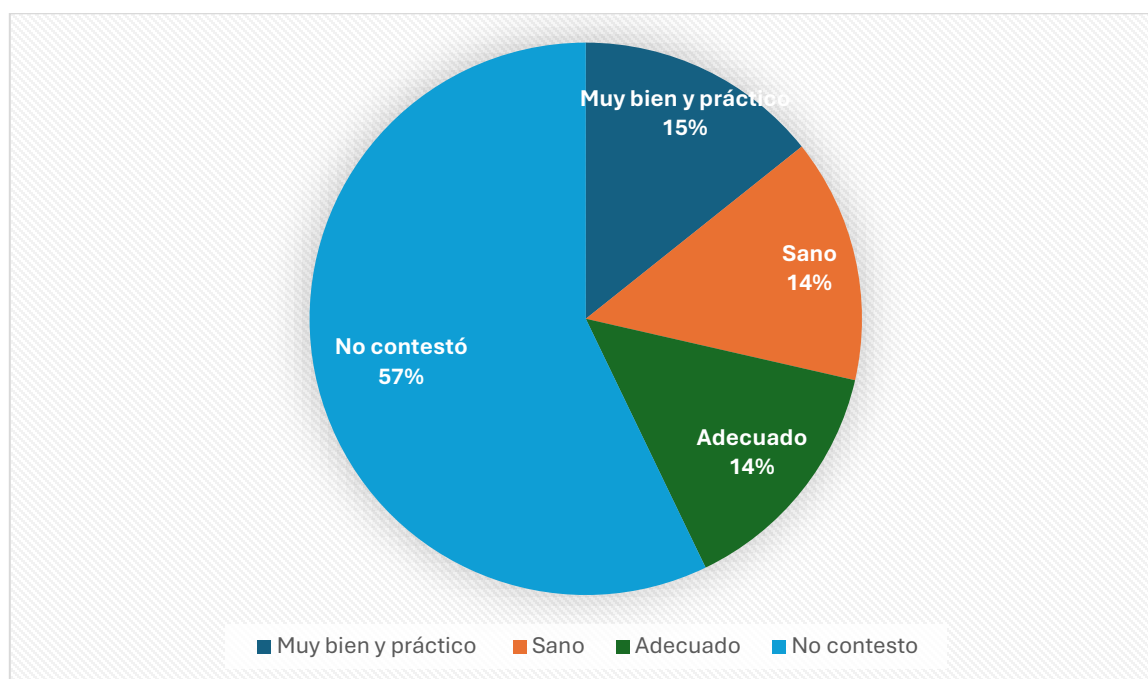
A continuación, muestro los resultados generales del total de los tres padres de familia o tutores que contestaron el cuestionario:

Respondiendo a la pregunta **número 1**, el que esta madre de familia haya contestado que le pareció “muy bien y práctico”, esa era la finalidad de esta herramienta. El que una persona conteste de esta manera justifica el uso de este menú con los padres de familia porque ser prácticos y sencillo era uno de los objetivos de esta herramienta.

Un padre de familia o tutor contestó que “sano”

El padre de familia o tutor contestó “adecuado”

Gráfica 14. ¿Qué te pareció el menú semanal?



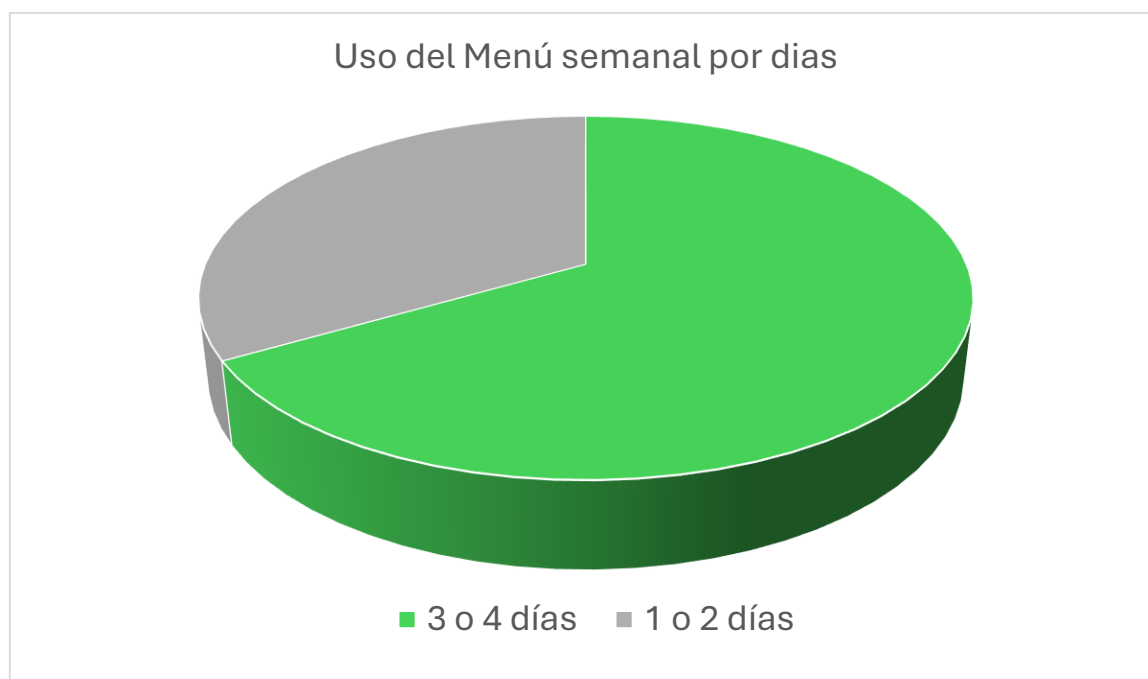
Fuente: elaboración propia el 25 de junio de 2025.

En cuanto a la respuesta **número 2**, la madre de familia contestó que el menú semanal sí es práctico y claro. La otra madre de familia y el padre de familia contestaron que SI a esta pregunta.

La respuesta **número 3**, fue que sí han usado el menú semanal y han preparado algún alimento. Este resultado es alentador ya que de ser negativa, el trabajo y el tiempo involucrado en este menú no habría valido el esfuerzo.

La respuesta de la pregunta **número 4** se liga directamente con la respuesta anterior. Ya que nos menciona que hace uso de esta herramienta alrededor de tres o cuatro veces por semana de un total de cinco días que se abarcan en el menú, lo que nos indica que solo dos días o uno no se usa, siendo una herramienta útil para los padres de familia. Un padre de familia mencionó que lo usa de una o dos veces por semana. Otra madre de familia lo usa tres veces por semana.

Grafica 15. ¿Cuántas veces usan el menú semanal?



Fuente: elaboración propia el 25 de junio de 2025.

La respuesta **número 5**, señala que tiene recetas muy fáciles y saludables, lo que cumple con otro objetivo prioritario del menú semanal, que incluyera opciones saludables y

que fueran de elaboración sencilla. La mancuerna formada por la Mtra. Camila Lizeth Zamora Vargas y por mí, para llevar a cabo y coordinar este menú, evidencia el tiempo invertido por ambos para lograr alinear nuestras ideas y enfoques, en este caso mi corte histórico con el de ella: el nutricional.

Una respuesta más “es variado”; otra respuesta “es bueno y sano”.

Respecto a la respuesta **número 6**, “quesadillas, *hotcakes* de avena sopa de fideos con brócoli y torta de huevo” son los alimentos favoritos del hijo/a de esta familia. Lo que demuestra la buena elección de alimentos por parte de la nutrióloga, apegándose a los requerimientos establecidos previamente para que este menú contara con los elementos tradicionales, así como saludables.

Otra respuesta “sorprendentemente las verduras”, una más “huevos a la mexicana y sopita de verduras y frijoles”.

Con la respuesta de la pregunta **número 7**, la respuesta fue negativa, la madre, padre o tutores, no ubicaron alimentos culturales ni tradicionales. Otra más de las respuestas fue negativa y la última fue “jitomate”. Por lo que ya se identificó qué mejoras y/o adecuaciones se tienen que trabajar para poder cambiar esta respuesta a una positiva.

1. Reforzar a los padres de familia con un taller referente a la alimentación tradicional y saludable, así como del uso del Menú saludable
2. Incorporar objetivos específicos para que los padres de familia pudieran ubicar los alimentos tradicionales dentro del menú semanal, así como una breve explicación sobre los elementos que este menú contiene. En este caso, que se incorporan alimentos tradicionales en esta herramienta

Respuesta de la pregunta **número 8**, “todo me pareció bien”. Me parece alentador encontrarme con estas respuestas y ver que el trabajo y el esfuerzo trasciende más allá e impactamos de manera positiva a las personas. Otra madre de familia mencionó que no le gustaron las lentejas y la otra respuesta “algunos productos no los he podido conseguir”.

Cada respuesta se enfoca en diversas perspectivas o miradas, la primera englobó el menú semanal como un todo generalizando por completo esta herramienta. La otra respuesta enfocándose directamente con los alimentos, en este caso las lentejas una cuestión de gusto. Por último, a esta persona no le gustó que no haya podido conseguir algunos productos. Cada una de las respuestas con distinta mirada y enfoques.

Una cuestión de análisis en esta respuesta que emite una madre de familia, referente a que no pudo conseguir algunos productos. Esto tiene que ver de manera directa con el espacio en el que habita y relacionado directamente con el desierto alimentario.

Demos una mirada más. Quizá el alimento que estaba buscando sea alguna fruta, verdura, queso, carne, maíz, etc. A esto me refiero —si es el caso, que es lo más probable— estamos viendo una problemática hacia el acceso y adquisición de alimentos de esta índole, habiendo desiertos alimentarios. Uno podría esperarse lo contrario, pero en esta ocasión fue de esta manera. Hay complicaciones para comprar estos alimentos en comparación con alimentos chatarra y comida rápida, que se encuentran con una facilidad. Vemos la presencia de esta problemática con la familia de los sujetos de esta investigación, que están siendo afectados de manera directa al no poder acceder a alimentos frescos, saludables y nutritivos.

En la respuesta **número 9**, la respuesta de la madre de familia “sí tiene excelentes ideas porque en ocasiones ya no sé qué hacerles de comer”. Con esta herramienta le damos opciones de alimentos saludables para ofrecerles a sus hijos, además de que cumplen con el valor nutricional para los niños de seis años e incorporan elementos tradicionales. Así que para los padres de familia estamos viendo que es útil tener esta herramienta en sus casas y puede ser un gran apoyo para ellos mismos.

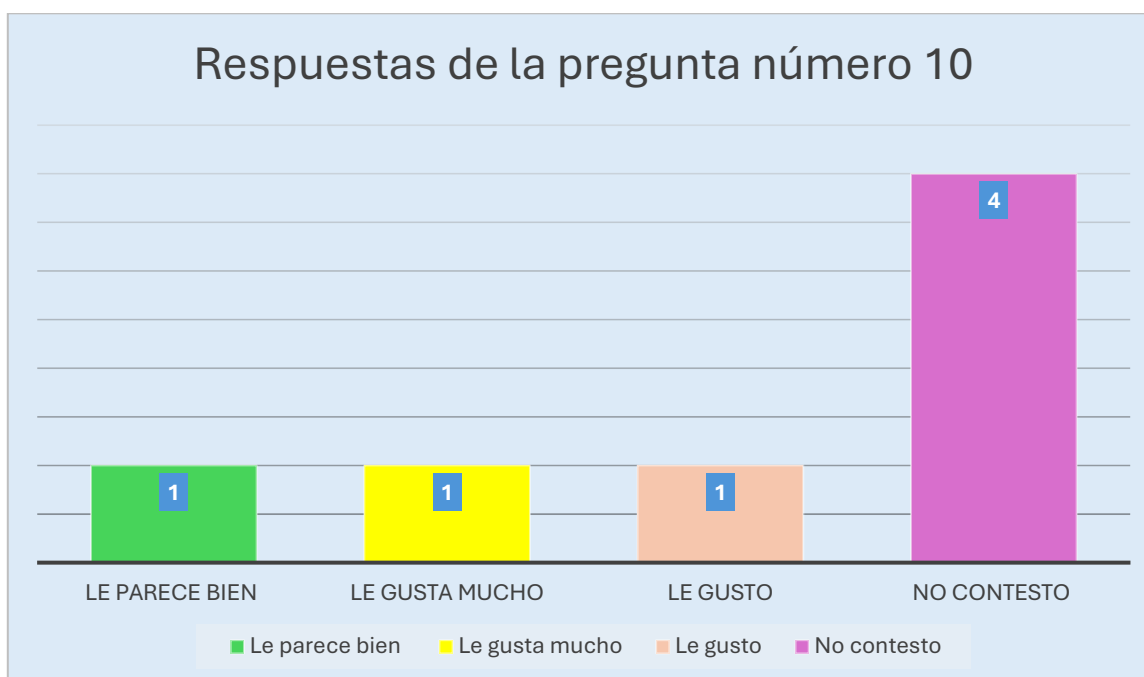
Otra respuesta fue, “sí porque es muy completo”. Otra madre de familia contesto “SI”.

Respondiendo ahora a la pregunta **número 10**, esta es una de las preguntas centrales de la investigación ya después de la aplicación de esta herramienta. Una cosa era qué les parecía a los alumnos visualmente este menú al momento de hacerles la entrega, y la otra ya hecho su uso correctamente, el consumir alimentos y de tenerlo en sus hogares. La respuesta del alumno en cuestión, “le parece bien” y en colaboración con su madre responde, “que son alimentos que comen con frecuencia” cumple con otro requerimiento que debía tener este

menú. Además, se confirma que el plantear el cuestionario sobre sus consumos y prácticas alimentarias en la construcción de este menú resultó positivo, ya que con esto logramos no modificar la dieta, hábitos y prácticas de consumo diario que llevaban. Esto hace que el uso de esta herramienta sea aplicada y usada entre tres o cuatro veces a la semana, alcanzando un buen resultado.

Una respuesta más, “le gustó”. Otra respuesta, “que les gusta mucho”

Gráfica 16. ¿Qué opina tu hijo/a del menú semanal?



Fuente: elaboración propia el 25 de junio de 2025.

Referente a la respuesta **número 11**, la respuesta es “sí”, respondiendo a que sí compartirían este menú con alguien más. La respuesta es corta y concreta, pero la gente cuando sabe que algo es provechoso lo comparte, esto nos dice que el trabajo que se presentó pudo cumplir con la función de ayudar e impactar a las familias y sus hijos, desde la parte de la alimentación saludable y de manera indirecta hacer un consumo de alimentos tradicionales, beneficiando el desarrollo físico, mental, emocional y académico de los niños.

Las dos respuestas emitidas por los padres de familia o tutores fueron “SI”

Ante estas respuestas, es muy alentador que se pueda impactar por medio de la enseñanza de la historia a las personas, comunidades, grupos, etc. Inicialmente la tarea primaria era con los alumnos del taller y sus familias, pero a través de ellos podemos llegar a beneficiar a más personas por medio de la historia, la cultura, la tradición y que es tan basta, que podemos relacionarlo con otras ciencias como la medicina, la nutrición, la psicología, la geografía e incluso las matemáticas. El trabajo hecho con este pequeño grupo deja una experiencia grata para seguir en la construcción de mejores propuestas para impactar y beneficiar a nuestra sociedad.

Conclusión

Hay una problemática generalizada no solo en el sector de la primaria, sino a lo largo de toda la formación básica y si ampliamos más este problema llega a la sociedad en general, una mala alimentación, lo que impacta de manera negativa a gran parte de las personas de nuestro país. Por eso fue importante hacerle frente y atacarla por medio de las herramientas que se presentaron en esta investigación. Uno de los objetivos se cumplió, lograr en los alumnos un mayor interés por la historia a través de los alimentos tradicionales en físico. Esta herramienta ayudó en la suma de conocimientos y aprendizajes, atrajo la atención y la curiosidad para conocer más del alimento. Esta fue otra manera de enseñar la historia y poderla ligar con los beneficios que tiene la alimentación saludable, fue otro de los objetivos cumplidos, con estos alimentos los participantes del taller relacionaban su espacio, su entorno, sus experiencias con aspectos históricos.

Conocer los accesos y consumos que tienen los niños del taller, así como sus familias, fue otro de los objetivos que se logró en esta investigación, dando por entendido que los accesos que tienen hacia la comida de baja calidad son mayores que los de calidad nutricional o saludable, y que el lugar de residencia condiciona el tipo de alimentación que las personas llevan. Por último, el poder influir y dar herramientas que generen hábitos y prácticas alimenticias saludables cumple el objetivo por medio del taller y del menú semanal, más allá de dar enseñanzas, aprendizajes y conocimientos en el aula, también en casa fortalezco con este menú habiendo una congruencia en lo teórico (en clases) y ahora con la práctica haciendo uso de esta herramienta.

El dibujo fue una herramienta que se utilizó durante el desarrollo del taller “La historia y la comida se consume, se practica y se hace” Los niños fueron capaces de usar su valor expresivo y emocional, que muestra una visión del mundo, sus gustos y emociones, en donde evidenciaron la influencia de la publicidad y el marketing de los *alimentos chatarra* o productos ultraprocesados, ya que eran lo que dibujaban como la pizza, las hamburguesas, papas fritas o *nuggets*. Como lo mencioné a lo largo de la investigación y como otras fuentes lo abordan, algunas de las características de los productos ultraprocesados es que crean una falsa impresión de ser saludables, pueden generar hábitos de consumo o adicción y se

promueven u ofrecen por mecanismos que son engañosos. Los niños de seis años y muchas veces los mismos adultos somos víctimas de estos productos y de sus métodos para generar más dinero y tener consumidores.

En el taller, la utilización de alimentos de corte tradicional con los alumnos del primer año fue benéfica, ya que por medio de estos conceptos y de su práctica en la vida diaria lograron ubicar y sensibilizar los elementos culturales, así como de la historia de una manera clara y sencilla teniendo nociones claras del peso y lo que simbolizan los alimentos.

Algo que me sorprendió es la facilidad y capacidad de la observación de los niños de seis años y de su ubicación de los espacios: el relacionar los alimentos tradicionales con el espacio en el que habitan es increíble. Los mercados, los tianguis y la calle, espacios donde relacionaban los alimentos de este corte por experiencias propias con sus familias haciendo la despensa, comprando o adquiriendo productos o alimentos, desde sus casas muchos mencionaban sus cocinas o la misma calle. Todos estos espacios intervenidos por los individuos donde las dinámicas sociales, culturales y tradicionales influyen y emanan experiencias y conocimientos a los niños de estas edades, así como a sus familias. Estos sitios son de gran aporte cultural, alimentario, social y económico para la sociedad en general, ya que son un centro cultural.

Estos espacios con gran impacto en cuanto a saberes, experiencias y conocimientos enriquecedores desde la perspectiva histórica, cultural y social. Pero también los hogares donde los niños se desenvuelven día con día están plagados de elementos que ellos mismos los aportan, ya que la historia familiar los complementa con prácticas propias, como reflexionar en cómo cocinan cada alimento y dónde lo guardan. Esta serie de elementos enriquece el diálogo y los aprendizajes de los niños, desenvolviéndose e interactuando en su comunidad familiar, así como en la estudiantil, trascendiendo y compartiendo el conocimiento, la historia y la cultura.

La inclusión de la enseñanza sobre los alimentos tradicionales en la escuela primaria por medio del taller, y tomando de referencia un tema del libro de la Nueva Escuela Mexicana, desde una perspectiva histórica, contribuye a que los participantes tengan un mayor interés por conocer al alimento desde la perspectiva histórica, prácticas culturales,

sociales, económicas, etc. Se maneja una transversalidad con la que podemos abordar otras disciplinas como la geografía, la nutrición, la medicina, la economía y la política.

Para un niño conocer algo nuevo es un hecho altamente motivante, el saber el proceso de crecimiento de un alimento, ya sea el maíz, frijol o calabaza, resultó tan interesante y estimulante poder verlo desde su crecimiento inicial hasta verlo cocinado y preparado. Los niños por medio del material visual y físico (imágenes de platillos ya cocinados como frijoles, enchiladas, calabacitas y físico como la milpa, el frijol y la calabaza), conocían sus sabores, los hacía recordar sus experiencias con ese alimento y su sabor, lo que hacían cuando comían y lo que celebraban, por lo que estos alimentos son excelentes herramientas pedagógicas y didácticas.

Las herramientas que utilicé, los alimentos en físico y el material visual generan atención y atracción a que los participantes relacionen las imágenes con sus contextos más cercanos, estimulan la imaginación y lo relacionan con vivencias, saberes y experiencias propias.

Hace falta un mejor manejo de aspectos alimentarios desde las instituciones educativas para erradicar los malos hábitos de consumo de los alumnos de educación básica, así como, la creación de espacios para la educación alimentaria, nutricional y saludable ya sea por medio de talleres, conferencias y en el currículo para acrecentar los conocimientos y minimizar los problemas de salud a mediano y largo plazo.

Por otra parte, la gran disponibilidad y acceso a la *comida chatarra*, productos y alimentos procesados es en gran cantidad a diferencia de alimentos tradicionales y saludables, arroja una serie de explicaciones de los problemas de salud en que esta sociedad vive normalizando el consumo de estos alimentos y reflejando que hacen falta medidas para limitar su consumo, además del etiquetado frontal, que no ha sido suficiente para frenar la ingesta de estos productos.

En el paisaje alimentario se logró identificar que al menos un 78% de los alimentos que se ofertan son de bajo aporte nutrimental y vitamínico, evidenciando que las prácticas y hábitos de consumo de la sociedad carecen de conocimientos con relación a educación

alimentaria, ya que los accesos a la comida o alimentos se inclinan hacia los de baja calidad nutricional creando desiertos alimentarios.

Otra limitación más es el grado de complejidad para conseguir alimentos tradicionales y saludables, esto impacta en que los alumnos, las familias y la sociedad en general no puedan acceder a este tipo de alimentos de alto valor nutricional, inclinándose por consumir productos con un fácil acceso, sin importar si son procesados, empaquetados o con sellos (etiquetado frontal). Observando que las distancias, el tiempo y la accesibilidad se toman en cuenta para la compra de alimentos para consumo propio. Hay microoasis alimentarios, lo que representa un 22% (tianguis o minisupers, tiendas de abarrotes y pocos restaurantes) habiendo estos espacios, pero mínimos.

La normalización de estos escenarios puede desencadenar problemas más grandes de salud, empezando por los niños, y el día de mañana que las generaciones sigan este paso, por lo que es importante tomar medidas por medio de las instituciones educativas y propias de los órganos de gobierno que competen estos temas.

Los espacios de venta de alimentos, productos empaquetados y procesados han tomado gran parte de las colonias, barrios, provincias, pueblos y ciudades, desplazando los lugares culturales y tradicionales que no pueden competir contra las grandes corporaciones mundiales y empresarios. En el comercio informal, así como en el local, las personas que se sustentan de la venta de alimentos tradicionales, frutas y verduras no tienen las condiciones para enfrentarse a estas corporaciones. Los gobiernos podrían crear estrategias para apoyar a este sector y tomar medidas que beneficien a todos, en mejora de la alimentación, economía, salubridad y la política.

Ahora hablaré como tal del menú semanal, siendo la última herramienta de la investigación. El uso de imágenes propició generar deseo y antojo hacia los alimentos que se presentan en éste. Pero siendo más específicos en las colaciones de este menú (opciones saludables), los niños relacionaban estos alimentos con productos empaquetados o procesados, hablo del licuado de plátano y cacao, vinculándolo con el “chocomilk”. Esto nos muestra que la gran difusión y la publicidad penetran más allá de lo que pensamos. ¿Alguna vez has sido influenciado por alguna publicidad? Como ya lo mencioné, si los adultos caen ante la publicidad y el marketing teniendo mayor conciencia, qué pasaría con los infantes que

están en desarrollo y sin armas ante la difusión de la *comida chatarra*, así como de los productos empaquetados.

Otra cuestión fue que los mismos padres de familia viven la problemática del acceso a los alimentos que ofrece el menú semanal. Algunos alimentos no los podían conseguir o se dificultaba su acceso, lo que nos dice que esta cuestión está presente. ¿Por qué no es fácil conseguir alimentos tradicionales, saludables y frescos? ¿las opciones son tan limitadas para poder acceder a alimentos tradicionales y saludables? ¿el trabajo y las obligaciones están por encima de la salud? Recordemos que la salud es esencial para poder desarrollarnos en todos los ámbitos, si no hay salud todo lo demás que hagamos se va a impactar de manera negativa. Muchas ocasiones y en el desarrollo de la vida se pone como prioridad el trabajo o incluso la escuela, pero la alimentación y la salud son fundamentales.

La herramienta tuvo gran adaptabilidad ya que no solo se beneficiaron los alumnos de este taller, sino sus padres o sus familias también. Parece ser que el tomar en cuenta y dotar de armas a los padres de familia es importante ya que muchos no cuentan con conocimientos respecto a estos temas y se fortalecen las áreas importantes, la escuela y la casa.

El uso de este menú semanal evidencia que hacen falta herramientas en la sociedad para saber, aprender y conocer sobre la alimentación saludable, y la enseñanza de la historia fue un medio que posibilitó el cocinar y ofrecer comida de calidad nutricional a ellos y sus hijos. Con esto vemos que se puede atacar el problema desde y con diversas herramientas, desde un taller, un menú semanal, conferencias, espacios para compartir saberes, conversatorios, clases, cursos, cultura o arte.

El problema de raíz es la falta de información, conocimientos, aprendizajes referentes a la educación alimentaria y la alimentación saludable, a lo largo de esta investigación se presenció la falta de conocimientos de esta índole, aunado a la condicionante en cuanto al espacio en el que habitan los alumnos y sus familias. Otra cuestión son los hábitos de consumo, así como las prácticas alimentarias que la sociedad tiene; esto nos lleva a encontrar con facilidad alimentos de baja calidad (es lo que la sociedad consume), lo que nos mostró el paisaje alimentario.

El sector privado y dueños de empresas, fábricas, negocios y restaurantes ¿realmente se preocupan por vender alimentos de calidad nutricional, o simplemente ofrecen productos y alimentos para consumir? Estos mismos, ¿tienen un catálogo o un espacio para comida saludable? ¿existe una conciencia referente a los productos que ofertan y producen?

Pocas empresas, pocos empresarios dan cabida a los alimentos tradicionales y saludables, contados son los negocios que se manejan bajo la idea de vender alimentos frescos y libres de lo procesado.

Es necesario implementar programas e iniciativas para fomentar la alimentación saludable en los infantes para erradicar los problemas de salud que aquejan a este sector, así como realzar el uso y consumo de alimentos tradicionales de nuestro país.

Fuentes consultadas

Bibliografía

ARANDA PALACIOS SAIDA Y ADAME CERÓN MIGUEL ÁNGEL (COORD), “Alimentación en México”, *Cuicuilco*, vol. 21, no. 61, [consultado el 14 de febrero de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0185-16592014000300019 373-378 p.

BARRONS C. KEITH, *La alimentación en el mundo del futuro (pautas para una mayor productividad)*, Editores Asociados, Buenos Aires, 1978, 215 p.

BOURGES R. HÉCTOR, *Nutrición y vida*, Tercer milenio, México, D.F, 2004, 63 p.

FLORES BENÍTEZ ANAIS RAQUEL, *Nivel de influencia que tiene la mala alimentación en el rendimiento escolar*, Tesis profesional, Universidad de Sotavento, México, 2014, 100 p, <http://132.248.9.195/ptd2014/agosto/0716457/0716457>

GARCÍA BEDOY HUMBERTO, *Neoliberalismo en México, Características, Limites y Consecuencias*, Centro de Reflexión y Acción Social, Centro de Reflexión Teológica, ITESO, México, 1992, 143 p.

GENTILS RENÉ Y PATRICE JOLLIVET, *El libro de la alimentación. Como alimentarse de una forma sana y racional*, Daimon, Barcelona España y Ediciones Daimon de México, 1983, 246 p.

GONZÁLEZ-NOLASCO JUQUILA ARACELI Y CORDERO-TORRES JORGE MARTÍN, “Políticas alimentarias y derechos humanos en México”, *Estudios sociales. Revista de alimentación contemporánea y desarrollo regional*, vol. 29, no.53, 2019, [consultado el 13 de marzo de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2395-91692019000100125

I. POLANCO ALLUÉ, “Alimentación del niño en edad preescolar y escolar”, *Anales de Pediatría*, vol. 3 No. S1, 2005, [consultado el 12 de marzo] <https://www.analesdepediatria.org/es-alimentacion-del-nino-edad-preescolar-articulo->

13081721#:~:text=A%20partir%20del%20primer%20a%C3%B1o,%2F%20kg%20peso%2Fd%C3%ADa) 54-63 p.

M. BECERRA KARINA A. RUSSIÁN ORIANA F. Y LÓPEZ RUBÉN, “Asociación entre el nivel de conocimiento y prácticas de progenitores sobre la alimentación infantil y el estado nutricional de preescolares, Caracas 2015”, *Cimel*, vol. 23, no. 2, 2018, [consultado el 18 de julio de 2025],

https://www.researchgate.net/publication/330006400_Asociacion_entre_nivel_de_conocimiento_y_practicas_de_progenitores_sobre_alimentacion_infantil_y_el_estado_nutricional_de_preescolares_Caracas_2015

MUÑOZ CANO JUAN MANUEL, SANTOS RAMOS ANA JULIA Y MALDONADO SALAZAR TERESITA DEL NIÑO JESÚS, “Elementos de análisis de la educación para la alimentación saludable en la escuela primaria”, *Estudios sociales*, vol. 21, no. 42. 2013, [consultado el 18 de julio de 2025], https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572013000200009 205-231 p.

ORELLANA MARÍA LIGIA, SEPÚLVEDA JOSÉ ANDRÉS, DENEGRI MARIANELA, “Significado psicológico de comer carne, vegetarianismo y alimentación saludable en estudiantes universitarios a partir de redes semánticas naturales”, *Revista Mexicana de trastornos alimentarios*, vol. 4, no. 1, 2013, [consultado el 18 de julio de 2025], https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-15232013000100002 15-22 p.

ORTEGA HERNÁNDEZ ALEJANDRO Y RUBIO BLANCA (COORD), “La crisis alimentaria mundial, impacto sobre el campo mexicano”, *Agricultura, Sociedad y Desarrollo*, vol. 11, no. 1, 2014, [consultado el 15 de febrero de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722014000100007 113-119 p.

OTERO GERARDO, “Dieta neoliberal y comida chatarra”, *Observatorio del desarrollo*, vol. 2, no. 6, [consultado el 20 de febrero de 2024] <https://estudiosdeldesarrollo.mx/observatoriodeldesarrollo/wp-content/uploads/2019/05/OD6-2.pdf> 4-7 p.

PÉREZ CUEVAS, RICARDO y MUÑOZ HERNÁNDEZ, ONOFRE, “Importancia de la salud pública dirigida a la niñez y a la adolescencia en México”, *Boletín médico del Hospital Infantil de México*, vol. 71, no.2, 2014, [consultado el 27 de febrero de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-11462014000200010 126-133 p.

SALDÍVAR ARNOLDO DE LA LOZA Y SALDAÑA HORACIO JULIO, “Cambios importantes en mortalidad de México en 1970”, *Salud Pública de México*, vol. XIV, no. 1, 1972, [consultado febrero de 2024] <https://saludpublica.mx/index.php/spm/article/view/1995/1889> 69-88 p.

SEVILLA GODÍNEZ ROSA ELIZABETH. LÓPEZ DE LEÓN MICHELLE IDALI Y ASCENCIO VARELA IVONNE, “El dibujo, una aproximación al pensamiento del niño sobre las lesiones no intencionales”, *Educere*, vol. 22, no. 71, 2018, [Consultado el 27 de enero de 2025] https://www.redalyc.org/journal/356/35656002005/html/#redalyc_35656002005_ref5, 61-71 p.

TORRES FELIPE Y ROJAS AGUSTÍN, “Obesidad y salud pública en México: transformación del patrón hegemónico de oferta-demanda de alimentos”, *Problemas del desarrollo*, vol. 49, no. 193, 2018, [consultado el 2 de marzo de 2024] https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0301-70362018000200145 145-169 p.

UNESCO, “Alimentación y cultura: el hombre y lo que come”, *El correo. Una ventana abierta al mundo*, no. 5, 1987 [consultado el 7 de febrero de 2025] https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000073178_spa 4-34 p.

VONTHRON SIMON, PERRIN COLINE Y TOUSSAINT SOULARD CHRISTOPHE, “Foodscape: Una revisión exploratoria y una agenda de investigación para estudios relacionados con la seguridad alimentaria”, *PLOS ONE*, 2020 [Consultado el 27 de enero de 2025], <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233218>

ZAMBRANO QUINTERO YHONYS, ROCHA ROJA CONCEPCIÓN, FLÓREZ VANEGAS GALA. NIETO MONTAÑO LUZ, JIMÉNEZ JIMÉNEZ JAIME Y NÚÑEZ SAMNÁNDEZ, LUZ, “La huerta escolar como estrategia pedagógica para fortalecer el aprendizaje”, *Cultura. Educación y Sociedad*, vol. 3, no. 3, 2018, [consultado el 18 de julio de 2025],

<https://web.archive.org/web/20190429004714/https://revistascientificas.cuc.edu.co/culturaeducacionysociedad/article/download/2218/1939457-464> p.

FUENTES ELECTRÓNICAS

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, “Ley de Desarrollo Rural Sustentable”, [consultado el 1 de julio de 2025], https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/582236/Ley_de_Desarrollo_Rural_Sustentable.pdf

CÁMARA DE DIPUTADOS DEL H. CONGRESO DE LA UNIÓN, “Ley Federal de Sanidad Vegetal”, [consultado el 6 de agosto de 2025], <https://www.diputados.gob.mx/LeyesBiblio/pdf/LFSV.pdf>

CONGRESO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Necesario fomentar una sana alimentación dentro de las escuelas: Toño Madriz”, [consultado el 23 de mayo de 2024], <http://congresomich.gob.mx/necesario-fomentar-una-sana-alimentacion-dentro-de-las-escuelas-ono-madriz/>

CONGRESO DEL ESTADO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Iniciativa con proyecto de decreto en el que se reforman el artículo 6 adicionando una fracción recorriéndose en su orden las subsecuentes de la ley para la prevención, atención y tratamiento integral alimentaria para el estado de Michoacán de Ocampo”, [consultado 22 de mayo 2024], <http://congresomich.gob.mx/file/Iniciativa-con-proyecto-de-acuerdo-de-alimentos-nutritivos-LISTA.pdf>

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS, “Constitución publicada en el Diario Oficial de la Federación el 5 de febrero de 1917”, última reforma publicada el 27-01-2016, <https://www.diputados.gob.mx/leyesbiblio/pdf/CPEUM.pdf>

DEBATE, “Lo que trajo consigo el TLCAN”, [consultado el 10 de febrero de 2025], <https://www.debate.com.mx/politica/Lo-que-trajo-a-Mexico-el-TLCAN-20171112-0021.html>

FAO, “Escala de experiencia de inseguridad alimentaria”, [consultado el 1 de julio de 2025], <https://www.fao.org/in-action/voices-of-the-hungry/fies/es/>

G. LEWIS DAVID, HASTY JENNIFER Y M. SNIPES MARJORIE, “La globalización de los alimentos”, [consultado el 19 de junio de 2025], [https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Antropologia/Antropolog%C3%ADa_introductoria/Introducci%C3%B3n_a_la_Antropolog%C3%ADa_\(OpenStax\)/14%3A_Antropolog%C3%ADa_de_la_Alimentaci%C3%B3n/14.05%3A_La_globalizaci%C3%B3n_de_los_alimentos](https://espanol.libretexts.org/Ciencias_Sociales/Ciencias_Sociales/Antropologia/Antropolog%C3%ADa_introductoria/Introducci%C3%B3n_a_la_Antropolog%C3%ADa_(OpenStax)/14%3A_Antropolog%C3%ADa_de_la_Alimentaci%C3%B3n/14.05%3A_La_globalizaci%C3%B3n_de_los_alimentos)

GOBIERNO DE MÉXICO, “Día nacional del maíz”, [consultado el 10 de febrero de 2025], <https://www.gob.mx/agricultura/articulos/dia-nacional-del-maiz-379031?idiom=es>

GOBIERNO DE MÉXICO, “La dieta de la milpa”, [Consultado el 5 de junio de 2025] <https://www.gob.mx/salud/acciones-y-programas/la-dieta-de-la-milpa-298617>

INEGI, “Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad”, p, 1 [consultado el 5 de marzo de 2024], https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

INEGI, “Estadísticas a propósito del día mundial contra la obesidad”, p.2 [consultado el 5 de marzo de 2024] https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2020/EAP_Obesidad20.pdf

INEGI, “Estadísticas De Defunciones Registradas (Edr) 2022”, 102 p. [consultado el 13 de agosto de 2025], <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/EDR/EDR2022-Dft.pdf>

INEGI, “Estadísticas de defunciones Registradas (EDR)”, p, 17, [consultado el 27 de junio de 2025], https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/edr/edr2024_en-jun_RR.pdf

INEGI, “Estadísticas de defunciones registradas 2021”, p, 14 [consultado el 16 de febrero de 2024]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/EDR/EDR2021_10.pdf

JACOBS ANDREW Y RICHTEL MATT, “El TLCAN y su papel en la obesidad en México”, [consultado el 15 de febrero de 2024], <https://www.nytimes.com/es/2017/12/11/espanol/america-latina/tlcan-obesidad-mexico-estados-unidos-oxxo-sams-femsa.html>

LA VOZ DE MICHOACÁN, “Sobrepeso, obesidad y diabetes aquejan a niños en Michoacán”, [consultado 23 de mayo de 2024], <https://www.lavozdemichoacan.com.mx/morelia/sobrepeso-obesidad-y-diabetes-aquejan-a-mas-de-la-mitad-de-los-ninos-en-michoacan/>

MONTALVO ALHELÍ, “Hoy entra en vigor el nuevo etiquetado de alimentos y bebidas industrializadas”, [consultado en 15 de febrero de 2024] <https://www.eleconomista.com.mx/empresas/Hoy-entra-en-vigor-el-nuevo-etiquetado-de-alimentos-y-bebidas-industrializadas-20201001-0025.html>

MORELOS MICHELLE, “Somos lo que bebemos, el bienestar de la sociedad mexicana en juego”, [consultado el 13 de agosto de 2025] <https://secihti.mx/somos-lo-que-bebemos-el-bienestar-de-la-sociedad-mexicana-en-juego/>

OMS, “Malnutrición”, [Consultado 9 de junio del 2024], <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

OMS, “Obesidad”, [consultado el 27 de junio de 2025], https://www.who.int/es/health-topics/obesity#tab_1

OPS ECUADOR, “Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud”, [consultado el 21 de mayo de 2024], <https://www3.paho.org/ecu/1135-clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud.html>

OPS, “Etiquetado frontal”, [consultado el 15 de febrero de 2024], <https://www.paho.org/es/temas/etiquetado-frontal>

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, “Obesidad y Sobrepeso”, [Consultado el 2 de marzo de 2024] <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

PERIÓDICO OFICIAL DEL GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO DE MICHOACÁN DE OCAMPO, “Programa de Desayunos escolares”, 2019, [consultado 26 de mayo de 2024], <https://dif.michoacan.gob.mx/wp-content/uploads/2020/10/ROP-Desayunos-Escolares.pdf>

SCHARAGRODSKY PABLO, “El cuerpo en la escuela”, p.2, [consultado el 1 de julio de 2025], <https://cuerpoplural.com/wp-content/uploads/2023/03/Scharagrodsky-Pablo.-El-cuerpo-en-la-escuela.pdf>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, “SEE llama a fomentar hábitos saludables en las escuelas”, [consultado el 23 de mayo de 2024], <https://see.michoacan.gob.mx/see-llama-a-fomentar-habitos-saludables-en-las-escuelas/>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, “SEE y SSM fomentarán la alimentación saludable en escuelas”, [consultado 22 de mayo de 2024], <https://see.michoacan.gob.mx/see-y-ssm-fomentaran-la-alimentacion-saludable-en-escuelas/>

SECRETARIA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Estrategia Integral de Asistencia Social, Alimentación y Desarrollo Comunitario (EIASADC) 2024”, [consultado el 17 de febrero de 2025] <https://www.dof.gob.mx/2024/DIF/ESTRATEGIA2024.pdf> 224 p.

SECRETARIA DE SALUD Y SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Recetario en la escuela, sazón para el bienestar. Alimentos escolares en modalidad caliente primaria”, [consultado 14 de febrero de 2025], <https://www.dif.cdmx.gob.mx/storage/app/media/uploaded-files/recetario%202024%20Primaria%20OK.pdf>

SECRETARÍA DE SALUD, “Capacita SSM a docentes y estudiantes en higiene y hábitos alimenticios”, [consultado el 25 de mayo de 2024], <https://salud.michoacan.gob.mx/capacita-ssm-a-docentes-y-estudiantes-en-higiene-y-habitos-alimenticios/>

SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA, “Posicionamiento conjunto para proteger el principio del interés superior de la niñez, para gozar de una alimentación saludable”, 2023, [consultado el 2 de marzo de 2024] <https://www.gob.mx/difnacional/documentos/posicionamiento-conjunto-para-proteger-el-principio-del-interes-superior-de-la-ninez-para-gozar-de-una-alimentacion-saludable?idiom=es>

UNICEF, “La alimentación en la etapa escolar”, [consultado el 16 de febrero de 2024] <https://www.unicef.org/uruguay/alimentacion-en-la-etapa-escolar>

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO, “La dieta neoliberal y la obesidad en México”, 2002, [consultado el 18 de febrero de 2024]
https://unamglobal.unam.mx/global_revista/la-dieta-neoliberal-y-la-obesidad-en-mexico/

Abordando la enseñanza de la historia por medio de la alimentación tradicional y saludable en niños de primer año d...

Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:old::3117:500405446

Fecha de entrega

18 sep 2025, 9:23 a.m. GMT-6

Fecha de descarga

18 sep 2025, 9:28 a.m. GMT-6

Nombre del archivo

Abordando la enseñanza de la historia por medio de la alimentación tradicional y saludable endocx

Tamaño del archivo

8.5 MB

147 páginas

36.523 palabras

193.589 caracteres

12% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 12%  Fuentes de Internet
- 3%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



A quien corresponda,

Por este medio, quien abajo firma, bajo protesta de decir verdad, declara lo siguiente:

- Que presenta para revisión de originalidad el manuscrito cuyos detalles se especifican abajo.
- Que todas las fuentes consultadas para la elaboración del manuscrito están debidamente identificadas dentro del cuerpo del texto, e incluidas en la lista de referencias.
- Que, en caso de haber usado un sistema de inteligencia artificial, en cualquier etapa del desarrollo de su trabajo, lo ha especificado en la tabla que se encuentra en este documento.
- Que conoce la normativa de la Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo, en particular los Incisos IX y XII del artículo 85, y los artículos 88 y 101 del Estatuto Universitario de la UMSNH, además del transitorio tercero del Reglamento General para los Estudios de Posgrado de la UMSNH.

Datos del manuscrito que se presenta a revisión

Programa educativo	Maestría en Enseñanza de la Historia	
Título del trabajo	Abordando la enseñanza de la historia por medio de la alimentación tradicional y saludable en niños de primer año de primaria	
	Nombre	Correo electrónico
Autor/es	Johann Alexander Bravo Olalde	1341226h@umich.mx
Director	Miguel Ángel Urrego Ardila	miguel.urrego@umich.mx
Codirector		
Coordinador del programa	Angel Rafael Almarza Villalobos	mae.ensenanza.historia@umich.mx

Uso de Inteligencia Artificial

Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Asistencia en la redacción		

Formato de Declaración de Originalidad y Uso de Inteligencia Artificial

Coordinación General de Estudios de Posgrado
Universidad Michoacana de San Nicolás de Hidalgo



Uso de Inteligencia Artificial		
Rubro	Uso (sí/no)	Descripción
Traducción al español		
Traducción a otra lengua		
Revisión y corrección de estilo		
Análisis de datos		
Búsqueda y organización de información		
Formateo de las referencias bibliográficas		
Generación de contenido multimedia		
Otro		

Datos del solicitante	
Nombre y firma	
Lugar y fecha	Morelia, Michoacán, 17 de Septiembre de 2025