

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE

Centro de Investigación y Formación Social

PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)

Desarrollo local y fortalecimiento del tejido social



ITESO

Universidad Jesuita
de Guadalajara

P.A.P. 2E05 “San Pedro de Valencia: renovación urbana, saneamiento ambiental y emprendimientos turísticos”

“Intervención Nutricional en la cooperativa de la preparatoria San Isidro Mazatepec, municipio de Acatlán de Juárez, Jalisco.”

PRESENTAN

Programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social I

Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Grecia Pérez Escalera

Lic. en Nutrición y Ciencias de los Alimentos. Ximena Mercado Partida

Profesor PAP: Héctor Morales Gil de la Torre; Jesica Nalleli de la Torre Herrera

Tlaquepaque, Jalisco, Julio de 2018

REPORTE PAP

ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional.	2
Resumen	2
1. Introducción	4
1.1 Contexto	
1.2 Antecedentes	
1.3 Objetivo	
1.4 Justificación	
2. Desarrollo	7
2.1 Marco teórico	
2.2 Cronograma y plan de trabajo	
2.3 Resultados de trabajo	
3. Conclusiones	12
3.1 Aprendizajes éticos, profesionales y sociales	
3.2 Recomendaciones	
4. Bibliografía	14
5. Anexos	15

REPORTE PAP (Obligatorio)

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

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

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

Resumen

El presente documento muestra el diseño e implementación de una propuesta de mejora dentro de la cooperativa de alimentos en la Preparatoria de San Isidro Mazatepec en Tala, Jalisco. Esto con el fin de atender la problemática de desnutrición y obesidad de los alumnos, identificada en el periodo Otoño 2017 como parte de este mismo programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social. Para lograr este objetivo se tomó como base el cumplimiento total o parcial de las particularidades de una dieta correcta, además de algunas teorías propuestas por la FAO sobre la importancia de la alimentación en escolares. Por ende, se realizó un diagnóstico situacional que consistió en observación, encuestas realizados a los alumnos y entrevistas dirigidas al director de la preparatoria y la señora encargada de la cooperativa. A partir de esto, se generó un plan de mejora que incluye una capacitación en temas de higiene y manejo de los alimentos, una propuesta de menú saludable y un recetario como entregables.

Abstract

This document shows the design and implementation of an improvement proposal for the food cooperative within the San Isidro Mazatepec high school located in Tala, Jalisco. This, in order to address the problem of student's malnutrition and obesity, identified on the last period of fall 2017 as part of this same program of local development and strengthening of the social fabric. To reach our goal it was taken as a base the total or partial compliance of a correct diet characteristics, also including some theories from the FAO about the importance of nourishment in school students. Hence, a situational diagnostic was made and it consisted in observation, a survey made for the students and interviews for the school principal and for the lady in charge of the food cooperative. From this, an improvement plan was generated where it includes training in hygiene topics and food handling, a healthy menu and recipe ideas.

1. Introducción

En el presente escrito se dará a conocer el contexto del entorno en el que se trabajó este programa de desarrollo local y fortalecimiento del tejido social, es decir, los aspectos culturales involucrados, las herramientas de trabajo con las que se contó y una descripción en general del ambiente y los sujetos de estudio. Para entender el propósito de este proyecto, será necesario también informar acerca de los antecedentes o estudios realizados anteriormente sobre la misma población en temas de nutrición. Se mencionará también el objetivo principal del proyecto y su justificación, fundamental para dar a conocer al lector la importancia de la resolución de la problemática que el presente trabajo busca tratar.

Para un mejor entendimiento, se desarrollará posteriormente dentro de un marco teórico los supuestos que sustentan el plan de intervención propuesto. Así mismo, se explicará paso por paso el plan de trabajo que se siguió durante 8 semanas, cumpliendo con los objetivos generales para, de esta manera, lograr el objetivo principal.

Finalmente, se dará a conocer los aprendizajes éticos, profesionales y sociales que se generaron durante la planeación, desarrollo y aplicación del plan de trabajo. Terminando con conclusiones generales y recomendaciones para los futuros profesionales de la nutrición que deseen continuar este proyecto.

1.1 Contexto

El valle de Mazatepec comprende diferentes poblaciones como Navajas, Ahuisculco, San Pedro Valencia y San Isidro Mazatepec, en este último nos enfocaremos a lo largo de este proyecto.

San isidro Mazatepec, es una población localizada en el municipio de Tala, Jalisco y cuenta con 3319 habitantes (Nuestro México, n.d.). Sus calles son empedradas, hay 811 viviendas y la mayoría de su población son mujeres adultas.

En el año 2013, ocurrió una tragedia en donde 10 mil litros de melaza de caña cayeron a la presa de San Pedro Valencia, que conforma el valle de Mazatepec. Esto provocó que murieran 550 toneladas de peces, provocando que por ende muchos restaurantes cerraran y los pescadores se quedaran sin trabajo; tomando en cuenta que esta era la principal fuente de ingresos de las familias de esta zona (García, 2017).

Fue ahí cuando los pobladores de esta zona acudieron a pedir ayuda el Instituto Tecnológico de Estudios Superiores de Occidente (ITESO) y se formó el PAP San Pedro Valencia, donde se enfoca en trabajar no solo en esa zona, sino en poblaciones cercanas, como es San Isidro Mazatepec.

La preparatoria San Isidro Mazatepec (o escuela preparatoria 12 perteneciente a la Universidad de Guadalajara) es una escuela pública, ubicada en Calle Francisco Javier Mina No. 61 CP: 45340, San Isidro Mazatepec, Jalisco. Teléfono(s): 01 (333) 796 2181 Su actual director es el señor Marcelino Montero. Cuentan con dos turnos, matutino y vespertino; y con un aproximado de 300 alumnos entre ambos turnos.

Fue en esta preparatoria donde decidimos realizar nuestro proyecto para mejorar las condiciones nutricionales de los alumnos con base en el diagnóstico descrito a continuación.

1.2 Antecedentes

Durante el mes de noviembre del año 2017, como parte de este mismo proyecto de aplicación profesional, se realizó un diagnóstico nutricional en donde se tomó estatura y peso de 123 jóvenes (mujeres y hombres) de la preparatoria San Isidro Mazatepec para determinar su Índice de Masa Corporal (IMC). De esta manera, se hicieron agrupaciones con base en los diagnósticos realizados a partir del IMC para determinar el estado nutricional general de cada individuo, además de que se dio un seguimiento al diagnóstico nutricional realizado dentro de este mismo proyecto en

el periodo Otoño 2017 el cual arrojó como resultado un IMC elevado con altas prevalencias en obesidad y sobrepeso. (Picazo, 2017). Los resultados indicaron que la prevalencia de estudiantes con sobrepeso era de un 23%, 16% presentaban obesidad y el 2% desnutrición. A partir de estos resultados surge un interés por parte de los profesionales en nutrición del ITESO por mejorar la calidad de la dieta de los alumnos de la prepa y así aumentar la prevalencia de jóvenes con normo peso.

1.3 Objetivo

Este proyecto tiene como propósito diseñar e implementar una propuesta de mejora dentro de la cooperativa de alimentos en la Preparatoria de San Isidro Mazatepec. Para lograr este objetivo se tomará como base el cumplimiento total o parcial de las particularidades de una dieta correcta.

Así mismo, se busca propiciar un cambio en la dieta de la población escolar en la preparatoria San Isidro Mazatepec, bajo el supuesto de que los alimentos que se producen y ofrecen en la cooperativa no cumplen con las características de una dieta correcta.

1.4 Justificación

Según encuestas realizadas en la preparatoria San Isidro Mazatepec, el 93% de los estudiantes realizan de 1 a 2 comidas al día durante el periodo de estudio. Esto quiere decir que la oferta de alimentos dentro de la cooperativa de la institución influye directamente en el estado nutricional de estos jóvenes. Por ende, brindando acceso a alimentos variados y completos en cuestión de nutrientes, se modificará la dieta, creando un hábito alimenticio saludable que tendrá una influencia directamente en sus elecciones alimenticias y por lo tanto, en su estado nutricional.

2. Desarrollo

2.1 Marco teórico

Actualmente, México ocupa el primer lugar mundial en obesidad infantil, y el segundo en obesidad en adultos (UNICEF). El sistema de alimentación del mundo entero se ha convertido en una amenaza para la salud. Desde la revolución industrial, las grandes compañías de la industria alimentaria se han dedicado a la innovación de productos que reemplazan los alimentos naturales por procesados y ultraprocesados. Este nuevo sistema de alimentación en conjunto con la tendencia del sedentarismo o falta de actividad física, han dado como resultado una de las mayores problemáticas que enfrenta el país hoy en día: el doble reto de la obesidad y la desnutrición. (UNICEF)

Para combatir esta problemática es necesario como profesionales de la salud buscar que la dieta de la persona cumpla con todas las características para cumplir con la dieta correcta durante las intervenciones nutricias individuales o colectivas. Esto con el objetivo de mejorar el estado de salud de los o el individuo que se está tratando. Según la NOM-043-SSA2-2012, le denomina dieta correcta a la que cumple con las siguientes características:

- **Completa:** que contenga todos los nutrimentos. Se recomienda incluir en cada comida alimentos de los 3 grupos. (frutas y verduras, cereales y tubérculos, y alimentos de origen animal)
- **Equilibrada:** que los nutrimentos guarden las proporciones apropiadas entre sí. (hidratos de carbono, lípidos y proteínas)
- **Inocua:** que su consumo habitual no implique riesgos para la salud porque está exenta de microorganismos patógenos, toxinas, contaminantes, que se consuma con mesura y que no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento.

- Variada: que, de una comida a otra, incluya alimentos diferentes de cada grupo.
- Suficiente: que cubra las necesidades de todos los nutrimentos, de tal manera que el sujeto adulto tenga una buena nutrición y un peso saludable y en el caso de los niños o niñas, que crezcan y se desarrollen de manera correcta.
- Adecuada: que esté acorde con los gustos y la cultura de quien la consume y ajustada a sus recursos económicos, sin que ello signifique que se deban sacrificar las otras características mencionadas anteriormente.

(Secretaría de Salud, 2013)

Uno de los puntos fundamentales para el adecuado desarrollo de los escolares es el tipo de alimentación que llevan en su vida diaria. “Una buena nutrición es fundamental para el desarrollo físico y mental del individuo” (FAO). Todo aquel que no obtiene los requerimientos suficientes y adecuados de energía o de nutrientes esenciales, no podrá llevar una vida sana y activa, dando como resultado una deficiencia en el desarrollo físico y mental, así como también el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas como la Diabetes Mellitus, la Obesidad, Dislipidemias, Cáncer, entre otras. (FAO)

La implementación de un sistema de alimentación saludable en escuelas ha despertado un interés a nivel mundial, pues ha demostrado capacidad para mejorar el comportamiento dietético de los adolescentes con un efecto a largo plazo. Los hábitos alimentarios comienzan a formarse desde el momento del nacimiento y se desarrollan durante la infancia y, especialmente, en la adolescencia. Durante esta etapa de la vida la alimentación está determinada principalmente por los alimentos ofrecidos en el entorno familiar y escolar, ya que es donde conviven todos los días desarrollando su proceso de socialización y aprendizaje diario. Es por eso que es de

vital importancia la implementación de programas de alimentación en las escuelas dirigido a los estudiantes para la mejora de la calidad de vida.

2.2 Cronograma y plan de trabajo

Diagnóstico situacional

Se planeó realizar un diagnóstico para conocer la situación actual de la cooperativa escolar y poder delimitar el campo de trabajo y la viabilidad de las medidas que se pueden implementar para lograr resultados significativos. Éste consistió en los siguientes elementos:

- Encuestas a alumnos (Anexo 1)
- Observación de la cooperativa
- Entrevista a la persona encargada de la cooperativa y al director
- Análisis de encuestas y entrevistas (Anexo 2)
- Análisis de composición nutrimental de alimentos que se ofrecen

Plan de mejora:

1. Definir los puntos a mejorar
2. Definir estrategias de mejora
3. Recetario
4. Menú semanal

Capacitación:

1. Definición de temas para la capacitación
2. Preparación de material para la capacitación
3. Capacitación de la persona que maneja la cooperativa
4. Entrega de recetario y menú semanal

El proyecto se inició pensando en el tema de la educación nutricional como herramienta para concientizar a los alumnos de lo que consumen, sin embargo, el

ciclo escolar terminó antes de lo esperado y se tuvo que modificar la estrategia. Después de haber decidido enfocarnos en la cooperativa como una herramienta de mejora, se entrevistó a la señora encargada de esta misma al momento, donde ella mostró interés por hacer un cambio y se comenzó a trabajar en el material para realizar una capacitación sobre el manejo de alimentos, la higiene y la importancia de una dieta correcta y saludable. No obstante, se decidió poner el proyecto en debido a que la persona encargada de la cooperativa renunció.

Después de un par de semanas, el director de la preparatoria contrató a la señora Antonia (Tony), dueña de un restaurante en contra esquina con la institución. El proyecto pudo seguir y se realizó la capacitación en sus instalaciones, puesto que el servicio de alimentos se llevará a cabo en su restaurante por falta de instalaciones dentro de la preparatoria.

Cronograma

FASES Y ACTIVIDADES	TIEMPO ESTIMADO					
	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4	Semana 5	Semana 6
FASE 1. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL						
Encuestas a alumnos	✓					
Observación de la cooperativa	✓					
Entrevista a la persona encargada de la cooperativa	✓					
Entrevista al Director	✓					
Análisis de encuestas y entrevistas	✓					
Análisis de composición nutrimental		✓				
FASE 2. DISEÑO DE PLAN DE MEJORA						
Definir puntos a mejorar		✓				
Definir estrategias de mejora		✓				
Proponer estrategias de mejora			✓			
Realizar manual				✓		
Realizar menú semanal				✓		
FASE 3. CAPACITACIÓN						
Definición de temas					✓	
Preparación de material					✓	
Capacitación					✓	✓
Entrega de manual						✓
Entrega de menú semanal						✓
FASE 4. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS						✓

2.3 Resultados de trabajo

Diagnóstico situacional

Según encuestas realizadas en la preparatoria San Isidro Mazatepec, el 92% de los estudiantes realizan de 1 a 2 comidas al día durante el periodo de estudio. (gráfica 1) Esto quiere decir que la oferta de alimentos dentro de la cooperativa de la institución ejerce una fuerte influencia en el estado nutricional de estos jóvenes.

Por otro lado, el 57% de los alumnos mostraron inconformidad acerca de los alimentos que se disponen en la cooperativa y solo el 30% reportaron conformidad. (gráfica 2) En cuanto al interés de los jóvenes por obtener una mayor disponibilidad de alimentos saludables, el 87% reportaron interés, mientras que el 12% mostró indiferencia, el 2% poco interés. (gráfica 3) Así mismo, la respuesta más popular en cuanto a los alimentos que se adquirirían en la cooperativa fueron los tacos y muchos de los alumnos declararon haber encontrado fauna nociva en éstos (moscas).

Por medio del análisis de los alimentos que se ofrecían originalmente (Anexo 7) en la cooperativa se pudo realizar un menú semanal (Anexo 3) con mejoras para cumplir con las especificaciones de una dieta correcta.

Plan de mejora

La persona encargada de la cooperativa escolar de alimentos fue quien recibió la capacitación y utilizó (Anexo 8) directamente los demás productos que se generaron a partir de este proyecto. Es decir, el material realizado para la capacitación (Anexo 4), el recetario (Anexo 6) y la propuesta de menú saludable (Anexo 3) fueron los recursos que se implementó para crear una mejora en el servicio de comercio de alimentos dentro de la escuela. De este modo, los alumnos podrán beneficiarse al contar con opciones variadas, saludables, completas, inocuas, etc. de alimentos durante su jornada de estudio a su regreso a clases. Por ende, se espera una mejora

en el estado nutricional antes definido en el diagnóstico nutricional realizado en el periodo Otoño 2017. Finalmente, se realizó una infografía (Anexo 5) con el fin de hacerle saber a los alumnos que sus opiniones fueron escuchadas y que formaron parte de las decisiones del proyecto y el resultado final.

3. Conclusiones

3.1 Aprendizajes éticos, profesionales y sociales

En cuanto a los aprendizajes obtenidos durante este proyecto consideramos que en el aspecto ético fue necesario buscar una alternativa que no representara efectos adversos dentro de la comunidad. Se aplicaron también cuestiones éticas al recolectar información y mantenerla de manera confidencial y únicamente para los usos del proyecto. A pesar de tener amplia libertad, se trabajó en conjunto con la señora que atiende la cooperativa actualmente, el director y los alumnos de la preparatoria. Nos dimos cuenta de que fue relevante hacerles saber a los alumnos que fueron escuchados y fueron tomados en cuenta dentro de las decisiones tomadas para la mejora, tanto de la cooperativa como de su estado nutricional.

Por otro lado, adecuándonos a los recursos disponibles de la comunidad, aprendimos a aprovecharlos al máximo para obtener resultados satisfactorios. Además, hicimos uso de nuestros saberes profesionales de la carrera de nutrición y los desarrollamos aplicándolos en un campo de trabajo poco conocido por nosotras. Así mismo, fuimos capaces de adaptarnos a las situaciones adversas que se presentaron y los cambios repentinos, modificando el plan de trabajo y logrando los resultados esperados.

3.2 Recomendaciones

Creemos que sería más conveniente que las futuras estudiantes de nutrición sean encarriladas a seguir con los proyectos de nutrición ya propuestos o iniciados, en

lugar de crear uno nuevo. Esto con el fin de que los Proyectos de Aplicación estudiantil anteriores tengan un seguimiento y la comunidad pueda gozar de los resultados tanto a corto como a largo plazo.






Por otro lado, recomendamos a los profesores encargados hagan mayor difusión del programa, ya que es poco conocido en dentro del área de Nutrición y otras carreras del ITESO. Consideramos que hay mucho trabajo y oportunidades para hacer cambios positivos dentro de la comunidad, sin embargo, se necesita más personas que puedan trabajar en conjunto aplicando diferentes conocimientos y estrategias para diseñar intervenciones nutricias desde distintos ámbitos, creando así un impacto mayor en el estado nutricional de los miembros de la comunidad de San Isidro Mazatepec.

4. Bibliografía

1. FAO, Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. (2018) Alimentación y nutrición escolar. Citado de: <http://www.fao.org/school-food/es/>
2. García, O. (2017). Después del desastre ecológico, San Pedro Valencia es casi un pueblo fantasma. Citado de: <http://udgtv.com/noticias/despues-del-desastre-ecologico-san-pedro-valencia-casi-pueblo-fantasma/>
3. Nuestro México. N.d. San Isidro Mazatepec. Retrieved from <http://www.nuestro-mexico.com/Jalisco/Tala/San-Isidro-Mazatepec/>
4. Secretaría de Salud. (22 de enero de 2013). *Diario Oficial de la Federación*. Obtenido de NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.: http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013
5. Picazo, E. (2017). *Diagnóstico Nutricional en preparatoria San Isidro Mazatepec, municipio de Acatlán de Juárez, Jalisco*. (Licenciada en Nutrición y Ciencias de los Alimentos). ITESO.
6. UNICEF (2016) Salud y Nutrición - El doble reto de la malnutrición y la obesidad. Citado de: <http://www.unicef.org/mexico/spanish/17047.htm>

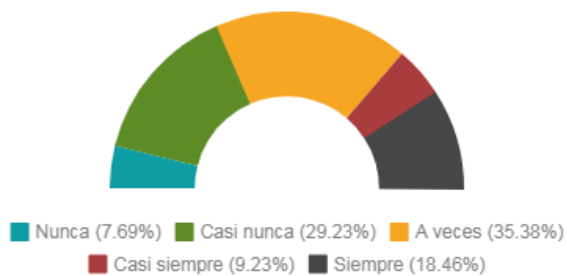
5. Anexos

Anexo 1. Encuesta realizada a los alumnos de la preparatoria San Isidro Mazatepec.

Pregunta	Respuestas				
1. ¿Compras alimentos en la cooperativa de la prepa?	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
2. ¿Qué tan conforme estás con la variedad de alimentos?					
3. ¿Te gustaría que vendieran alimentos más saludables? (del 1 al 5)	1	2	3	4	5
4. ¿Cuánto dinero gastas al día en alimentos durante tu estudio en la prepa?	Menos de \$10	\$10-20	\$20-30	\$30-40	Más de \$40
5. Escribe cuáles son los 3 alimentos que más compras en la cooperativa de la prepa.					

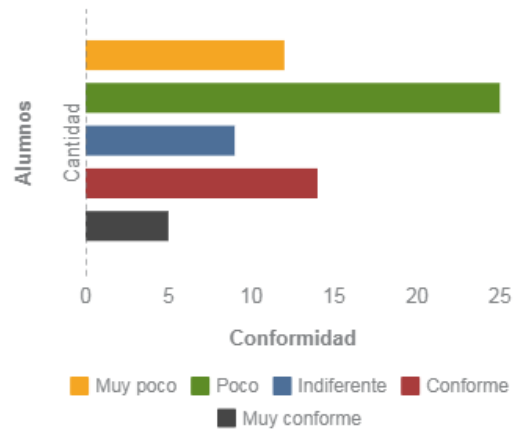
Anexo 2. Resultados de las encuestas realizadas a los alumnos de la prepa San Isidro Mazatepec.

Frecuencia de consumo en la cooperativa



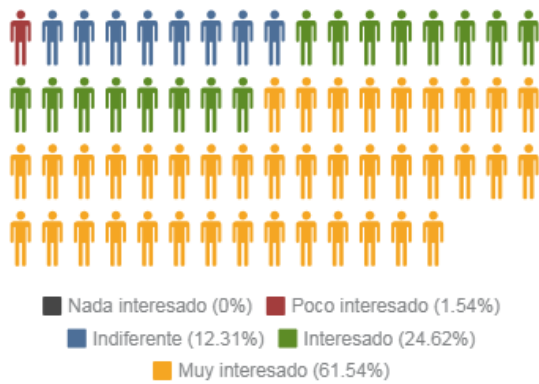
Gráfica 1.

Conformidad con los alimentos disponibles



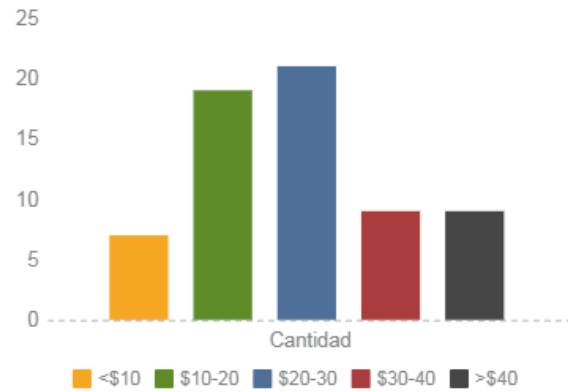
Gráfica 2.

Interés por disponibilidad de alimentos más saludables



Gráfica 3.

Dinero gastado en alimentos durante el periodo de estudio



Gráfica 4.

Anexo 3. Propuesta de menú semanal basado en la dieta correcta.

MENÚ SEMANAL

DÍA DE LA SEMANA	DESAYUNO	COMIDA	POSTRE Y AGUA
Lunes	Huevo revuelto a la mexicana y frijoles	Pasta con salsa de carne y ensalada	Agua de limón Gelatina sin azúcar
Martes	Molletes de frijoles	Tacos de carne de res o tinga y frijoles	Agua de jamaica Brocheta de fruta
Miércoles	Lonches de pierna	Tostadas de pierna	Agua de naranja Budín de tapioca con fruta
Jueves	Quesadillas con carne o jamón	Pechuga de pollo con panela acompañado de arroz y brócoli	Agua de sandía Gelatina con fruta
Viernes	Sandwich de jamón	Bistec con verduras	Agua de horchata Arroz con leche

RECETARIO

HUEVO A LA MEXICANA

1. Lavar el jitomate y el chile serrano.
2. Picar jitomate, la cebolla y el chile.
3. Poner 1 cucharadita de aceite de maíz en un sartén y sofreír la verdura.
4. Cuando la cebolla este transparente, colocar los dos huevos.
5. Cocer los frijoles con sal y SIN manteca, cuando estén cocidos, solamente aplastarlos.
6. Servir el huevo con dos tortillas de maíz y 1/3 de taza de frijoles.

DESAYUNO LUNES



PASTA CON SALSA DE TOMATE

1. Lavar los jitomates y ponerlos a hervir por unos minutos.
2. Licuar los jitomates junto con un diente de ajo, sal y pimienta.
3. Hervir la pasta con una pizca de sal y 1 cucharadita de aceite.
4. Drenar la pasta.
5. En un sartén colocar la pasta junto con la salsa y mezclar a fuego lento por 2 minutos.
6. Servir 1 taza de pasta con 1 rebanada de panela en cuadrillos y ensalada.

COMIDA LUNES



MOLLETES DE FRIJOLES CON PICO DE GALLO

1. Lavar el jitomate y el chile serrano.
2. Picar el jitomate, la cebolla y el chile serrano.
3. Tomar un bolillo y partirlo por la mitad, quitar el migajón.
4. Poner 1/3 de taza dividido de frijoles sin manteca ni grasa en las dos mitades del bolillo y poner pico de gallo.
5. Agregar queso panela (opcional)

DESAYUNO MARTES



TINGA DE POLLO

1. Poner a cocer el pollo con sal y un trozo de cebolla.
2. Deshebrar el pollo.
3. Poner a cocer los jitomates. Una vez cocidos, licuar con un diente de ajo, sal y chile chipotle.
4. Colocar en un sartén a fuego lento el pollo deshebrado con la salsa y cebolla rebanada.
5. Una vez que la cebolla esté transparente, servir la tinga con $\frac{1}{2}$ taza de arroz blanco y verduras.

COMIDA MARTES



CHILAQUILES

1. Lavar los jitomates y el chile serrano.
2. Poner a cocer en una olla los jitomates, el chile serrano y un cuarto de cebolla.
3. Una vez cocidos, licuar los jitomates, la cebolla, el chile serrano, un diente de ajo y una cucharadita de sal.
4. Colocar la salsa en una olla a fuego lento.
5. Cortar las tortillas de maíz en tiras y dorarlas en un comal (sin aceite).
6. Colocar las tortillas doradas dentro de la salsa por unos segundos y servir en un plato con 1/3 taza de frijoles, una rebanada de queso panela y pico de gallo.

DESAYUNO MIÉRCOLES



CHILE RELLENO DE PANELA

1. Lavar los chiles poblanos.
2. Asar los chiles en la estufa.
3. Una vez asados, colocarlos dentro de una bolsa de plástico y taparlos para que se humedezcan con su propio calor.
4. Cuando estén tibios, retirarles la piel y rellenarlos con queso panela o la carne de preferencia (pollo, res, atún).
5. Preparar la misma salsa para los chilaquiles si se desea.
6. Servir en un plato el chile relleno y bañar con la salsa caliente; acompañar con 2 tortillas de maíz.

COMIDA MIÉRCOLES



QUESADILLAS CON JAMÓN

1. En un comal a fuego medio, colocar una tortilla de maíz, dos rebanadas de queso (panela o oaxaca), una/dos rebanadas de jamón de pavo y cubrir con otra tortilla.
2. Servir en un plato con pico de gallo, salsa del molcajete o pimientos asados.

DESAYUNO JUEVES



TORTA DE PECHUGA DE POLLO

1. Partir un bolillo a la mitad y retirar el migajón.
2. Cocinar a la plancha una pechuga de pollo aplanada (sin piel y del tamaño de la mano).
3. Untar una cucharadita de mayonesa al bolillo, colocar la pechuga de pollo, 3 hojas de lechuga, medio jitomate, chile jalapeño y 5 aros de cebolla.
4. Servir en un plato.

COMIDA JUEVES



BURRITAS DE NOPALES CON FRIJOLES

1. Lavar los nopales y ponerlos a cocer en una olla con agua, un pedacito de cebolla, una pizca de sal y unas hojas de cilantro.
2. Una vez cocidos, sacarlos del agua y picarlos en tiras delgadas.
3. Lavar y picar un jitomate, un chile serrano, y picar cebolla.
4. En un sartén colocar el jitomate, la cebolla y el chile serrano picados, una vez transparente la cebolla agregar los nopales.
5. En una tortilla de maíz o harina caliente, untar una cucharada de frijoles sin grasa y agregar los nopales a la mexicana.
6. Servir en un plato con una rebanada de queso (panela de preferencia).

DESAYUNO VIERNES



PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA

1. Cocinar una pechuga de pollo a la plancha sin piel con sal y pimienta (con una cucharadita de aceite).
2. Lavar, pelar y picar dos zanahorias en cuadritos.
3. Colocar una taza de arroz en un contenedor con agua caliente y dejar remojar por 10 minutos.
4. Enjuagar el arroz y colocarlo en una olla con dos tazas de agua, sal y la zanahoria picada.
5. Lavar, desinfectar y picar cilantro.
6. Una vez cocido el arroz, apagar el fuego, agregar el cilantro e incorporarlo con una palita.
7. Servir en un plato la pechuga de pollo con media taza de arroz, hojas de lechuga, pepino, jitomate, cebolla, aguacate, salsa del molcajete y limón.

COMIDA VIERNES



COOPETATIVA

proyecto de nutrición

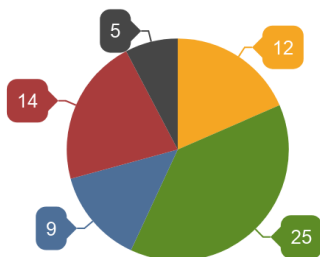
RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Interés por disponibilidad de alimentos más saludables



■ Nada interesado (0%) ■ Poco interesado (1.54%)
 ■ Indiferente (12.31%) ■ Interesado (24.62%)
 ■ Muy interesado (61.54%)

Conformidad con los alimentos disponibles



■ Muy poco (18.46%) ■ Poco (38.46%) ■ Indiferente (13.85%)
 ■ Conforme (21.54%) ■ Muy conforme (7.69%)

ASPECTOS A MEJORAR

Disponibilidad



Variedad



Accesibilidad



Higiene



Opciones Saludables



Como resultado tendrás próximamente...











RESTAURANTE DE TONY

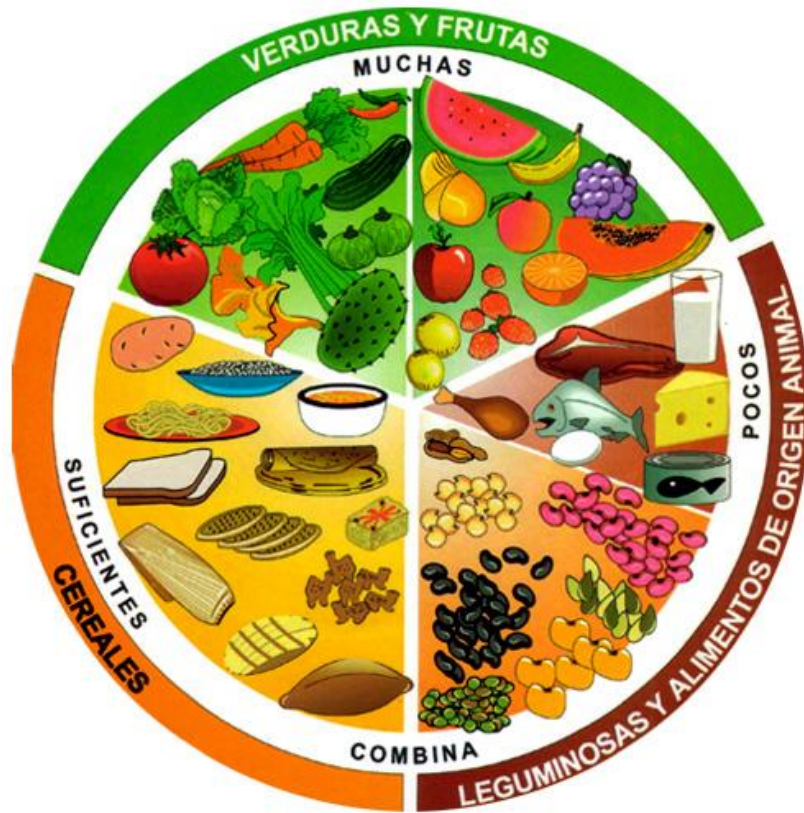
¡Gracias por ser parte del proyecto!

COMO ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN EL REFRIGERADOR

ALIMENTO Y LUGAR

TIEMPO DE REFRIGERACION

 <p>ALIMENTOS PREPARADOS Y SOBRAS</p>		Máximo: 12 horas
	<p>LACTEOS, HUEVOS Y EMBUTIDOS</p> 	<p>Huevos: 2 semanas</p> <p>Lácteos y embutidos: según fecha de cad.</p>
 <p>FRUTAS</p>		<p>Frutas: 2 días</p> <p>Verduras de hoja: 2 días</p>
	<p>VERDURAS Y HORTALIZAS</p> 	<p>Apio, brócoli: 4 días</p> <p>Zanahoria, cebolla, pepino, ajos: 2 semanas</p>
 <p>CARNES ROJAS, RES, CERDO, POLLO, AVES, PESCADOS Y MARISCOS</p> <p>*Separados y en bolsas o recipientes, siempre evitando que goteen</p>		Carnes rojas: 20 horas
		Pollo y aves: 15 horas
		Pescado: 12 horas



Anexo 7. Análisis y comparación de platillo ofrecido en la cooperativa y la propuesta saludable.

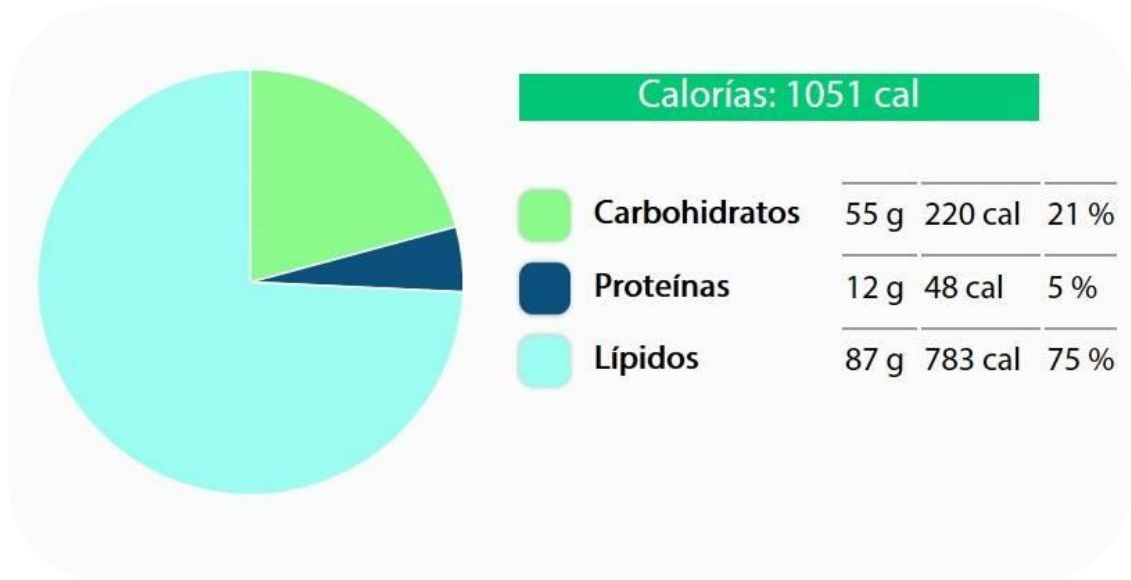


Imagen 1. Análisis nutrimental de platillo tacos de birria (2 piezas) y Coca-Cola.

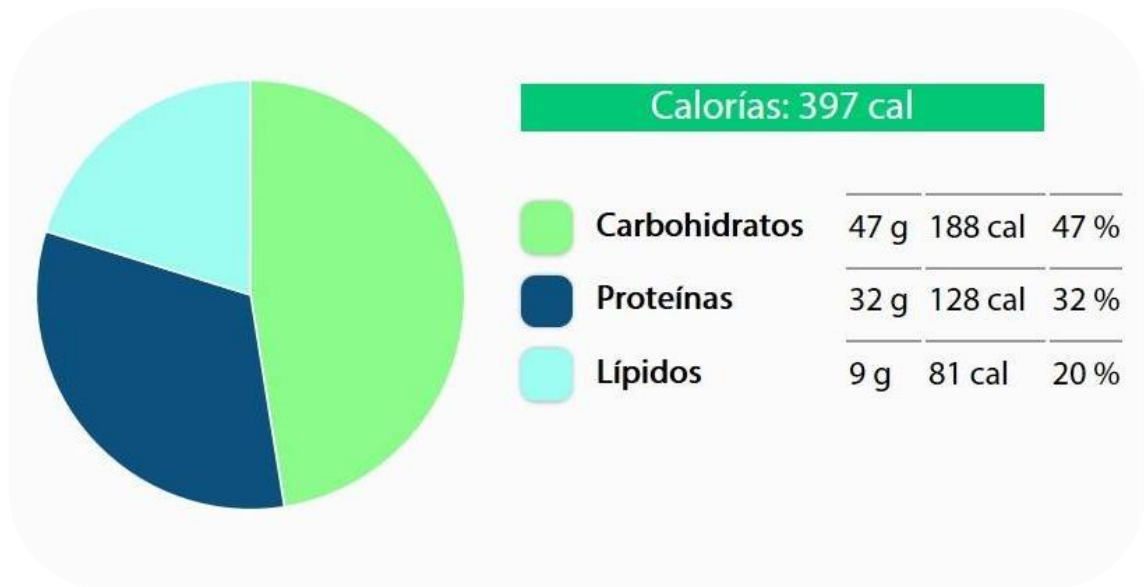


Imagen 2. Análisis nutrimental de platillo fajitas de pollo con verduras y agua de Jamaica.

Anexo 8. Imágenes de capacitación

