

Programa de orientación alimentaria en comunidades tseltales de Chiapas

Martí González, Carime

2019-11-22

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4452>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

PROGRAMA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA EN COMUNIDADES TSELTALES DE CHIAPAS.

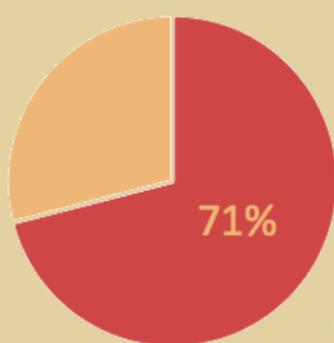
Servicio social de inserción, otoño 2019

Carime Martí González
Nutrición y Ciencia de los Alimentos

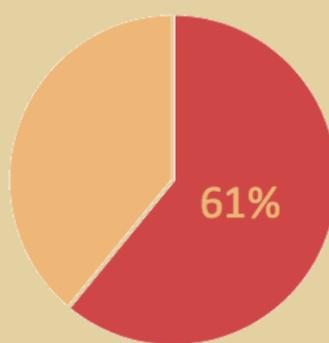


En Chiapas, una persona consume en promedio, 3285 tazas de Coca-Cola al año. = 821 L
(Pliego, 2019)

Lo cual se relaciona con la elevada prevalencia de obesidad en el Estado
(INSP, 2012)



Hombres



Mujeres

Además, en 2018 había un **76%** de pobreza en Chiapas
(Coneval, 2018)

Por ello, se considera que a partir de la educación en nutrición se puede mejorar el aprovechamiento e ingesta de los recursos alimentarios.



TALLER DE ENFERMEDADES

Los alimentos y las enfermedades

Se dio a conocer la relación que tienen algunos alimentos con el desarrollo de enfermedades como la obesidad, diabetes y enfermedad renal.



TALLER DE ALIMENTOS

La importancia de tener una buena alimentación

Se explicó la función de los diferentes grupos de alimentos en el cuerpo y las recomendaciones de ingesta en la dieta.



TALLER DE MICRONUTRIMENTOS

Las vitaminas y los minerales

Se mostraron los signos y síntomas de la deficiencia de vitaminas y minerales y sus fuentes alimenticias.



En colaboración con el proyecto integral de Ixim A.C.: "Transitando en la Economía Social y Solidaria a partir de Hogar tseltal saludable"

