

## ARTÍCULO ORIGINAL

# Diagnóstico comunitario para diseño de una intervención educativa sobre revalorización de frutas y verduras autóctonas

Community diagnosis for the design of an educational intervention on the revaluation of native fruits and vegetables

Roberth Amilcar Pool Góngora<sup>1</sup>, Maricela Balam Gómez<sup>1</sup>, Karla Margarita Ramos López<sup>1</sup>

### RESUMEN

**Objetivo.** Realizar un diagnóstico comunitario para diseño de una intervención educativa sobre revalorización de frutas y verduras autóctonas por familias de una colonia de Tizimín, Yucatán. **Material y método.** Cualitativo, descriptivo-exploratorio, durante abril a octubre 2017 con base a la primera etapa del modelo PRECEDE-PROCEDE. Participaron 15 madres de familia, siete profesores y dos profesionales de la salud. Se realizaron entrevistas semiestructuradas individuales, grupos focales, y observación no participante; el análisis de datos fue mediante esquema de categoría manual. **Resultados.** Con la ayuda del Sector Salud continuar cultivando frutas y verduras autóctonas, al gestionar con otras instancias gubernamentales, el apoyo para la enseñanza de las diversas técnicas de cultivo. **Discusión.** Olivares S. y Byron J., la educación nutricional, aunada a un entorno que promueva la adopción de prácticas alimentarias saludables, contribuye a la diversificación de cultivos, a promover el uso de alimentos autóctonos y a proteger la biodiversidad y la cultura alimentaria. **Conclusiones.** Las personas no revalorizan continuamente las frutas y verduras autóctonas. Se sugiere realizar intervenciones que incluyan a los profesionales de salud y profesores para concientización de su consumo y cultivo, también a personal capacitado de otras instancias gubernamentales que enseñen el cultivo de las frutas y verduras autóctonas. **Palabras clave:** educación, enfermería, alimentos autóctonos, familia, estilo de vida saludable.

### ABSTRACT

**Objective.** Carry out a community diagnosis to design an educational intervention on the revaluation of native fruits and vegetables by families from a colony in Tizimín, Yucatán. **Material and Methods.** Qualitative, descriptive-exploratory, from April to October 2017 based on the first stage of the PRECEDE-PROCEDE model. 15 mothers, seven teachers and two health professionals participated. Individual semi-structured interviews, focus groups, and non-participant observation were conducted; the data analysis was by means of a manual category scheme. **Results.** With the help of the Health Sector, continue to cultivate native fruits and vegetables, when managing with other government agencies, the support for the teaching of the different cultivation techniques. **Discussion.** Olivares S. and Byron J.: nutritional education, coupled with an environment that promotes the adoption of healthy eating practices, contributes to the diversification of crops, to promote the use of native foods and to protect biodiversity and food culture. **Conclusions.** People do not continually revalue native fruits and vegetables. It is suggested to carry out interventions that include health personnel and teachers to raise awareness of their consumption and cultivation, as well as trained personnel from other government agencies that teach the cultivation of native fruits and vegetables.

**Keywords:** education, nursing, native foods, family, healthy lifestyle.

<sup>1</sup>Facultad de Enfermería, Unidad Multidisciplinaria Tizimín, Universidad Autónoma de Yucatán. Yucatán, México.

Recibido: 26 de septiembre 2018.  
Aceptado: 5 de noviembre de 2018.

Correspondencia para el autor: MC Roberth Amilcar Pool Góngora. Calle 48B No. 2017 entre COBAY y Fracc. Vivah. C.P. 97700. Tizimín, Yucatán, México. amilcargomgora14@gmail.com

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad la globalización impone un nuevo modelo de alimentación en las familias, que promueve el consumo de comida rápida; la mala elección de los alimentos y el mal uso de los mismos está propiciado por factores socioculturales que traen consigo hábitos alimentarios inadecuados y una serie de enfermedades. Además, en las familias se tienen hábitos que conforman parte de sus tradiciones y cultura que, en ocasiones, se distancian de una dieta sana e incapaz de garantizar una mejor calidad de vida, como se puede identificar en comunidades de Yucatán, como Mucuyché y Xanláh, donde existe una incorporación importante de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de ambas comunidades<sup>1, 2</sup>.

Los hábitos y patrones de alimentación se encuentran influenciados por diversos factores como normas sociales, conocimiento del mundo, concepto de la vida, medio ambiente, clima, tierra, emociones, sentimientos y la influencia de otros grupos humanos. La transición alimentaria de lo tradicional a lo moderno es por igual en el medio rural y el medio urbano, donde la población ha visto como un ejemplo a seguir la dieta de los países industrializados en la que predominan alimentos muy refinados, con alto contenido de energía, proteínas, hidratos de carbono simples, grasas saturadas, colesterol y pobres en fibra dietética<sup>3, 4</sup>.

Debido a lo anterior, los alimentos saludables no son valorados en sus dimensiones nutrimentales por las generaciones más recientes, anteponiendo a la moda, y a las propiedades organolépticas que imponen las marcas comerciales, quienes tienen entre sus principales consumidores a los niños<sup>5</sup>. Estudios realizados señalan que los alimentos que se promueven en las publicidades dirigidas a niños y niñas presentan en la mayor parte de los casos, una baja calidad nutricional<sup>5</sup>.

Dentro de los alimentos saludables están los alimentos autóctonos, definidos como aquellos que se han originado o han nacido en el mismo país o lugar en que se encuentran. Este concepto también puede ser concebido como indígena, natural, originario, nativo, vernáculo, oriundo, patrio<sup>6, 7</sup>. Cabe mencionar entre los alimentos autóctonos relevantes a las frutas y verduras, por sus propiedades nutrimentales.

La definición de alimentos autóctonos connota varias condiciones, la primera es que su origen corresponda a la misma región de la que se define como nativo; segundo, que su uso sea de carácter alimenticio, es decir, que haya sido usado como alimento y no para otra función, ritual religiosa o medicinal y, tercero, que esté claramente documentado, sea por tradición escrita u oral, su uso en diversas formas culinarias, es decir, preparaciones concretas en la que se

le incluya y que tengan amplia distribución dentro de una población determinada<sup>8</sup>.

Según Outley y Taddese, citados por Castronuovo y Cols., existe relación entre alimentos industrializados y el sobrepeso/obesidad, explicado por diversas razones, entre las cuales se encuentran el aumento del consumo de los productos publicitados y la influencia de niños y niñas en las decisiones de compra de las madres de familia<sup>9</sup>.

De acuerdo a la Norma Oficial Mexicana (NOM) 043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar información; la revalorización de los alimentos es considerada como la identificación de los alimentos autóctonos y regionales y su recomendación en la utilización de técnicas culinarias locales que no tengan un efecto negativo en la salud, promoviendo el consumo de alimentos preparados con hierbas y especias de la cocina tradicional de cada región<sup>10</sup>.

En el proceso de transición alimentaria y nutricional, de lo tradicional a lo moderno, se hace notar a la familia, pues es donde inicia el aprendizaje de cada uno de los aspectos de la vida, y la alimentación no es la excepción. En la familia, se adquieren adecuados hábitos alimentarios, ya que es a través de la interacción con los adultos que los niños adquieren determinadas actitudes, preferencias, costumbres y hábitos que

están fuertemente influenciados por las prácticas alimentarias del hogar<sup>11</sup>.

Una alternativa al consumo de alimentos saludables es la autoproducción en los hogares; sin embargo, esta práctica se ve afectada en los lugares donde no se cuenta con terrenos para plantar. Ante esta situación, en las grandes urbes, optan por la agricultura urbana y periurbana (AUP) cultivando en patios domésticos y en terrenos baldíos ubicados en áreas periféricas; la AUP contribuye para la reconfiguración de los espacios urbanos a través del uso del suelo, de las estructuras poblacionales y de las prácticas sociales. Gran parte de los productos de la AUP se destina al consumo propio o a la comercialización en mercados locales, beneficiando a la población directamente implicada en las actividades o próxima a su dinámica debido a la producción y/o adquisición de alimentos frescos<sup>11</sup>.

En otros lugares, como Chiapas, México, realizan producción vegetal aprovechando para sembrar distintas áreas de la vivienda incluyendo azoteas o macetas. Caso contrario, en las comunidades de Yucatán las dimensiones en los terrenos son mayores, por lo cual existe plantaciones de árboles frutales; sin embargo, no siempre se consumen<sup>12,13</sup>.

En México se han realizado investigaciones que fomentan en las familias la revalorización de los alimentos regionales y el reconocimiento de su importancia en la

agricultura familiar mediante el acompañamiento a las familias para el cuidado de las plantaciones. En estas investigaciones se demuestra que la producción se destina para el autoconsumo, lo cual fomenta la sustentabilidad alimentaria; un punto de mejora es el reparto de responsabilidades, debido a que no todos los miembros de la familia se involucran de igual manera en las labores productivas, evidenciando el trabajo de las mujeres, quienes llevan a cabo las tareas de siembra. Se tienen también encuentros y talleres para la construcción de conocimiento basado en el intercambio de vivencias entre todos los actores: investigadores, familia y el grupo de mujeres participantes<sup>14</sup>.

Por otro lado, se han desarrollado varios programas alimentarios en México, cuya planeación está basada en factores distintos a la cultura alimentaria y a los recursos locales, los cuales se enfocan a proporcionar recursos monetarios; sin embargo, se ha comprobado que no en todos los casos se alcanzan los resultados esperados. La información disponible sobre la planeación y el diseño de los programas que apoye al incremento de su efectividad es insuficiente e inadecuada; así mismo, existe un número muy limitado de estrategias y programas que prioricen por las características regionales y la cultura alimentaria. Por esta razón, es necesario generar información sobre la importancia de la cultura alimentaria, para lo cual, la intervención educativa es un pilar fundamental.

La intervención educativa en todos sus ámbitos incluyendo la salud, es un proceso dinámico, permanente e inacabado de experiencias de aprendizaje intencionales o incidentales entre el individuo y su entorno biopsicosocial, que ejerce influencia en su forma de pensar, sentir, actuar y lo convierte en un producto de su cultura, con la capacidad de reproducir o transformar el ambiente que lo rodea<sup>16</sup>.

En nuestro país aún prevalece la falta de intervenciones educativas para la revalorización de los alimentos autóctonos saludables en las familias, la mayoría de los programas se dirigen a resolver el problema existente como la malnutrición, sin tomar en cuenta los precedentes que lo originan y que puede prevenirlos<sup>17</sup>.

Según Lodoño citado por González, existen teorías y metodologías surgidas de las ciencias sociales que se han incorporado a los programas de promoción de la salud. El modelo metodológico PRECEDE-PROCEDE, de Green y Kreuter, fue diseñado para planear y evaluar intervenciones educativas en la salud, que sugiere enfoques teóricos en el diagnóstico social, epidemiológico, educacional y organizacional, para proponer estrategias de promoción de la salud congruentes con las necesidades, los recursos y los entornos de grupos sociales específicos. El modelo enfatiza la participación en el proceso sistemático de planeación, que intenta empoderar a los individuos a través de la reflexión, motivación y desarrollo de habilidades para

manejar los factores predisponentes, facilitadores y capacitadores, y así solucionar los problemas de salud de la comunidad y mejorar su calidad de vida<sup>18</sup>.

Saeteros, Pérez y Sanabria utilizaron la primera etapa del modelo, denominada PRECEDE, la cual se utiliza para el proceso de diagnóstico social, epidemiológico y educativo como factores que posibilitan la implementación; la segunda etapa PROCEDE, se utiliza para el diseño de estrategias respetando principios pedagógicos y didácticos para la implementación, así como la evaluación de proceso y de impacto<sup>19</sup>.

En un estudio realizado por Barrera y Cols., se planeó un programa con enfoque metodológico basado en aprender y utilizando el modelo PRECEDE – PROCEDE, el cual fue aplicado a 18 madres en Colombia, a través de actividades teórico - prácticas de participación comunitaria. El programa favoreció de manera positiva y significativa cambios sobre conocimientos en nutrición, actitudes y prácticas, con el aumento del consumo del grupo de proteínas<sup>20</sup>.

Tizimín, municipio donde se realizó la presente investigación se encuentra al oriente de Yucatán, México. De un total de 69,781 habitantes, el 62% (42,018), se encontraba en pobreza y el 33.8% con rezago educativo en el 2015. El municipio también presenta rezagos respecto al promedio estatal en carencia por acceso a los servicios

básicos en la vivienda y la seguridad social, y población con ingreso inferior a la línea de bienestar; dichos indicadores se encuentran con 28.83, 22.42 y 15.18 puntos porcentuales por encima del promedio estatal, respectivamente<sup>21</sup>.

Además 13,664 personas tenían carencias por acceso a la alimentación, de las cuales 23.4% se encontraban en inseguridad alimentaria leve, el 11.7% con inseguridad alimentaria moderada y 6.2% inseguridad alimentaria severa<sup>22</sup>.

Estudios realizados en Tizimín, Yucatán, demuestran la poca utilización de alimentos autóctonos de la región; predominan en la alimentación de los niños alimentos procesados como leche, chocolate, café, bebidas gaseosas y esporádicamente frutas y verduras autóctonas<sup>23</sup>.

La colonia Santa Rita se encuentra en Tizimín, Yucatán, la cual es una zona urbana periférica con dificultades para acceder a los servicios básicos como educación, salud, y donde se encuentran carencias económicas, sociales y nutricionales en los niños y adultos que en ella radican.

Por lo anterior, el objetivo de este estudio fue realizar un diagnóstico comunitario para el diseño de una intervención educativa sobre la revalorización de alimentos autóctonos saludables como las frutas y verduras, por familias de esta colonia.

## MATERIAL Y MÉTODOS

Estudio con enfoque cualitativo, de tipo descriptivo-exploratorio, realizado en la Colonia Santa Rita de Tizimín, Yucatán, durante los meses de abril a octubre de 2017. Se basó en el modelo PRECEDE-PROCEDE, el cual es una herramienta que facilita la elaboración de un diagnóstico comunitario en cuanto que aborda múltiples determinantes de la salud y permite la participación activa de la población, la cual hace posible proponer las estrategias de intervención más acordes con las necesidades que influyen en la salud de grupos sociales específicos como la población de la colonia Santa Rita<sup>18, 24</sup>.

Para llevar a cabo el diagnóstico educacional, participaron 15 representantes de familias (madres) residentes de la Colonia Santa Rita, responsables de la preparación de los alimentos en el hogar. En el diagnóstico organizacional, participaron siete profesores, quienes son directivos y personal docente de las escuelas primarias donde estudian los niños de la Colonia Santa Rita; así mismo, dos profesionales de la salud que laboran en un módulo de salud perteneciente al Centro de Salud Urbano de Tizimín, donde consultan las familias. El muestreo fue por conveniencia y quedó constituido por participantes que tuvieron disponibilidad de horario para la recolecta de datos. Para ello se utilizaron las técnicas de entrevista semiestructurada individual y observación no participante directa, con apoyo de las siguientes herramientas: a) guía

de entrevista semiestructurada individual para responsables de la preparación de alimentos, la cual contiene preguntas referentes a factores predisponentes, facilitadores y reforzadores para la revalorización de los alimentos autóctonos como las frutas y verduras; b) guía de entrevista semiestructurada individual para directivos, maestros y personal de salud, que contiene preguntas sobre la organización necesaria para la creación de una intervención educativa para la revalorización de frutas y verduras autóctonas en la colonia Santa Rita; c) formato de registro de observación no participante, con lineamientos para observar la forma de preparar y consumir los alimentos, así como la existencia de la siembra de árboles frutales y hortalizas en los terrenos; y d) guía de grupos focales para responsables de la preparación de los alimentos, que incluye preguntas acerca del significado, beneficios, causas, estrategias y fomento de la revalorización de los alimentos autóctonos.

Todos los formatos mencionados fueron elaborados por el equipo de investigación con base a una revisión literaria previa y al modelo PRECEDE-PROCEDE. El uso de diversas herramientas cualitativas permitió verificar y otorgar validez al estudio, triangulando los datos recogidos.

Los procedimientos iniciaron con la aprobación del protocolo de investigación por el Comité de Ética e Investigación de la

Facultad de Enfermería de la UADY; posteriormente la difusión del proyecto mediante visitas domiciliarias a las familias de la colonia Santa Rita, y acudiendo al módulo de salud e instituciones educativas o sociales de la misma colonia con el objetivo de reunir a las participantes. Se realizaron las entrevistas y grupos focales conforme a los lineamientos establecidos por Hamui y Sutton, previo consentimiento informado<sup>25</sup>.

Las entrevistas individuales se llevaron a cabo en los domicilios y tuvieron una duración de aproximadamente 50 minutos; el grupo focal duró aproximadamente dos horas y se efectuó en el domicilio de una de las participantes, en un lugar cómodo sin distractores ni interrupciones.

En cuanto a la observación no participante directa, se llevó a cabo tomando como oportunidad la realización de las entrevistas

o posterior a ellas, al programar una visita domiciliaria. Para el análisis de datos se desarrolló un esquema de categorías de forma manual, posteriormente se procedió a la revisión del contenido de los datos y a su codificación conforme a los siguientes pasos: 1) Lectura independiente de una muestra de las transcripciones de entrevistas a cargo de los investigadores, 2) Desarrollo de las categorías, 3) Codificación independiente de todas las entrevistas con notación al margen de las transcripciones, 4) Revisión conjunta de códigos y resolución de diferencias en la codificación, 5) Identificación de las subcategorías que reflejaron áreas temáticas más estrechas dentro de las categorías principales, 6) Descripción del contenido de cada subcategoría e identificación de temas principales y 7) Descripción del contenido de cada una de las categorías principales, basada en el resumen de las subcategorías<sup>24</sup>.

## RESULTADOS

### **Características sociodemográficas de los participantes**

La edad mínima de las personas responsables de la adquisición y preparación de los alimentos en las familias fue de 26 y la máxima de 56 años, el 93.3% (14) estaban casadas, todas del sexo femenino y el oficio desempeñado fue ama de casa. En cuanto al ingreso económico semanal en sus familias, como mínimo fue de \$300.00 y como máximo \$1500.00.

Referente al personal de salud entrevistado, uno es del sexo masculino con 28 años y una del sexo femenino de 48 años, ambos solteros. Participaron seis profesoras y un profesor en las encuestas.

### **Los alimentos autóctonos en las familias**

El significado de la revalorización de los alimentos autóctonos por parte de las madres de familia radica en obtener mejores hábitos de la alimentación, así como aprovechar los alimentos naturales que tienen a su alcance.

*“Es aprovechar todos los alimentos, todo lo que tenemos y porque muchas veces preferimos comprar algún refresco embotellado, en lugar de ser las frutas naturales, la sandía, la pitaya, el tamarindo. Pienso que tenemos que valorar todo lo que tenemos y aprovecharlo”. (responsable de la preparación de alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 53 años-1N)*

Para ellas, entre las ventajas de revalorar los alimentos autóctonos y consumirlos, se encuentran optimizar el tiempo de compras, economizar los gastos del hogar y obtener una buena salud.

*“Por ejemplo, si consumes algo que es natural eso te beneficia, prácticamente es para que estés bien”. (responsable de la preparación de los alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 31 años-7A)*

*“Además de ahorrar tiempo, ahorrar la economía, el dinero”. (responsable de la preparación de los alimentos, casada, ama de casada, con preparatoria incompleta, 42 años-9C)*

Se identifica que en los hogares de las madres de familia existe una gran variedad de frutas y verduras autóctonas que pueden emplear para la preparación de las comidas, entre las cuales se citan las siguientes: tomate, naranja dulce, chile, toronja, mandarina, guayaba, cilantro, yerbabuena,

melón, chaya, cebollina, caimito, limón, mamey, naranja agria, plátano, mango, papaya, nance, grosella, granada, aguacate.

*“[Tenemos] tomates, naranjas dulces, chile, tenía toronja, pero se enfermó la mata [árbol]; tengo mandarina, pero todavía están chiquitas, están creciendo; siembre uno de guayaba y ya vi que tiene sus florecitas”. (responsable de la preparación de los alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 53 años-1N)*

### **Factores que preservan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas**

Se identificaron aquellos factores que apoyan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, como son: el aprendizaje en los colegios sobre la revalorización de los alimentos por parte de algunos de los integrantes de las familias (hijos estudiando Licenciatura en agronomía), permitiendo de esta manera transmitir la información aprendida a los padres; el fomento y la enseñanza sobre la siembra de árboles frutales y hortalizas a otras personas, así como el aprovechamiento de los espacios en los hogares para la siembra y el consumo de dichos alimentos.

*“Mi hija como te dije, aunque uno no quiera, es importante tener tu sembradito y ya que mi hija está estudiando esto, hay que aprovecharlo. De hecho, mi hija acaba de sembrar sus tomates, lo que pasa es que ella está estudiando eso, algo de ganadería y sus trabajos que*

*le marcan son de sembrar y todo tipo de cosas, y a ella le gusta, eso quería estudiar.” (responsable de la preparación de los alimentos, casada, ama de casa, primaria completa, 38 años-5B)*

Por otra parte, también la mayoría de las madres de familia enseñan a sus hijos a sembrar y valorar los árboles frutales y hortalizas que tienen en su hogar. Ellas, a través de sus padres, aprendieron lo que actualmente les inculcan a sus hijos.

*“¡Siii! de mi mamá, si todo lo que sé es gracias a ella, ella me enseñó a tortear [elaborar tortillas a mano], a plantar mi cilantro, yerbabuena. (responsable de la preparación de los alimentos, casada, ama de casa, secundaria completa, 29 años-13M)*

En este estudio se encontró que entre las personas que fomentan la revalorización de alimentos autóctonos en el hogar, se encuentran principalmente la madre de familia, seguidamente de ambos padres, y, por último, la comadre o la hija.

En la colonia, entre las personas se regalan las plantas para sembrar los árboles frutales y hortalizas; de lo contrario, se compran las semillas o las plantas, los cuales son factibles de plantar, puesto que la mayoría de las familias cuentan con un espacio de terreno, donde se aprecia la siembra de algunos árboles frutales y hortalizas, los cuales refieren consumir principalmente al preparar las comidas y al hacer jugos naturales. Esto permitió corroborar que las

personas si tienen disponibilidad y les agrada realizar los sembradíos.

La mayoría de las familias entrevistadas revalorizan los alimentos autóctonos de la región y/o el hogar, al tener plantíos lo cual pone en evidencia alguna de las acciones anteriormente referidas por las madres de familia.

*“Trato de plantar frutos, como le dije la guayaba y mis tomates, o las cosas que se utilizan, por ejemplo, ya compré mis semillas de cilantro, pero como he estado viajando, no he tenido tiempo y aparte llevan mucho cuidado. [También] en que me gusta la guayaba, mi comadre me regaló una ramita y la trasplanté aquí en la casa en un bote de tierra y si salió la matita [arbolito]. (Casada, ama de casa, con secundaria completa, 31 años-7A)*

*“Bueno, la naranja dulce, cuando hay la preparo en jugo, y la agria para la comida.” (Casada, ama de casa, con preparatoria completa, 26 años-12A)*

### **Factores que limitan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas**

Se identificaron factores como la falta de espacios físicos en los terrenos de algunas familias para la siembra de las frutas y verduras autóctonas; la falta de enseñanza sobre el proceso de cultivar dichos alimentos en el hogar por parte del Sector Salud, al considerar desde la percepción de las madres de familia, que son los responsables de realizarlo, por la alimentación saludable

que debidamente promocionan, la cual debe incluir dicha enseñanza, a pesar de que es una responsabilidad directa de otro personal de instancias gubernamentales por estar debidamente capacitados para ello; por otra parte, la falta de interés y de tiempo de algunas de las personas para participar en una intervención educativa con relación a la revalorización de las frutas y verduras autóctonas.

Aunque fueron mínimas las familias que refirieron no contar con un espacio de terreno para la siembra de árboles frutales y hortalizas, lo cual se observó físicamente, las personas externaron el gusto por realizarlo y deseos de tener más espacio para sembrar.

*“¡Si!!!!, a mis papás también les gusta estos tipos de cosas, hasta mi mamá de antes nos enseñó a sembrar nuestro cilantro, el chile habanero, ¡pero como le digo casi no hay lugar!”. (responsable de la preparación de alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 47 años-10I)*

En ese sentido, varias madres de familia externaron considerar la creación de otros espacios diferentes a los huertos familiares para la siembra de hortalizas, a pesar de contar o no con algún espacio; sin embargo, desconocen cuál y cómo realizarlo. Esto evidencia que la mayoría de las personas sí tienen el interés por el cultivo de las frutas y verduras autóctonas.

La mayoría de las madres comentaron que sus familiares no participarían en una intervención educativa. Los motivos son la falta de tiempo e interés debido al trabajo, quehaceres en el hogar, o por la edad de las personas, el cual no les permite estar activas, como el caso de los adultos mayores, quienes, aunque quisieran participar no podrían. No obstante, expresaron que en su caso serían ellas y sus suegras las que participarían. En este estudio se halló que casi el total de las madres de familia entrevistadas podrían participar; lo cual confirma que, de llevarse a cabo la intervención educativa en la colonia Santa Rita, derivada de esta investigación, la mayoría de las personas entrevistadas asistirían a pesar de algunas de las limitaciones antes referidas.

*“Creo que nadie, solo yo, mi hijo no sé si tenga tiempo entonces, mi esposo, por ejemplo, ahorita le voy a dar el desayuno y se va a trabajar, y él no tiene horario, y solo somos nosotros tres”. (responsable de la preparación de alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 53 años-1N)*

*“Los únicos que tengo aquí cerca son mis suegros, pero no creo que quieran, ya están grandes”. (responsable de la preparación de alimentos, casada, ama de casa, con secundaria completa, 35 años-2N)*

Las madres de familia mencionan que se brinda información sobre el consumo de las frutas y verduras autóctonas; sin embargo, desde su percepción externan que no existe preocupación por el personal de salud donde consultan en demostrarles cómo cultivar dichos alimentos, a pesar de no ser una responsabilidad directa de ellos.

*“Allá en la clínica, si hacen reunión donde te hablan de la alimentación, te dicen lo que sí, lo que no, pero no te muestran, no te enseñan.” (responsable de la preparación de alimentos, casada, ama de casa, con*

*secundaria completa, 47 años-10l)*

En la tabla 1 se ilustra los principales factores que preservan o limitan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas.

**Tabla 1**  
**FACTORES QUE PRESERVAN O LIMITAN LA REVALORIZACIÓN DE FRUTAS Y VERDURAS AUTÓCTONAS**

Factores que lo preservan	Factores que lo limitan
<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aprendizaje en los colegios sobre revalorización de los alimentos por parte de integrantes de las familias.</li> <li>-Fomento y enseñanza a otras personas sobre la siembra de árboles frutales y hortalizas.</li> <li>-Trasmisión de conocimiento de padres a hijos o viceversa.</li> <li>-Aprovechamiento de los espacios para la siembra de árboles frutales y hortalizas.</li> <li>-Fomento de intercambio de plantas para siembra.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Falta de espacios físicos en los terrenos de algunas familias.</li> <li>-Falta de enseñanza sobre el proceso de cultivar los alimentos en el hogar.</li> <li>-Falta de interés y de tiempo de las personas para participar en una intervención educativa con relación a la revalorización de las frutas y verduras autóctonas.</li> <li>-Falta de apoyo por el personal de salud en la búsqueda de ayuda de otras instancias gubernamentales para la enseñanza del cultivo de los alimentos.</li> </ul>

**Fuente:** Elaboración propia.

**Estrategias propuestas por las responsables para la preparación de los alimentos para revalorizar las frutas y verduras autóctonas**

Las madres de familia proponen, que, con la ayuda del Sector Salud, se continúe sembrando las frutas y verduras autóctonas; lo cual podría mejorarse al gestionar con otras instancias gubernamentales, el apoyo para la enseñanza de las diversas técnicas de cultivo de frutas y verduras autóctonas, que puedan subsanar la falta de espacios físicos en los terrenos de algunas de las familias para la siembra. Al mismo tiempo fomentar el interés de participar en las intervenciones propuestas, al poder identificar en un corto tiempo qué podría ser una fuente de remuneración económica el aprendizaje sobre el cultivo de las frutas y verduras autóctonas, éste adquirido en un tiempo mínimo, sin interferir con sus actividades en el hogar.

*“Invitando a las familias, reunirnos, y que nos enseñen a hacerlo y a enseñar a reutilizar los alimentos”. (Casada, ama de casa, con secundaria completa, 47 años-10I)*

*“A lo mejor no sé, en que todas demos varias ideas, para que no sé, entre todos plantemos algo diferente y así más adelante entre nosotras nos compramos, ya sean las frutas o verduras, así estaremos más seguras, porque sabemos quién plantó qué”. (Casada, ama de casa, con preparatoria completa, 26 años-12A)*

*“Aprovechar los frutos que tenemos, cuidarlos, regarlos”. (Casada, ama de casa, con secundaria completa, 29 años-13M)*

**Diagnóstico organizacional para el diseño de la intervención educativa desde la percepción del personal de salud y profesores**

Se identificó información relevante para el diseño de la intervención educativa conforme a las experiencias que ha tenido el personal del Sector Salud y los profesores; por ejemplo, cuando han participado en actividades como reuniones informativas con los integrantes de las familias, en la gestión de recursos para la implementación de una actividad o el conocimiento que tienen sobre apoyos que otorgan las autoridades para realizar intervenciones de siembra entre la población.

Se expresa que la importancia de implementar una intervención educativa para la revalorización de las frutas y verduras autóctonas recae en dar a conocer los beneficios que tiene. Por ejemplo, a través de la enseñanza, aprender a aprovechar los alimentos que se cultivan en el hogar para la preparación de platillos saludables y económicos.

*“Debido al nivel socioeconómico de las personas, muchas veces al hablar de alimentación correcta saludable, ellas piensan que [comprar] frutas y verduras es*

*algo muy elevado, cuando realmente no se dan cuenta que en su casa tienen todos los recursos, pero muchas veces carecen de lo que es el conocimiento acerca de esto.”*  
(Personal de salud, soltero, 28 años-3GP)

*“Para informarle a los papás porque con ellos es el compromiso y bueno, dándoles a conocer lo importante de comer los alimentos que tenemos en casa o conseguir en el mercado las frutas o verduras, o en las casas las hortalizas”. (Profesor-5DP)*

Entre los factores que preservan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, se comenta la impartición de cursos-talleres a los integrantes de las familias por parte del personal de salud del módulo donde consultan y por los profesores de las escuelas donde estudian los integrantes de las familias.

*“El módulo [de salud] les da pláticas, mediante el programa se maneja sesiones, se maneja lo que son talleres, se maneja todo relacionado con la promoción de la salud respecto a diferentes temas y está más centrado en la alimentación.”*  
(Personal de salud, soltero, 28 años-3GP)

*“¡Dándoles a conocer en mi caso, a los alumnos los tipos de*

*alimentos que tenemos en nuestra región, que son los que debemos consumir más, y no sé, darles plática o traerlos para que prueben!” (Profesor-6EP)*

Por el contrario, entre los factores que limitan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, se encuentra la falta de concientización por parte de algunos de los padres de familia sobre la importancia del consumo de los alimentos de la región y/o los que provienen del hogar; otra limitante es la falta de transmisión de padres a hijos sobre conocimientos acerca de la importancia de la práctica y los beneficios de los alimentos autóctonos.

*“Podría ser que las personas no estén acostumbradas a consumir ciertos alimentos, ¡eso!, y que no tengan el acceso a ello. Y algo que podría favorecer, es que estén informados, la información de los tipos de alimentos, porque, aunque sea alimentos de temporada, muchas personas no lo conocen o no lo saben” (Profesor-6EP)*  
*“¡Una limitante! Antes las mamás o las abuelas le metían [a la comida] la calabacita, la zanahoria, el chayote, y ahorita no, lo que vean, a solo esto papa y zanahoria, ya no hay, ¡cómo decirle!, un seguimiento a ciertas costumbres que eran buenas en ese entonces”. (Profesor-5DP)*

Se identificó que, en 10 de las familias de la colonia, se eligen los alimentos industrializados para preparar platillos, en

vez de los producidos en el hogar. Esto evidencia lo referido por los profesores, sobre la falta de concientización por parte de algunos de los padres de familia sobre la importancia del consumo de las frutas y verduras autóctonas. Entre las estrategias propuestas para su revalorización se externa la enseñanza a los padres de familia sobre el tema, cuya capacitación sea impartida en sus hogares por expertos en el área. Esto con el fin de enseñarles en los espacios de terreno que tienen o en otros espacios, a sembrar los árboles frutales y hortalizas, así mismo, que los profesores tengan oportunidad de impartir algunos temas, previa capacitación por personal calificado, puesto que siempre están en contacto con los padres de familia y algunos integrantes de la familia; también proponen fomentar con los profesores la creación y seguimiento de proyectos que apoyen la revalorización de los alimentos autóctonos, como son los “Huertos escolares”.

*“Darle la plática y que entiendan el tema a tratar, se les puede citar en el salón, a las mamás se les da a conocer el tema, se les invita a llevar a cabo lo primordial del tema, ya después ellos lo implementarían en casa. Pero en casa yo siento que sí, ya sea que se seleccionen unas casas o la casa de interés de la niña y vayan personas allá a mostrarles en su propio terreno, también podría ser que, por ejemplo, se busque un lugar donde ellos puedan aprender a sembrar, a cosechar. Yo creo, no todos los papás aceptarían, hay que ser realistas,*

*pero si van a ver papás interesados que si asistirían en las tardes”.* (Profesor-7LP)

*“Yo digo que la escuela se proponga hacer talleres, yo digo bien serían 15, porque si pasa mucho tiempo se pierde, por ejemplo, yo me acuerdo, hice un proyecto ya también hace mucho tiempo, como 4 o 5 años hice un huerto aquí en la escuela, pero solo fui yo y dos maestros, sembramos cilantro, rábano, en ese ladito ay sembrábamos, pero ¡solo yo!, nadie más sigue, de hecho, decían que estoy loca y de más y que se desanima, y está mal, no se debe desanimar, pero también nos absorbe”.* (Profesor-1MP)

Entre los recursos que facilitarían llevar a cabo la intervención por parte del módulo de salud en el que reciben atención de salud los integrantes de las familias, se encuentran la disponibilidad del espacio físico, de los recursos materiales y humanos.

*“Por ejemplo, como te menciono, aquí en el módulo está disponible el lugar, con los recursos humanos igual, con el material igual, la Secretaría de Salud maneja una guía de intervención, entonces podemos contar con ese recurso, podemos contar tanto humano como es la infraestructura o los materiales y con la persona, por parte del módulo si hay, y pues son pacientes ya conocidas, es gente que ya sabe que*

*existe el módulo.” (Personal de salud, soltero, 28 años-3GP)*

Como consideraciones generales para el diseño de la intervención educativa, se sugiere que la duración sea entre un mes, tres y seis meses; en cuanto al horario, que sea por las tardes de dos horas por sesión y cada 15 días o al mes; respecto a la cantidad de personas que deben participar en la intervención, se recomendó de 20 a 40 personas.

*“Para que la gente pueda realmente empezar a reutilizar que es lo que nos centra ese tema, mínimo 6 meses, para que empiecen a manejar ese tipo de conductas, otras cosas es darles la información procesada y ellos empiecen a trabajar en ello, mínimo 6 meses, porque también depende de la*

*disponibilidad de las personas.” (Personal de salud, soltero, 28 años-3GP).*

*“En una reunión que sería a partir de las cinco de la tarde, cuando mucho dos horas, no se puede dar más porque los papás ya se fastidian y tienen otras cosas que hacer y ya lo ve muy inquietos, un máximo de 30 personas o 40 personas.” (Profesor-4LP)*

*“Yo pienso que por ejemplo la escuela se proponga hacer talleres y sería a la quincena, por la tarde. Por la tarde, porque generalmente a esa hora pueden la mayoría de la gente. Tener talleres, que los papás sepan aprovechar su terrenito para sembrar”. (Profesor-10YP)*

## DISCUSIÓN

El conocimiento de la revalorización de los alimentos autóctonos es punto de partida para que las personas inicien con los cambios para un estilo de vida saludable en la alimentación, considerando el entorno cultural en el que se encuentran.

En la alimentación familiar, tanto en la adquisición como en la preparación, las mujeres juegan un papel muy importante. En los resultados de este estudio las personas que preparan los alimentos, todas fueron mujeres; debido a su condición cultural de género son encargadas de las tareas del

hogar, donde la alimentación es una de sus principales actividades, concordando con lo mencionado por Cristaldo P. quien menciona que, en el proceso de seleccionar y comprar los alimentos, son fundamentalmente las mujeres las que se responsabilizan y le dedican más tiempo para su realización. Las mujeres encargadas de la alimentación consideran criterios específicos tales como el costo, la calidad, el rendimiento, la capacidad de compra y las preferencias de los/as miembros del grupo familiar<sup>26</sup>.

Por su parte, Martínez-Bustamante R y Cols, reafirman el papel de la mujer en el huerto familiar, pues a pesar de que toda la familia se involucra en el establecimiento, cuidado y manejo del huerto, las mujeres influyen en el manejo, ya que son ellas las encargadas de la preparación de los alimentos y el cuidado de la salud de la familia, por lo que conocen los espacios más adecuados para la siembra y vigilancia de plantas, además son las que permanecen por más tiempo en la vivienda<sup>27</sup>.

La investigación evidenció que el conocimiento que presentan las participantes acerca de los beneficios de la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, se incluye según lo descrito por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la cual menciona que la “revalorización de alimentos en las familias es una actividad económica estratégica en donde tienen al alcance suficientes alimentos inocuos a precios accesibles, mediante la producción de hortalizas, granos y frutales dentro de los límites de su propiedad o fuera de ella, para lograr un nivel de vida satisfactorio, mediante el trabajo de sus miembros y la aplicación de una técnica predominante de la región” sin embargo, existe falta de interés y tiempo para llevar a cabo la siembra de estos alimentos, como parte de la revalorización de los alimentos en las familias de la colonia Santa Rita<sup>28</sup>.

En la definición mencionada por las participantes sobre la revalorización de

alimentos autóctonos, hace referencia a dos elementos importantes: costos, los cuales contribuyen a favorecer la economía familiar; así como a adquirir una buena salud, concordando con Rodríguez X, quien afirma que el patio sigue siendo el espacio para la siembra de las plantas alimenticias (mango, naranjas, guanábanas, zapotes, calabaza, cilantro) y medicinales de primera necesidad de todas las familias, las cuales representan una parte importante en la economía doméstica, ya sea en el ahorro de recursos económicos o en su obtención por medio de la venta. La viabilidad de contar con grandes espacios de terreno en la colonia Santa Rita es posible, ya que es una colonia ubicada en una zona periférica de la ciudad, donde prevalece la poca urbanización de la región y la compra de estos alimentos es segura. Consumir alimentos autóctonos como las frutas y verduras, favorece la salud, ya que proporcionan una buena fuente de energía e hidratos de carbono, de proteína, de vitaminas y minerales, al mismo tiempo es una buena fuente de calcio y tienen un buen contenido de fibra<sup>29, 30</sup>.

Jara M y Muñoz O, reportan que las especies más comunes que se encuentran en los huertos de Yucatán son mango, ciruela, anona, apazote, chaya, yerbabuena, aguacate, nance, guayaba, naranja, huaya, caimito y chile habanero, dichas especies coinciden con lo encontrado en los hogares de las madres de familia de la colonia estudiada<sup>31</sup>.

Castillo E. concluye que es importante el aporte significativo al proceso de enseñanza y aprendizaje en las familias para el desarrollo sustentable del uso de los patios con plantas comestibles y frutales como opción primordial de aprovechamiento de los alimentos a su alcance; así mismo, menciona que los padres y vecinos constituyen un eje central en la enseñanza para la siembra de estas plantas, por los conocimientos previos que tienen sobre lo que es un huerto en casa, sobre todo costumbres de la colonia, así como tener en cuenta el uso de recurso naturales y respecto al ambiente, con la finalidad de que se mantenga en el tiempo, el aprendizaje de la revalorización de los alimentos para el beneficio continuo de generaciones venideras. Argumentos que coinciden con este estudio, puesto que, entre las estrategias propuestas para la implementación de la intervención educativa, se identificó la importancia de continuar con las siembras de las frutas y verduras autóctonas por parte de las familias participantes, reconocer el valor de los conocimientos ancestrales y transmitir los conocimientos de la siembra a personas que desconozcan el tema<sup>32</sup>.

El intercambio de alimentos, semillas y conocimientos en la siembra en el traspatio es una de las formas de revalorizar los alimentos nativos propuestas por las participantes de este estudio, concordando con Rivera D y Cols., quienes afirman que a través de los huertos familiares se vuelve a encontrar el intercambio de semillas entre

amigos y familiares, la recuperación de variedades casi olvidadas, la selección de plantas madre, por lo que el cultivador y productor vuelve a ser obtentor<sup>33</sup>.

Méndez M y Cols., hacen referencia al problema de urbanización. La migración del campo a la ciudad acaba con el espacio disponible a medida que se acrecienta la demanda de los sitios de habitación, lo que deja una menor proporción a las áreas verdes para la agricultura urbana, coincidiendo con el factor espacio, que limita la revalorización de los alimentos nativos, como árboles frutales debido a que requieren de un mayor espacio para su siembra<sup>34</sup>.

Otro de los factores que influyen en la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, es la falta de participación del personal de salud en la concientización de la importancia de su consumo y el apoyo para la siembra de dichos alimentos nativos de la región, mediante la ayuda de personal capacitado de otras instancias gubernamentales, como agrónomos y agro ecólogos. La cual no fomenta lo determinado en la Norma Oficial Mexicana (NOM) 043-SSA2-2012. Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria, que enfatiza la promoción de alimentos con hierbas y especies de la cocina tradicional<sup>10</sup>.

Colín H y Cols., describen en su estudio que la ausencia de producción en los huertos familiares no es aprovechada

completamente por falta de tiempo para la cosecha, como consecuencia la fruta se cae al suelo sin ser usada, esto se ve reflejado en el abandono y en la poca revalorización que poseen los alimentos nativos en algunas de las familias de estudio<sup>35</sup>.

Sol-Sánchez A. reafirman los argumentos presentados por las participantes de esta investigación, sobre la venta de los alimentos provenientes de la huerta familiar, afirmando que los huertos familiares son un ahorro para ellas, pues evita los gastos en compras de productos que en el huerto pueden cultivarse y permite obtener ingresos a través de la venta. A pesar de que las madres de familia conocen de estas ventajas, fue nula la identificación al respecto en la colonia estudiada sobre la venta de las frutas y verduras autóctonas entre conocidos u otras personas<sup>36</sup>.

Para revalorizar los alimentos de la región es indispensable la realización de una intervención educativa, así como la sensibilización de las personas para su consumo, coincidiendo con Román S y Cols., quienes mencionan la importancia de apoyar el rescate de los alimentos tradicionales como lo son los alimentos autóctonos de la dieta mexicana<sup>37</sup>.

A pesar del conocimiento sobre el valor de los alimentos autóctonos de la región, las mujeres madres de familia en este estudio eligen alimentos industrializados, concordando con Dávila-Torres y Cols., quienes mencionan que la transición

nutricional que se experimenta hoy en día tiene como características una occidentalización de la dieta, esto incluye un aumento de forma importante a la exposición de publicidad y oferta de alimentos industrializados; aumento de la disponibilidad a bajo costo de los alimentos procesados adicionados con altas cantidades de grasas, azúcar y sal; el aumento de consumo de comida rápida; la disminución del tiempo disponible para la preparación de alimentos en casa; disminución importante de la actividad física de la población. Factores que afectan en gran medida la preparación de dietas saludables por parte de los padres responsables<sup>38</sup>.

Olivares S. y Byron J. argumentan que la educación nutricional, aunada a un entorno que promueva la adopción de prácticas alimentarias saludables, mejora los hábitos alimentarios de las familias, incluyendo la selección, compra, preparación, distribución y uso de los alimentos en el hogar, también contribuye a la diversificación de cultivos, a la promoción en el uso de alimentos autóctonos y a la protección de la biodiversidad y de la cultura alimentaria. Por ello, ha sido reconocida como una estrategia catalizadora para mejorar el impacto nutricional de los programas de seguridad alimentaria. Ante lo mencionado, es importante identificar posibles puntos de acción e iniciativas en los cuales la intervención educativa podría mejorar las oportunidades de desarrollo de la agricultura familiar, así como la alimentación de la

población que se beneficia de sus productos<sup>39</sup>.

La Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), menciona que los huertos escolares son de prioritaria implementación debido a los múltiples beneficios para los niños, entre los cuales está enseñarles la manera de obtener diversos alimentos; demostrarles a los niños y a su familiar como ampliar y mejorar su alimentación con productos en casa; fomentar el consumo de frutas y verduras tanto en la escuela como en la casa; y promover o restablecer los conocimientos hortícolas en las economías dependientes de la agricultura. La aplicación de los huertos escolares ayudará al involucramiento de los niños, así como de los padres y profesores, al mismo tiempo servirá como ejemplo para replicar en sus propios hogares. Dichas estrategias fueron externadas por los participantes en esta investigación<sup>40</sup>.

El apoyo por parte de las instituciones es crucial para la implementación de las intervenciones. En la ciudad de México existen programas que apoyan la agronomía urbana el cual tiene como objetivo promover la productividad agrícola orgánica y el cultivo a pequeña escala entre las familias de esta

ciudad, aprovechando la utilización de recursos locales como la mano de obra familiar, el uso de espacios ociosos como azoteas, patios, balcones, entre otros; con apoyo de este tipo de programas habrá una mayor implementación de intervenciones, así como la revalorización de la misma, aunado a la participación referida por los participantes involucrados en esta investigación, quienes mencionan que poseer recursos y materiales podría facilitar la implementación de futuras intervenciones para revalorizar los alimentos de la región<sup>41</sup>.

El éxito de una intervención depende en gran medida de las acciones y tiempo. Los participantes de este estudio refirieron que el tiempo de la intervención tendría que ser de un mes, tres y seis meses contrastando con la información obtenida por Rebollar-Domínguez S y Cols., quienes evidenciaron en su estudio sobre el fortalecimiento de la productividad familiar a través de un proyecto de cultivos de hortalizas orgánicas en huertos familiares, la duración de la intervención tendría que realizarse por tres años, considerando cinco meses para la capacitación. Dicha intervención obtuvo resultados positivos favoreciendo la producción y propiciando un beneficio personal y comercial de los participantes<sup>42</sup>.

## CONCLUSIONES

Revalorizar los alimentos autóctonos como las frutas y verduras, contribuye a la seguridad alimentaria, al fomento del consumo de alimentos saludables y al mismo tiempo, al rescate de costumbres de nuestros ancestros, porque se economiza en la compra de alimentos en tiendas de supermercados, se consumen alimentos frescos cultivados en el propio hogar, también porque se practica la siembra de árboles frutales y hortalizas bajo la enseñanza de familiares principalmente.

Se denota las personas si revalorizan las frutas y verduras autóctonas, sienten gusto por su preservación, al cuidarlos y sembrarlos, no obstante, no lo realizan frecuentemente. En contraparte, se identificaron los principales factores que limitan la revalorización de las frutas y verduras autóctonas: la falta de espacios físicos en los terrenos, la intervención de las instituciones gubernamentales como el Sector salud mediante la ayuda de otras instancias gubernamentales para la enseñanza del cultivo de las frutas y verduras autóctonas, que pueda incluir a las escuelas para realizar huertos escolares con los niños, siendo este actualmente nulo en las instituciones educativas donde estudian los integrantes de las familias. Convirtiéndose en áreas de oportunidad para reforzar las prácticas de siembras de árboles frutales y hortalizas, al involucrar a personas jóvenes que de alguna forma transmitirán los conocimientos y prácticas a nuevas generaciones. Este involucramiento debería

ser no sólo en las mujeres, sino también en los hombres, quienes pueden y deben contribuir en la adquisición y preparación de los alimentos, ya que forman parte de las enseñanzas que los hijos aprenden al escuchar y observar en el hogar. En cuanto a la intervención por parte del Sector Salud sería importante que su papel sea el de concientizar a las personas a revalorizar los alimentos mediante el plato del bien comer maya u otras estrategias que se apeguen a la enseñanza de la utilización de las frutas y verduras autóctonas en la dieta diaria, sin perder de vista incluir a un equipo multidisciplinario para la enseñanza de siembra de dichos alimentos.

Al diseñar una intervención educativa sobre la revalorización de las frutas y verduras autóctonas, se debe enfocar principalmente al fomento de la siembra, a la venta de estos alimentos entre los habitantes y al empleo de otras áreas físicas que no simplemente sea el uso del subsuelo del hogar, sino por medio de otras técnicas empleadas en otras regiones del país u otros países, los cuales puede ser que la población desconozca. Por otra parte, es importante involucrar a los profesores de las escuelas en el aprendizaje de estas prácticas culinarias, para transmitir al alumnado y estos a su vez a los padres de familia.

Pese a que no se encontraron limitaciones para implementar una intervención educativa, se debe concientizar su importancia en toda la familia, en cuanto a

que mejorará la alimentación y reducirá la economía del hogar. Y como dentro de las funciones de Enfermería se encuentra la promoción de la salud, enseñar una alimentación saludable a partir de la inclusión de frutas y verduras autóctonas, concientizará a las personas a utilizarlos continuamente en su dieta diaria.

Es recomendable aprovechar las oportunidades que ofrecen instituciones gubernamentales de salud y educativas para alcanzar los objetivos de un programa de intervención para la preservación de las

frutas y verduras autóctonas a través de su consumo y cultivo.

### AGRADECIMIENTOS

A todas las familias de la colonia Santa Rita de Tizimín, directivos y profesores de instituciones educativas, así como personal de salud que prestan sus servicios en la colonia. También a los prestadores de servicio social de la Licenciatura en Enfermería en la Unidad Multidisciplinaria Tizimín periodo agosto 2016 – julio 2017. Por hacer posible la implementación de este proyecto de investigación. ¡Muchas Gracias!

### REFERENCIAS

1. Barrial A, Barrial A. La educación alimentaria y nutricional desde una dimensión sociocultural como contribución a la seguridad alimentaria y nutricional. Rev Contribuciones a las Ciencias Sociales. [Internet]. 2011 [Consultado 2018 agosto 10]. Disponible en: <http://www.eumed.net/rev/cccss/16/bmbm.html>
2. Pérez O y Frecuencia del consumo de alimentos industrializados modernos en la dieta habitual de comunidades mayas de Yucatán, México. Estud. Soc. [Internet]. 2012 [Consultado 2018 noviembre 20]; 20 (39): 55-184. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572012000100006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572012000100006)
3. Esquivel R, Martínez M, Martínez J. Nutrición y salud. 3a Edición. México: Manual Moderno; 2013.
4. Servín M. Nutrición básica y aplicada. 2a Edición. México: Universidad Nacional Autónoma de México; 2013.
5. Fundación Interamericana del Corazón Argentina. Informe de investigación: Publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas en la TV argentina. [Internet]. 2015 [Consultado 03 septiembre 2018]. Disponible en: <http://www.ficargentina.org/documentos/informe-de-investigacion-publicidad-de-alimentos-dirigida-a-ninos-y-ninas-en-la-tv-argentina/>
6. WordReference. Definición: Autóctono. [internet] Diccionario de Lengua española. [Consultado 2018 noviembre 14] Disponible: <http://www.wordreference.com/definicion/aut%C3%B3ctono>
7. WordReference. Sinónimo: Autóctono. [Internet] Diccionario de Lengua española. [Consultado 2018 noviembre 14] Disponible: <http://www.wordreference.com/sinonimos/aut%C3%B3ctono>
8. Salaverry O. Alimentos nativos: plantas peruanas. Rev. Perú. med. exp. salud pública. [internet] 2012 [Consultado 2018 noviembre 15] 29(3): 406-408. Disponible: <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v29n3/a19v29n3.pdf>
9. Castronuovo L, Gutkowski P, Tiscornia V, Allemandi L. Las madres y la publicidad de alimentos dirigida a niños y niñas: percepciones y experiencias. Rev Salud Colectiva. [Internet]. 2016 [Consultado 2018 septiembre 2018]; 12(4): 537-550 Disponible

- en:  
<https://www.scielosp.org/pdf/scol/2016.v12n4/537-550/es>:
10. SEGOB; Diario Oficial de la Federación. NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [Internet] [Actualización enero 2013; Consultado 2018 septiembre 12]. Disponible en: [http://dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)
  11. Ribeiro SM, Bógus CM, Wada Watanabe HA. Agricultura Urbana Agroecológica en la Perspectiva de la Promoción de la Salud. Rev Saúde Soc. São Paulo. [Internet]. 2015 [Consultado 2018 agosto 31]; 24 (2) 730-744. Disponible en: <https://www.scielosp.org/pdf/sausoc/2015.v24n2/730-743/es>
  12. Calderón-Cisneros A. Family urban agriculture in an average city in Chiapas. Implications for urban sustainability. Rev Estud. Soc. [Internet]. 2016 [Consultado 2018 agosto 31]; 26 (48): 101-129 Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018845572016000200101&script=sci\\_abstract&tIng=en](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S018845572016000200101&script=sci_abstract&tIng=en)
  13. Cuanalo H, Guerra R. La estructura del grupo doméstico y del solar como ecosistema en una comunidad mayense de Yucatán. En: X Simposio Internacional y V Congreso Anual de Agricultura Sostenible. México; Cinvestav; 2009. 1-12. [Consultado 2018 noviembre 16]. Disponible en: [http://www.mda.cinvestav.mx/personal\\_eco/profesores/Cuanalo/2009AEstruraSolararChiapas.pdf](http://www.mda.cinvestav.mx/personal_eco/profesores/Cuanalo/2009AEstruraSolararChiapas.pdf)
  14. Roldán-Roa, M.E.; Almeida-Luján, C.; Morales-Hernández, J; Alvarado-Castro, E. La agricultura familiar de traspatio y los pasos hacia la sustentabilidad: una experiencia en la Laguna de Cajititlán, Jalisco, México. V congreso de la Sociedad Científica Latinoamericana de Agroecología, 7-9 de octubre, La Plata, Argentina. [Internet]. 2015 [Consultado 2018 agosto 31]. Disponible en: <https://rei.iteso.mx/bitstream/handle/11117/2157/RoldanAgriculturadeTraspatio.pdf?sequence=2>
  15. Calderón Martínez M y Cols. Cultura alimentaria: Clave para el diseño de estrategias de mejoramiento nutricional de poblaciones rurales. Rev agric.soc.Desarro. [Internet]. 2017 [Consultado 2018 septiembre 10] ;14 (2). Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-54722017000200303](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-54722017000200303)
  16. Secretaría de Salud. Procedimiento para realizar la educación para la salud al paciente y su familia por el personal de salud. [Internet]. 2015 [Consultado 2018 de septiembre 10]. Disponible en: <http://iso9001.inr.gob.mx/Descargas/iso/doc/PR-SEN-10.pdf>
  17. Vega M. Políticas y programas de alimentación y nutrición en México. [Internet]. Septiembre 2014 [Consultado 2018 agosto 24]; [31 páginas]. Disponible en: [http://www.cemesad.unach.mx/images/Ponencias\\_congreso/alimentacion.pdf](http://www.cemesad.unach.mx/images/Ponencias_congreso/alimentacion.pdf)
  18. González Valencia DG; Grijalva Haro, MI; Montiel Carbajal, M; Ortega Vélez, MI. Identificación de factores predisponentes, reforzadores y capacitadores para una alimentación y actividad física adecuadas en escolares sonorenses. Rev Región y sociedad. [Internet]. 2018 [Consultado 2018 agosto 31]; 30 (72). Disponible en [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-39252018000200006](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-39252018000200006)
  19. Saeteros Hernández,R; Pérez Piñero J. y Sanabria Ramos, G. Estrategia de educación sexual con metodología de pares para estudiantes universitarios ecuatorianos. Rev Cubana Salud Pública. [Internet]. Abril-junio 2018 [Consultado 2018 agosto 31]; 44 (2). Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rcsp/2018.v44n2/295-311/>
  20. Barrera Sánchez LF y Cols. Intervención educativa para modificación de conocimientos, actitudes y prácticas sobre nutrición en Boyacá, Colombia. Rev Cuid. [Internet]. 2014 [Consultado 2018 agosto 31]; (5) 2: 851-958. Disponible en [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2216-09732014000200019](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2216-09732014000200019)
  21. Secretaría de Desarrollo Social. Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social 2018. Subsecretaría de Planeación, Evaluación y Desarrollo Regional YUCATÁN. [Internet]. 2018 [Consultado 2018 septiembre 9]. Disponible en:

- [https://www.extranet.sedesol.gob.mx/pnt/lnforme/informe\\_municipal\\_31096.pdf](https://www.extranet.sedesol.gob.mx/pnt/lnforme/informe_municipal_31096.pdf)
22. Secretaría de Desarrollo Social. Informe anual sobre la situación de pobreza y rezago social. Subsecretaría de Planeación, Evaluación y Desarrollo Regional YUCATÁN. [Internet]. 2016 [Consultado 2018 septiembre 9]. Disponible en: <https://goo.gl/vTpnZf>
  23. Uicab G, Carvalho M, Gomes R, Pelcastre B. Representaciones sobre la alimentación y el programa de nutrición entre mujeres responsables de niños mexicanos menores de 5 años. Rev Latino-am Enfermagem. [Internet]. 2009 [Consultado 2018 agosto 7]; 17(6). Disponible en: [http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n6/es\\_03.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rlae/v17n6/es_03.pdf)
  24. Polit DF; Hungler PB. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. 6° edición. México: McGraw-Hill. Interamericana; 2000.
  25. Hamui A. y Varela M. Metodología de investigación en educación médica la técnica de grupos focales. [Internet]. 2008 [Consultado 2018 agosto 24]. Disponible en: [http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09\\_MI\\_HAMUI.PDF](http://riem.facmed.unam.mx/sites/all/archivos/V2Num01/09_MI_HAMUI.PDF)
  26. Cristaldo P. Seguridad alimentaria nutricional familiar en sectores populares: ¿responsabilidad de varones o mujeres? Revista Latinoamericana de Estudios de Familia. [Internet]. 2016 [Consultado 2018 septiembre 4]; (8): 99-118. Disponible en: [http://vip.ucaldas.edu.co/revlatinofamilia/downloads/Rlef8\\_7.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/revlatinofamilia/downloads/Rlef8_7.pdf)
  27. Martínez-Bustamante R, Juan-Pérez J. Los huertos: una estrategia para la subsistencia de las familias campesinas. Anales de antropología. [Internet]. 2005 [Consultado 2018 noviembre 15]. Disponible en: [http://revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/9966/pdf\\_458](http://revistas.unam.mx/index.php/antropologia/article/view/9966/pdf_458)
  28. Peña P. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). [Internet]. Junio 2012 [Consultado 2017 agosto 4]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-as175s.pdf>
  29. Rodríguez X. Importancia de la cultura de patio para la economía comunitaria. Raíces - Revista Nicaragüense de Antropología. [Internet]. 2017 [Consultado 2018 agosto 7]; 1 (1): 64-73. Disponible en: <https://www.lamjol.info/index.php/raices/article/view/3589/3337>
  30. Bertrán, M. Acercamiento antropológico de la alimentación y salud en México. Revista de Saúde Colectiva, Río de Janeiro. [Internet]. 2010 [Consultado 2018 septiembre 1]; 20(2): 387-411. Disponible en: <http://www.scielo.br/pdf/physis/v20n2/a04v20n2.pdf>
  31. Jara M, y Muñoz O. Consejo Nacional de Fomento Educativo y al Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa. [Internet]. Diciembre 2013. [Consultado 2018 julio 11]. Disponible en: <http://bibliotecadigital.ilce.edu.mx/Colecciones/index.php?%20clave=huerto&pag=3>
  32. Castillo E. Huerto familiar como estrategia ambiental para promover el desarrollo sustentable con representantes. [Internet]. 2017 [Consultado 2018 agosto 16]; 2 (5): 106-123. Disponible en: [http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista\\_Scientific/article/view/95/92](http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/95/92)
  33. Secretaría General Técnica Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente. Agricultura Familiar y huertos urbanos. Ambienta. [Internet]. 2014 [Consultado 2018 septiembre 2]; (107): 22-107. Disponible en: <https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-56050/Ambienta%20n%C2%BA%20107%20Junio%202014.pdf>
  34. Méndez y Cols. La práctica de la agricultura urbana como expresión de emergencia de nuevas ruralidades: reflexiones en torno a la evidencia empírica. Cuadernos de desarrollo rural. [Internet]. 2005 [Consultado 2018 septiembre 8]; (55): 51-70. Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/117/11705504.pdf>
  35. Colín H y Cols. El manejo tradicional y agroecológico en un huerto familiar de México, como ejemplo de sostenibilidad. Etnobiología. [Internet]. 2012 [Consultado 2018 septiembre 8]; 10 (2): 12-28. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5294478.pdf>
  36. Sol-Sánchez A. El papel económico de los huertos familiares y su importancia en la conservación de especies y variedades locales. En: Mariaca-Méndez R. El Huerto familiar del sureste de México. México: Secretaria de Recursos Naturales y Protección Ambiental del Estado de Tabasco; 2012. 361-

370. [Consultado 2018 septiembre 12]  
Disponible en: <https://goo.gl/ydeoQP>
37. Román S y Cols. Genética y evolución de la alimentación de la población en México. Revista de Endocrinología y Nutrición. [Internet]. 2013 [Consultado 2018 septiembre 8]; 21 (1): 42-51. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/endoc/er-2013/er131f.pdf>
38. Dávila-Torres y Cols. Panorama de la Obesidad en México. Rev Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2015 [Consultado 2018 agosto 30]; 53(2): 240-249. Disponible en: <http://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2015/im152t.pdf>
39. Olivares S. y Byron J. Foro Global sobre Seguridad Alimentaria y Nutrición [Internet]. Julio 2017 [Consultado 2018 septiembre 7]. Disponible en: <http://www.fao.org/fsnforum/es/activities/discussions/nutrition-education>
40. Peña P. La FAO y la agricultura familiar. Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). [Internet]. Junio 2012. [Consultado 2018 agosto 4]. Disponible en: <http://www.fao.org/3/a-as175s.pdf>
41. Secretaría de desarrollo rural y equidad para las comunidades (SEDEREC). Agricultura sustentable a pequeña escala. [Internet]. [Consultado 2018 agosto 4]. Disponible en: <https://www.sederec.cdmx.gob.mx/programas/programa/programa-agricultura-sustentable-pequena-escala-de-la-ciudad-de-mexico>
42. Rebolgar-Domínguez S y Cols. Huertos familiares, una experiencia en Chanch Veracruz, Quintana Roo. Polibotánica. [Internet] 2008 [Consultado 2018 septiembre 12]; (25): 135-154. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/621/62102511.pdf>