

# Desarrollo de Programa de Orientación Alimentaria para grupos tzeltales de habla indígena

Martí González, Carime

2020

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4623>

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

# Desarrollo de Programa de Orientación Alimentaria para grupos tzeltales de habla indígena

Martí-González Carime  
Proyecto Integrador en Ciencias de la Salud III  
Universidad Iberoamericana Puebla

## Resumen

La pobreza, el acceso limitado a recursos alimentarios y su inadecuada selección promueve una mala alimentación en las comunidades indígenas de los Altos de Chiapas. Por ello, se identificó la necesidad de dar a conocer la importancia de llevar a cabo una alimentación adecuada a partir de un Programa de Orientación Alimentaria, para promover un estilo de vida saludable. Los talleres se llevaron a cabo con éxito con 108 participantes de cinco comunidades. Se realizaron adaptaciones al idioma de la zona, el tzeltal, y se elaboraron herramientas gráficas para facilitar el entendimiento, por la alta prevalencia de analfabetismo en las poblaciones. Los resultados finales fueron evaluados con 78 participantes, los cuales mostraron mejoras en el consumo de alimentos determinantes en el estado de salud, evaluados a partir de frecuencias de consumo de alimentos; además de resultados positivos en las actividades de evaluación de aprendizajes.

## Abstract

The poverty, the limited access to food and the lack of knowledge in food selection in the native communities at “Los Altos de Chiapas” increases the risk of malnutrition. Thus, the need to show the people the importance to have an adequate feeding was identified, through the development of an Alimentary Orientation Program, in order to promote a healthier lifestyle. Workshops were implemented successfully with 108 participants from five communities. Adaptations were made to the language spoken in the area, *tzeltal*, and graphic tools developed to ease the understanding because of the high prevalence of analphabetism in the population. The final results, evaluated with 78 participants, showed improvements in the consumption of foods that are determinant in health status, evaluated through a food frequency questionnaire; also, positive results were obtained from the learning evaluation activities.

**Palabras clave:** indígenas, pobreza, malnutrición, programa de orientación alimentaria, educación en nutrición.

## Planteamiento del problema

La pobreza es un factor importante que influye en la salud de la población, en 2018 había en Chiapas un 76.4% de pobreza; y una carencia de acceso a los alimentos del 22.3% (Coneval, 2018).

Además, Pliego (2019) menciona que la dieta en Los Altos de Chiapas se basa en alimentos de alto contenido calórico y se consumen en promedio 821 L de refresco al año por persona, lo cual lleva a un estado de malnutrición en la población.

Esto se relaciona con los resultados del ENSANUT 2012, que reportaron una prevalencia

de sobrepeso y obesidad del 70.9% en hombres y 60.6% en mujeres en Chiapas (INSP, 2012).

Sobre ello, Meléndez y Cañez (2009) mencionan que existe actualmente una pérdida de cultura alimentaria y una baja educación sobre una alimentación nutritiva y más natural, sustituyendo cultivos nativos tradicionales por productos industrializados.

## Objetivos

### General:

Desarrollar un Programa de Orientación Alimentaria para grupos tzeltales de habla indígena.

### *Específicos:*

1. Caracterizar a la población dietéticamente y en conocimientos de alimentación.
2. Diseñar un Programa de Orientación Alimentaria.
3. Implementar el Programa de Orientación Alimentaria.
4. Evaluar el efecto del Programa de Orientación Alimentaria.

### **Justificación**

La OMS (2020) mencionó la importancia de la educación y concientización de la población en materia de alimentación, para promover dietas más sanas y mejorar el estado de salud. Es así que, a partir de la educación en nutrición, se promoverá el aprovechamiento de alimentos de la región y la mejora en su selección.

### **Contexto**

El Programa se llevó a cabo en Los Altos de Chiapas, en los municipios de Chilón y Ocosingo, en colaboración con Ixim A.C. En las comunidades hay altos índices de marginación, rezago educativo y de acceso a los alimentos.

### **Marco teórico**

Un programa de orientación (POA) alimentaria brinda conocimientos prácticos y aplicables a la vida diaria, con un lenguaje adaptado a la población, para desarrollar habilidades, actitudes y prácticas relacionadas a la alimentación correcta (SSA, 2012).

La metodología participativa lleva a cabo procesos de intervención sociales con talleres, a partir de la construcción colectiva de conocimientos (Abarca, 2016).

La educación en nutrición promueve la adopción voluntaria de conductas nutricionales adecuadas para la salud (Landaeta, 2011).

La frecuencia de consumo de alimentos (FCA) es una encuesta dietética para identificar posibles alteraciones nutricionales y con ello, establecer programas efectivos para la

promoción de la salud (Monsalve & González, 2011).

Los tzeltales forman parte de la familia maya. En 2015 había 556,720 hablantes del tzeltal (Espinoza, 2014; Hernández, 2019).

Vergara (2015) comenta que la educación indígena se debe basar en la comprensión y respeto de la cultura.

### **Metodología**

- Ubicación espacio-temporal: se aplicó en 5 comunidades de Chilón y Ocosingo, Chiapas. Durante el otoño 2019 – primavera 2020.
- Criterios:
  - Inclusión: personas en el proyecto de Ixim A.C. y que acepten participar.
  - Exclusión: personas que no asistan a dos o más sesiones o que no realicen la(s) FCA.
- Variables de estudio: dieta habitual y aprendizajes.
- Etapas del proceso:
  1. Caracterización de la población dietéticamente y en conocimientos de alimentación: hábitos alimentarios, diagnóstico de aprendizajes y aplicación de la FCA inicial.
  2. Diseño del POA: desarrollo de cartas descriptivas, materiales educativos gráficos y Manual de aplicación del POA para Ixim A.C.
  3. Aplicación del POA: evaluación grupal de aprendizajes, aplicación de tema principal y actividades para reforzar aprendizajes.
  4. Evaluación del efecto del POA: actividades grupales al inicio de cada sesión y una final de aprendizajes generales; y aplicación de FCA final.

### **Aspectos éticos**

- Firma de carta de consentimiento informado y de confidencialidad.
- Base en el respeto de usos y costumbres de la comunidad indígena.
- Manual del POA para Ixim A.C.

## Resultados

El Programa se llevó a cabo con 108 hombres y mujeres, pero de acuerdo con los criterios de eliminación se redujo la población, por lo que los resultados finales se evaluaron con 78 participantes.

### Características dietéticas de la población y conocimientos en alimentación

Se identificaron los hábitos alimentarios en la región, a partir de lo cual se desarrollaron las FCA. En el diagnóstico se preguntó a los participantes sobre los alimentos consumidos en la región y se evaluaron conocimientos generales; se aplicaron las FCA iniciales (Tabla 1) y se firmaron las cartas de consentimiento y confidencialidad.

Tabla 1. Resultados de las FCA iniciales

Alimento/grupo	Promedio de veces por semana	Mayor porcentaje = raciones/día	Valoración	Recomendación
Frutas	3	51% = 1-2	Insuficiente	2-4/día
Verduras	3	54% = 1-2		2-3/día
Refresco/jugos	2	59% = 1-2	Excesivo	-
Azúcar de mesa	6	59% = 1-2		-
Tortilla	7	81% = 5+	Excesivo	6-8 cereales/día
Pan	1-2	70% = 1-2		
Pozol	6	64% = 1-2		
Arroz	2	94% = 1-2		
Frituras	1	40% = 1-2	Excesivo	-
Pescado	1.5	-	Insuficiente	3-4/semana
Carne (res, cerdo, pollo)	1.5	-		
Agua	7	70% = 5+	Adecuado	1-2 L/día

(Esquivel, Martínez & Martínez, 2014; Bonveccio, *et al.*, 2014)

### Diseño del POA

Se elaboraron cartas descriptivas y guiones de tres talleres: de grupos de alimentos, mostrando su importancia y sus funciones y se elaboró una herramienta gráfica “Mi plato diario” (Fig. 1) con alimentos de la región. Para hablar sobre las repercusiones del elevado consumo de cereales, lípidos y azúcares, se desarrolló un taller de alimentación y enfermedades, para el cual se diseñó una herramienta gráfica explicando la obesidad, diabetes y enfermedad renal crónica. Por último, se planificó un taller de micronutrientes, para lo que se realizó una presentación digital de deficiencias y fuentes alimentarias. Los materiales eran gráficos y sólo incluían palabras clave en español y tzeltal.

### Aplicación del POA

La participación de los integrantes en general fue satisfactoria, las mayores dificultades fueron el idioma, los distractores (niños) y en algunos, la falta de interés. Sin embargo, se consiguió el objetivo, se desarrollaron y aplicaron los talleres de acuerdo a lo planeado.



Figura 1. Herramienta gráfica “Mi Plato Diario”

### Evaluación del efecto del POA

En las evaluaciones de cada taller se identificaron resultados positivos en los aprendizajes de los temas impartidos y la evaluación final fue satisfactoria (Fig. 2). Las FCA finales mostraron mejoras con respecto a las iniciales, en la semanal (Fig. 3), disminuyó el consumo de refrescos y jugos, azúcares y frituras; y en la diaria (Tabla 2), aumentó el consumo de frutas y verduras y disminuyó el de azúcares y frituras.

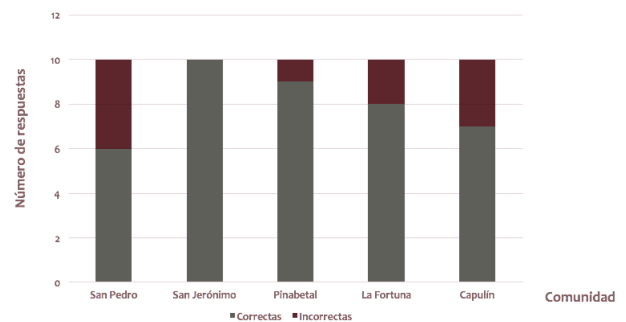


Figura 2. Resultados de la evaluación final

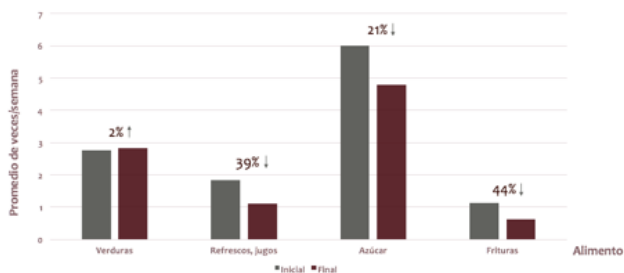


Figura 3. Mejoras en la FCA semanal

Tabla 2. Mejoras en la FCA diaria

Alimento	Veces/día	Porcentaje consumo Inicial	Porcentaje consumo final	Porcentaje de cambio
Verduras	5+	13%	18%	40% ↑
Frutas	5+	8%	13%	66% ↑
Azúcar	5+	29%	24%	19% ↓
Frituras	1-2	40%	29%	27% ↓

## Discusión

Fautsh y Glasauer (2014) mencionan que existen resultados (cambios) a corto (intrapersonales), mediano (en prácticas alimentarias) y a largo plazo (fisiológicas y de salud) en las intervenciones nutricionales. En el proyecto, se consiguieron las primeras dos, evaluadas con las actividades de aprendizajes y la mejora en las FCA. Para conseguir la tercera meta, se debe planear un POA con una mayor extensión de tiempo.

McNulty (2013) establece que los principios de aprendizaje de los adultos enfatizan el diálogo y el aprendizaje activo, lo cual se consiguió a partir de las actividades y dinámicas en los talleres.

La FAO (2011) menciona que, para conseguir un buen estado nutricional en la población, se debe atender la educación en nutrición, para que las personas sepan qué es una dieta sana y cómo se deben elegir los alimentos adecuadamente. Esta fue la meta principal del POA, promoviendo el entendimiento de por qué deben tomar ciertas decisiones en cuanto a su alimentación, para mejorar el estado de nutrición.

Mirabal, Rodríguez, Guerrero y Álvarez (2012) mencionan que en la evaluación del

impacto se debe recoger información de objetivos y frecuencias y se debe valorar con respecto a las necesidades iniciales. Las evaluaciones de aprendizajes y las FCA se recogieron con éxito y además se identificaron y modificaron aspectos a lo largo de la implementación del POA, para mejorar su eficacia. Como complemento, se observaron mejoras en las actitudes y acercamiento con las personas, lo cual fue una consecuencia positiva no buscada para el trabajo futuro con las comunidades.

## Conclusiones y recomendaciones

Se desarrolló exitosamente un Programa de Orientación Alimentaria para grupos tzeltales de habla indígena. Se identificaron mejoras en el consumo de alimentos específicos relacionados con un estilo de vida saludable para el mantenimiento de la salud. Además de que las evaluaciones de aprendizajes fueron satisfactorias, con resultados positivos.

### Recomendaciones:

- Dar seguimiento a las comunidades, implementando actividades para recordar la información impartida.
- Desarrollar un POA de continuación a un plazo mayor, con seguimiento antropométrico, para evaluar mejoras en la composición corporal, además de seguimiento en la evaluación de ingesta.
- Implementar talleres con niños, ya que la FAO (2011) menciona que la salud en los niños es esencial para su desarrollo, además de que estos representan un vínculo importante entre la escuela, el hogar y la comunidad, para generar un impacto considerable.
- Mejorar la comunicación en tzeltal con las comunidades para incrementar el beneficio.

## Referencias bibliográficas

- Abarca, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 6(1), 87-109.
- Bonveccio, A., et al. (2014). Guías alimentarias y de actividad física. México: InterSistemas.
- Coneval (2018). Recuperado en septiembre 2019 de Chiapas: [https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Chiapas/Paginas/Pobreza\\_2018.aspx](https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Chiapas/Paginas/Pobreza_2018.aspx)
- Espinoza, R. (2014). Recuperado en 2019 de Tzeltales: [http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/bitstream/IIS/4619/1/Tzeltales\\_Informacion%20etnografica.pdf](http://ru.iis.sociales.unam.mx/jspui/bitstream/IIS/4619/1/Tzeltales_Informacion%20etnografica.pdf)
- Esquivel, R., Martínez, S. & Martínez, J. (2014). Nutrición y salud [3ra Ed.]. México: McGraw Hill.
- FAO (2011). Recuperado en 2020 de La importancia de la educación Nutricional. Disponible en: <http://www.fao.org/3/as629s.pdf>
- Fautsch, Y. & Glasauer, P. (2014). Guidelines for assesing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices. Recuperado en 2020 de: <http://www.fao.org/3/i3545e/i3545e.pdf>
- Hernández, N. (2019). Las lenguas indígenas: esencia de nuestra identidad mexicana. *Revista de la Universidad Iberoamericana*, 11(61).
- INSP (2012). Recuperado en 2019 de Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, Chiapas: <https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanut2012/doctos/informes/Chiapas-OCT.pdf>
- Landaeta, M. (2011). Educación en nutrición, salud y bienestar. *Anales Venezolanos de Nutrición*, 24(2). Disponible en: [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522011000200001](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522011000200001)
- McNulty, J. (2013). Challenges and issues in nutrition education. Recuperado en 2020 de: <http://www.fao.org/3/i3234e/i3234e.pdf>
- Meléndez, J.M. & Cañez, G.M. (2009). La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local: el caso de San Pedro El Saucito, Sonora, México. *Estudios sociales*, 17. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0188-45572009000300008](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0188-45572009000300008)
- Mirabal, M., Rodríguez, J., Guerrero, M. & Álvarez, M. (2012) Modelo teórico para la evaluación de impacto en programas de Salud Pública. *Humanidades Médicas*, 12(2): 167-183
- Monsalve, J. & González, L. (2011). Diseño de un cuestionario de frecuencia para evaluar ingesta alimentaria en la Universidad de Antioquia, Colombia. *Nutrición Hospitalaria*, 26(6).
- OMS (2020). Recuperado en 2020 de: Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud.
- Pliego, J. (2019). Dulce exterminio: refresco y cerveza como causa desencadenante y complicaciones de la diabetes en mayas de Chiapas, México. *Revista Medicina Social*, 12(2).
- Secretaría de Salud (2012). Recuperado en septiembre 2019 de NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación: <http://tie.inspvirtual.mx/portales/esian/moodle/bloque3/tema1/masinfo/NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM-043-SSA2-2012.pdf>