



**UNIVERSIDAD AUTONOMA DEL ESTADO DE HIDALGO**  
**INSTITUTO DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANIDADES**



**ÀREA ACADEMICA DE TRABAJO SOCIAL**

**“LA ATENCION AL PROBLEMA DE DESNUTRICION INFANTIL  
EN EL BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE  
HIDALGO”**

**TESIS QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
TRABAJADORA SOCIAL**

**PRESENTAN:**

**YENI ALARCON MARTINEZ  
BEATRIZ GODINEZ VILLAMIL**

**ASESOR: L.T.S. HILDA MARIA DEL CONSUELO GODINEZ  
GUZMAN**

**PACHUCA HGO.**

**MAYO 2006.**

# LA ATENCION AL PROBLEMA DE DESNUTRICION INFANTIL EN EL BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO.

## INDICE

	PAG
<b>INTRODUCCION</b>	
<b>CAPITULO I. METODOLOGIA DE INVESTIGACION.</b>	
1.1 Planteamiento del Problema.....	12
1.2 Justificación.....	14
1.3 Objetivos.....	15
1.4 Hipótesis.....	16
1.4.1 Identificación y Definición de Variables.....	17
1.5 Metodología a Utilizar.....	18
1.6 Elaboración de los Instrumentos de Investigación.....	18
1.7 Determinación de la Muestra.....	18
1.8 Presentación de Resultados.....	19
1.9 Análisis e Interpretación de Datos.....	39
<b>CAPITULO II. NUTRICION EN LOS NIÑOS</b>	
2.1 Concepto de Nutrición.....	40
2.2 Que es una Vitamina.....	41
2.3 Tipos de Vitaminas.....	43
2.4 Necesidades Nutricionales de los Niños.....	46
2.5 A que se le llama Alimentación.....	47
2.6 Costumbres y Practicas Alimenticias en Hidalgo.....	48
2.7 Importancia de la Salud.....	49
<b>CAPITULO III. ANTECEDENTES Y CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL PROBLEMA DE DESNUTRICION INFANTIL.</b>	
3.1 Antecedentes.....	52
3.2 Concepto de Desnutrición.....	53
3.3 Tipos de Desnutrición.....	54
3.4 Problemas Mundiales de la Desnutrición.....	55
3.5 La Desnutrición en México.....	60
3.6 La Desnutrición en el Estado de Hidalgo.....	63
3.7 Factores Económicos y Sociales relacionados con la Desnutrición.....	67

3.7.1	Factor Económico.....	67
3.7.2	Factor Social.....	68
3.7.2.1	La Familia.....	69
3.7.2.2	Los Medios Masivos de Comunicación.....	69
3.7.2.3	El Sector Salud.....	70
3.7.3	Factor Cultural.....	71
3.7.4	Factor Educativo.....	73
3.8	Programas de Atención a la Desnutrición.....	74
3.8.1	Programas Oficiales.....	74
3.8.1.1	Programa Nacional de Comidas Escolares.....	75
3.8.1.2	Programa de Almuerzos Escolares.....	76
3.8.1.3	Programa Especial Relativo a la Leche.....	77
3.8.1.4	Programa Especial del Servicio de Alimentos para Niños.....	77
3.8.2	Programas Sociales.....	78
3.9	Tipos de Enfermedades como Consecuencia de la Desnutrición.....	79

#### **CAPITULO IV. FUNCION E IMPORTANCIA QUE DESEMPEÑA EL BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO.**

4.1	Concepto de Banco de Alimentos.....	83
4.2	Como surge Banco de Alimentos.....	85
4.3	Que hace Banco de Alimentos.....	86
4.4	Instituciones y Organizaciones que apoyan al Banco de Alimentos.....	87
4.5	Tipo de Población que atiende.....	89

#### **CAPITULO V. TRABAJO SOCIAL EN BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO.**

5.1	Función que Desempeña el Trabajador Social en Banco de Alimentos.....	89
5.2	Metodología de Intervención (Grupo).....	91
5.2.1	Investigación.....	98
5.2.2	Diagnostico.....	98
5.2.3	Programa.....	100
5.2.4	Proyecto.....	102
5.2.5	Ejecución del Proyecto.....	110
5.2.6	Evaluación del Proyecto.....	129
5.3	Propuestas en Atención a los menores con Problemas de Desnutrición.....	130

<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>131</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>132</b>
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>154</b>

## INTRODUCCION

La niñez se caracteriza por ser la etapa básica de aprendizaje, búsqueda, bienestar y despliegue de potencialidades físicas, mentales y psicológicas, por lo que la sociedad y los gobiernos del mundo cada vez más reconocen que esta etapa de la vida no es época para morir o padecer enfermedades como la desnutrición.

Hoy en día unos de los principales problemas que existe en nuestro país es la desnutrición infantil, a la cual se le debe de dar una mayor atención, ya que las personas más vulnerables para sufrir son los niños menores de cinco años, por lo que se deben de aplicar acciones y programas para prevenir y atender esta problemática.

En nuestro país por generaciones un gran numero de niños viven propensos a sufrir enfermedades como la desnutrición, asociada a enfermedades frecuentes, las cuales pudiendo ser prevenibles provocan secuelas perdurables algunas de ellas por toda la vida, las cuales limitan su capacidad de crecimiento y desarrollo y en ocasiones provocan hasta la muerte.

Motivo por el cual los diversos organismos proponen la vigilancia del crecimiento y desarrollo del menor, tal como lo hace en nuestro país los servicios de salud, con base que sustenta la atención de salud integral, ya que la evaluación y el seguimiento nutricional permiten identificar riesgos y necesidades que impliquen un peligro para la vida del menor.

No obstante los nuevos programas de desarrollo social del gobierno federal de atención a los sectores más posibles de la desnutrición es un grave problema en el medio rural hidalguense, la cual afecta principalmente a los menores de 5 años.

En este sentido la nutrición del menor es un tema que algunas personas lo conocen por su monotonía y no por la importancia que esta tenga. De ahí el interés por realizar el presente trabajo de investigación el cual tiene como propósito determinar los factores que

condicionan el nivel nutricional de los menores de cinco años, de las familias beneficiadas por el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo.

Por lo que se integra el presente trabajo de investigación en donde trataremos aspectos tales como: el factor económico, el factor social, el factor cultural y el educativo, especialmente relacionados con la alimentación, puesto que con frecuencia son los desencadenantes de problemas de salud como la desnutrición.

Así mismo hablaremos de algunos puntos que consideramos importantes en el crecimiento y desarrollo del menor; como también de la importancia de llevar a cabo una alimentación nutritiva.

De igual manera se mencionaran las consecuencias que pueden ocasionar el padecer algún tipo de desnutrición.

En el ultimo capitulo de esta investigación se plantea la metodología de Trabajo Social con respecto a la problemática de desnutrición infantil dentro del Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo; teniendo como base de estudio y desarrollo el nivel de intervención de grupos.

Esperando que los resultados de esta investigación sean de utilidad al final de la presente se hacen mención de algunas propuestas en atención al problema detectado, los cuales en su mayoría están cimentados dentro del primer nivel de atención y detección oportuna de problemas de salud en los menores.

## **CAPITULO I METODOLOGIA DE INVESTIGACION**

### **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

La desnutrición es uno de los problemas de salud mas graves que afecta a la infancia de los países en desarrollo. En México se estima que más de un 60 por ciento de los menores de cinco años padecen desnutrición leve, moderada o severa. La desnutrición como parte de las injusticias sociales representa desde hace tiempo, un desafío para la humanidad que hay que resolver, esto se lograría por una parte entendiendo las causas que generan esta situación, así como las consecuencias de este problema.

En México la desnutrición en menores de cinco años continua siendo un grave problema de salud publica. De acuerdo al Censo Nacional de Población y Vivienda 2000, el 83 por ciento de infantiles mueren a causa de la desnutrición.

Recientemente se ha planteado la necesidad de articular las acciones de educación, salud y alimentación, dirigiéndolas integralmente hacia las comunidades indígenas, zonas rurales y urbanas marginadas; particularmente en los miembros más vulnerables de las familias pobres los menores de cinco años.

La precariedad alimenticia de estos infantes da por resultado que en los menores de cinco años el principal problema sea la desnutrición crónica manifestada por un retardo en el crecimiento y aprendizaje.

La lucha constante por combatir el problema de la mala nutrición en el estado de hidalgo, se remota a principios del siglo XIX procurando aminorar o desaparecer los altos índices de mala nutrición; un problema que como sabemos, hoy en día exige una especial atención principalmente en menores de edad con énfasis en los grupos vulnerables cuyas características, económicas, culturales y demográficas las hacen susceptibles al problema.

Nuestro Estado de Hidalgo ocupa el cuarto lugar en pobreza y algunas regiones como es el valle del mezquital y la huasteca destacan por el grado de mortalidad infantil en las que participa la desnutrición.

El 46 por ciento de la población infantil hidalguense sufre de desnutrición, lo que les provoca daños físicos y mentales de forma irreversible, debido a que es en los primeros años de vida cuando el cerebro se desarrolla y necesita de una alimentación completa y nutritiva.

El tema que abordaremos es La Atención al Problema de Desnutrición Infantil en el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo, es de suma importancia, ya que a partir de sus objetivos el banco ha entregado mas de 1,800 toneladas de alimento cien por ciento comestibles que son distribuidas a zonas aledañas a la ciudad de Pachuca, por ejemplo, colonia Emiliano Zapata, Cubitos, La Raza y comunidades como Matilde, Téllez, Mineral del Chico.

Incluyendo estas en la actualidad asiste a 72 comunidades del estado de Hidalgo, entregando un promedio de 73 toneladas de alimento al mes, apoyando a 2389 familias a la semana lo que representa unas 10,991 personas de las cuales mas del 33 por ciento son niños.

El Banco de Alimentos apoya de manera especial a madres solteras, divorciadas, ancianos, pensionados y a personas con discapacidad, el apoyo brindado es de orientar y concientizar a la población beneficiada para que el individuo conozca todo tipo de nutrientes, al igual que debe prestar atención a la cantidad que ingiere; esto se logra a través de una buena educación, explicando a la población los beneficios y desventajas que surgen cuando el hombre no posee una conciencia de lo que deberían ser sus hábitos alimentarios y no solo la manera de cómo se fortalece al organismo.

Por lo tanto es necesario reconocer los elementos económicos, sociales, educativos y culturales que definen el proceso de nutrición - salud, puesto que es evidente su influencia y participación.

Es preciso desarrollar métodos y técnicas educativas que induzcan la participación individual y grupal, logrando con ello la autogestión y la toma de decisiones para movilizar sus propios recursos y transformar sus condiciones nutricionales, utilizando medidas sencillas y practicas para la evaluación de una mejor alimentación y a su vez una nueva nutrición.

Por lo tanto el problema será planteado ¿Cómo afecta el factor económico y familiar en la desnutrición infantil?

## **1.2 JUSTIFICACION**

Hidalgo es uno de los Estados con diversas necesidades y carencias, por ello uno de los principales problemas al que se enfrentan las comunidades indígenas, rurales y semiurbanas es la alimentación inadecuada que llevan las personas del lugar, es así que dicho problema afecta principalmente a la población infantil.

Por tal motivo la presente investigación es una gama de información por medio de la cual conoceremos las causas y consecuencias que trae consigo el problema de desnutrición para que de esta manera se logre beneficiar a los niños, ya que estos forman parte de los grupos más vulnerables.

Como Trabajadora Social es muy importante la realización de esta investigación ya que facilitaremos un aporte metodológico para los compañeros que se encuentran dentro del sector salud y que se están especializando en algún área.

El aporte para el Área Académica de Trabajo Social es otorgar un documento sistematizado de trabajo para las investigaciones realizadas, principalmente por los alumnos de esta institución.

En relación al aporte de nuestro trabajo para la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo es muy importante, ya que esta máxima casa de estudios cuenta con una amplia gama de investigadores, quienes podrán profundizar en este tema elaborando propuestas para la atención de esta problemática.

Cabe mencionar que para el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo, este trabajo de investigación es de gran interés, ya que al tener más conocimientos sobre la desnutrición podrán realizar o implantar mas programas para dar atención a este problema.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **GENERAL:**

Conocer los factores económicos y familiares de las personas beneficiadas por el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo A.C.

#### **ESPECIFICOS:**

- ❖ Conocer que tanto afecta el ingreso económico en la desnutrición infantil.
- ❖ Conocer los hábitos alimenticios de las familias beneficiadas por el Banco de Alimentos.
- ❖ Conocer las principales funciones que realiza el Banco de Alimentos en atención a la desnutrición.
- ❖ Conocer las actividades que desempeña el Trabajador Social en dicha institución.

## 1.4 HIPOTESIS

**H1** A menor ingreso familiar, mayor desnutrición infantil.

**H2** Banco de Alimentos, ha disminuido el problema de desnutrición en la población beneficiada.

**H3** Los malos hábitos alimenticios, ocasiona problemas de desnutrición.

### 1.4.1 IDENTIFICACION Y DEFINICION DE VARIABLES

VARIABLES	INDICADORES	INDICES
<b>V1</b> A menor ingreso familiar.	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Empleo fijo</li><li>❖ Empleo eventual</li><li>❖ Desempleo</li><li>❖ Salario mínimo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Obreros</li><li>➤ Empleados</li><li>➤ Boleros</li><li>➤ Vendedores ambulantes</li><li>➤ Amas de casa</li></ul>
<b>V2</b> Mayor desnutrición en el menor.	<ul style="list-style-type: none"><li>❖ Aspecto físico</li><li>❖ Aspecto psicológico</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ Manchas en la cara</li><li>➤ Delgado</li><li>➤ Palidez</li><li>➤ Ojos hundidos</li><li>➤ Sueño</li><li>➤ Retraído</li><li>➤ Tristeza</li><li>➤ Pereza</li></ul>

VARIABLES	INDICADORES	INDICES
V1 Banco de alimentos ha disminuido a controlado el problema de desnutrición.	❖ Entrega de despensas	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Fríjol</li> <li>➤ Azúcar</li> <li>➤ Arroz</li> <li>➤ Aceite</li> <li>➤ Jabón</li> <li>➤ Sopas</li> <li>➤ Sal</li> <li>➤ Lentejas</li> <li>➤ Leche en polvo</li> </ul>
V2 En la población beneficiada.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Mujeres</li> <li>❖ Niños</li> <li>❖ Ancianos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Madres solteras</li> <li>➤ Viudas</li> <li>➤ Divorciadas</li> <li>➤ Pensionados</li> <li>➤ Discapacitados</li> </ul>

VARIABLES	INDICADORES	INDICES
V1 Los malos hábitos alimenticios.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ignorancia</li> <li>❖ Tabúes</li> <li>❖ Nivel económico</li> <li>❖ Cultura</li> <li>❖ Nivel educativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carencias</li> <li>➤ Tradiciones alimenticias</li> <li>➤ Uso ineficiente del escaso recurso económico</li> <li>➤ Clase media baja</li> <li>➤ Clase baja</li> <li>➤ Tipos de alimentos que Consumen</li> </ul>
V3 Ocasiona problemas de desnutrición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Enfermedades</li> <li>❖ Alimentación</li> <li>❖ Carencia de nutrientes y vitaminas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Epilepsia, Anemia</li> <li>➤ Respiratorias</li> <li>➤ Gastrointestinales</li> <li>➤ Raquitismo</li> <li>➤ Deficiencia mental</li> <li>➤ Retraso en el crecimiento físico e intelectual</li> <li>➤ Infecciones</li> </ul>

## **1.5 METODOLOGIA A UTILIZAR**

De acuerdo al problema antes mencionado el cual es motivo de investigación se utilizara el método Deductivo, ya que partiremos de las apreciaciones generales hasta llegar a las particulares; así mismo también se empleara el método Cualitativo – Cuantitativo, porque se formaran las apreciaciones de las personas y esto se va a tabular por medio de graficas.

Las técnicas que se llevaran a cabo son: la entrevista, la observación y el grupo formal. En cuanto a los instrumentos esta el cuestionario, la guía de observación y la guía de entrevista.

La población beneficiada para la aplicación del cuestionario serán las amas, aplicando un total de 50 cuestionarios, eligiendo solamente aquellas madres que asistan los días sábados en un horario de 08:00 a 10:00 de la mañana.

## **1.6 ELABORACION DE LOS INSTRUMENTOS DE INVESTIGACION**

Los instrumentos utilizados en la presente investigación serán: el cuestionario, la observación, evaluación de las sesiones y la entrevista.

El cuestionario se aplicara al 20 por ciento de las amas de casa beneficiadas por el Banco de Alimentos, el cual contenía preguntas de tipo personal, situación económica, familiar y alimentaría; preguntas según su forma son de elección múltiple y abiertas.

## **1.7 DETERMINACION DE LA MUESTRA**

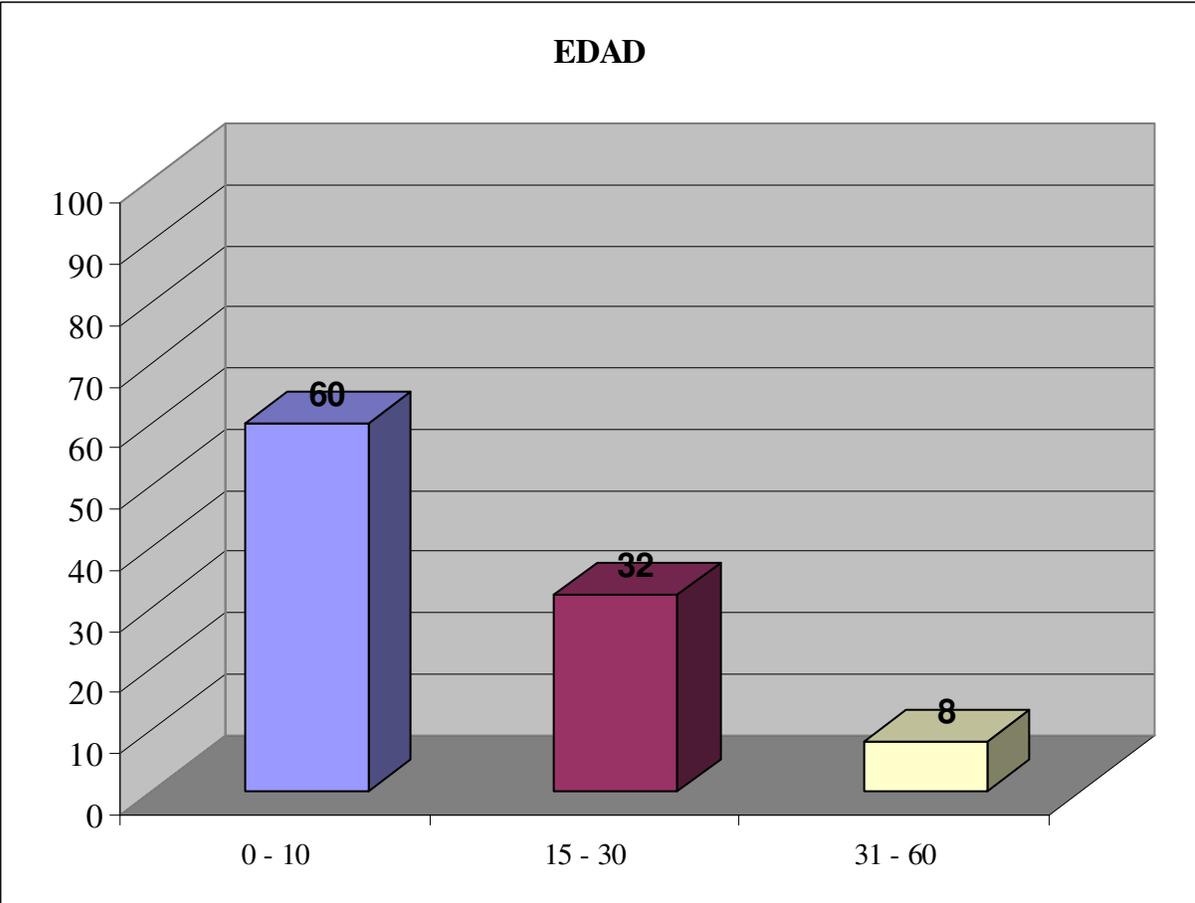
Se tomaron como sujeto de estudio a las amas de casa que son beneficiadas por el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo. La aplicación del cuestionario es de suma importancia, ya que mediante el obtendremos información sobre los datos generales, estructura familiar, tipo de alimentación, gasto familiar y así mismo también sobre nutrición y salud de las familias que son beneficiadas por la institución. Dicho cuestionario

se aplico al 20 por ciento de las amas de casa que son beneficiadas, mediante la entrevista estructurada y directa.

**1.7 PRESENTACION DE RESULTADOS**

En las familias de la población encuestada, se encuentran personas de 0 a 10 años en un 60%, de 15 a 30 años en el 32% y de 31 a 60 años que son solamente el 8%.

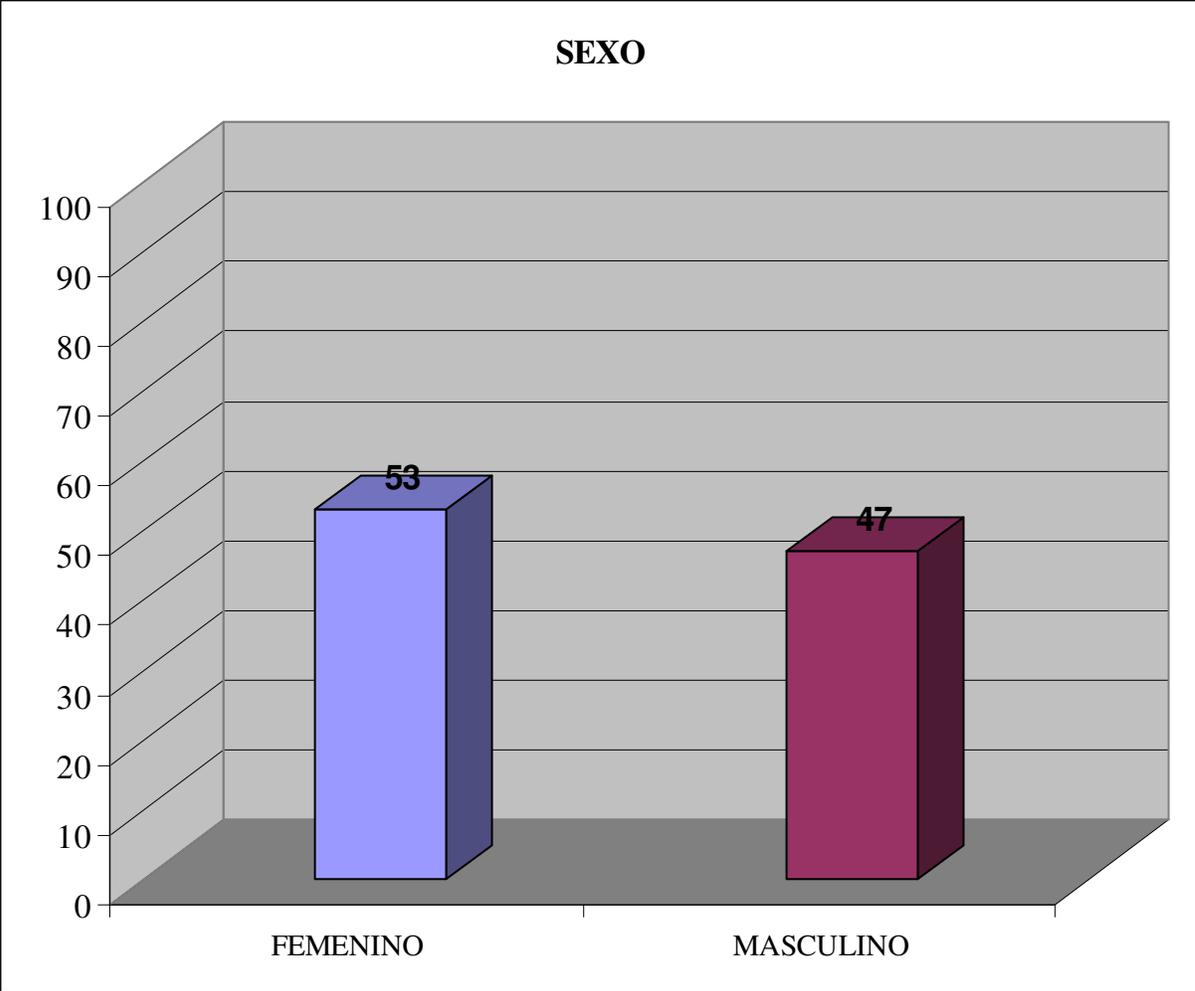
**No. 1**



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

En relación al sexo, el 53% es femenino, por lo tanto es el que mas predomina en las familias y del sexo masculino solo es el 47%.

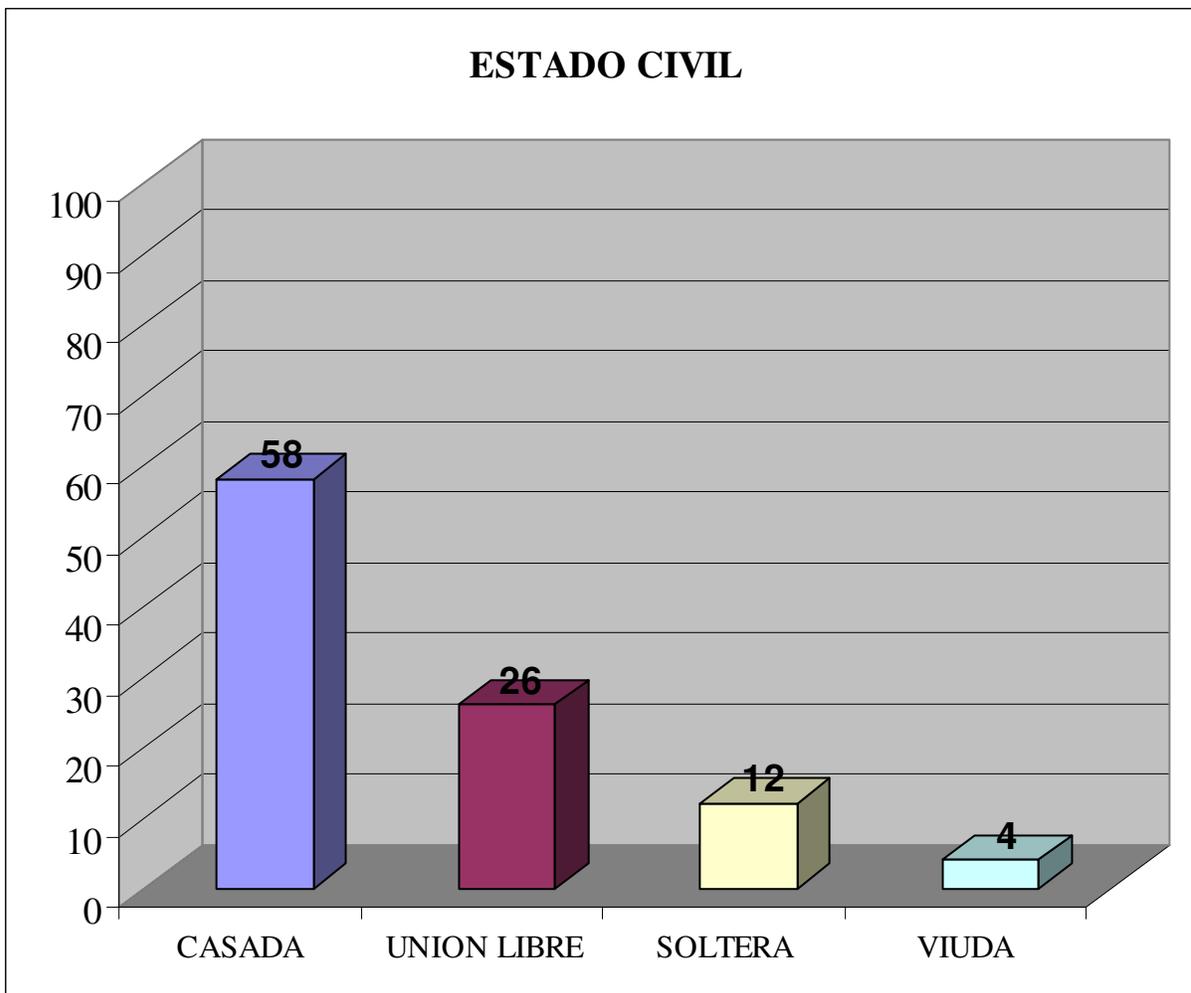
No. 2



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

El estado civil de las personas encuestadas son: casadas representan el 58%, las que viven en unión libre el 26%, las que son solteras el 12% y viudas el 4%.

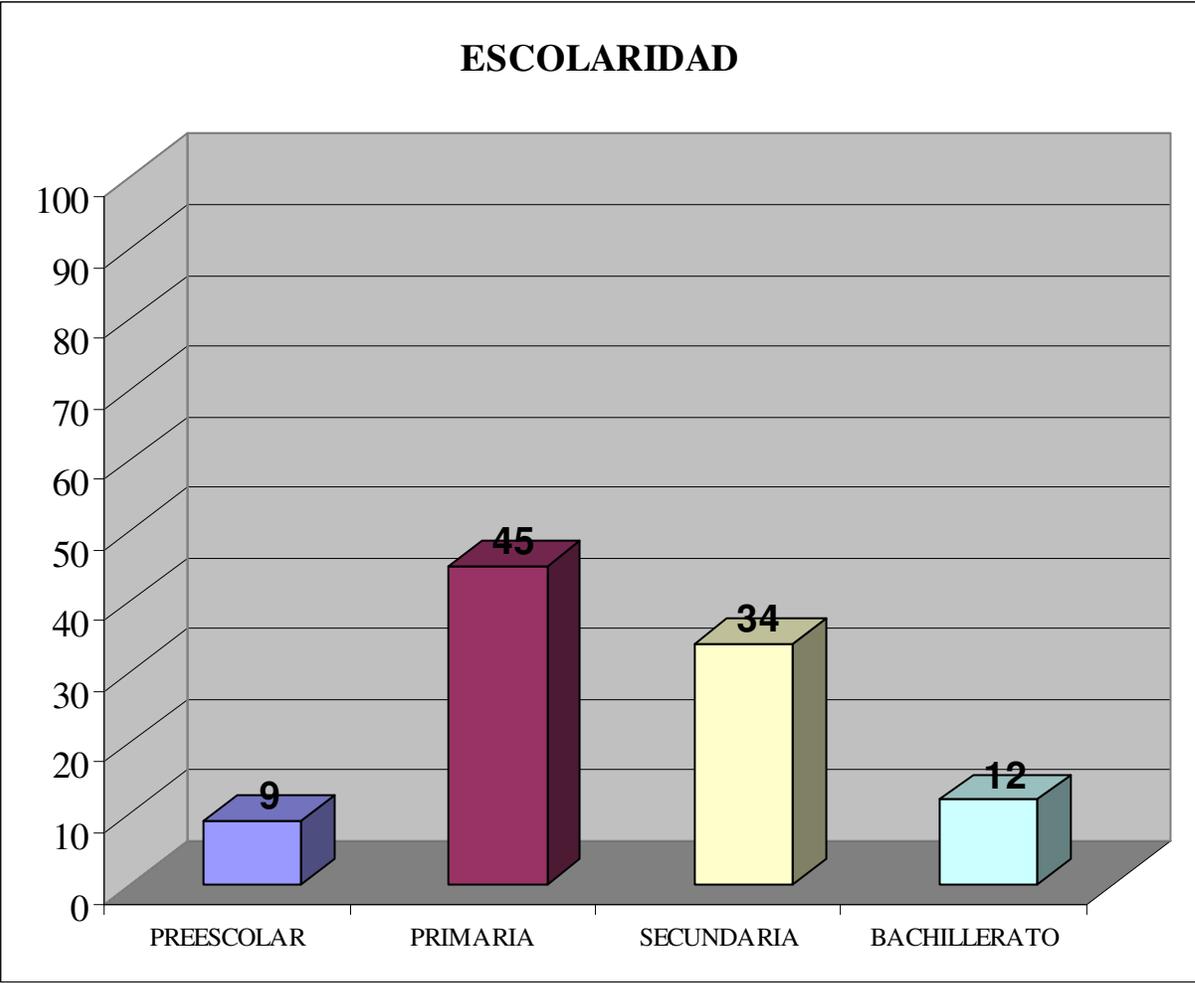
No. 3



Fuente Directa (Cuestionario de Anexos)

En cuanto a la escolaridad el 9% cuenta con estudios de preescolar, el 45% con primaria, el 34% con secundaria y el 12% con estudios de bachillerato.

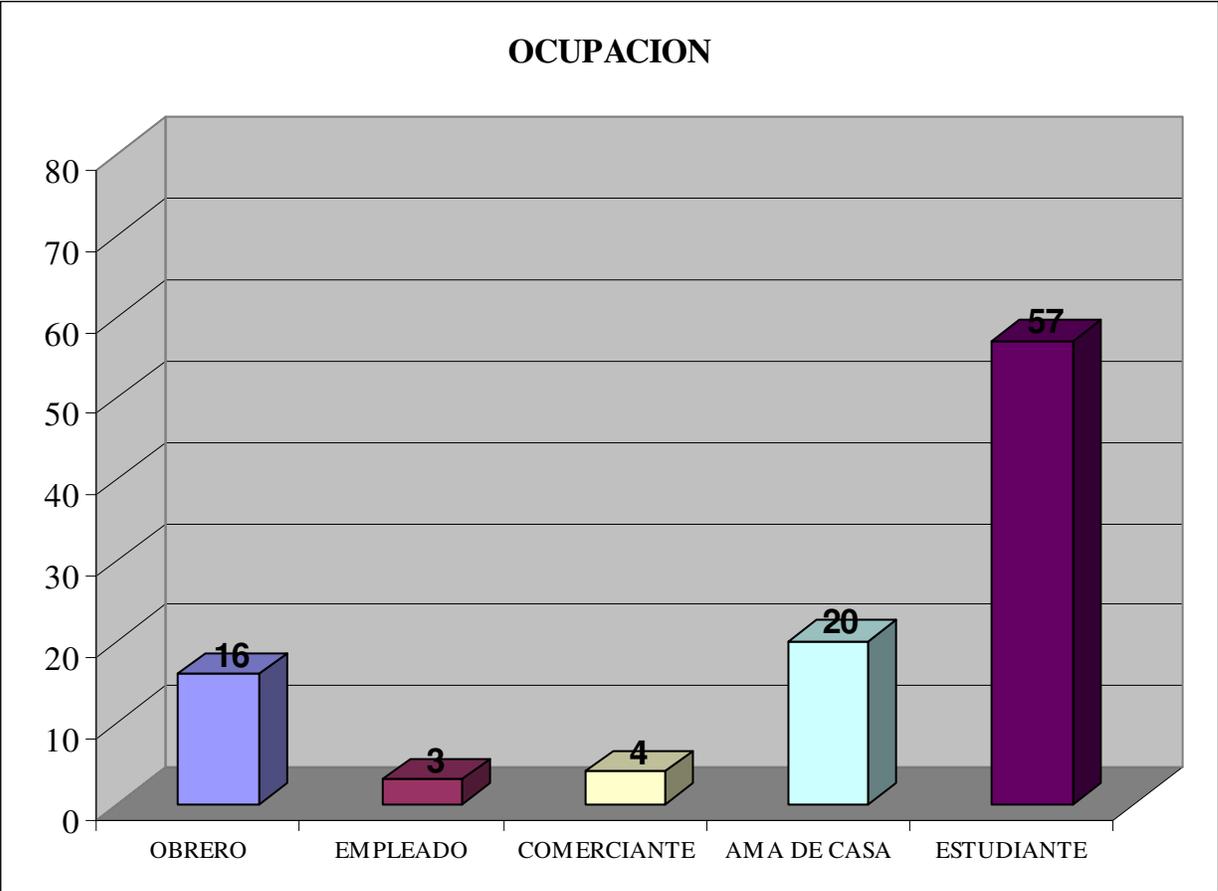
No. 4



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

Por la edad de los encuestados nos percatamos que en las familias de los hijos la mayor parte son estudiantes ya que hay un 51%, el 20% son amas de casa, el 16% obreros, 4% comerciantes y el 3% empleados.

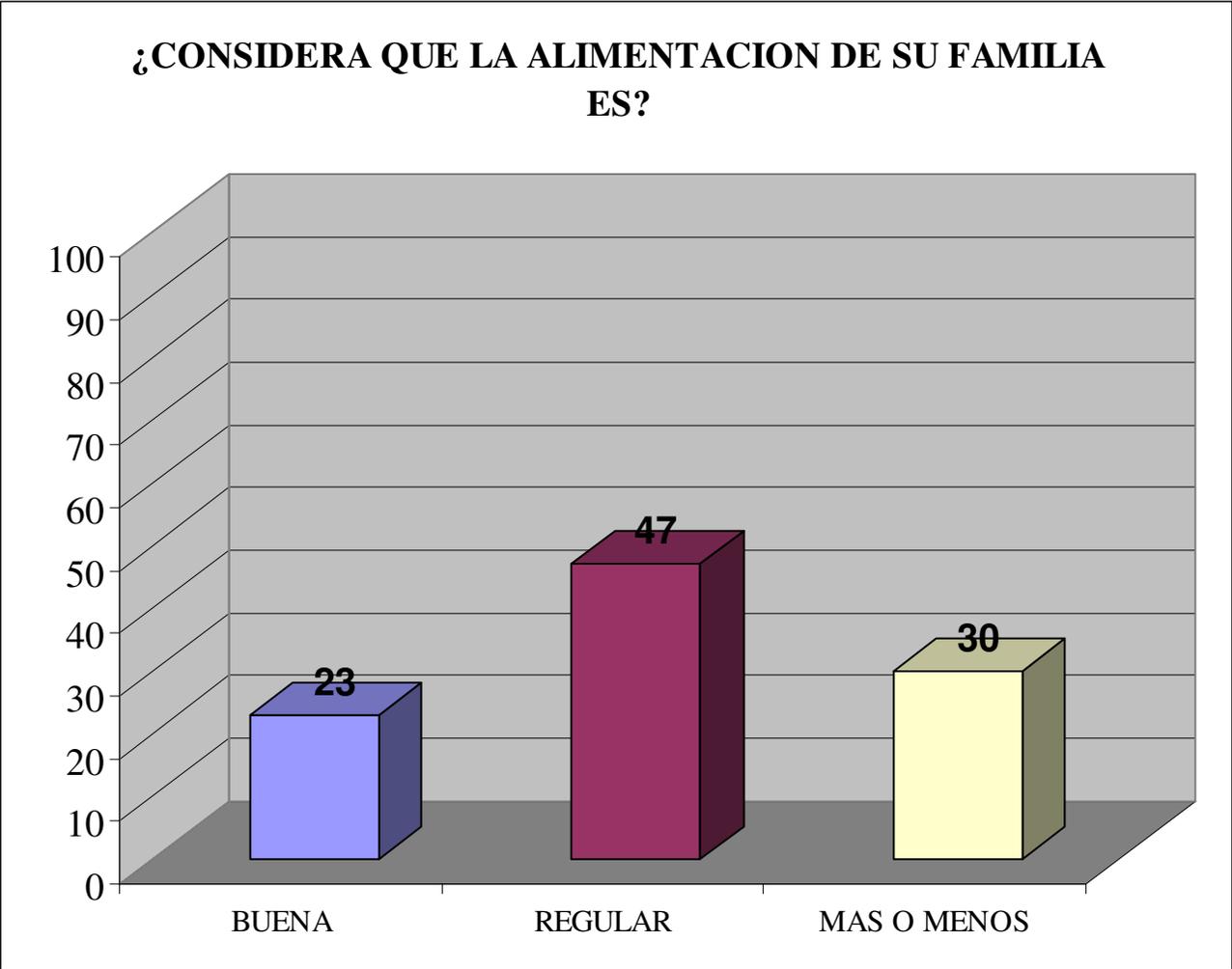
No. 5



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

De acuerdo a como consideran las familias su alimentación, el 23% comenta que es buena ya que consumen frutas, verduras y cereales, el 47% regular puesto que ocasionalmente consumen alimentos nutritivos y el 30% mas o menos debido a que solo realizan dos comidas al día.

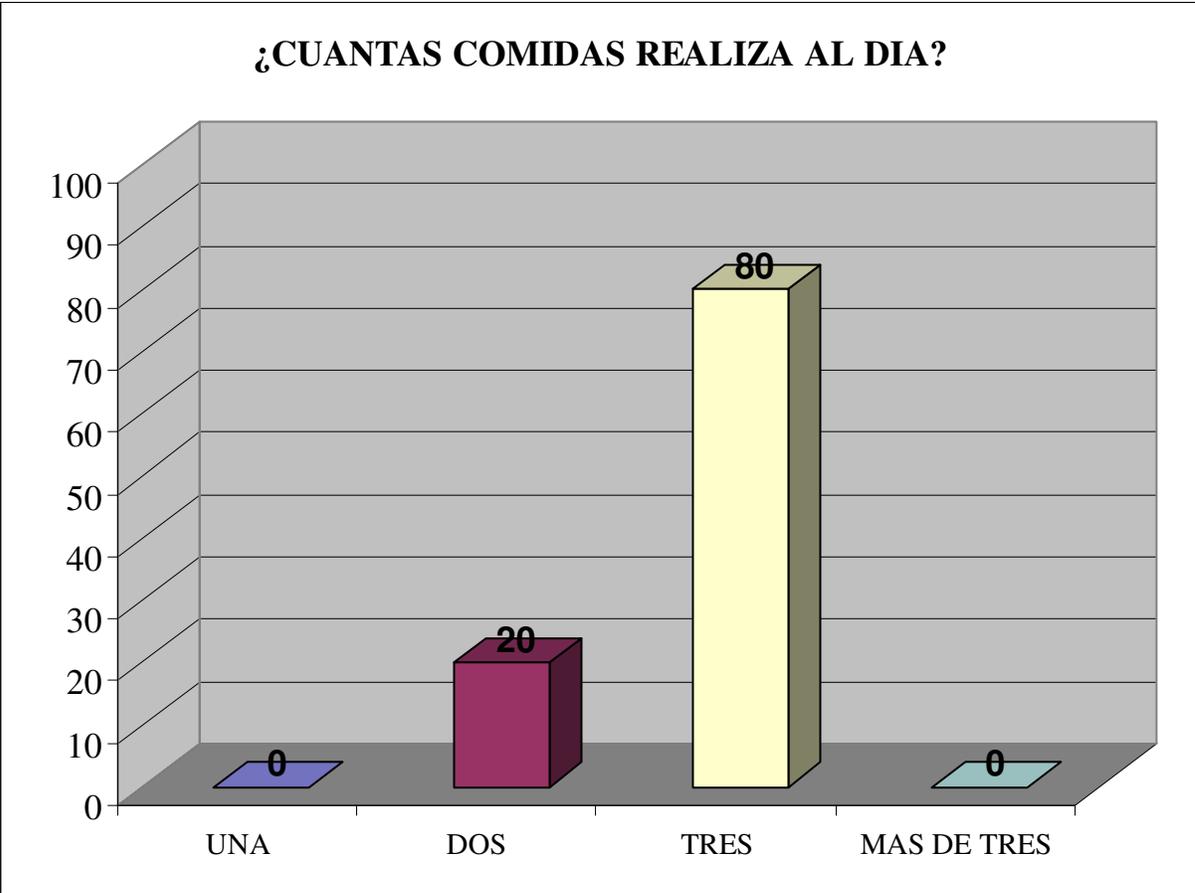
No. 6



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

En relación a cuantos alimentos realizan al día, solamente el 20% comenta que dos y el 80% tres comidas.

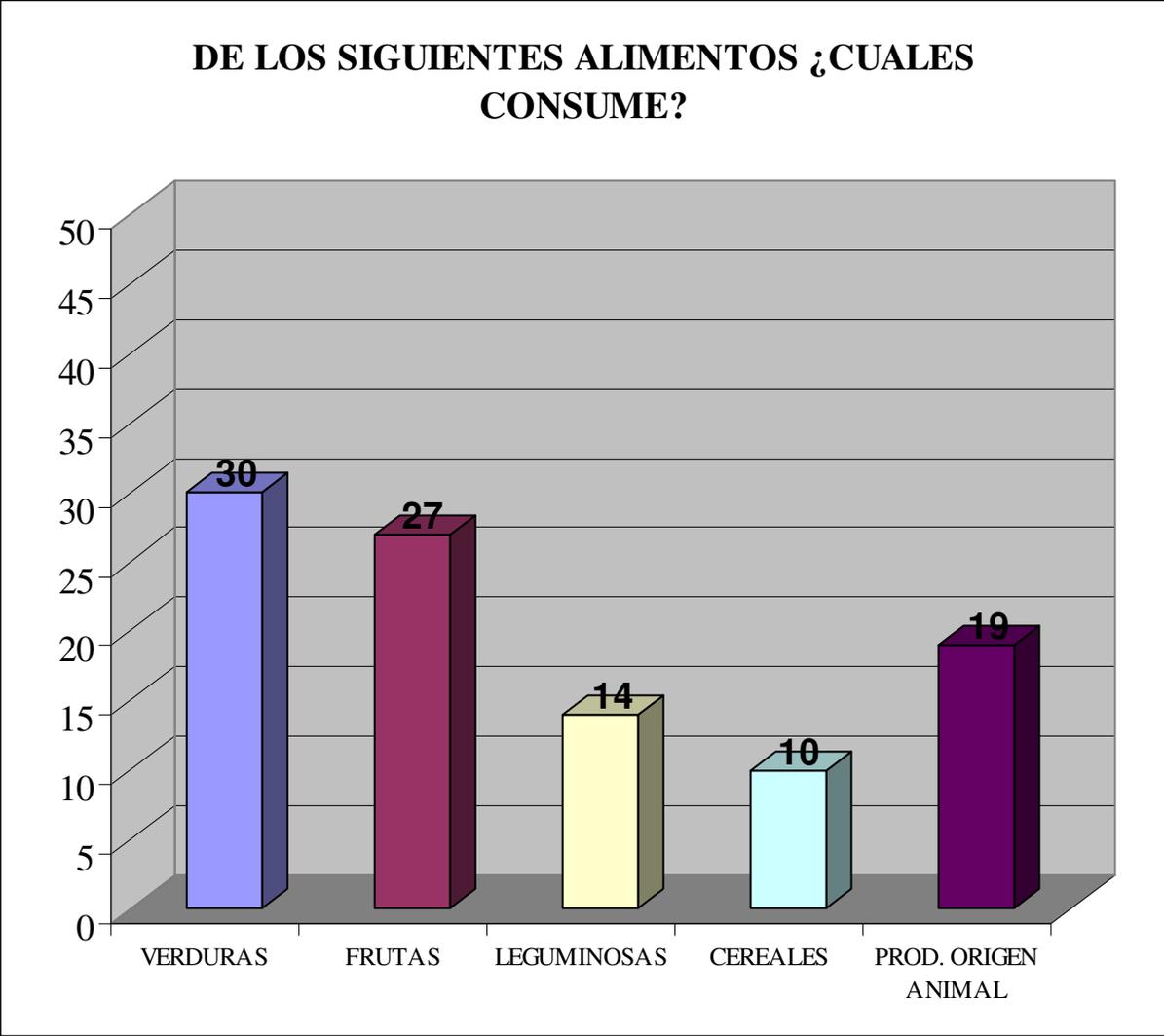
No. 7



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

El 30% de las familias encuestadas consumen verduras, el 27% solo consumen frutas, el 14% leguminosa, el 10% cereal y el 19% productos de origen animal.

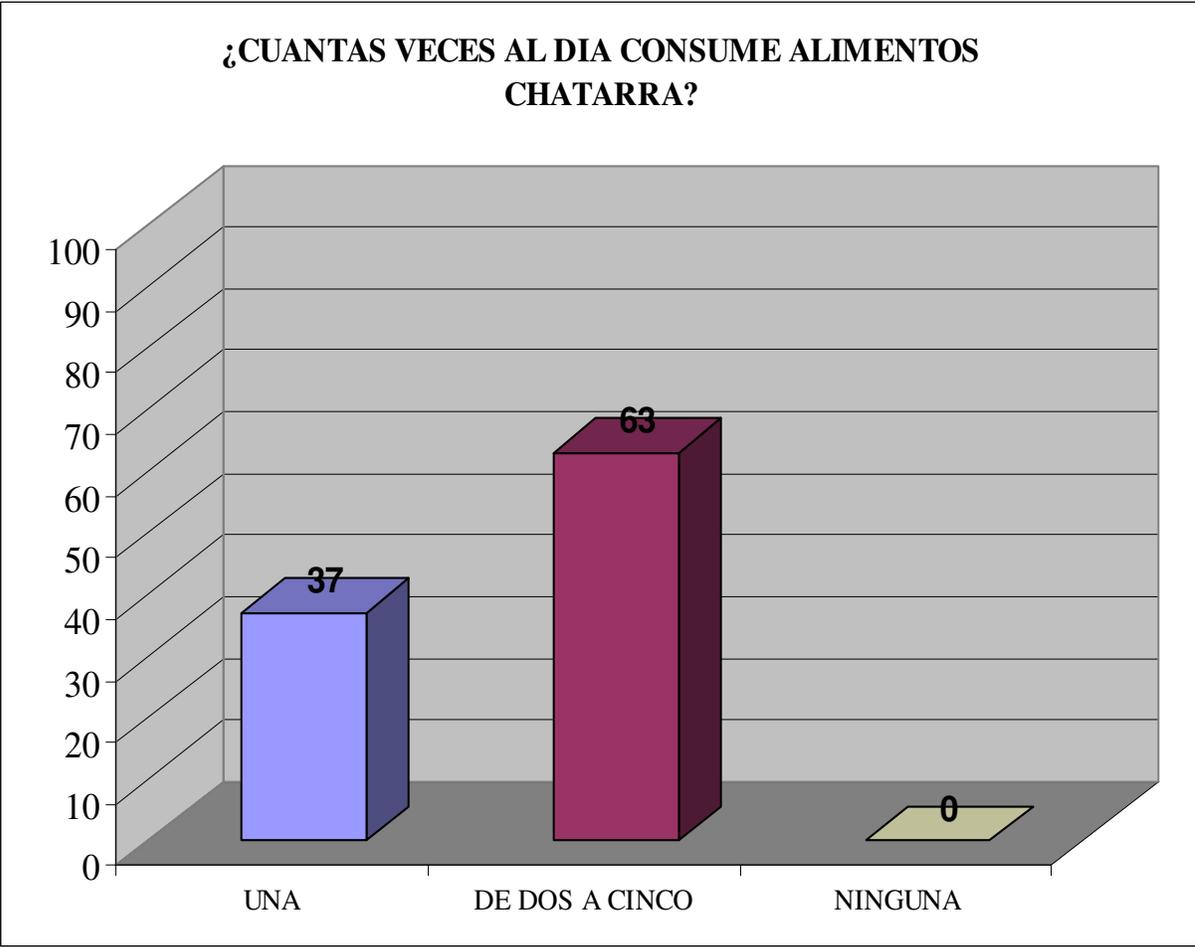
No. 8



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

Sobre los alimentos chatarra el 37% solamente los consumen una vez al día y el 63% de dos a cinco veces.

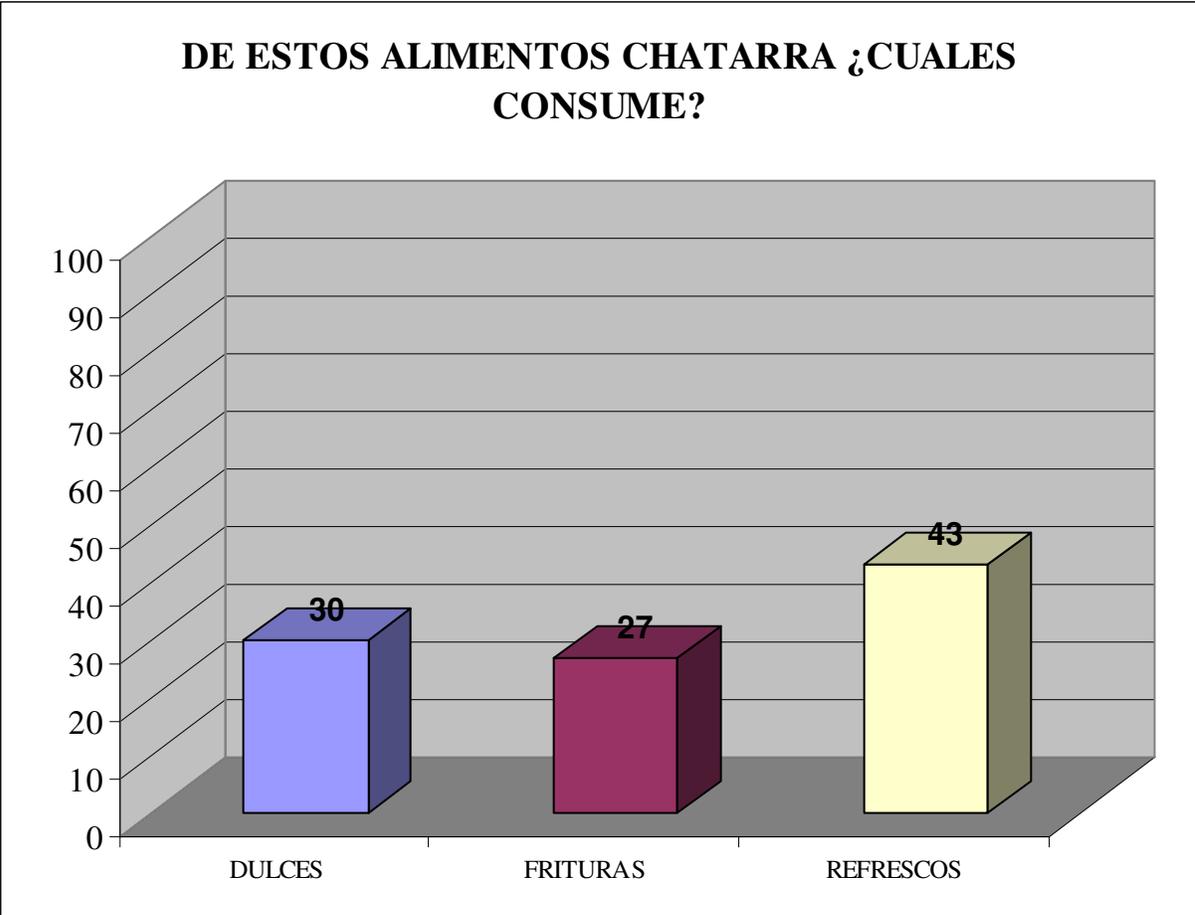
No. 9



Fuente: Directa (Cuestionario)

De acuerdo a que tipo de alimentos chatarra consumen, el 30% de la población encuestada consume dulces, el 27% frituras y el 43% refrescos.

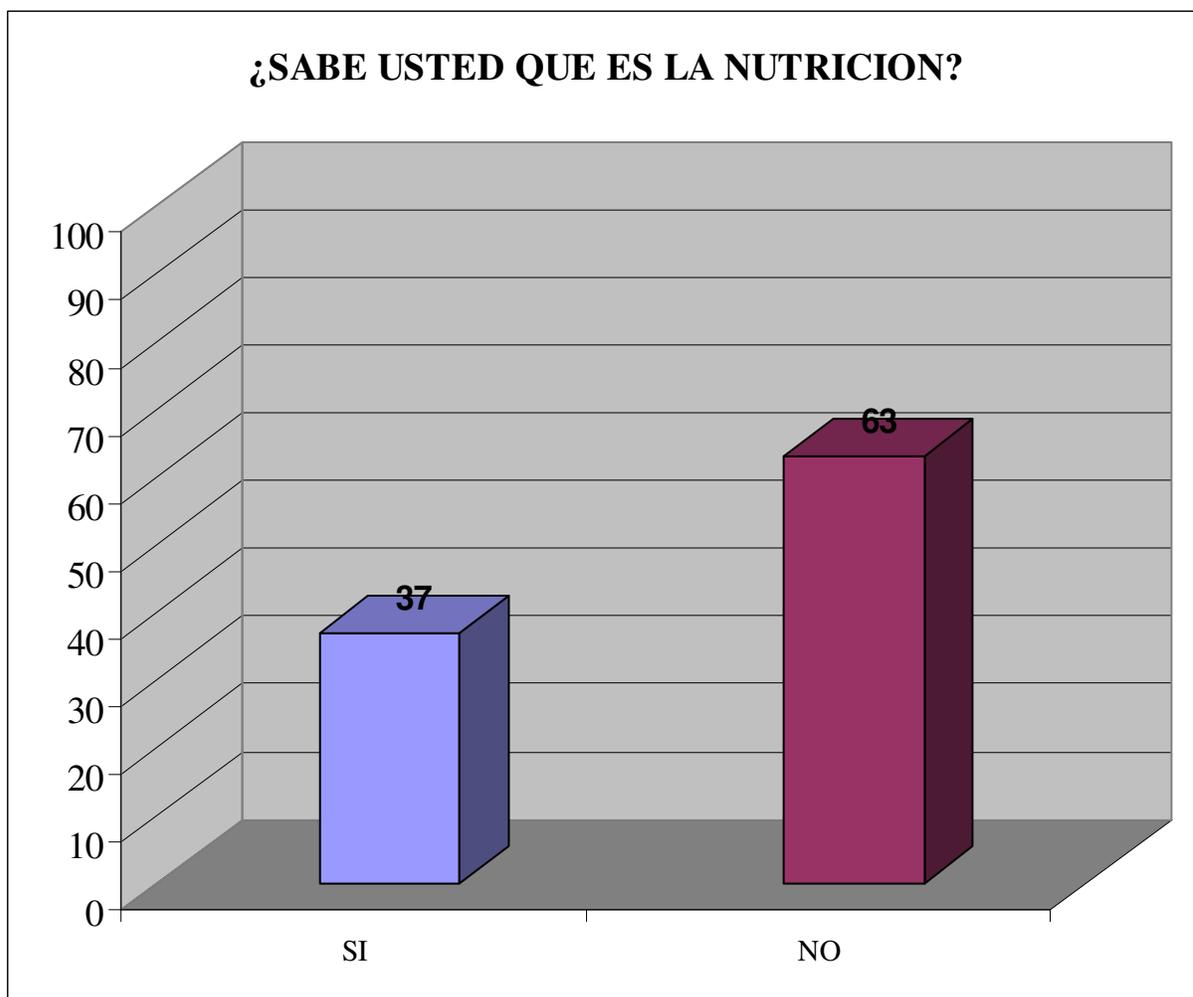
No. 10



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

De acuerdo a cuantas personas conocen sobre que es la nutrición el 37% menciona que si y el 63% que no.

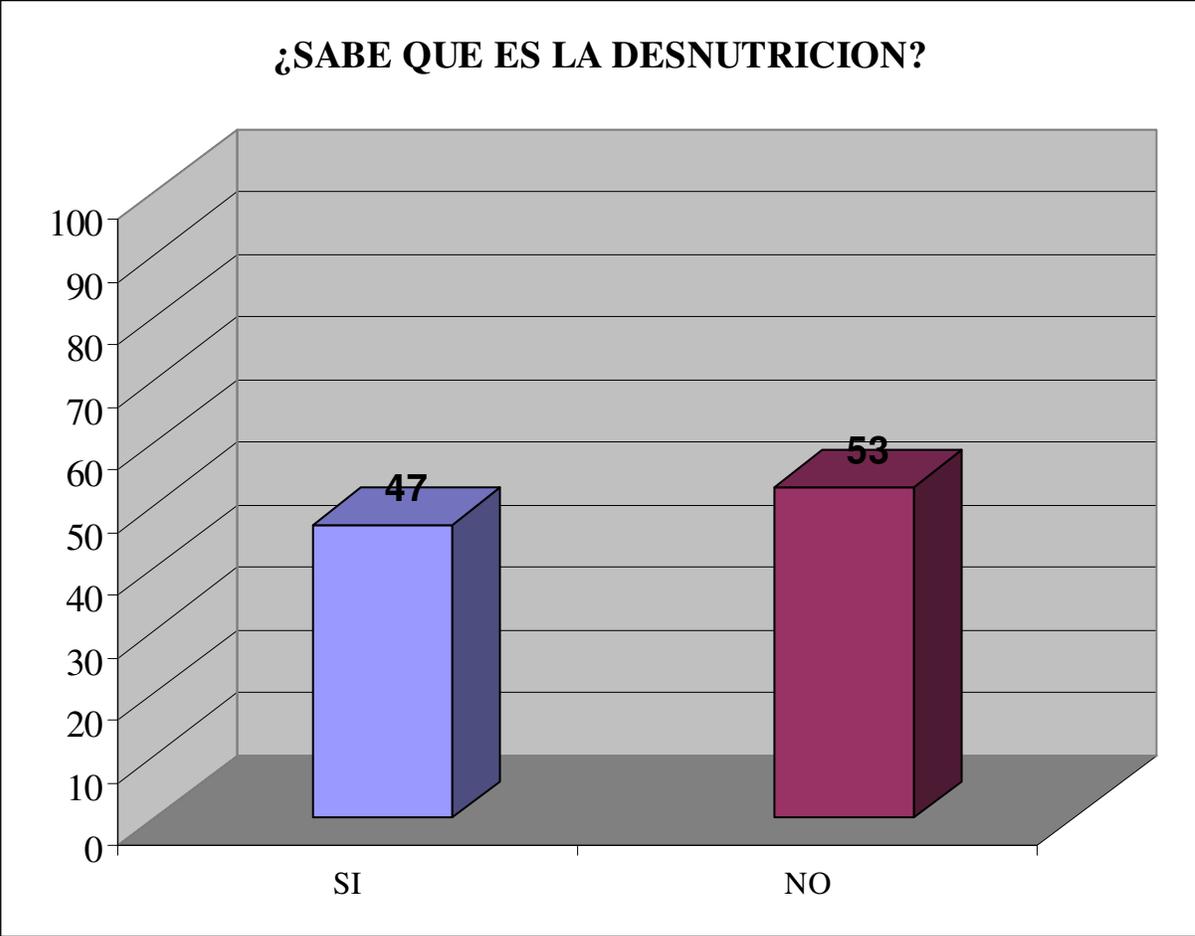
No. 11



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

En relación a cuantas personas saben que es la desnutrición el 47% menciona que si y el 53% que no tiene conocimiento sobre que es.

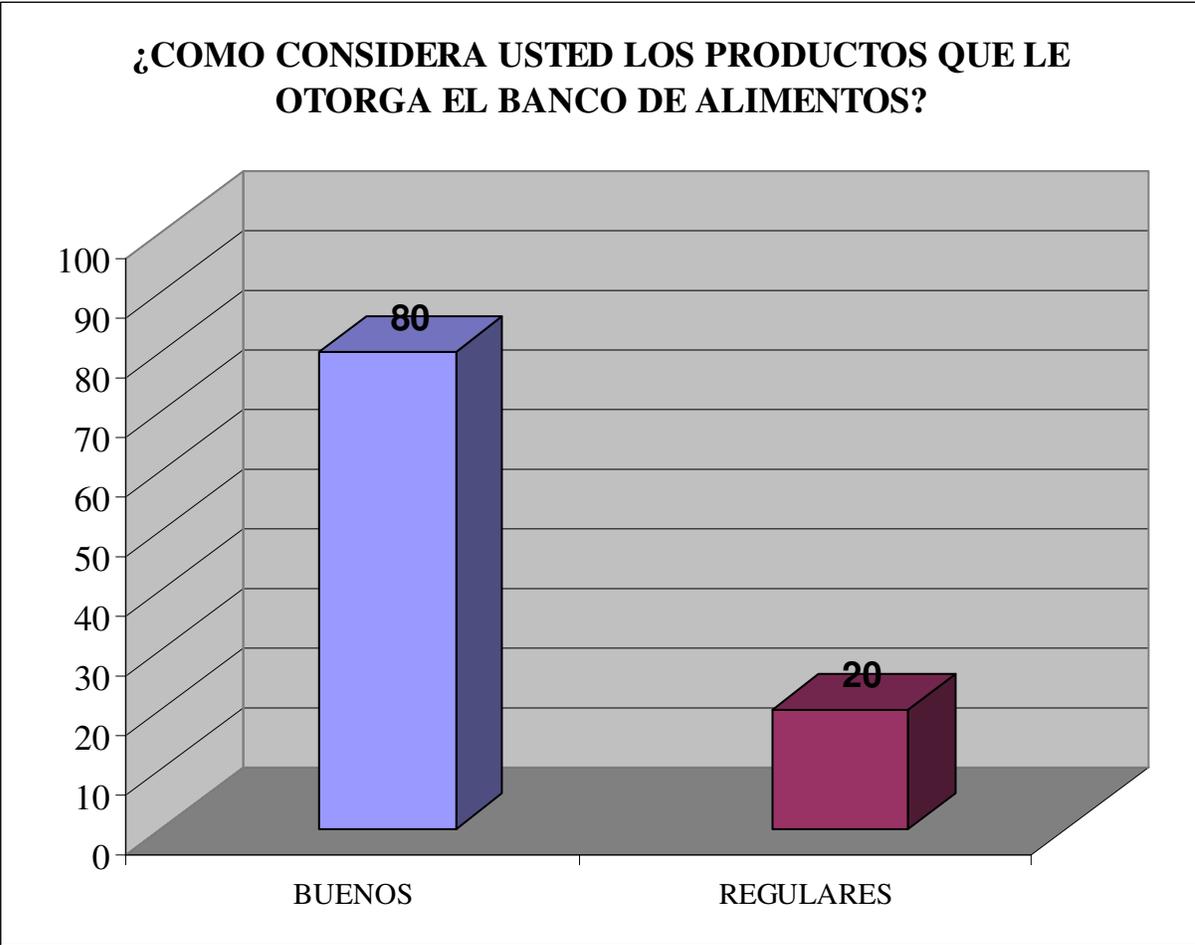
No. 12



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

El 80% de la población encuestada considera que los productos que le otorga el Banco de Alimentos son buenos, y el 20% que son regulares.

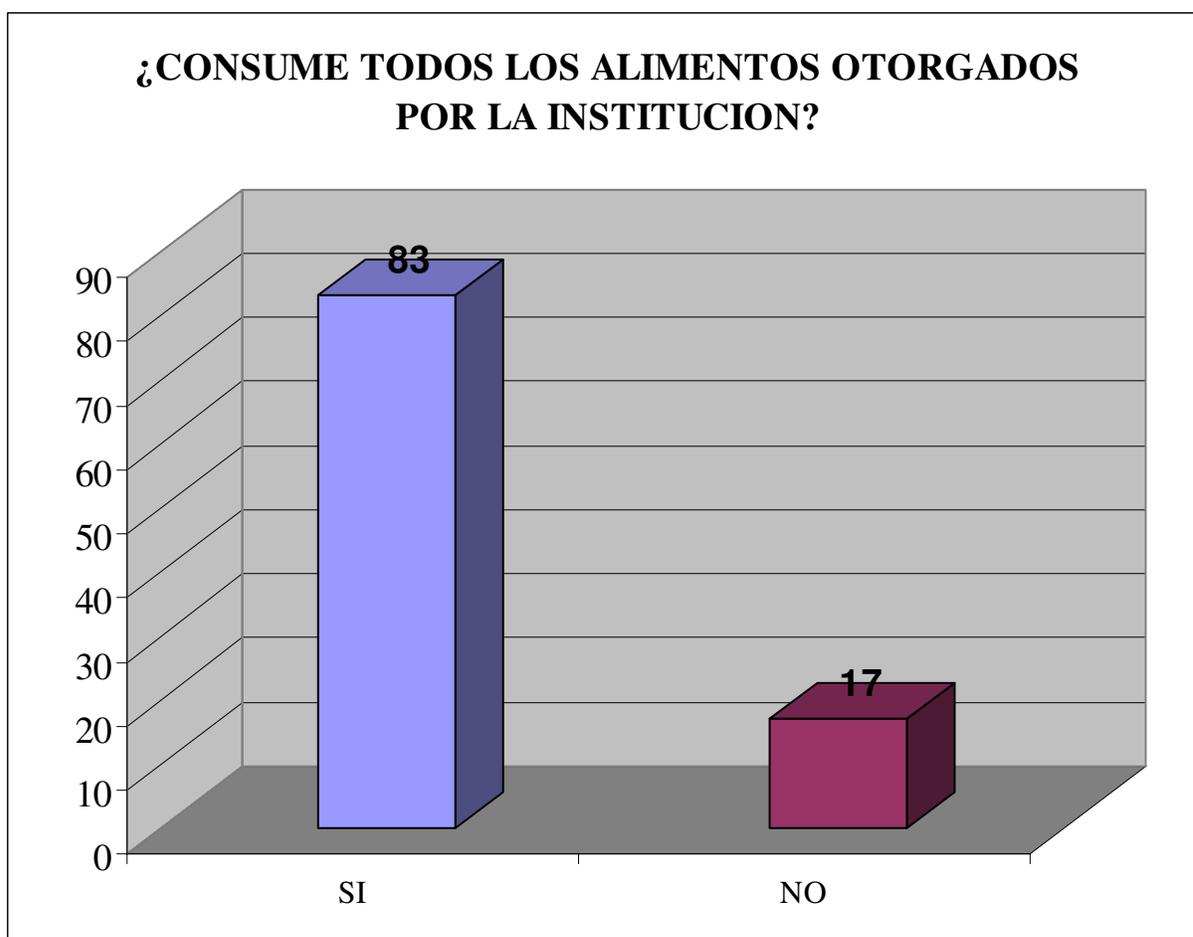
No. 13



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

El 83% de las familias consumen todos los alimentos otorgados por la Institución y el 17% no los consume en su totalidad.

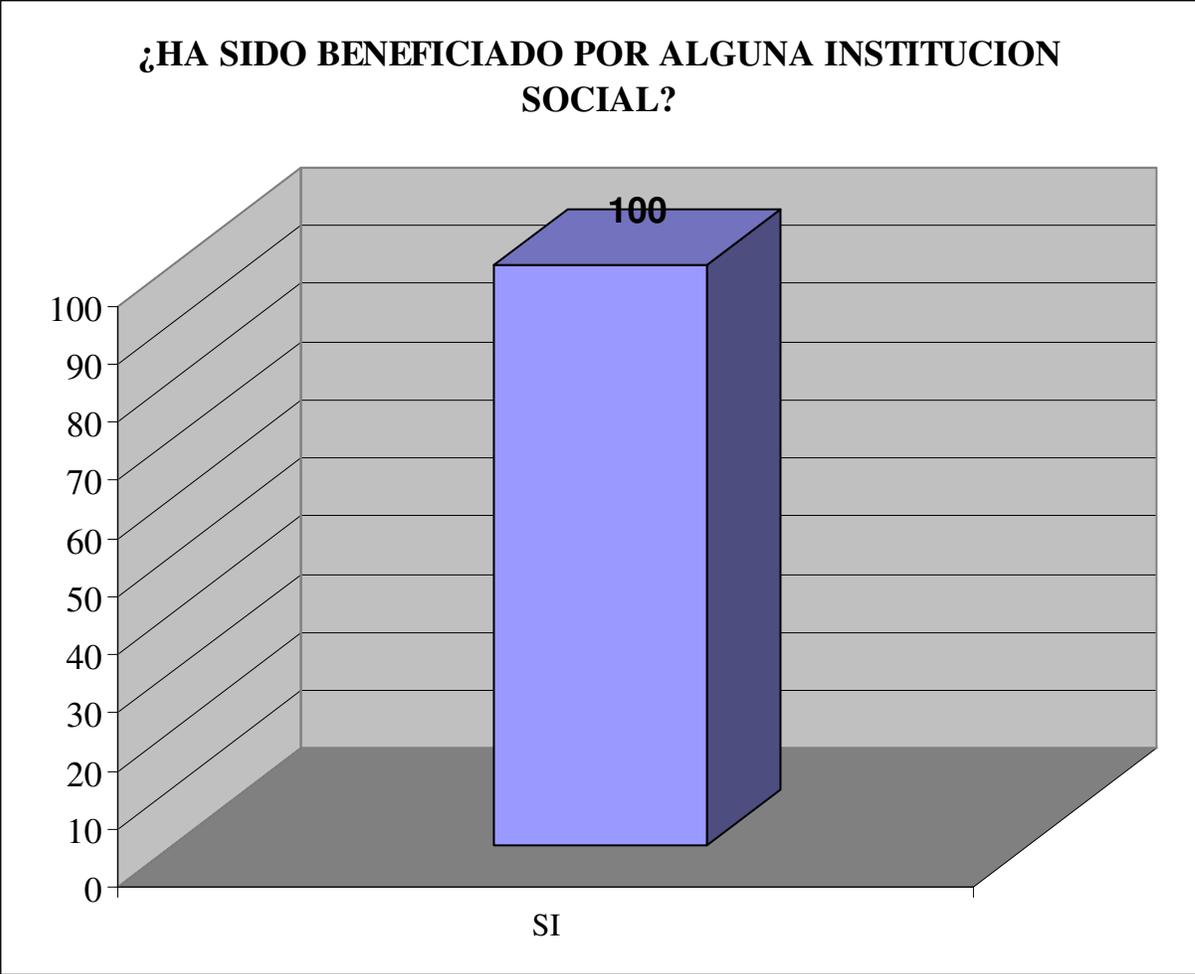
No. 14



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

En cuanto a la población que ha sido beneficiada por alguna institución social el 100% de las personas encuestadas si lo han sido.

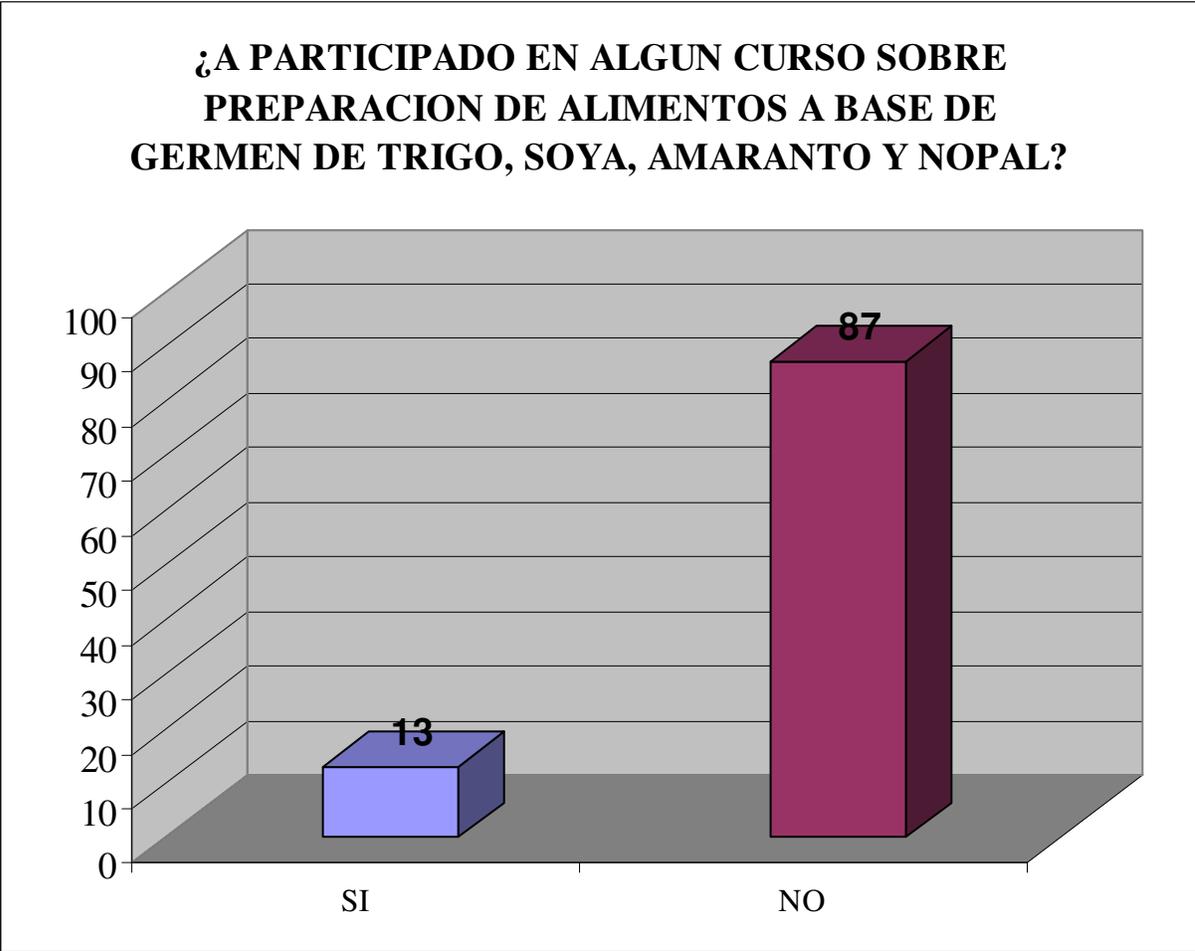
No. 15



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

Es importante mencionar que solamente el 13% de la población encuestada ha participado en cursos sobre preparación de alimentos a base de gérmenes y el otro 87% no ha acudido a ninguno.

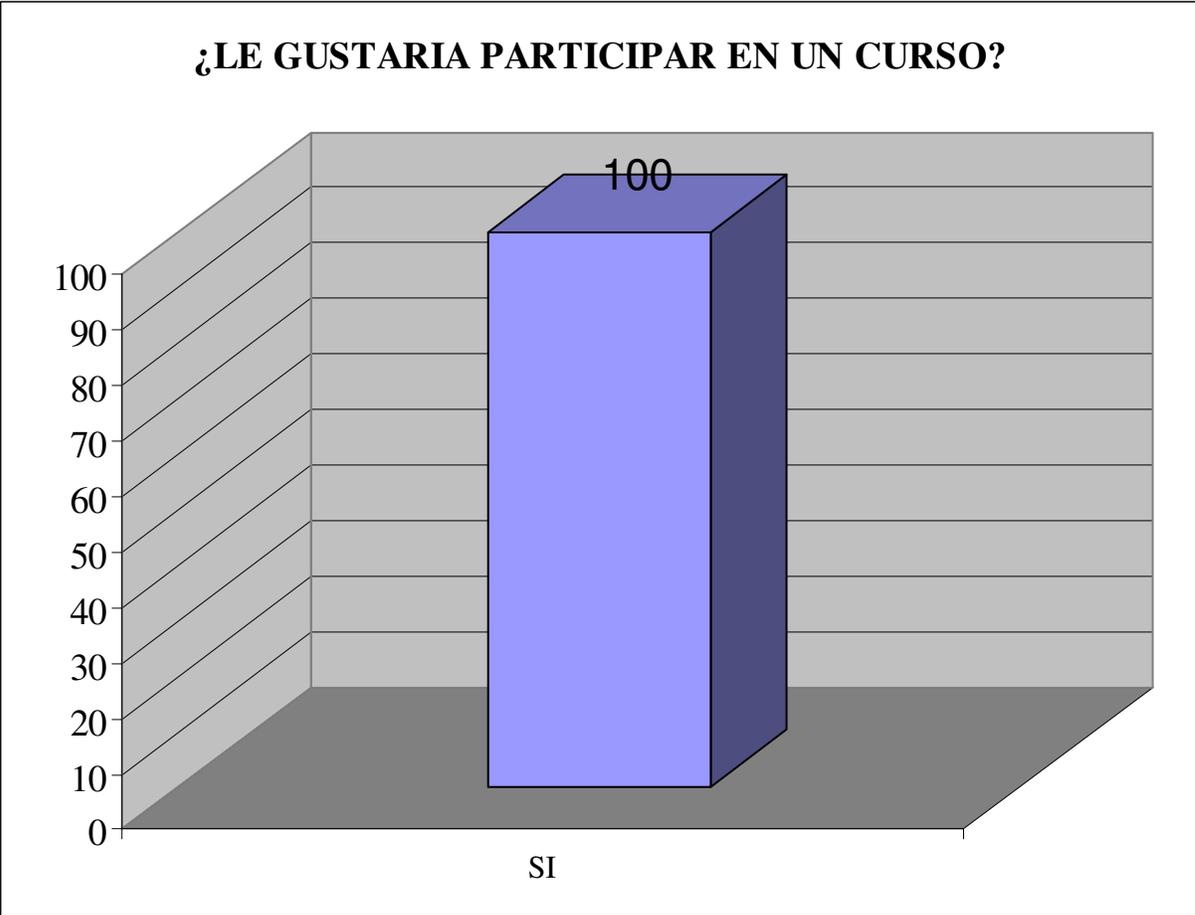
No. 16



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

A todas las amas de casa que se les aplico es cuestionario les gustaría participar en cursos sobre preparación de alimentos, ya que el 100% contesto que si.

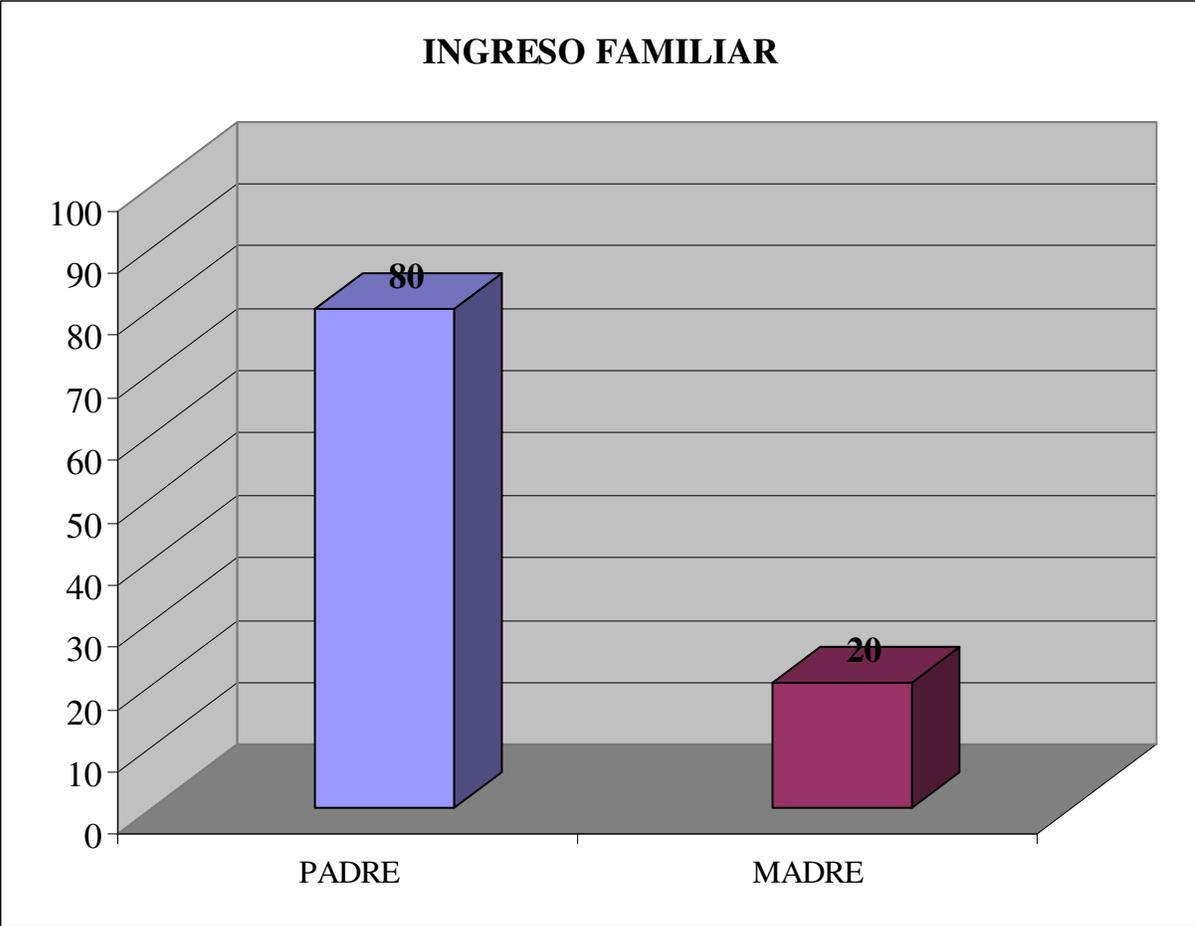
No. 17



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

El ingreso familiar en un 80% de las familias el padre es quien lo aporta y en el 20% es la madre.

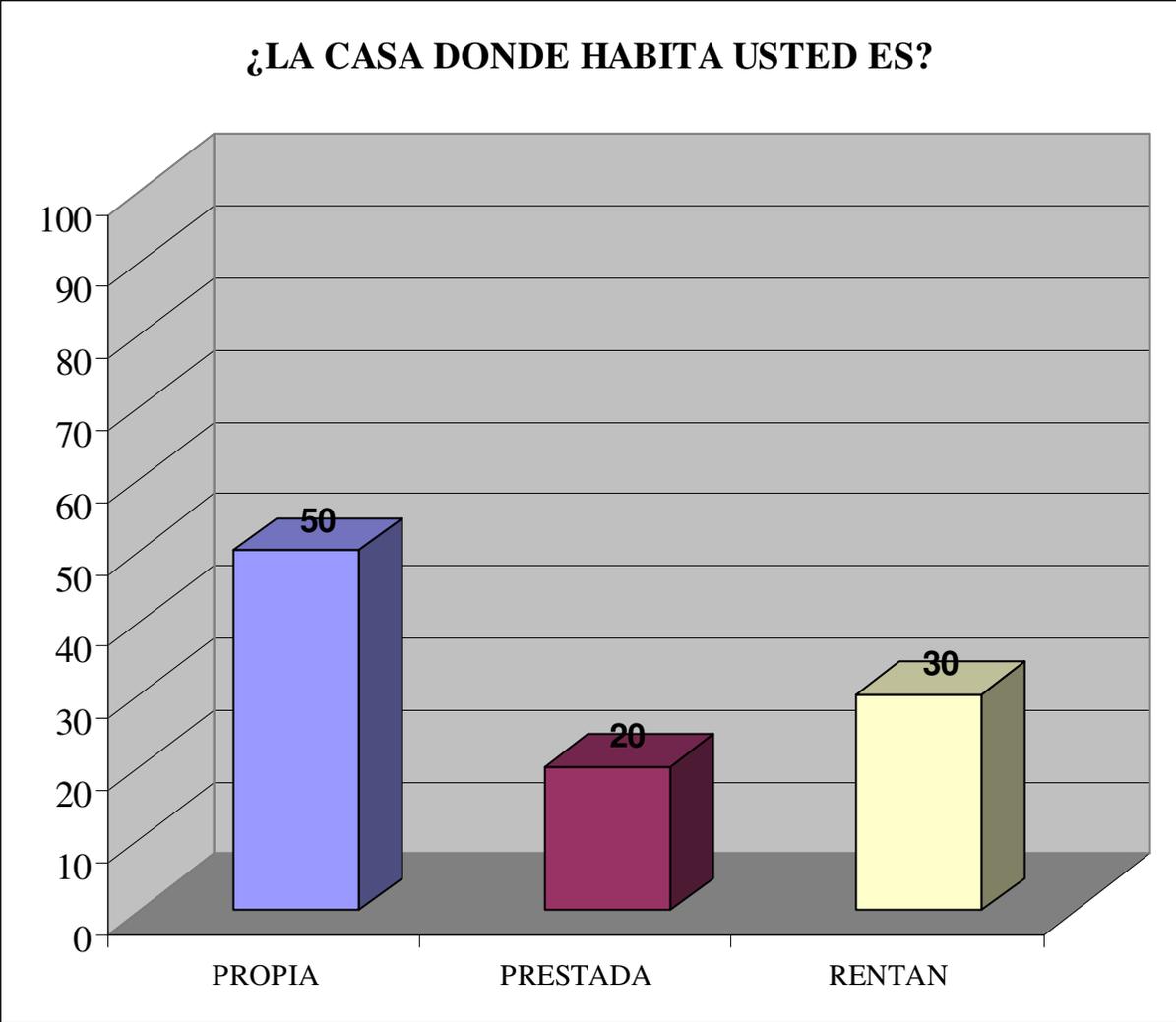
No- 18



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

Sobre la casa donde habitan las familias, el 50% vive en casa propia, el 20% en casa prestada y el 30% rentan.

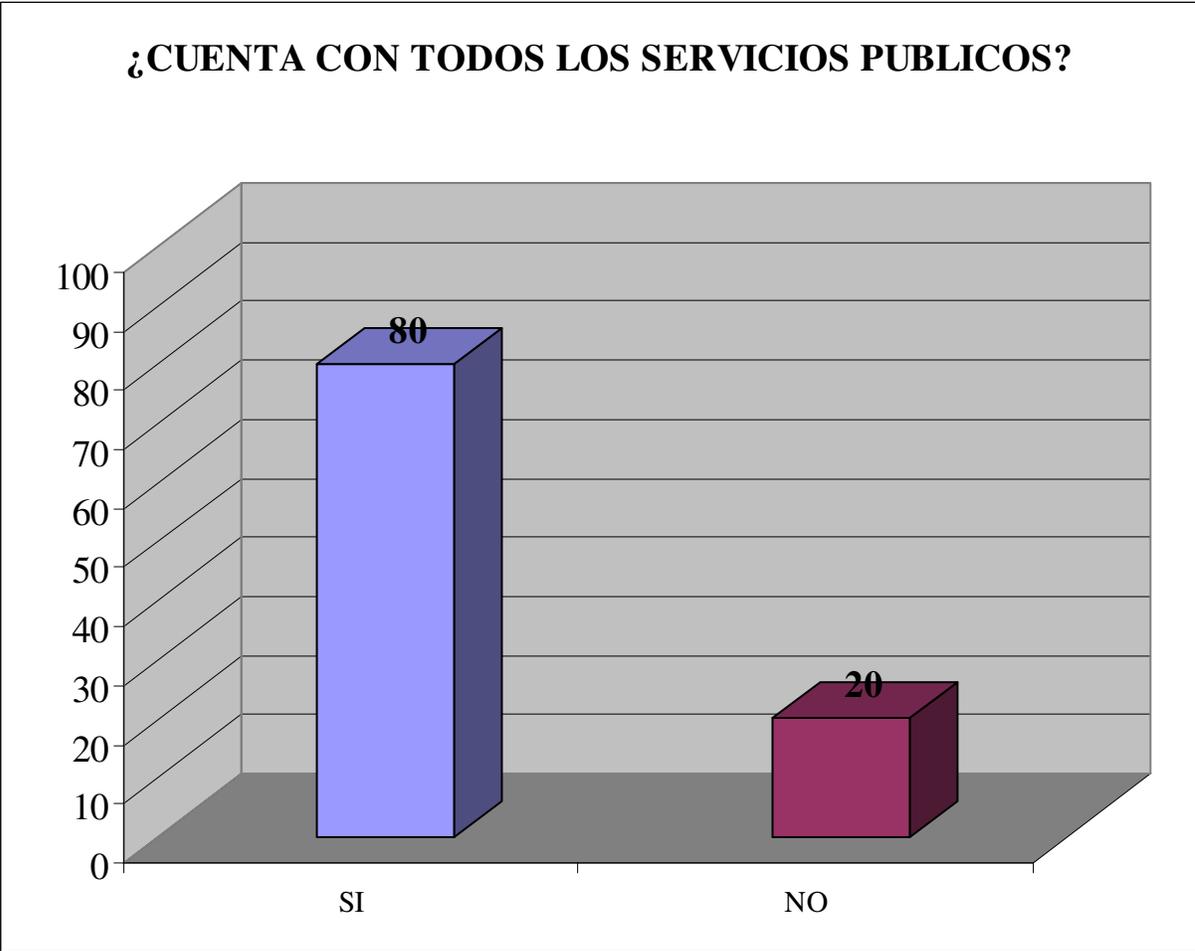
No. 19



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

En cuanto a los servicios públicos el 80% de la población encuestada si cuenta con ellos y el 20% no.

No-20



Fuente: Directa (Cuestionario de Anexos)

## 1.9 ANALISIS E INTERPRETACION DE DATOS

En las graficas realizadas nos pudimos percatar que la mayoría de las personas que son beneficiadas son amas de casa, las cuales sostienen su hogar con el poco gasto que les proporciona su pareja; por que ellos no tiene un trabajo fijo y no ganan ni lo de un salario mínimo ya que por lo general son ayudantes de albañil, vendedor de periódicos, vendedores ambulantes y solo unos pocos son obreros.

Su nivel educativo es un factor determinante para el desarrollo familiar ya que solamente cuentan con un nivel de primaria lo cual conlleva a que no tengan un desarrollo pleno y no sepa como administrar el dinero y como tener una dieta balanceada en la familia.

La mayoría de las familias nos contestaron que llevan a cabo sus tres comidas al día, pero esto no asegura que su alimentación es buena, ya que una alimentación sana es comer verduras, fruta, carne, leche y agua básicamente al día, principalmente las verduras y frutas se pueden consumir diario, la carne por lo menos dos veces por semana.

Aproximadamente un 47% contesto que sus tres comidas se basan solo en: una vez a la semana comen carne, los niños cuando hay leche toman cuando no es el tè o el café si alcanza para un pan lo compran y si no es un taco de fríjol o de chile.

Actualmente las personas beneficiadas por el banco nos mencionan que la despensa les ha ayudado mucho por que todo es utilizado en sus comidas y que si no lo llegan a utilizar lo cambian con la vecina por otra cosa que le haga falta o simplemente lo regala a otra ama de casa que no es beneficiada.

Por lo anterior nos hemos percatado que la despensa otorgada por el banco de alimentos ha disminuido un poco la desnutrición en las familias.

## **CAPITULO II NUTRICION EN LOS NIÑOS**

### **2.1 CONCEPTO DE NUTRICION**

La palabra nutrición presenta diversas acepciones según el punto desde el que se considere. Puede significar para muchas personas un proceso por el que atraviesa el ser humano, el estar bien o mal nutrido, etapas o tiempos que le ocurren al individuo, o bien, todo lo relacionado con cualquier alimento.

De acuerdo a la opinión del Doctor Pedro Escudero, fundador del Instituto Nacional de la Nutrición y de la escuela de Dietas, define a la nutrición como: El resultado o resultante de un conjunto de funciones armónicas y solidarias entre si que tienen por finalidad mantener la composición e integridad de la materia y conservar la vida.

Desde el punto de vista del autor Juan Sola Mendoza con su libro Introducción a las Ciencias de la Salud nos dice que la nutrición es: Un conjunto de funciones por medio de las cuales la célula forma alimentos del medio externo, los transforma, los incorpora a su citoplasma y de esta manera repone sus pérdidas materiales y energéticas que tiene durante sus funciones vitales.

Por último tenemos que nutrición es “Un proceso vital mediante la cual los seres vivos incorporan sustancias llamadas alimentos, que van a proporcionar la materia y la energía necesarias para preparar las partes gastadas, ayudar al crecimiento y cumplir con otras funciones”.<sup>2</sup>

Sin embargo, es importante señalar que en lo relativo a la nutrición de los niños no se ha avanzado, en la medida de lo posible ni de lo necesario, particularmente en las zonas rurales marginadas donde la desnutrición de alto riesgo afecta a los menores de cinco años.

---

<sup>2</sup> [www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm](http://www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm)

Es necesario destacar que las formas leves de desnutrición, que son las más frecuentes, afectan el bienestar, el desarrollo de los niños y, particularmente, el aprovechamiento escolar.

## **2.2 QUE ES UNA VITAMINA**

En la actualidad las vitaminas son un factor importante e indispensable para el ser humano ya que con estas se ha podido erradicar varias enfermedades que fueron plagas de la humanidad durante largo tiempo.

Por ello el bioquímico Casimir Funk en 1912 denominó a las vitaminas como: sustancias orgánicas imprescindibles en los procesos metabólicos que tienen lugar en la nutrición de los seres vivos. No aportan energía puesto que no se utilizan como combustible, pero sin ellas el organismo no es capaz de aprovechar los elementos constructivos y energéticos suministrados por la alimentación.

También nos dice que la palabra vitamina proviene del latín = vita (vida) y de amina (amina necesaria para la vida).

Normalmente se utilizan en el interior de las células como precursoras de las coenzimas, a partir de las cuales se elaboran los miles de enzimas que regulan las reacciones químicas de las que viven en las células. Podemos decir que con una dieta equilibrada y abundante en productos frescos y naturales, dispondremos de todas las vitaminas necesarias y no necesitaremos ningún aporte adicional en forma de suplementos de farmacias o herbolario. En la etapa de la infancia se necesita un incremento de estas sustancias ya que son determinantes para el desarrollo psicomotriz del niño.

Aunque todos los alimentos aportan vitaminas en mayor o menor cantidad, no hay ningún alimento que las posea a todas y menos aun en las cantidades necesarias para el organismo. Por tanto, hay que buscar una dieta variada y equilibrada que incluya abundancia de frutas y verduras, por su gran contenido en vitaminas.

Por ello, el autor antes mencionado clasifica a las vitaminas en dos grupos:

VITAMINAS HIDROSOLUBLES	VITAMINAS LIPOSOLUBLES
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se caracterizan porque se disuelven en agua, por lo que pueden pasarse al agua del lavado o de la cocción de los alimentos.</li><li>✓ No se almacenan en el organismo.</li><li>✓ El exceso de vitaminas hidrosolubles se excreta por la orina, por lo que no tienen efecto tóxico por elevada que sea su ingesta.</li><li>✓ Muchos alimentos ricos en este tipo de vitaminas no nos aportan al final de prepararlos la misma cantidad que contenían inicialmente. Para recuperar parte de estas vitaminas se puede aprovechar el agua de cocción de las verduras para preparar caldos o sopas.</li><li>✓</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Se caracterizan porque no son solubles en agua, se almacenan en el organismo y su ingesta en exceso puede provocar desajustes.</li><li>✓ Pertenecen a este grupo las vitaminas A, D, E y K.</li></ul>

## 2.3 TIPOS DE VITAMINAS

TIPO DE VITAMINA	FUNCION	CARENCIA	ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS
Vitamina A (Retinol)	Indispensable para el funcionamiento de los tejidos. Desempeña un papel fundamental en la visión.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Conjuntivitis.</li> <li>✓ Piel seca y rugosa.</li> <li>✓ Visión imperfecta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hígado de pescado, de buey, cerdo.</li> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Zanahorias</li> <li>✓ Brócoli</li> <li>✓ Calabaza amarilla</li> <li>✓ Levadura</li> <li>✓ Quesos</li> <li>✓ Maíz</li> <li>✓ Melón</li> </ul>
Vitamina B1 (Tiamina)	Influye en mecanismos de transmisión nerviosa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Inflamación de los nervios.</li> <li>✓ Anorexia.</li> <li>✓ Fatiga.</li> <li>✓ Trastornos gastrointestinales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Levadura</li> <li>✓ Carne de cerdo</li> <li>✓ Legumbres secas</li> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Yema de huevo</li> <li>✓ Harina de maíz</li> <li>✓ Cacahuates</li> <li>✓ Nueces</li> </ul>
Vitamina B2 (Riboflavina)	Importante para el metabolismo de proteínas e hidratos de carbono y su transformación en ácidos grasos. Participa en la incorporación del yodo al tiroides.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dermatitis.</li> <li>✓ Fatiga visual.</li> <li>✓ Conjuntivitis.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Quesos</li> <li>✓ Jamón</li> <li>✓ Carne</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Almendras</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Leche</li> <li>✓ Legumbres</li> <li>✓ Hígado de cerdo, de buey.</li> </ul>
Vitamina B6 (Piridoxina)	Esencial en el metabolismo de los ácidos grasos. Interviene en reacciones de transaminación y en el aporte de aminoácidos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Apatía.</li> <li>✓ Depresión.</li> <li>✓ Calambres.</li> <li>✓ Náuseas.</li> <li>✓ Mareo.</li> <li>✓ Anemia.</li> <li>✓ Debilidad muscular.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Levadura</li> <li>✓ Harina integral</li> <li>✓ huevos</li> <li>✓ Hígado</li> <li>✓ Carne con nervio</li> <li>✓ Papas, pescado</li> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Legumbres</li> <li>✓ Semillas de cacahuete</li> </ul>

TIPO DE VITAMINA	FUNCION	CARENCIA	ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	Coenzima de diversas reacciones enzimáticas (transferencia de grupos de metilo y transformaciones del ácido fólico en folínico).	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Atrofia de la mucosa digestiva.</li> <li>✓ Abolición de la sensibilidad profunda.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hígado</li> <li>✓ Riñones (especialmente crudos)</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Huevos</li> <li>✓ Quesos</li> <li>✓ Fermentados</li> </ul>
Vitamina B8 o Biotina o Vitamina H	Enzimas que fijan el anhídrido carbónico.		<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Levadura</li> <li>✓ Hígado</li> <li>✓ Riñones</li> <li>✓ Yema de huevo</li> <li>✓ Leche</li> </ul>
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Papel de oxidoreductor	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hemorragias.</li> <li>✓ Deficiencias celulares.</li> <li>✓ Retardo en cicatrización.</li> <li>✓ Alteración del tejido óseo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Naranjas</li> <li>✓ Limones</li> <li>✓ Mandarinas</li> <li>✓ Tomates</li> <li>✓ Papas</li> <li>✓ Perejil</li> <li>✓ Nabos</li> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Fresas</li> <li>✓ Melones</li> <li>✓ Pimientos</li> </ul>
Vitamina D (Colecalciferol)	Influye en la función de la glándula paratiroides, aumenta absorción de sales de calcio y fósforo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Raquitismo.</li> <li>✓ Alteraciones musculares.</li> <li>✓ Reblandecimiento óseo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aceite de hígado de pescado.</li> <li>✓ Pescado de mar</li> <li>✓ Yema de huevo</li> <li>✓ Leche y derivados.</li> </ul>
Vitamina E (Tocoferol)	Acción antioxidante	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Alteraciones vasculares degenerativas.</li> <li>✓ Atrofia testicular.</li> <li>✓ Implantación defectuosa del huevo en el útero.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Lechuga</li> <li>✓ Hojas verdes en general</li> <li>✓ Yema de huevo</li> <li>✓ Aceite de semillas de maíz, girasol.</li> </ul>

TIPO DE VITAMINA	FUNCION	CARENCIA	ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS
Vitamina B10-11 o Folacina o Ácido Fólico.	Participa en fenómenos de crecimiento, desarrollo y en la hematopoyosis.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Anemias.</li> <li>✓ Lesiones gastrointestinales.</li> <li>✓ Diarreas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Hígado</li> <li>✓ Plátanos</li> <li>✓ Almendras</li> <li>✓ Cacahuates</li> <li>✓ Naranjas</li> <li>✓ Tomates</li> <li>✓ Leche</li> <li>✓ Papas</li> </ul>
Vitamina K o Filokinona o Antihemorrágica.	Interviene en el sistema de coagulación sanguínea.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hemorragias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hojas verdes</li> <li>✓ Espinacas</li> <li>✓ Coles</li> <li>✓ Tomates</li> <li>✓ Hígado de buey</li> <li>✓ Huevos</li> </ul>
Vitamina P (Citrina)	Aumenta la resistencia capilar y controla la permeabilidad de los vasos. Favorece la acción de la adrenalina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Aumenta la fragilidad capilar.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Agrios (especialmente la corteza)</li> <li>✓ Pimientos</li> <li>✓ Tomates</li> <li>✓ Uvas</li> <li>✓ Trigo</li> </ul>
Vitamina B3 o Ácido Nicotínico o Niacina O Vitamina PP.	Esencial en los procesos de oxidoreducción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Dermatitis.</li> <li>✓ Diarrea.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hígado</li> <li>✓ Carne en general</li> <li>✓ Pescado</li> <li>✓ Arroz</li> <li>✓ Pan integral</li> <li>✓ Almendras</li> </ul>
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Forma parte de la coenzima A, participa activamente en la desintoxicación de compuestos extraños o nocivos en el metabolismo de las grasas y proteínas y, en la síntesis de acetilcolina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Deficiente actividad de las glándulas suprarrenales.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Hígado y riñones de buey</li> <li>✓ Huevo crudo</li> <li>✓ Verduras verdes</li> <li>✓ leche</li> </ul>

FUENTE: Indirecta [www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm](http://www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm)

## 2.4 NECESIDADES NUTRICIONALES DE LOS NIÑOS

Una de las etapas por las que atraviesa el individuo y que quizá es la más importante, es la etapa preescolar. Esta da inicio cuando el niño ha alcanzado determinados niveles de madurez orgánica y metas de socialización, lo que se manifiesta en conductas psicomotoras que aparecen entre el primero y cuarto año de vida, culminando su desarrollo a los seis años.

“En esta etapa el ritmo de crecimiento y maduración, así como el desarrollo de la personalidad son intensos, razón por la cual los requerimientos nutricionales, son mayores a los de una persona adulta; ya que su proceso implica la formación de huesos, dientes, músculos, sangre y otros tejidos”.<sup>3</sup>

“La alimentación que necesita cada persona depende de su edad, peso, estatura, trabajo, salud y situación; en base a esto su organismo determinará la porción de nutrientes que será de su aprovechamiento y de los que desechará”.<sup>4</sup>

Por otra parte, decimos que, para que el niño crezca sano y fuerte, es necesario que ingiera, digiera y absorba: proteínas, grasas, carbohidratos, minerales, vitaminas y agua en cantidad suficiente para cubrir las diferentes necesidades de su cuerpo.

En este renglón, la capacidad de aislamiento de todos estos nutrientes; si lo vislumbramos desde el punto de vista del aprendizaje y el aprovechamiento escolar, el papel que juega dicho proceso en el menor es de gran importancia, puesto que repercute ampliamente de una forma muy marcada en su rendimiento, por lo que puede notarse en las escuelas; ejemplos tales como: la falta de concentración en el niño, se duerme en clase. Además, sabemos que existe un gran número de casos en los que estos niños son enviados sin haber consumido algún alimento antes de asistir a la escuela.

---

<sup>3</sup> Unidades Normativas para la Educación en Nutrición. Dirección General de Educación para la Salud. pp. 203.

<sup>4</sup> Cuadernos de Nutrición. Vol. 8 num. 1. Dr. Salvador Subirán. pp. 17

Se dice que las sustancias nutritivas que el cuerpo necesita son proteínas, minerales, calorías, grasas y vitaminas; para que un niño crezca “sano” es necesario llevar una dieta diaria balanceada, que contengan productos de todos los grupos de vitaminas en las tres comidas. Algunas recomendaciones para comer en forma saludable son:

- Realizar tres comidas completas al día en horarios regulares.
- Mastiqué los alimentos de manera lenta.
- Consuma por lo menos cinco raciones de verduras o frutas cada día.
- Reducir el consumo de alimentos de origen animal por su elevado contenido de colesterol y grasas.
- No comer entre comidas.
- No consumir alimentos en la calle.
- Lavar y desinfectar alimentos.
- Hervir el agua.

## **2.5 A QUE SE LE LLAMA ALIMENTACION**

Respecto a este termino, existen muchas y muy diferentes concepciones que se podrían dar desde el punto de vista de cada profesión.

Considerando el criterio obtenido en los cuadernos de nutrición producidos por el Instituto Nacional Salvador Subirán, se plantea de la siguiente manera: Es el acto mediante el cual cada persona elige y consume ciertos alimentos de acuerdo con sus hábitos, siendo uno de los factores importantes y recomendables para la salud, crecimiento y desarrollo del hombre.

La alimentación del ser humano, es un proceso que de una u otra forma tiene un papel importante en la vida del hombre, aunque desafortunadamente es para la mayoría de las personas el simple uso de los alimentos que llegan a satisfacer el hambre y en últimos términos, prever el crecimiento y energía del cuerpo, así como, el de proporcionar al organismo los elementos nutricionales necesarios para mantener una optima salud.

En caso particular, podemos conceptualizar la alimentación como: un conjunto de sustancias que el ser humano ingiere para satisfacer el apetito, los cuales muchas veces no contienen los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento del organismo, lo que ocasiona graves enfermedades que conllevan a una deficiente salud.

En este caso diremos, que el efecto de la alimentación no es inmediato y por ello pasa desapercibido para la mayoría de las personas, este proceso es a largo plazo, por lo tanto es indispensable que desde la infancia el individuo adquiera ciertos hábitos alimenticios que van a favorecer una acertada selección, preparación, distribución y consumo de los alimentos.

## **2.6 COSTUMBRES Y PRACTICAS ALIMENTICIAS EN HIDALGO**

Desafortunadamente, en muchas zonas marginadas del país, la dieta es sumamente monótona, particularmente la de los niños. Aunque en ocasiones esto refleja una falta real de la disponibilidad de alimentos para la familia, en otras ocasiones son los hábitos o tabúes que limitan el número de los alimentos que ofrecen a los niños.

En las zonas rurales del estado es frecuente que el consumo de alimentos se basa solo en la combinación de tortillas y frijoles, debiendo complementarse con alimentos de origen animal o con otras verduras para enriquecerla; con esto nos referimos que hay que combinar, variar y complementar alimentos que se van a proporcionar a la familia.

Las costumbres alimentarias de país dependen mucho de sus recursos agrícolas, progreso técnico y patrones culturales; algunos patrones que influyen en dichas costumbres de los individuos son la nacionalidad, raza y región en que viven.

Para nosotros decimos que costumbre alimentaria es la respuesta de individuos o grupos sociales y culturales que da por resultado la selección, el consumo y la utilización de partes del abasto alimentario, los hábitos alimentarios tienen bases culturales, los patrones alimenticios están basados en el tipo de alimentos que se producen; las distintas diferencias

en la dieta se reflejan en las regiones donde casi todo el alimento que se consume es producido o cosechado, en contraste con aquellas zonas en donde el alimento es suministrado por la agricultura comercial. Para conservar la comida se refleja en sus costumbres o tabúes.

El tabú que mas frecuentemente se suscita respecto a la alimentación infantil es la creencia en la madre, de que al niño “no le caen” algunos alimentos o que “le hacen daño”.

Para superarlo la mejor receta es darles consejos sencillos para que estos favorezcan la aceptabilidad de dichos tabúes.

## **2.7 IMPORTANCIA DE LA SALUD**

No es fácil medir el efecto de la nutrición sobre la salud, pero existen varios indicadores que puedan determinarse mediante observaciones durante lapsos más o menos prolongados. Por ejemplo, el crecimiento en el niño es un indicador de salud, así como la actitud física, la capacidad mental y la resistencia a enfermedades transmisibles.

La carencia de alimentos o de una dieta balanceada, ya sea por falta de recursos o de conocimiento de los alimentos adecuados, hacen que el individuo pierda su salud.

Para el Dr. Ruy Pérez Tamayo, en su libro Salud y Enfermedad nos dice que salud es la capacidad normal de adaptación del individuo frente a variaciones no externas de su medio ambiente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) nos menciona que la salud no solo es la ausencia de enfermedad, si no el estado de completo equilibrio físico, psíquico y social.

Esta organización se ocupa de todos los aspectos de la salud y por tanto debe ocuparse de la nutrición. En los últimos años, a medida que ha mejorado el control de las enfermedades transmisibles, se ha ido apreciando con mayor claridad la importancia de la malnutrición. Ha adquirido urgencia la necesidad de comprender sus causas; sin esta comprensión no puede haber fundamento seguro para la adopción de medidas preventivas. Es evidente que

en la actualidad, hay muchos países donde la malnutrición es en gran parte la causa de la elevada tasa de mortalidad infantil. La causa principal es la combinación de la enfermedad y la malnutrición, la primera de ellas precipitando y perpetuando a la otra. Decimos que también algunas costumbres tradicionales son factores determinantes de la salud, a veces favoreciéndola y otras quizás más numerosas infiriendo con ella.

Frecuentemente la alimentación es considerada como un don que se tiene gratuitamente. Sin embargo es necesario reconocer que la salud depende de la alimentación, del descanso, del tipo de trabajo, de los hábitos higiénicos, del cuidado en casa y del medio ambiente: factores que no son fáciles de medir en cuanto a su efecto pero existen varios indicadores que se pueden determinar mediante lapsos mas o menos prolongados considerando a la nutrición en primer lugar.

La carencia de los alimentos o de una dieta balanceada, ya sea por falta de recursos o de conocimientos de los alimentos adecuados que se deben consumir, hace que el individuo pierda su salud lo que ocasiona un sin fin de problemas en su organismo, atrofinando de esta manera su completo desarrollo y bienestar social.

La nutrición, desde la perspectiva de la salud constituye sin lugar a duda un fenómeno de alta prioridad por su dimensión epidemiológica, que va desde el extremo de la insuficiencia hasta el excesivo consumo de nutrientes que puede originar por un lado desnutrición y por el otro obesidad o algunas otras enfermedades.

Por lo consiguiente de ninguna manera se podría concebir que hubiera salud sin nutrición, en una palabra no podría existir un individuo sano físico, mental y social mente sin una adecuada alimentación-nutrición; puesto que son dos procesos fundamentales e indispensables y complementarios que inciden directamente en el nivel de vida y bienestar de las sociedades reconocidas como principios básicos del desarrollo.

“En el cuadro que a continuación se presenta es solo una parte que muestra las comparaciones tan marcadas entre un niño bien nutrido y un niño mal nutrido”.<sup>5</sup>

NIÑO BIEN NUTRIDO	NIÑO MAL NUTRIDO
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Buena apariencia personal.</li> <li>✓ Vigor, energía y confianza en si mismo.</li> <li>✓ Peso y estatura adecuados para su edad.</li> <li>✓ Piel lisa, húmeda de color rosado.</li> <li>✓ Pelo suave, brillante y firme.</li> <li>✓ Uñas firmes y de buena forma.</li> <li>✓ Dientes completos, blancos, limpios y resistentes a la caries.</li> <li>✓ Ojos brillantes y húmedos actividad constante.</li> <li>✓ Resistencia a enfermedades y a la fatiga.</li> <li>✓ Expresión viva de felicidad y tranquilidad.</li> <li>✓ Capacidad para resolver problemas.</li> <li>✓ Es sociable.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Mala apariencia personal.</li> <li>✓ Falta de vigor y energía.</li> <li>✓ Retraído y agresivo.</li> <li>✓ Peso y estatura inadecuado.</li> <li>✓ Piel áspera, escamosa, manchada y sin vida.</li> <li>✓ Pelo seco, quebradizo se cae fácilmente.</li> <li>✓ Uñas quebradizas e irregulares.</li> <li>✓ Dientes incompletos, amarillentos, sucios y con carien múltiples.</li> <li>✓ Ojos opacos e irritados.</li> <li>✓ Decaimiento, se fatiga y enferma fácilmente.</li> <li>✓ Expresión de pereza, tristeza, pérdida de la iniciativa.</li> </ul>

<sup>5</sup> Educación para la Salud. Dr. Antonio Arce Domínguez. pp. 69.

## **CAPITULO II ANTECEDENTES Y CONSIDERACION GENERALES SOBRE EL PROBLEMA DE DESNUTRICION INFANTIL**

### **3.1 ANTECEDENTES**

La desnutrición en nuestros días es un padecimiento que manifiesta mayor importancia por que es la enfermedad que con mayor frecuencia se encuentra en los países en vías de desarrollo.

Así mismo, para que un individuo pueda hacer frente a los problemas que le plantea la vida en el momento actual, debe tener un estado de salud adecuado y si la nutrición se ve afectada, no podrá realizar el esfuerzo necesario para obtener del trabajo las condiciones que necesita para vivir como un ser biopsicosocial en forma integral y si agregamos que el incremento de la población no va acorde con el crecimiento económico de un país, cada día es más difícil la satisfacción de los nutrientes necesarios para una alimentación adecuada.

La desnutrición se encuentra asociada a múltiples causas, que incluyen aspectos culturales, sociales, económicos, educativos e inclusive políticos, los cuales afectan a cualquier individuo a tal grado que en algunos casos ocasiona hasta la muerte, principalmente en niños, debido a que estos se encuentran en crecimiento y desarrollo.

La alimentación ha sido una de las necesidades y preocupaciones fundamentales del hombre y es uno de los factores determinantes de la formación y progreso de las sociedades. La nutrición es uno de los elementos que tiene mas influencia sobre la salud y las capacidades humanas; es por ello que el hombre al elegir sus alimentos ejerce una fuerte influencia sobre su formación física y psíquica ya sea en provecho, en perjuicio del mismo.

La alimentación es un factor determinante en el aprovechamiento escolar de los niños (entre 6 y 12 años), esta es la etapa propicia para lograr un crecimiento óptimo, así como un buen desarrollo físico y mental.

A diario la desnutrición es un tema mencionado por los medios de comunicación de nuestro país dando a conocer que es un problema emergente y que se tiene que combatir, pero es muy poco lo que se hace por los niños desnutridos ya que por su economía o por que están muy alejados de los servicios de salud no son atendidos como se debe.

### **3.2 CONCEPTO DE DESNUTRICION**

A diferencia de muchas enfermedades, la desnutrición no es una herencia genética es una herencia social, y es como se debe de estudiar, por lo tanto la desnutrición es definida como “un proceso metabólico que se caracteriza por falta de nutrientes y ha una ingesta incorrecta, insuficiente, malos hábitos dietéticos, el desinterés de los alimentos y a ciertos factores emocionales o a una deficiente absorción de los alimentos.”<sup>6</sup>

“Es una enfermedad producida por la falta o el bajo consumo de alimentos que dan energía y proteínas, lo que ocasiona pérdida de peso y posteriormente provoca que se detenga el crecimiento y desarrollo de niños.”<sup>7</sup>

“Enfermedad diarreica o infecciosa respiratoria, el grueso de la infecciones que provoca el deceso de las condiciones precarias de la alimentación y vivienda en que subsisten y de un medio ambiente insalubre.”<sup>8</sup>

Tratándose de seres humanos la desnutrición es un padecimiento ligado íntimamente a los fenómenos sociales y culturales, que caracterizan a un país, una colectividad o a una familia y que desafortunadamente son los niños, de ahí que en el niño la desnutrición se caracteriza por la desaceleración de tensión o regresión del crecimiento y desarrollo.

---

<sup>6</sup> Wilber Estrada Edición Nutrición, Edit. Trillas, segunda Edición pp. 168.

<sup>7</sup> La Desnutrición del Mexicano. Salvador Subirán, Adolfo Chávez, Guillermo Bonfil. Testimonios del Fondo. México, D.F.

<sup>8</sup> Emmanuel Salgado Y. La Crueldad del no Alimento; México, Edit. Trillas, 1978 pp. 981

### 3.3 TIPOS DE DESNUTRICION

En la actualidad, se utiliza la clasificación práctica del Hospital Infantil de México, sugerida por el Dr. Federico Gómez que descubre los tres grados de desnutrición con baja en el peso según la edad, así como en otros datos clínicos.

GRADOS DE LA DESNUTRICION	CARACTERISTICAS
<b>LEVE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Son niños que pesan entre el 10 y 25% menos de lo esperado para su edad.</li> <li>✓ Perdida de peso.</li> <li>✓ Presentan pereza.</li> <li>✓ Perdida del humor.</li> <li>✓ Su estado aparente es bueno.</li> <li>✓ Se muestra llorón.</li> </ul>
<b>MODERADA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Son niños que pesan entre el 26 y 40% menos de lo normal.</li> <li>✓ Poca resistencia a enfermedades.</li> <li>✓ Crecimiento deficiente.</li> <li>✓ Piel pálida</li> <li>✓ Principia a perder el apetito y vivacidad.</li> <li>✓ Se afectan sus capacidades tanto intelectuales como de atención.</li> </ul>
<b>SEVERA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Pesan menos del 60% de lo normal.</li> <li>✓ Es la más grave, se detectan dos enfermedades Marasmo y Kwashiorkor.</li> <li>✓ Produce fácilmente la muerte por ausencia total de sustancias de reserva en el organismo</li> <li>✓ El adelgazamiento es prominente.</li> <li>✓ Los ojos se encuentran hundidos aunque la mirada es viva.</li> <li>✓ Es esqueleto se hace considerablemente más notable en todo el cuerpo.</li> <li>✓ El aspecto facial en los niños es el de un viejito.</li> <li>✓ La piel es tan delgada como papel y cuelga en pliegues.</li> <li>✓ El llanto en los niños es débil.</li> <li>✓ Raquitismo.</li> <li>✓ El crecimiento en los niños es nulo.</li> <li>✓ La cabeza parece demasiado grande para el cuerpo.</li> <li>✓ El color de la piel es de un blanco grisáceo.</li> </ul>

Fuente: Nutrición y Salud para todos. Josefina López Merino. Edit. Trillas.

“Desde el punto de vista funcional, un niño con desnutrición severa, es gravemente afectado en todas sus actividades físicas e intelectuales. Más grave es el hecho de que la recuperación de sus funciones no es completa, aun cuando se recupere la desnutrición”.<sup>9</sup>

### **3.4 PROBLEMAS MUNDIALES DE LA DESNUTRICION.**

Desde la segunda guerra mundial, en los países tecnológicamente avanzados, los estudios se han ido percatando de los problemas mundiales de la alimentación. Se han hecho estudios en muchos de los países en vías de desarrollo, en un esfuerzo por conocer sus problemas específicos de producción, distribución y conservación de alimentos y también para precisar el valor nutricional de las existencias locales de víveres.

Tenemos razones para pensar que si todas las naciones hiciesen un esfuerzo conjunto para mejorar la agricultura ordinaria, se duplicaría la producción anual de alimentos en todo el mundo. Y si al mismo tiempo hiciesen el mismo esfuerzo para suprimir el crecimiento demográfico, se estrecharía la brecha alimentaria entre países pobres y ricos y toda la sociedad cosecharía los beneficios.

Han de proveerse así mismo la investigación, la invención de nuevos métodos para hallar, más fuentes de alimentos. Entre ellos figura la agricultura y los sistemas organizados de pesca, la utilización de la energía solar y geotérmica, el mejoramiento genético de especies biológicas, la creación de nuevas especies mediante manipulaciones genéticas, el control de plagas y bacterias, el empleo de proteínas extraídas de organismos unicelulares.

En México, Chiapas es el estado que tiene los más altos índices de mortalidad infantil, es el más atrasado en ese sentido dice Virgilio Partida Bush.

En la Revista Proceso de Enero del 2005 nos menciona que actualmente en Chiapas mueren 285 menores de un año de edad, por cada 10 mil habitantes. Le sigue Oaxaca, con 277 defunciones infantiles, y luego Guerrero con 276; son los estados con los más altos índices de mortalidad infantil.

---

<sup>9</sup> Nutrición y Salud para Todos. Josefina López Merino. Editorial Trillas.

Esto se debe a las condiciones de vida, es obvio que donde la gente vive mejor se mueren menos y viceversa. De ahí que el Distrito Federal tenga la mas baja mortalidad infantil; 157 defunciones por cada 10 mil habitantes.

“La desnutrición se cobro la vida de por lo menos 10 niños entre marzo y noviembre del año pasado en la baja Tara humará, la región montañosa inaccesible donde se unen Chihuahua, Sinaloa y Durango. Aquí los programas de salud no existen, el narcotráfico no se mira y las enfermedades y muertes infantiles solamente son estadísticas”.<sup>10</sup>

Ya que la gente de muy pero muy bajos recursos económicos solamente puede sembrar el maíz para poder hacer el pinole y tortillas, y esto es lo que comen.

La existencia de 53 millones de pobres en México, de acuerdo con el Informe de la Secretaria de Desarrollo Social (SEDESOL) dado a conocer la pobreza abarca ya casi a 54% de la población, y de ese sector 25% se encuentra en una situación de pobreza extrema. Aunque el problema esta más extendido en el medio rural, la mayoría de los “nuevos pobres”, pertenecen al medio urbano.

Un estudios de asesores internacionales en prospectiva empresa de Análisis e Investigación Socioeconómica señala que en los últimos 25 años no ha habido un incremento real del PIB per capita, de ahí afirma, el crecimiento de la pobreza no solo ha sido cuantitativo, sino que ha significado un alto grado de polarización, por lo que los pobres son ahora mas pobres que antes.

Algunas razones que explican el deterioro, son la falta de inversión social, la falta de capital humano en las empresas, una base fiscal insuficiente e ineficiente, el mayor radio de dependencia de la economía, así como la crisis en la industria que no ha podido ofrecer el millón y medio de empleos, necesarios para la integración socioeconómica de los trabajadores.

---

<sup>10</sup> Revista Proceso 1369, 126 de Enero 2005.

Y frente a esto el diagnóstico oficial: el Informe de SEDESOL estableció las clasificaciones “pobreza de patrimonio”, “pobreza de capacidades” y “pobreza alimentaria” para distinguir a los grupos vulnerables.

El primer grupo abarca los hogares cuyos ingresos por persona son menores que los necesarios para cubrir siquiera una canasta básica de alimentación. En el año 2004, el 18% de los hogares del país tenía un ingreso inferior a \$20.90 pesos por persona al día en el área urbana y a \$15.40 pesos en el área rural, a ese conjunto de población se le denominó “grupo en condiciones de pobreza alimentaria”.

Por otra parte, el 25% de los hogares tenía un ingreso inferior a \$24.70 pesos en áreas urbanas y a \$18.90 pesos en área rural para cubrir el patrón de consumo básico de alimentación, salud y educación, ese grupo se clasificó como de “pobreza de capacidades”.

En el tercer grupo vulnerable está el 56% de los hogares, con un ingreso de \$35 y \$52 pesos diarios por persona en áreas rurales y urbanas, respectivamente. El comité técnico lo clasificó dentro de quienes están en “pobreza de patrimonio”, que incluyen el consumo de bienes que no necesariamente forman parte de una canasta que mida la pobreza de manera estricta.

Así, indica el comité, se observaron relativamente pocos cambios en la proporción de pobres a pesar de que en ese periodo hubo adicionalmente 4.7 millones de personas con un ingreso inferior al que se necesita para adquirir los bienes mínimos necesarios para la alimentación.

En la actualidad, los hogares pobres no solo tienen más miembros que las familias no pobres, sino que además, se nota en ellos una mayor presencia de niños menores de 12 años prácticamente el doble.

Por lo que podemos concluir, que cada vez son más los hogares que dependen de un número menor de personas, pues la proporción de niños que asisten a las escuelas es menor y mayor la de los adolescentes, entre 13 y 15 años de edad, que se ven obligados a trabajar.

Las viviendas con piso de tierra, que no cuentan con energía eléctrica, que no tienen agua entubada y que no disponen de baño, se presentan en mayor proporción entre los hogares pobres que entre los no pobres. Sin embargo, las brechas son menores conforme se eleva la línea de pobreza empleada. La pobreza debe ser atendida no solo por el gobierno, sino por la sociedad en conjunto.

El Secretario General de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición Abelardo Ávila, dice que lejos de resolver el problema de la desnutrición en el país esta creando otros males, debido a que el gobierno esta aplicando los programas de manera inadecuada y por que no han podido revertir las inercias y el manejo político que se hace de ellos.

Investigadores del Instituto Nacional de la Nutrición (INN), en donde con otros destacados nutriólogos han elaborado estudios como el titulado “la desnutrición a nivel municipal en México” Ávila advierte, que, por desgracia, los programas para combatir la desnutrición se sigue manejando con una lógica y política, sujetos a los intereses de imagen política. No se han instrumentado métodos de rendimientos de cuentas, evaluación de resultados y eficiencia de metas.

México, explica que cuenta con todas las condiciones para resolver el problema de la desnutrición. Básicamente tiene todas las condiciones materiales. A pesar de la dependencia alimentaría, a pesar de la caída de la producción directa en el campo, la disponibilidad per capita de alimentos es la más alta de América Latina. Estamos a niveles Europeos tenemos 3 mil 200 kilocalorías per capita, que son casi 45% más de las estrictamente necesarias para resolver el problema.

Lo que no tenemos es soberanía alimentaría, tampoco hay accesibilidad a los alimentos. Ese es uno de los problemas importantes. Una de las manifestaciones de esta abundancia de alimentos es la creciente y alarmante epidemia de obesidad que se observa en la actualidad en el medio urbano.

Si hay recursos, pero están mal aplicados, nos gana la inercia del manejo de esos programas con criterios políticos. La situación persiste pero para el gobierno el problema se resolvió en donde nunca ha existido: en las zonas urbanas.

Entre 1988 y 1999, la desnutrición infantil aparentemente casi bajo a la mitad, pero realmente se estaba enfrentando un nuevo problema la obesidad.

Por otra parte, indica, tres cuartas partes de los niños en México, viven en el medio urbano, mientras que el resto vive en zonas rurales. Pero el número de niños sigue siendo el mismo.

Estamos hablando de que si antes había 23 millones de habitantes en el medio rural y esos eran la mitad de la población cuando andaban alrededor de los 50 millones, ahora esos mismo 23 millones ya son menos de la cuarta parte de la población.

Pero los problemas de esos 23 millones del medio rural siguen siendo los mismos. Ahí la situación no ha mejorado de manera notable, o mejor dicho no ha mejorado. La magnitud absoluta de los niños que sufren desnutrición y sus consecuencias siguen siendo los mismos. Proporcionalmente puede ser que sea menor, pero en magnitud es la misma.

El otro extremo del problema son los adultos que actualmente tienen 40 años y antes vivieron en el medio rural, ellos crecieron desnutridos, y ahora, como habitantes de zonas urbanas, están sobrealimentadas.

”Sigue habiendo miles de niños que crecen con ese problema y aunque este haya disminuido porcentualmente casi a la mitad, seguimos hablando casi de un millón de niños con condiciones de desnutrición de alto riesgo, que están concentrados en las zonas rurales y en particular en el medio indígena.”<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Revista Proceso 1369, 126 de Enero 2005.

### **3.5 LA DESNUTRICION EN MEXICO.**

Más de la mitad de los niños del medio rural mexicano están desnutridos. Se estima que la desnutrición en comunidades no indígenas oscila entre 35 y 50 % de los niños que aun no cumple 5 años. En las zonas indígenas afecta del 70 al 80 % de la población infantil.

Los principales estados en donde existe desnutrición en México son: Chiapas, Oaxaca, Yucatán, Veracruz y el Estado de México.

En México existen 10 millones de niños menores de cinco años (XII Censo de Población y Vivienda 2000, INEGI) de los cuales 4 millones se encuentran con algún grado de desnutrición.

Actualmente existen 40 millones de mexicanos en edad adulta que padecen las consecuencias de haber sufrido algún grado de desnutrición en su edad infantil.

No obstante los avances que han sido resultado de los grandes esfuerzos que llevan a cabo la sociedad organizada y los gobiernos federales, estatales y municipales, para hacer frente a las demandas de la población marginada, el reto para reducir los índices de desnutrición y morbimortalidad infantil es aún enorme.

Lo expuesto, es resultado de las opiniones de los participantes del congreso que organizo la Fundación Día de la Nutrición Infantil (Dianui), una de ellas fue la de Rafael Camacho Solís, asesor de la Secretaria de Salud, el cual indico que casi 90 % de niños y niñas menores de cinco años, que viven en comunidades rurales dispersas, están desnutridos y poco menos de la mitad con anemia.

Aseguro que este problema persistirá en nuestro país mientras no se termine con la desigualdad social y sigan vigentes políticas asistenciales de contección de salarios.

Destaco que es necesario tener una visión integradora de acciones de promoción de salud complementarias, para vencer diversos problemas en materia de salud pública, donde la alimentación correcta tiene un papel preponderante.

El presidente del Consejo Latinoamericano de Información Alimentaría (CLIA) Raúl Portillo, opina que la desnutrición infantil es un agudo problema de salud pública. Además de que los programas del gobierno mexicano, encaminados a resolverlo no han sido eficaces.

Refirió que se han invertido cuantiosos recursos en programas de ayuda alimentaría, pero muchos de ellos no logran el impacto deseado por falta de focalización.

En tanto Héctor Burgués, director del Instituto Nacional de Nutrición “Salvador Subirán”, dijo que la desnutrición es mas frecuente y grave justamente durante los primeros tres años de vida. “si se interviene en esta etapa es posible revertir los daños”.

El 80 % de los niños que nacen actualmente en México provienen de los 4 millones de familias que viven en la pobreza extrema y que representan el 20 % de la población total del país, indico que el 50 % de la población infantil en México padecen desnutrición de algún grado. En el país existen trece zonas donde la desnutrición es considerada crítica y entre estas destacan la zona Mixe de Oaxaca, las huastecas de Veracruz, San Luis Potosí e Hidalgo, la Península de Yucatán, la Sierra de Puebla, la Zona de las cañadas de Chiapas, la montaña de Guerrero y el Norte de Durango, señalado por Adolfo Chávez, subdirector del Instituto Nacional de Nutrición “Salvador Subirán”.

Isabel Cruz dirigente de la Asamblea de Uniones de Crédito del sector social, señaló que de acuerdo a investigaciones de la agrupación en los últimos 18 meses ha disminuido en un 29 % el consumo de alimentos básicos. Agrego que 158 mil niños mueren cada año antes de cumplir los cinco años por enfermedades relacionadas con la desnutrición de acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social.

De acuerdo a la información publicada por UNICEF en el documento sobre el Estado Mundial de la Infancia, nuestro país tiene una tasa de mortalidad infantil de menores de 5 años, que la ubica por debajo de países como Venezuela, Uruguay, Panamá, Colombia, Chile y Cuba.

México arriba el tercer milenio con una situación alimentaria compleja y difícil, en donde las diferencias sociales de la población respecto al consumo de alimentos se ha polarizado de manera alarmante. En este contexto, son señalados los factores determinantes y potenciales de la desnutrición moderada como parte del síndrome de mala nutrición que afecta a grandes sectores de los grupos vulnerables del país, especialmente a niños menores de cinco años de edad. Así mismo, se plantean una serie de recomendaciones en prevención de la desnutrición para la familia, el sector salud y los gobiernos estatal y federal. Por último, se enfatiza la importancia de la deficiencia de hierro como un problema de salud pública por sus implicaciones en el sistema inmunológico y desarrollo mental y se proponen medidas para su solución.

Dada la estrecha correlación entre alimentación, educación y salud, así como la incidencia de la desigualdad y pobreza sobre estos, la búsqueda de una solución de largo plazo a la desnutrición constituyen el combate frontal a esta.

Algunos estudios en México sostienen que el problema de desnutrición en el país recae en el lado distributivo que en el de la producción (Lustig 1984. p. 439). Esto no quiere decir que un incremento en la producción de alimentos no es necesario en la lucha contra la desnutrición, de hecho es esencial, pero proviene del supuesto erróneo de creer que elevar la producción de alimentos será suficiente para combatir el problema de la desnutrición.

Existen varios estudios que han demostrado que cuando la riqueza y el ingreso están muy concentrados, el problema de desnutrición no se resuelve con incrementos en la producción de alimentos, debido a que los montos adicionales de estos que fueran producidos, podrían ser comprados solo por aquellos que tuvieran suficiente poder de compra dentro o fuera

del país, los alimentos pueden ser exportados, podrían ser desviados a uso industrial, o simplemente no ser canalizados hacia la alimentación por pérdidas naturales.

De acuerdo con diversas estimaciones, "se ha considerado que la desnutrición en el país es relativamente grave, destacando que el porcentaje global de desnutrición es de casi 30 % de la población infantil menor de 5 años, de la cual casi la mitad se encuentra en situación de desnutrición grave: que la incidencia de bajo peso en los estados de la región sur del país (principalmente Guerrero, Oaxaca y Chiapas) es 2.2 veces mayor que en norte y centro de la República Mexicana, y que el 77 % de las personas se encuentran en el medio rural."<sup>12</sup>

### **3.6 LA DESNUTRICION EN EL ESTADO DE HIDALGO**

Uno de los estados más afectados por la "mala nutrición (desnutrición) es Hidalgo ya que más de mil comunidades de Hidalgo viven en extrema pobreza y marginación, ubicando a la entidad en el cuarto lugar en el ámbito nacional de pobreza; el Valle del Mezquital es la zona más afectada.

Más de 250 mil habitantes carecen de empleo, viven de lo poco que da la tierra o de la ayuda del gobierno estatal. En los últimos años la producción de maíz y frijol disminuyó un 50 %; por si esto fuera poco, cuando se llega a cosechar, todo es acaparado por voraces intermediarios "coyotes" que les quitan prácticamente sus ganancias.

La falta de alimentos y recursos provocan que en esas comunidades marginadas, siete de cada diez niños estén desnutridos. Datos del sector salud revelan que al año mueren 50 menores por desnutrición y otros 30 por padecimientos relacionados con una mala alimentación como la tuberculosis, la diarrea o la parasitosis.

Para contrarrestar sus efectos, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) estatal reparte diariamente desayunos escolares, los cuales no son suficientes para contrarrestar la desnutrición.

---

<sup>12</sup> <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0.2458,125351,00.html>

El gobierno del estado puso en marcha un programa de empleo temporal en fábricas cercanas al Valle del Mezquital; a pesar de que el año pasado el gobierno del estado destino mil millones de pesos para combatir la pobreza, esta sigue latente provocando una ola de muerte y marginación.

“En la última década la nutriología ha evolucionado notablemente, a nivel mundial existe gran expectativa sobre las posibilidades que ofrece en el ciudadano de la salud, sobre todo en los países de primer mundo donde la transición epidemiológica a colocado los padecimientos crónico degenerativos en un primer orden, para el año 2030 la OMS estima que el 50 % de las patologías serán de este tipo. Pero los países del tercer mundo, donde se acentúan los problemas de salud y nutrición, ya que existen tanto patologías causadas por una dieta deficiente, como por el exceso en el consumo de alimento; a nivel mundial la desnutrición afecta a 840 millones de personas, de las cuales 500 millones son mujeres, lo que repercute en el estado de salud de los recién nacidos.

En nuestro país aproximadamente el 68 % de la población rural es pobre, de estos el 26 % son indigentes, alrededor del 40 % de la población nacional se encuentra por debajo de los mínimos nutricionales comúnmente aceptados.

El estado de Hidalgo tiene una prevalencia de desnutrición, junto con las entidades de Yucatán, Guerrero, Chiapas, Campeche, Oaxaca, Quintana Roo y Puebla.

La Secretaria de Salud del gobierno del estado ha señalado que las deficiencias de la desnutrición ocupan el noveno lugar como causa de mortalidad; así mismo las enfermedades crónico-degenerativas en los últimos diez años han registrado un acelerado incremento.

De acuerdo con el diagnóstico efectuado por el Plan de Desarrollo Estatal 1994-1999, en el aspecto nutricional de la población del estado de hidalgo se detectaron deficiencias; el consumo de alimentos se ve afectado por los bajos ingresos de la población. La dieta habitual del hidalguense esta compuesta por maíz y frijol, con déficit importante en el

consumo de vitaminas, nutrimentos inorgánicos, nutrimentos energéticos, necesarios para el crecimiento y preservación de la salud.”<sup>13</sup>

“En el mes de junio del 2001 el Congreso de Hidalgo dio a conocer cifras dramáticas, de que tan solo en la actualidad al menos un niño muere mensualmente por causas directas a la mala alimentación.”<sup>14</sup>

Así mismo el Sistema de Desarrollo Integral de la Familia refiere que existe un déficit en los escolares de primer grado de primaria debido a la desnutrición, marcándose más este problema en: Chiapas, Campeche, Quintana Roo, Hidalgo, Veracruz y Tabasco.

El 40 por ciento de la población infantil mexicana esta mas nutrida dice la UNESCO. Será solo debido a la situación económica, o esta se agrava con la ignorancia de las madres. Los beneficios de seguridad social en crisis, reportarán pronto la sociedad enferma, anémica, incapaz de revelarse o ser productiva para el resto de la población.

La UNICEF está alarmada por el bajo peso de los recién nacidos consecuencia directa de la lamentable alimentación de sus madres.

Hidalgo no escapa a lo anterior, sabemos que lo que somos se originó en la infancia años de formación física e intelectual los niños atraen la atención en momentos en los que la situación es más que deplorable. No llegamos a los niveles nacionales pero estamos en camino, la falta de instrucción, la seguridad social mutilada y la abundancia de normas inefectivas impiden darle a la infancia el lugar que merece.

En Hidalgo sobran niños abandonados en el mejor de los casos su buena suerte cuando no son objeto de explotación, el ambulante y limosneros aumentan, estos son problemas sociales que a su vez tienen como consecuencia una desnutrición ya que no tienen una familia estable.

---

<sup>13</sup> [galvan@uaeh.reduceh.mx](mailto:galvan@uaeh.reduceh.mx) Instituto de Ciencias de la Salud. Área académica de nutrición.

<sup>14</sup> [www.conapo.gob.mx/sitdemo97/marginaciòn.htm](http://www.conapo.gob.mx/sitdemo97/marginaciòn.htm)

En Hidalgo un estudio que tardó en elaborarse dos años, incluyó a 900 niños de diversos estratos sociales y regiones del estado, señala que el 65 por ciento de la población infantil local padece algún grado de desnutrición, informa director de Salud Pública del Gobierno Estatal Doctor Mario Sagalón Pulido.

Los primeros resultados a indicar que no sólo son factores económicos o falta de solvencia familiar lo que provoca problemas que se mantiene estacionario porcentualmente desde hace diez años.

La desnutrición, explicó Sagalón Pulido, es multicausal, ya que son una gran variedad de factores los que fomentan su aparición y estos van desde falta de dinero en las familias hasta patrones culturales que impiden mejorar la dieta en los menores.

Lamentablemente, comentó el funcionario de gobierno estatal se mantienen los índices de desnutrición infantil que prevalecía hace una década, aunque es importante destacar que esto no tiene que ver necesariamente con la crisis económica sino muy particularmente a arraigados patrones culturales de las familias hidalguenses, como son tabúes, creencias y malos hábitos alimenticios.

Por citar ejemplo, mencionamos que en la sierra y la huasteca algunas familias que cuentan con posibilidades económicas se niegan a consumir carne, leche, huevo, pescado, ya que por costumbre prefieren continuar su alimentación a base de frijol, maíz y chile.

Los hábitos han sido destruidos por la propaganda mercantilista de empresas productoras de alimento chatarra.

### **3.7 FACTORES SOCIALES Y ECONOMICOS RELACIONADOS CON LA DESNUTRICION.**

#### **3.7.1 FACTOR ECONOMICO**

Es cierto que con medios económicos satisface el hombre sus necesidades primordiales, para su existencia, pero también es cierto que la influencia de este factor muchas veces es determinante en grupos que por su nivel de vida carecen de medios propios para su supervivencia.

“Este hecho pone en manifiesto que la actividad económica del individuo esta motivada, principalmente por el hecho de que uno de los mayores problemas con que se enfrentan en la vida es el de procurarse alimentos (pobreza), pero para que pueda hacerlo adecuadamente, estos necesitan estar a disponibilidad y aun precio que el individuo pueda pagar.”<sup>15</sup>

Por ello, consideramos, que el factor económicos uno de los componentes del circuito vicioso de la pobreza que posee mas influencia sobre la nutrición; esta situación es la causa de miles de problemas manifestados en zonas marginadas que afectan en gran magnitud a los niños.

Se dice que el crecimiento poblacional cada día es mayor, que la gente no alcanza aun a comprender que el costo de la vida es muy alto y entre mayor sea el número de población, mayores sus necesidades, así como también mayor es el índice de desempleos, algo que sin lugar a duda es muy cierto.

Es por ello que el problema “nos permite entender y visualizar entonces, que el individuo vive en la actualidad una constante crisis económica, manifestándose en la falta de fuentes

---

<sup>15</sup> Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jellife. Editorial Limusa pp. 30.

de trabajo, en la carestía de la vida y en la educación, ocasionando en la mayoría de las familias un nivel y un modo de vida inadecuado.”<sup>16</sup>

Otro aspecto interesante a tratar es el “salario mínimo”, establecido de acuerdo a las condiciones económicas de cada estado; componente de causa principal de descontrol por el nivel de ingreso insuficiente que aunado a la incorrecta administración del dinero, no permiten la adquisición de alimentos nutritivos, y por otro lado, la compra de productos industrializados que muchas veces son de costo elevado y puede ocasionar una deficiente nutrición.

A lo antes mencionado decimos, que el factor económico, conlleva principalmente a un combate que comprende un sustento alimenticio para los miembros de todas las familias.

### **3.7.2 FACTOR SOCIAL**

Al hablar de factor social nos referimos a lo relativo de una sociedad, a los elementos que la forman y que intervienen de cierta manera en una buena o deficiente nutrición.

Sabemos que este aspecto, unido a una forma de vida de las familias tiene participación enorme, puesto que ningún individuo puede vivir fuera de lo que acontece.

Comprendemos como elementos participantes de dicho factor:

- La familia
- Los medios masivos de comunicación
- El sector salud

---

<sup>16</sup> Nutricion Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jellife. Editorial Limusa.

### 3.7.2.1 LA FAMILIA

Un elemento importante en el tipo de alimentación de las personas es la familia, la cual se define como “la formación básica de la sociedad humana, su origen es biológico, como alguna de sus esenciales funciones, pero es un factor cultural de trascendental importancia en la vida del hombre, tanto desde el punto de vista del ser social, como de su personalidad, sobre la cual ejerce una poderosa y perdurable influencia.”<sup>17</sup>

En el seno de las familias se forman hábitos de convivencia y de alimentación, compartiendo costumbres relacionadas con la selección, forma de preparación y distribución de los alimentos.

Es por ello que muchas veces la aceptación o rechazo de un alimento es mera imitación de criterios personales y sentimientos, que reflejan en gran medida, el comportamiento de nuestros padres y familiares más cercanos.

### 3.7.2.2 LOS MEDIOS MASIVOS DE COMUNICACIÓN

Es importante reconocer que este factor es uno de los tantos en la época en que aparece como en la actualidad ha tenido gran intervención en la manera de alimentarse del individuo.

Podemos decir que la intervención de los medios masivos de comunicación, como la televisión, radio, revistas, etc., es exclusivamente psicosocial, debido a la propaganda ya sea positiva o negativa, según las condiciones que se hagan de los alimentos, que están relacionados con el prestigio que estos han alcanzado. Como mayor que el de un kilogramo de papa con sal y chile, como si fuera la gran cosa, pero además de que pagamos el producto estamos pagando el costo de la propaganda y los más afectados son los niños.

“Por ello decimos, que la publicidad, sin lugar a duda ha ocasionado un deterioro muy significativo en los hábitos de alimentación y economía de las poblaciones,

---

<sup>17</sup> Nutrición Infantil de Países en Desarrollo. Derrick B. Jelliffe. Editorial Limusa.

incrementándose el consumo de alimentos industrializados de un alto costo, lo que limita la posibilidad de superación alimenticia y económica.”<sup>18</sup>

### 3.7.2.3 EL SECTOR SALUD

“Tiene referencia en los hábitos y comportamientos nutricionales. Este es un campo de gran prioridad en relación con el mejoramiento alimenticio de la sociedad y debe tener especial consideración en las sociedades.”<sup>19</sup>

Algunas organizaciones del sector salud han establecido programas para mejorar la nutrición de un grupo estableciendo sus diferentes actividades y, estas se han dado cuenta de que la gente come o deja de comer pero sin separarse del ambiente general del conglomerado. Esta situación no es nueva, pues las viejas actitudes y tradiciones fatalistas, aunado a la pobreza y a la ignorancia no seden el paso a nuevas esperanzas y esfuerzos, por que a pesar de que el gobierno cuenta con los recursos económicos para solventar este problema prefiere invertirlos en infraestructura.

“La implementación de un programa nutricional óptimo del sector salud, no conduce siempre como pareciera suponer a la obtención de resultados satisfactorios, por que todo programa nutricional intercultural ejecutado por agentes del grupo dominante y elaborado con el propósito de conseguir resultados notorios a corto plazo, implica un cambio cultural rápido y, en consecuencia alteraciones inesperadas y desagradables en la seguridad psicológica del grupo bajo asedió que va incrementando y no resulta su ansiedad de alimentación.”<sup>20</sup>

---

<sup>18</sup> Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jelliffe. Editorial Limusa.

<sup>19</sup> idem

<sup>20</sup> Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jelliffe. Editorial Limusa.

### 3.7.3 FACTOR CULTURAL

Nosotros definimos que la cultura es el estilo de vida propio de un grupo de personas, casi siempre de la misma nacionalidad. Las costumbres alimentarias son un aspecto profundamente arraigado de muchas civilizaciones.

Una cultura puede ver en la comida solo un medio de saciar el hambre; otra puede considerarla como un deber, una virtud o una forma de placer y otra puede pensar que es un medio de intercambio familiar o social.

La cultura se transmite de una organización a otra por instituciones tales como la familia, la escuela y la iglesia. Con el transcurso del tiempo ocurren diversos grados de cambio en el seno de una cultura determinada. La preservación de las culturas individuales constituye una meta importante que perciben muchos grupos minoritarios en nuestros días.

En la zona otomí tepehua, hidalgo a pesar de que un nivel de cultura en la población una característica inconfundible es la mala nutrición en la población infantil.

“La cultura así entendida es un resultante del proceso de adaptación al medio y a la lucha por la vida que lleva a cabo el hombre. Ahora bien, el medio, tanto en lo físico como en lo social varía mucho, por consiguiente la adaptación a sus distintas condiciones y a las diversas circunstancias en que ha de librarse la lucha por la existencia dentro de sus variedades, dan lugar a formas de culturas semejantes, cada una con sus rasgos específicos y diferenciales de los demás.”<sup>21</sup>

Por tanto, decimos que todo ser humano posee una cultura por muy sencilla que sea, nuestro conocimiento de creencias, costumbres y demás, provienen de una generación a otra, no obstante, ellas constituyen algo más que hábitos, pues extraña también reglas o normas de acción regidas por valores emocionales y sociales.

---

<sup>21</sup> Salud y Enfermedad. Su Problemática en México. Dr. Ruy Tamayo. CECSA. Editorial Continental, S.A. de C.V. México.

La cultura que cada ser humano posee es aprendida mediante diversos factores influenciados, de los cuales merecen una especial atención, como la tradición, los usos, costumbres y tabúes que muchas veces pueden ser fundamento de experiencia o que han surgido de supersticiones, mitos o leyendas populares. En este sentido, remarcamos que en la nutrición del ser humano interviene de gran manera la cultura, por que podemos decir que el hábito hace al hombre y así mismo, las costumbres a los pueblos.

Enfatizamos que en muchos grupos de población; la selección, preparación y consumo de alimentos esta subordinada a ciertas creencias y métodos tradicionales, así como también tabúes arraigados y dictados principalmente por experiencias que han sido de una manera beneficiosa para el hombre, desde su perspectiva y que son inculcados a los niños desde muy pequeños, logrando con el tiempo lazos de unión entre los miembros de las familias que los comparten.

Así mismo, en otros casos ciertas creencias limitan el uso de alimentos por ser prohibidos y dañinos para determinadas edades (especialmente en preescolares), debido a que algunos alimentos se consideran dotados de propiedades milagrosas y mágicas, capaces de ejercer influencia sobre el bien y el mal y que al comerlos pueden producir estados eufóricos, malestar o dado el caso un gran alivio.

“Los usos y costumbres, tienen mucha referencia en el modo de alimentarse, estos están determinados por las familias principalmente y al mismo tiempo, por procesos de adaptación a medios y situaciones, los cuales por su valor moral o material son llevados acabo a lo largo de la vida del hombre y de las nuevas generaciones.”<sup>22</sup>

Estos hábitos y costumbres, que en conclusión se han vuelto significativos para el conglomerado, se conservan celosamente y no cambian con facilidad, de aquí se deduce que la intervención de la cultura es de una manera tan profunda y determinante en la vida del individuo, que es muy difícil de modificar, aun cuando muchas limitaciones regidas por esta, dan lugar a muchas deficiencias nutricionales generalizadas.

---

<sup>22</sup> Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jelliffe. Editorial Limusa.

### 3.7.4 FACTOR EDUCATIVO

La educación que tiene cada persona es diferente, ya que depende del contexto familiar, los hábitos y valores que en cada familia existe, es por ello que la educación se define como: “El reconocimiento de la necesidad que tiene el individuo de aprender a nutrirse correctamente, es uno de los descubrimientos pedagógicos de este siglo. Anteriormente, se tenía el concepto de que todo el mundo sabía comer, lo que le faltaba era comer o con que comprarlo. Toda dieta era buena, siempre que satisficiera el hambre, y aun actualmente seres humanos conservan dicha idea”.<sup>23</sup>

La educación nutricional es un medio fundamental para el mejoramiento de la población, tanto desde el punto de vista individual, como en el caso de los grupos; induce al individuo a consumir una correcta alimentación y la enseñanza a utilizar mejor los recursos disponibles para este proceso de nutrición.

Todo individuo adquiere sus hábitos alimenticios a través de la enseñanza infante-adulto, de quienes hubieron a su cargo su educación durante sus primeros años, más la influencia de personas ajenas al hogar, con quienes el individuo se relaciona más tarde, por ella, decimos, que el conocimiento de ciertas leyes que rigen el aprendizaje, las modalidades que dicho proceso adapta en las distintas edades y dentro del ambiente en que el individuo vive es básico para el educador; estos conocimientos a su vez, son luego transmitidos al hogar.

Posteriormente ya adulto el individuo tiene la oportunidad de adquirir nuevos hábitos alimenticios por cambios en el ambiente social que le rodea.

“Por otra parte, aunque la educación no es un ministerio exclusivo de la escuela, nos interesa hacer énfasis, puesto que es en la vida del hombre un espíritu conservador, conformado por normas y valores aceptados y seguidos por este.”<sup>24</sup>

---

<sup>23</sup> Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Derrick B. Jellife. Editorial Limusa.

<sup>24</sup> idem

Por ello decimos, que los centros de educación preescolar, pueden convertirse en el lugar ideal para tratar y fortalecer la educación nutricional, correspondiendo dicha tarea principal a maestros y padres de familia, quienes por tener una relación cotidiana con el menor pueden proporcionar los mensajes y reforzar las prácticas favorables a la salud, así como colaborar en la detección oportuna de posibles y trastornos de aprendizaje.

De lo mencionado anteriormente se puede entender el impacto tan profundo y duradero que tiene el aprendizaje desde la niñez; debido a que en este periodo aprenden mucho de lo que ven, de lo que hacen los demás, de lo que se les dice, pero de lo que más aprenden es de cómo se comportan los demás.

Generalmente el niño aprende a consumir nuevos alimentos y a buscar nuevas formas de preparación, conociendo además la importancia del valor nutritivo de cada uno de ellos, así como las formas de cultivo y producción.

Esto se puede aprovechar para fomentar hábitos que resulten en inteligente selección de alimentos y en consumo de una dieta nutritiva para todas las edades. Por lo expuesto anteriormente decimos que la educación tiene sus puntos positivos y negativos, ya que si bien, puede ser afectada formando en consideración los actuales conocimientos científicos, ventajosos para la alimentación de las poblaciones, y por otra parte pueden violentar las costumbres tradicionales que para el efecto va hacer contraproducente

### **3.8 PROGRAMAS DE ATENCIÓN A LA DESNUTRICIÓN**

#### **3.8.1 PROGRAMAS OFICIALES:**

El servicio de alimentos y nutrición del departamento de agricultura se encarga de los programas de nutrición infantil que fueron autorizados por el decreto nacional sobre comidas escolares de 1946 o el decreto sobre nutrición infantil de 1966.

La finalidad de estos programas es proteger la salud y el bienestar del niño. Los programas de nutrición infantil comprenden los siguientes puntos:

- El programa nacional de comidas escolares para niños.
- El programa de almuerzos escolares para niños.
- El programa especial relativo a la leche en niños.
- El programa especial del servicio de comidas para niños.

Para participar en ellos, las escuelas y las instituciones dedicadas a la asistencia infantil deben aceptar las siguientes normas:

- 1.- Administrar el servicio de comidas sin fines lucrativos y para todos los niños prescindiendo de la raza, color y nacionalidad.
- 2.- Dar comidas gratuitas a precio rebajado a los que no puedan pagar todo el importe. No se le debe poner en evidencia ni discriminar en forma alguna.
- 3.- Servirles comidas que cumplan con los mínimos requisitos nutricionales establecidos por el ministerio de agricultura.

#### **3.8.1.1 PROGRAMA NACIONAL DE COMIDAS ESCOLARES PARA NIÑOS:**

Colabora con las escuelas para ofrecer a los alumnos comidas adecuadas desde el punto de vista nutricional, poniendo a su disposición una ayuda económica directa, alimentos gratuitos, asistencia de tipo alimentario y orientación técnica.

El número de alumnos que participa en este programa ha ido aumentando insensatamente, aunque hace poco la necesidad de elevar el precio de las comidas ha hecho que sea menor la cantidad de alumnos que acuden a ellas. Probablemente los cambios futuros en el programa están destinados a incrementar la participación de niños procedentes de familias con bajos ingresos económicos.

Se ha recurrido a sistemas de distribución, gracias a los cuales las escuelas que carecen de cocinas apropiadas reciben alimentos de otros planteles que si las tienen. De modo semejante, algunas han construido cocinas centrales no situadas dentro de sus instalaciones y que proporcionan comidas a todos los alumnos. A fin de cubrir las necesidades de aquellas escuelas cuyas instalaciones son insuficientes, se han introducido alimentos enlatados y congelados que están preparados con técnicas comerciales y que se expenden en recipientes de tamaño individual.

También los abastecedores y las compañías dedicadas al servicio de comidas proporcionan alimento a algunas escuelas según el Programa Nacional de Comidas Escolares. Se han producido también alimentos alternativos o elaborados, entre ellos: macarrones enriquecidos con proteínas fortificadas y productos texturizados de proteínas vegetales.

### **3.8.1.2 PROGRAMAS DE ALMUERZOS ESCOLARES PARA NIÑOS:**

Se instituyó en 1966 para ayudar a las escuelas a ofrecer almuerzos a los alumnos cuyas familias contaban con bajos ingresos económicos o a los que tenían que recorrer largas distancias para llegar a la escuela. Está a disposición de todas las escuelas.

Según los reglamentos el almuerzo ha de concluir por lo menos lo siguiente:

- ❖ Media pinta de leche líquida servida como debida o junto con cereal, o una parte usada como debida y otra con cereal.
  
- ❖ Media taza de fruta o de cómo concentrado de fruta o verduras.
  
- ❖ Una rebanada de pan de grano entero o enriquecido.

Para mejorar la nutrición de los niños que participan en los almuerzos, ha de incluirse siempre que se pueda algunos de los siguientes alimentos: un huevo, una onza de carne, pescado o aves de corral, una onza de queso, dos cucharadas de crema de mantequilla o una cantidad equivalente de cualquier combinación de ellos.

Un almuerzo alternativo que, consiste en un producto mixto de cereales y frutas denominado tarta fortificada para el desayuno, fue aprobado para utilizarse en esos programas especialmente tratándose de escuelas que no tienen cocina. Si se sirven con  $\frac{1}{2}$  pinta de leche aportan, con excepción de las calorías, aproximadamente  $\frac{1}{4}$  de según las normas establecidas por el programa de Almuerzos Escolares, los hijos de familia pobres llenan los requisitos para recibir el almuerzo gratuito a precio rebajado.

### **3.8.1.2 PROGRAMA ESPECIAL RELATIVO A LA LECHE EN NIÑOS:**

Se propone promover el consumo de leche en los niños. Todas las escuelas públicas y privadas, así como las instituciones dedicadas a la asistencia infantil pueden participar en el.

Este programa establece que a las escuelas y a las demás instituciones se le reembolse parte de la leche que venden a precio rebajado.

### **3.8.1.3 PROGRAMA ESPECIAL DEL SERVICIO DE ALIMENTOS PARA NIÑOS:**

Ayuda a las organizaciones públicas y a las instituciones que trabajan en la asistencia infantil sin fines lucrativos para que proporcionen alimentos adecuados desde el punto de vista nutricional: almuerzo, comida, cena y complementos entre las comidas. Las normas de participación son similares a las del programa de comidas escolares y exigen que se incluyan tipos específicos de alimentos en cantidades mínimas, atendiendo a la edad de los niños.

Almuerzo: leche, fruta o jugo y pan o cereal.

Comida o cena: leche, carne o equivalentes, dos o más verduras o frutas, pan con mantequilla o margarina.

Entre comidas: leche o fruta, verdura o jugo y pan o cereal.

Se puede cooperar con las instituciones asistenciales mediante donación de artículos alimentarios, por medio de reembolsos en efectivo o con ayuda económica para adquirir el equipo del servicio de alimentos y la orientación técnica para establecer o dirigir el programa de tales servicios.

### **3.8.2 SOCIALES:**

Estos programas son llevados exclusivamente por el sector salud (IMSS, ISSSTE, SSA).

#### ❖ La Promoción del Saneamiento

- Medición del cloro residual en toma domiciliaria de agua.
- Educación para la higiene y el saneamiento en el hogar.

#### ❖ Vacunación universal

#### ❖ Capacitación de las madres en:

- Lactancia Materna
- Alimentación adecuada del niño y alimentos de consumo familiar.
- La prevención y atención de enfermedades diarreicas e infecciosas.
- La identificación de signos de desnutrición.

#### ❖ Vigilancia del Crecimiento y Desarrollo.

- Registro de peso y talla.

- ❖ Rehabilitación de niños desnutridos.
- ❖ Incorporación de micronutrientes (yodo, hierro, vitamina A) en alimentos de consumo generalizado: sal, azúcar, harinas, etc.
- ❖ Administración periódica de megadosis de vitamina “A” en áreas de riesgo.
- ❖ Desparasitación Intestinal periódica.
- ❖ Atención Integral de la salud del niño.

### **3.9 TIPOS DE ENFERMEDADES COMO CONSECUENCIA DE LA DESNUTRICION**

Uno de los principales determinantes de la salud y el bienestar es la alimentación adecuada ya que previene el desarrollo de enfermedades como sobrepeso, obesidad, anemia, diabetes, presión alta, infartos, embolias, osteoporosis y algunos tipos de cáncer.

#### **ANEMIA:**

Una de las principales enfermedades por la desnutrición es la anemia por que es un problema mundial, las anemias de origen nutricional, están muy extendidas y generalmente son más graves de lo que se pensaba. Causan muchos trastornos y un poco de mortalidad en la mayoría de los pueblos, incluso en los más desarrollados. Los grupos más vulnerables son las embarazadas, los lactantes y los niños de corta edad.

“En la anemia los glóbulos rojos de la sangre se encuentran en menor cantidad o son mas pequeños por la falta de hemoglobina, una proteína formada en parte por hierro que se encarga de transportar el oxígeno desde los pulmones hasta el resto del organismo. La causa más común de la anemia es la deficiencia de hierro; algunas características de esta

enfermedad son: cansancio, fatiga con frecuencia, mareos, falta de aire, latidos del corazón acelerados, así mismo afecta el funcionamiento mental y físico y predispone al padecimiento de otras enfermedades.”<sup>25</sup>

Los alimentos que debe consumir una persona con anemia son: hígado que debe consumir por lo menos una vez a la semana, los huevos, el grano entero, el pan y los cereales enriquecidos, y las papas. La carne y los huevos tienen muchas proteínas, otros alimentos ricos en hierro que no deben faltar son riñón, corazón, verduras verdes, leguminosas.

### **KWASHIORKOR O SINDROME PLURICARENCIAL:**

“Es un trastorno dietético grave observado en niños entre los 10 meses y los tres años, que se debe a una malnutrición severa que incluye una carencia de nutrientes vitales básicos y un déficit importante de proteínas. Estos niños siempre están hambrientos. El termino Kwashiorkor procede de una palabra de Ghana que significa “afección del niño que deja de mamar”. Es una enfermedad de los países en desarrollo y con probabilidad la más frecuente de todas las enfermedades nutricionales.

El trastorno se produce cuando el niño es destetado y, por consiguiente, privado del elevado valor nutricional y contenido proteico de la leche materna. También puede aparecer porque el apetito del niño esté afectado por otra enfermedad, en particular infecciones como el sarampión y la gastroenteritis. Debido a que los anticuerpos están formados por proteínas, los niños con una ingesta muy baja son más susceptibles a padecer infecciones y presentar una escasa resistencia frente a estas. Se considera como un tipo de malnutrición energético-proteica.

Características principales:

- Expresión de gran tristeza en el rostro
- Llanto débil casi continuo

---

<sup>25</sup> Guía para el Cuidado de la Salud. Instituto Mexicano del Seguro Social, pp. 43.

- No parece mal nutrido
- La cara es redonda y rolliza
- Cambio de coloración de la piel y el pelo
- El pelo rojizo es característico de la enfermedad
- La piel puede estar más pálida de lo normal
- No tienen energías para jugar o correr
- Con frecuencia son incapaces de alimentarse por si mismos
- El desarrollo físico y mental están muy afectados

### **MARASMO:**

Es un grave decaimiento funcional del organismo provocado por una grave deficiencia de proteínas y de calorías. Es la más común de una dieta deficiente, causado por un abandono prematuro del pecho de la madre como fuente de alimento y por las infecciones intestinales, generalmente gastroenteritis, que se produce cuando el niño es alimentado con biberón en malas condiciones higiénicas.

La falta de un aporte suficiente de proteínas y calorías en la primera infancia tiene consecuencias graves, pues las proteínas constituyen el principal material estructural del cuerpo y son necesarias para la síntesis de anticuerpos contra las infecciones. La carencia de proteínas impide el crecimiento y aumenta el riesgo de infecciones. Una carencia de calorías significa que las necesidades del energéticas del cuerpo no pueden ser satisfechas; lo cual afecta los procesos corporales, incluyendo el metabolismo y el crecimiento, provocando retraso físico y mental. Aunque la nutrición mejore con posterioridad y el niño sobreviva, esas deficiencias en el desarrollo nunca podrán ser superadas.

### **ESCORBUTO:**

Es una enfermedad causada por un déficit prolongado de vitamina C (ácido ascórbico) en la ingesta. Aparece en los adultos tras una carencia alimenticia mayor de 6 meses. Se caracteriza por la inflamación de las encías, caída de dientes, inflamación y dolor de

articulaciones, fragilidad capilar, con frecuencia también aparece la anemia como consecuencia de estas pequeñas hemorragias.

### **PELAGRA:**

Es una enfermedad producida por deficiencia dietética debido a la ingesta o absorción inadecuada de niacina, uno de los compuestos del complejo de la vitamina B. La enfermedad afecta en especial a aquellas personas que siguen dietas pobres en proteínas, en especial cuando la dieta esta basada en el maíz como alimento principal, y en quienes padecen enfermedades gastrointestinales que originan una alteración de la absorción de vitaminas.

Características:

- Debilidad
- Laxitud
- Insomnio
- Perdida de peso
- La piel expuesta del cuello, manos, brazos, pies y piernas se vuelve áspera y escamosa en especial después de la exposición al sol.
- Aparecen lesiones dolorosas en la boca

Los síntomas gastrointestinales consisten en perdida de apetito, indigestión y diarrea. La deficiencia de niacina puede ser mortal.

Para su tratamiento es necesaria la ingestión diaria de cantidades adecuadas de leche, carne o pescado, cereales de grano entero y vegetales frescos para curar y prevenir la enfermedad.

## **RAQUITISMO:**

El raquitismo se produce cuando falta en el organismo la vitamina D, necesaria para fijar en el esqueleto el calcio y el fósforo que contienen algunos alimentos.

Esta enfermedad es conocida desde tiempos antiguos aunque se le considero como un trastorno del crecimiento de los huesos. Al descubrir la vitamina D se le consideró como enfermedad carencial en la mayoría de los casos.

El raquitismo puede conducir a deformidad esquelética, como la incurvacion de la columna vertebral o de las piernas.

Algunas de sus características son: pesantez, debilidad en las piernas, marcha lenta y torpe, rigidez”.<sup>26</sup>

## **CAPITULO IV FUNCION E IMPORTANCIA QUE DESEMPEÑA BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO.**

### **4.1 CONCEPTO DE BANCO DE ALIMENTOS**

En este capitulo hablaremos de cómo surge la institución, quienes son los principales benefactores que aportan sus donativos a esta institución ya que es una asociación civil.

“En el año de 1995 nace la Asociación Mexicana de Banco de Alimentos (AMBA) con el objetivo de unir esfuerzos en la lucha contra el hambre.

Gracias a la responsabilidad y labor del Sr. Ricardo Bon Echevarria, se propone fundar esta asociación con el propósito de acoger a todos los Bancos de Alimentos de la Republica a

---

<sup>26</sup> <http://www.monografia.com/trabajos15/desnutriciòn-clases>

fin de ayudarlos a cumplir con sus objetivos en la lucha contra el hambre y la desnutrición en nuestros países.

Diez años después la formación de Bancos de Alimentos ha funcionado de manera tan eficiente, que se ha convertido en la medida mas viable contra el problema del hambre, de la forma que ahora el Banco de Alimentos a lo largo de toda la Republica, perteneciente a la AMBA, ha brindado alimentos a 600 mil personas aproximadamente.”<sup>27</sup>

Banco de Alimentos de México, su patente es la Asociación Mexicana de Bancos de Alimentos (AMBA), es una asociación civil sin fines de lucro, cuya tarea primordial consiste en promover la creación de Bancos de Alimentos en todas aquellas ciudades de México, que por sus situaciones socioeconómicas más lo necesitan. AMBA actúa también como soporte a los Bancos de Alimentos miembros de la misma, al apoyarlos a cumplir su objetivo en su lucha contra el hambre y la desnutrición en México. Al ser un organismo regulador de los Bancos comparte experiencias, unifica criterios y dirige esfuerzos conjuntos hacia la creación de un México más digno y mejor alimentado.

AMBA es un organismo de apoyo a dichos bancos, ya que convoca e invita a los sectores público, privado, eclesiástico y gubernamental a participar en su lucha contra el hambre, para que juntos erradiquen este mal social.

El Banco de Alimentos es un proyecto de la sociedad civil creado para acopiar, seleccionar y distribuir alimentos percederos y no percederos que anteriormente se desperdiciaban, para hacerlos llegar en las mejores condiciones posibles a los sectores necesitados de la sociedad, somos un puente entre el donador y el beneficiario; debe operar en forma autofinanciable a través de cuotas de recuperación solicitadas al beneficiario por el producto entregado, que no excedan el 10% del valor comercial del alimento.

En la ciudad de Pachuca existe Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo (BACEH), es una asociación civil legalmente constituida y cuya misión es la de combatir la

---

<sup>27</sup> <http://www.amba.org.mx/historia.html>

desnutrición recuperando el alimento que se desperdiciaba y que aún está en condiciones de ser aprovechado.

BACEH está formado por un patronato responsable de conseguir los recursos humanos necesarios para su buen funcionamiento y a su vez nombra a un director responsable de lograr la misión y objetivos.

La Misión de este Banco es acopiar alimentos y entregarlos a la gente más necesitada por medio del convencimiento y cooperación de la sociedad, evitando el desperdicio de alimentos útiles y haciéndolos de una manera eficiente y desinteresada.

## **4.2 COMO SURGE BANCO DE ALIMENTOS**

El Banco de Alimentos surge de la iniciativa de particulares interesados en mejorar las condiciones de vida de su entorno, ante la incongruencia que representa en nuestro país el tirar diariamente 17 mil toneladas de alimento no comerciable, mientras 22 millones de mexicanos carecen de alimento básico para subsistir.

En Marzo de 1999 el Sr. Ricardo Bon fundador de los Bancos de Alimentos en México, realiza la inauguración del Banco acompañado de empresarios exitosos del Estado, apoyados por gobierno estatal.

Se hacen acopios con la cruzada de un México sin hambre y el 1ro. De junio del mismo año habré sus puertas el Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo (BACEH), inicia actividades con la misión de erradicar el hambre en Hidalgo

“El 10 de marzo del 2005 en el patrio mayor del Instituto Cabañas de la Ciudad de Guadalajara, se celebó la firma del pacto alimentario por un México sin hambre, promovido por la asociación mexicana de Banco de Alimentos y definido por nuestro Presidente el Sr. Ricardo Bon Echevarria, como un día histórico para aquellos que estamos en lucha contra el hambre. Con la presencia del Presidente Vicente Fox Quesada, el

governador del Estado Francisco Ramírez Acuña y el Secretario de Sagarpo Javier Usabiaga, se designo este pacto de buena voluntad, en el que se involucran empresas e instituciones como: ANTAD, Grupo Walmart de México, CONACCA, CONMEXICO, Consejo Nacional Agropecuario y esta Asociación.

El objetivo principal de este pacto es garantizar el derecho a la alimentación del pueblo de México, particularmente en las familias de escasos recursos, siendo este alimento distribuido por nuestros 51 Bancos de Alimentos afiliados en la republica.”<sup>28</sup>

#### **4.3 QUE HACE BANCO DE ALIMENTOS**

“Los Bancos de Alimentos trabajan como un puente entre el donador y el beneficiario, acopian, seleccionan y distribuyen alimento percedero y no percedero que reciben en donación del Sector de Alimentos de México y los hacen llegar en forma organizada a Instituciones de asistencia social y comunidades marginadas de zonas urbanas, rurales e indígenas.

Los Bancos de Alimentos operan con un programa autofinanciable y rentable a través de las cuotas de recuperación solicitadas a los beneficiarios por el alimento que no deberá de exceder mas del 10 por ciento del valor comercial del producto.”<sup>29</sup>

Un Peso = 1 Kg. Alimentos Precederos = 10% del valor = Alimento no Precedero.

Existen diversas actividades que lleva acabo el Banco de Alimentos entre las cuales están las siguientes:

- ❖ Realiza estudios socioeconómicos individuales para determinar a quienes otorgar la ayuda, procurando alcanzar a personas realmente necesitadas.
- ❖ Llevan alimentos a familias, asilos, orfanatos y comunidades que padecen hambre en el país.

---

<sup>28</sup> <http://www.amba.org.mx/historia.html>

<sup>29</sup> <http://www.amba.org.mx/historia.html>

- ❖ Gestionar y promover entre el gobierno federal todo tipo de políticas y apoyos que coadyuven al logro de la labor que realizan los bancos de alimentos.
- ❖ Gestionar leyes y convenciones Nacionales e Internacionales con fundaciones y donadores potenciales a favor de sus afiliados.
- ❖ Hacer convenciones nacionales, con productores, distribuidores de alimentos, empresas y particulares para la captación de recursos económicos y en especie a favor de sus afiliados.
- ❖ Brindar capacitación, apoyo logístico, organizacional e inclusive económico a grupos interesados en la apertura de Bancos de Alimentos en aquellas regiones del territorio nacional donde se requiere de su presencia.
- ❖ Dar asesoramiento constante y permanente a sus afiliados en aspectos como organización, promoción. Comunicación, soporte, fuentes de financiamiento, logística, etc.

#### **4.4 INSTITUCIONES Y ORGANIZACIONES QUE APOYAN AL BANCO DE ALIMENTOS.**

El Banco de Alimentos cuenta con el apoyo de diferentes organizaciones y empresas, quienes le otorgan donativos tanto en especie como en efectivo.

“UNIBAM (Universidad de Bancos de Alimentos de México). Es un programa integral, que ofrece a nuestros bancos afiliados cursos de capacitación para cada una de las áreas operativas de un banco de alimentos.

El objetivo de UNIBAM es buscar que el personal operativo de los Bancos de Alimentos afiliados, cuenten con información técnica respecto a la organización y administración de un banco de alimentos, y ello coadyuve a que sus esfuerzos den frutos. Esos cursos son impartidos de forma gratuita en la ciudad de Chapala, Jalisco, ofreciendo además sin costo alguno para los participantes hospedaje, alimentos y material didáctico.”<sup>30</sup>

---

<sup>30</sup> <http://www.amba.org.mx/historia.html>

## EMPRESAS DONADORAS:

- Fundación Azteca
- Fundación Gamesa-Quaker
- Grupo Gigante
- Grupo Premier
- Arinera los Pirineo
- Jugos del Valle
- Jumex
- Nestle
- Organización Soriana
- Sabritas
- La Costeña
- Danone
- Kelloggs
- La Moderna
- Sagarpa
- San Marcos
- Six Flags
- Sopas Nissi
- Chedrawi
- Chet Mart
- Birds Eye
- HERDEZ
- HERSHEY`S
- INDESOL
- PARMALAT
- LALA
- SEDESOL
- SSA
- ANTAD
- ASERCA

#### **4.5 TIPO DE POBLACION QUE ATIENDE**

“La población atendida por el Banco de Alimentos son: Asilos, comunidades, orfanatos, comedores comunitarios y otros grupos organizados con necesidades urgentes e inmediatas de alimento, previo a un estudio socioeconómico.”<sup>31</sup>

Tienen un programa de ayuda parcial a Instituciones de beneficencia en municipios como Pachuca, Villa de Tezontepec, Omitlan, Huasca, Real del Monte y Tasquillo.

El patrón de beneficiados que apoyan con este programa es de 17,100 personas entre las que se distribuyen de 32 a 35 toneladas de alimento como: frijol, arroz, aceite, pan y azúcar.

### **CAPITULO V TRABAJO SOCIAL EN BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO**

#### **5.1 FUNCION QUE DESEMPEÑA EL TRABAJADOR SOCIAL EN BANCO DE ALIMENTOS**

Nosotros como Trabajadores Sociales somos el enlace entre el individuo y la institución es por eso que se define como: “El Trabajador Social es un profesional que investiga problemas, los diagnostica y los jerarquiza para planear acciones que logren cambios sociales favorables inmediatos y mediatos, a través de actividades individuales, grupales y comunitarias, organiza a la colectiva en coordinación con instituciones de servicio social a fin de optimizar los recursos existentes en beneficio del desarrollo integral de la comunidad.

---

<sup>31</sup> <http://www.amba.org.mx/historia.html>

Forma parte de los equipos de trabajo Inter y multidisciplinarios encaminados a tratar problemas sociales.

Ejecuta acciones de orientación, educación y promoción hacia la población, con carácter preventivo, curativo y rehabilitatorio según establezca la problemática social.

Evalúa los logros alcanzados en base a los objetivos establecidos por los programas de trabajo para informar resultados y promover alternativas de solución.”<sup>32</sup>

Por lo anterior la función que desempeña el Trabajador Social en el Banco de Alimentos es llevar a cabo la capacitación de las personas beneficiadas por dicha institución para el mejoramiento de los hábitos alimenticios, teniendo como base el Programa del Sector Salud de Peso y Talla en niños menores de cinco años de edad; en coordinación con el equipo multidisciplinario, orienta y educa a las amas de casa sobre como prevenir la desnutrición en su familia y a su vez promueve la calidad y cantidad de las despensas que son otorgadas por el Banco.

Así mismo, es el intermediario entre los usuarios y las instituciones como mediador de los recursos económicos, asesora a los individuos u organizaciones a buscar alternativas que permitan satisfacer necesidades sociales básicas (alimentación). De igual manera es parte de un programa o proyecto que comparte con otros profesionales en la implementación de determinados aspectos. Informa sobre los servicios que ofrece con el fin de hacerlos accesibles al mayor número posible de personas y de fomentar la participación de la gente en la formulación de los programas.

Para poder proporcionar la despensa a la persona que lo solicite es necesario aplicar un estudio socioeconómico y realizar visita domiciliaria; cabe mencionar que la visita domiciliaria aun ya siendo beneficiada la persona se realiza por lo menos tres veces al mes.

---

<sup>32</sup> Manuel de Trabajo Social. Ezequiel Ander-Egg. Editorial Atenea.

Una nueva visión para el Trabajo Social se define como: “La profesión de Trabajo Social promueve la resolución de problemas en las relaciones humanas, el cambio social, el poder de las personas mediante el ejercicio de sus derechos y su liberación y la mejora de la sociedad. Mediante la utilización de teorías sobre el comportamiento humano y los sistemas sociales, el Trabajo Social interviene en los puntos en los que las personas interactúan con su entorno. Los principios de los Derechos Humanos y la justicia social son esenciales para el Trabajo Social”.<sup>33</sup>

Por ello consideramos que el Trabajador Social es participe de primer orden de las actividades, junto con un equipo multidisciplinario que se preocupan y están dedicados a la búsqueda y realización de soluciones a la problemática presentada.

Por lo tanto nosotros consideramos que la finalidad del Trabajador Social es conseguir el bienestar colectivo en todos sus aspectos en conjunto con el equipo, para que los hombres vivan en armonía, con sus semejantes, como elementos productores y no como parásitos de la sociedad.

El Trabajador Social para conocer una comunidad o un determinado grupo social debe, antes que nada realizar una investigación, diagnosticar, programar, y ejecutar proyectos; de esta manera podrá intervenir oportunamente, para ayudar y servir con bases, trabajando aspectos como: mejoramiento de hábitos alimenticios dentro del núcleo familiar y la educación nutricional.

## **5.2 METODOLOGIA DE INTERVENCION (GRUPO)**

“El Trabajo Social es una profesión que a través de una practica social con fundamento científico coadyuva en la promoción de las potencialidades del ser humano para lograr su desarrollo integral, así como su participación en la transformación de su realidad circundante, propugnando por los valores universales.

---

<sup>33</sup> <http://www.fortunecity.es/expertos/industrial/106/noticias/deinteres.htm>

El proceso metodológico o matriz de Trabajo Social, esta integrado por cinco pasos o etapas ordenadas de la actuación profesional del trabajador social para investigar problemas sociales y diagnosticarlos: planear acciones que logren cambios sociales favorables y ejecutarlas y evaluar los logros alcanzados”.<sup>34</sup>

- ❖ Investigación
- ❖ diagnóstico
- ❖ Plan social o planeación
- ❖ Ejecución
- ❖ Evaluación

“El método de grupos es un proceso que por medio de experiencias busca capacitar al individuo para que conozca su realidad objetiva y la forma de actuar sobre su estructura social.

Así el Trabajo Social de grupos es un instrumento esencial en la motivación y educación social de los ciudadanos, para el cambio de mejores niveles de vida.

El grupo es una acción dinámica en la que se aprende a recibir, pero también a dar; básicamente para que el ser humano sepa actuar adecuadamente en cualquier actividad, implica usar un modo consciente al grupo como instrumento para alcanzar los objetivos propuestos, creando en los miembros una preocupación por los cambios culturales.

El papel del Trabajador Social consiste en coordinar las acciones como un líder profesional en su papel de educador, orientador y guía.

El Trabajo Social de Grupos es un método de educación socializante en el que se refuerzan los valores del individuo, ubicándolo en la realidad social que lo rodea para promover su cooperación y responsabilidad en una acción integradora en el proceso de desarrollo.

---

<sup>34</sup> Manual de Trabajo Social. Ezequiel Ander-Egg. Editorial Atenea.

Una acción organizada con fines educativos promueve al ser humano por medio de la participación grupal, proporcionándole el sentimiento de ser miembro de una sociedad a la cual pertenece y respete y con la que contribuirá para alcanzar mejores niveles de vida. La función del trabajo social de grupo esta fundamentada en medidas correctivas, preventivas, rehabilitatorias y promocionales”.<sup>35</sup>

“Los grupos se pueden clasificar como:

- Primarios: Son fundamentales para formar la naturaleza social y los ideales del individuo caracterizados por el resultado de una asociación íntima. Las relaciones son íntimas y personales, ya que emanan de una comunidad continua, los roles y estatus configuran una estrecha estructura de interrelaciones y son informales y duraderos; las normas son aprendidas, practicadas y reforzadas.
- Secundarios: Se caracterizan por una relación funcional en base a un interés específico, el que al perderse o terminarse llegue a la disolución.

Grupos según la forma de integración:

- Grupo natural o espontáneo: Se forma obedeciendo a necesidades psicológicas sin que nadie lo motive, es bastante homogéneo por edades e intereses, tiene fuerte vinculación afectiva de ahí la tendencia a ser cerrados, generalmente son las pandillas o los grupos formados, el liderazgo se establece por capacidad o destreza física.
- Grupo impuesto: Se forma obligadamente para un determinado fin, así mismo, es heterogéneo o con un buen margen de ello.

---

<sup>35</sup> Trabajo Social de Grupos. Yolanda Contreras Wilhelm

- Grupos motivados: Son aquellos en los que los miembros ingresan en base a un objetivo determinado o varios sugeridos; ingresan debido a la búsqueda de aprobación de los demás, buscando prestigio social, siguiendo a un jefe o por interés personal.
- Grupo preformado: Es aquel cuyos miembros se conocen entre sí, estando unidos afectivamente antes de construir un grupo. Existe un líder elegido por prestigio, que asegura la permanencia de una estructura y de seguridad.

Grupos formales e informales:

- Formal: Se elabora por normas compartidas con respecto a objetos materiales, a los miembros, a la comunidad y a la institución. Las normas están determinadas antes del ingreso de los miembros: como los roles están prescritos la seguridad está dada por reglamentos, estatutos, etc.
- Informal: En este tipo de grupo cada miembro actúa como desea, con libertad y desarrolla su individualidad.

Grupos organizados y desorganizados:

- Organizados: Son grupos donde existe una división de trabajo y un meta productiva en los que se establecen posiciones y roles, asumiendo cada miembro un papel especializado en función de sus roles.
- Desorganizados: Cada uno asume roles independientemente del otro, no existiendo una división de trabajo, es permisivo. Y por lo tanto escasamente o nada productivo.

Grupos homogéneos y heterogéneos:

- Llamamos grupos homogéneos a cuyos miembros tienen características semejantes en cuanto a edad, sexo, nivel socioeconómico e interés. Cuando esto no se da el grupo es heterogéneo.

Grupos de pertenencia y de referencia:

- Grupo de pertenencia: Es aquel cuyos miembros son reconocidos como tales entre sí.
- Grupo de referencia: Es aquel que influye con sus normas sobre una persona.

Grupos abiertos y cerrados:

- Grupo abierto: Llamamos abierto al grupo flexible que permite el ingreso y salida de miembros; esto último ya sea abandonando al grupo y la actividad definitivamente, o para pasar a otro en el que pueda integrarse más fácilmente.
- Grupo cerrado: Es aquel que ofrece resistencias al cambio de participantes, no deseando recibir nuevos miembros, para conseguir prestigio y poder o por temor a cambios. En algunos se establecen normas para la admisión (pandillas) y en otros el egreso está sancionado (grupo delincuente).

Las estructuras que determinan los sistemas de comunicación son las siguientes:

Estructura Autocrática:

Surge cuando el grupo hace un líder que actúa como jefe, tomando decisiones en nombre del grupo con base en sus intereses propios o necesidades personales, no hay libertad para determinar programas por los miembros, pues solo se reciben órdenes.

#### Estructura Paternalista:

Se establece cuando en un grupo, el líder toma decisiones para el bien de aquel, tal como el las ha interpretado. El líder trabaja para el grupo, es amable, protector, teme otorgar responsabilidad, gobierna con base a su capacidad de conocimientos, es aceptado y respetado por los todos.

#### Estructura Permisiva:

En esta estructura se generan individuos incapaces de asumir responsabilidades. Surge del individualismo característico de una sociedad en transmisión, cuya estructura se confunde muchas veces con la democrática, en el sentido de promover la libertad absoluta, hacer cada uno lo que desea solo conduce a la anarquía y a la falta de respeto de los propios miembros del grupo. El líder orienta sin delinear su conducción, deja al grupo en completa libertad individual que la integración grupal, hay nula productividad; no hay programa y las actividades son improvisadas.

#### Estructura Participativa:

Los miembros actúan en conjunto para lograr su integración; es considerada ideal para trabajo social de grupos.

El líder participa inicialmente con ellos, pero distribuye funciones hasta que son asumidas por todos. La comunicación es abierta, existe consenso en la toma de decisiones, es flexible y permite los cambios. La cooperación es una meta, por lo cual logra un alto nivel de productividad.

Cada miembro tiene derechos y responsabilidades para cumplir con las tareas, se puede prescindir del líder profesional; cabe señalar que esta estructura tiene características de las tres mencionadas y es preciso tomarlas en cuenta de acuerdo con las necesidades del grupo y con las situaciones que ocurren en el proceso, pasando dinámicamente de una a otra,

aunque siempre orientando su meta a la participativa, que es el verdadero puntual de nuestro método”.<sup>36</sup>

De esta manera y comprendiendo el papel de los líderes profesionales, se puede iniciar el proceso de grupo, tomando en cuenta la interacción dinámica entre los deseos de los miembros y los objetivos propuestos por la institución que patrocina el programa, así como aquellas que señale el propio grupo. Supone una sucesión de etapas, procedimientos, condiciones básicas y sistemas de interacción que permitan tanto el desarrollo del grupo como el crecimiento individual.

Antes de iniciar la vida de grupo, se presenta un periodo de planeación que puede ser el siguiente:

- 1.- La idea de la formación
- 2.- Motivos que la sugieren
- 3.- Investigación del material humano que lo conforman y de su medio ambiente
- 4.- Objetivos concretos
- 5.- Recursos materiales, económicos, humanos e institucionales
- 6.- Duración
- 7.- Sistema de evaluación y retroalimentación.

Etapas de la vida de un grupo:

- ❖ Formación
- ❖ Organización
- ❖ Integración
- ❖ Declinación o muerte del grupo

---

<sup>36</sup> Trabajo Social de Grupos. Yolanda Contreras Wilhelm

### **5.2.1 INVESTIGACION**

De acuerdo a la aplicación del cuestionario en el Banco de Alimentos, se detecto que existe el problema de desnutrición principalmente en los niños menores de cinco años, se observo que la mayoría de estas personas beneficiadas son de bajos recursos económicos.

Los factores que influyen en el problema de la desnutrición básicamente son el económico que es el que mas repercute en la familia, aun que también el cultural ya que por sus tradiciones y costumbres arraigadas es difícil que se desprendan de ellas, el social debido a que en este influyen más los medios masivos de comunicación, entre otros.

Es por ello que se implementa un programa y a su vez el proyecto “Alimentate Sanamente” que tiene como propósito fomentar la educación en los hábitos alimenticios tomando en consideración el aspecto económico de los miembros del grupo; todo esto en acorde a las necesidades de las amas de casa que asistan.

### **5.2.2 DIAGNOSTICO**

Hablando también en términos generales la población atendida fue a las amas de casa, que tuvieran niños menores de cinco años. Cabe mencionar que se detecto un alto índice de desnutrición dentro del parámetro leve, moderada o severa, puesto que nos pudimos dar cuenta que el jefe de familia trabaja como ayudante de albañil, obrero, vendedor de periódico, o simplemente no trabaja y la que sostiene el hogar es la ama de casa que trabaja como servidora domestica. Con esto pudimos percatarnos que su remuneración económica no es proporcional a sus necesidades, ya que la mayoría de las familias son extensas, lo cual representa y ocasiona graves problemas, como el no poder alimentarse bien y a los pequeños no poderles brindar una mayor atención alimenticia, ya que sus ingresos no exceden mas de un salario mínimo el cual es de \$50.00 pesos al día, por que se habla de que para comprar una pieza de pan para cada miembro de la familia no alcanza porque cuesta aproximadamente \$1.50 la pieza, por lo tanto hay una deficiente alimentación, ya que con este salario al día no alcanza para solventar realmente sus necesidades alimentarias.

Aunado a ello, encontramos que por el tipo de trabajo que estas personas realizan, existe no solo la inestabilidad económica, sino además mala administración del dinero, por que muchas veces se compran cosas u objetos de mayor costo pero que sin ellos no se puede estar, por que muchas veces es el uso determinado que nosotros le demos a las cosas. Ya que nos pudimos percatar por los comentarios de en el grupo existieron por que las mismas amas de casa no comentaban que muchas veces compraban productos ya sea para adelgazar o de belleza y eso repercutía en su economía. Otro aspecto que influye son los medios masivos de comunicación que causan cierto descontrol, puesto que frecuentemente nos hemos encontrado con promocionales de productos nutricionalmente deficientes, aunque si más costosos.

La alimentación de las familias de las personas que asistieron al grupo básicamente es de muy poco valor nutritivo, ya que por lo regular su dieta es por ejemplo lo que se hace de comer se ingiere en la cena y en el desayuno del otro día.

El grupo mostró un gran interés sobre todo en la elaboración de los platillos, por que la mayoría so saben preparar alimentos a base de soya, trigo y amaranto, lo que para ellas fue algo nuevo.

Ciertamente caeríamos en una generalización si dijéramos que estos hábitos y costumbres se han vuelto, para dicha población, una rutina significativa. No obstante, es verdad que gran parte de esta gente carece de conciencia propia y bajo nivel educativo para brindar, sobre todo a los niños lo que requieren. Esto debido a sus creencias, tradiciones, deficiente economía e incluso por tabúes arraigados y heredados de una generación a otra que obviamente limitan el consumo de ciertos alimentos.

Como pudimos percatarnos de la investigación los factores económicos, influyen de manera impresionante en la desnutrición infantil y en su nivel de vida.

## **5.2 2 PROGRAMA**

### **1.- DATOS GENERALES:**

BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.

“ALIMENTATE SANAMENTE”

### **2.- JUSTIFICACION:**

En el Estado de Hidalgo existen zonas con mayor rezago social con un nivel de vida deprimente, además una inadecuada alimentación y nutrición que afecta de manera apremiante a la población infantil principalmente.

Por ello hemos decidido plantear dicho programa puesto que consideramos que la educación sobre nutrición juega un papel muy importante ya que su propósito es tratar de orientar a las amas de casa para modificar su manera de alimentarse con miras a mejorar su salud y la de sus hijos, empleando de la mejor manera sus recursos disponibles.

### **3.- OBJETIVOS:**

#### **GENERAL:**

Fomentar la educación en los hábitos alimenticios, tomando en consideración el aspecto económico de los miembros del grupo.

#### **ESPECIFICOS:**

- ❖ Lograr la cooperación y participación de la población selecta en las actividades.

- ❖ Concientizar constantemente a la población en cuanto a la importancia de ingerir alimentos nutritivos en beneficio de su salud.
- ❖ Orientación a la población sobre lo perjudicial en su salud al consumo de alimentos chatarra.

#### **4.- RECURSOS:**

- **MATERIALES:** Instalaciones del Banco de Alimentos, sillas, mesa, estufa, utensilios de cocina.
- **ECONOMICOS:**
  - Banco de Alimentos: Proporcionara algunos de los ingredientes para realizar los platillos.
  - Amas de Casa: Ingredientes para los platillos
- **HUMANOS:** Pasantes de Trabajo Social y amas de casa.

**5.- DURACION:** 4 Meses (Noviembre 2004 – Febrero 2005)

#### **6.- PROYECTOS INICIALES:**

- ❖ Control de Peso y talla de los menores.
- ❖ Ayuda parcial de Alimentos a Instituciones de Asistencia Social y a Comunidades marginadas de zonas rurales.
- ❖ Alimentate Sanamente

**7.- RESPONSABLES:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

## **8.- EVALUACION DE RESULTADOS:**

La evaluación del programa se llevara acabo mediante las crónicas de grupo, el diario de campo, lista de asistencia, las evaluaciones que se aplicaran en las sesiones y principalmente con el registro de interacción. De igual manera de acuerdo a los recursos humanos y materiales disponibles.

### **5.2.3. PROYECTO**

#### **1.- DENOMINACION DEL PROYECTO: “ALIMENTATE SANAMENTE”**

**RESPONSABLE:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

#### **2.-NATURALEZA DEL PROYECTO:**

##### **2.1.- FUNDAMENTACION**

En base a la investigación y a los resultados obtenidos, se detecto que la desnutrición es un problema que sea encontrado principalmente en los menores de edad, afectando su salud y por consiguiente su rendimiento escolar. De manera que el Trabajador Social interviene realizando diversas acciones para disminuir y atenuar dicho problema.

## **2.2.- OBJETIVOS:**

### **GENERAL**

Fomentar la educación en los hábitos alimenticios tomando en consideración el aspecto económico de los miembros del grupo.

### **ESPECIFICOS:**

- ❖ Brindar orientación a través de platicas a las amas de casa tomando en cuenta sus costumbres y formas de vida como medida de prevención a la desnutrición.
- ❖ Lograr la cooperación y participación de la población en las actividades que se realicen.

## **2.3 SERVICIOS QUE PRESTARA:**

- Sensibilizar y motivar a las amas de casa a emplear de manera optima los beneficios que del Banco de Alimentos le son otorgados.
- Se lograra despertar el interés en las amas de casa por realizar platillos nutritivos que beneficiaran a su familia y además que son de bajo costo.

## **2.4.-LOCALIZACIÓN FÍSICA DEL PROYECTO:**

**Macrolocalización:** Central de Abastos de la Ciudad de Pachuca, Hgo.

**Microlocalización:** Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo A.C. Local 8 de la Central de Abastos.

**3.- BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROGRAMA “ALIMENTATE SANAMENTE”  
REGISTRO DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	PROPOSITO	TECNICA A UTILIZAR	RECURSOS	FECHA	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Aplicación del Cuestionario de Educación Nutricional a la Población	Conocer los hábitos alimenticios de la población en general.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrevista</li> <li>➤ Observación</li> </ul>	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S.</li> <li>➤ Población</li> </ul> MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Lapiceros</li> <li>➤ Cuestionarios</li> </ul> FISICOS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	16 Octubre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuestionario</li> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> </ul>
Tabulación y Recopilación de la Información	Conocer cualitativa y cuantitativamente los resultados obtenidos y representarlos gráficamente.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Paloteo</li> <li>➤ Análisis de Información</li> </ul>	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Población</li> </ul> BACEH MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuestionario</li> </ul>	23 Octubre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuestionario</li> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Graficas</li> </ul>
Evaluación del Trabajo Realizado	Conocer los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Informe General</li> </ul>	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S.</li> </ul>	30 Octubre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cuestionario</li> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Graficas</li> </ul>
Promoción y Difusión del Proyecto	Motivar a las amas de casa a participar en las actividades que se lleven acabo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carteles</li> <li>➤ Folletos</li> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Entrevista</li> </ul>	HUMANOS <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S.</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> MATERIALES <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carteles</li> <li>➤ Folletos</li> </ul> INSTITUCIONALES <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	6 Noviembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>

ACTIVIDADES	PROPOSITO	TECNICA A UTILIZAR	RECURSOS	FECHA	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Elaboración de Fichas de Inscripción	Formación del Grupo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Entrevista</li> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Etapa de Formación</li> </ul>	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ficha de Inscripción</li> </ul> <b>FISICOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	20 Noviembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Presentación del proyecto al grupo	Que las amas de casa conozcan las diferentes actividades que se llevaran a cabo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Motivación</li> </ul>	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S.</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <b>FISICOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	27 Noviembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de campo</li> <li>➤ Cuaderno de notas</li> <li>➤ Crónica de grupos</li> </ul>
Platica "Como ser mejor con una nueva nutrición"	Promover y Orientar a las amas de casa, respecto a lo importante que es el mantener una buena nutrición.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> </ul>	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <b>MATERIALES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Rotafolio</li> <li>➤ Tríptico</li> </ul> <b>FISICOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	4 Diciembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> </ul>
Dinámica grupal	Proporcionar a las amas de casa relajación y estabilidad emocional.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Participativa</li> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Sensibilización</li> <li>➤ Observación</li> </ul>	<b>HUMANOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S.</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <b>FISICOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	11 Diciembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de campo</li> <li>➤ Cuaderno de notas</li> <li>➤ Crónica de grupos</li> </ul>

ACTIVIDADES	PROPOSITO	TECNICA A UTILIZAR	RECURSOS	FECHA	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Platica "En frutas y verduras no hay enfermedades"	Fomentar y orientar sobre la higiene que se debe tener al consumir frutas y verduras con el objeto de prevenir enfermedades.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Demostrativa</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cartel</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Agua, jabón</li> <li>➤ Cloro y cepillo</li> </ul>	18 Diciembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Elaboración de Platillos a base de soya	Enseñar a las amas de casa a elaborar platillos nutritivos y de bajo costo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Sensibilización</li> <li>➤ Etapa de Organización</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alimentos para elaborar los platillos</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Estufa</li> <li>➤ Mesa</li> <li>➤ Utensilios domésticos</li> </ul>	25 Diciembre 2004	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Platica "Come bien y gasta poco"	Orientar y motivar a las amas de casa a utilizar adecuadamente sus recursos económicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Demostrativa</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Frutas</li> <li>➤ Verduras</li> </ul>	8 Enero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>

ACTIVIDADES	PROPOSITO	TECNICA A UTILIZAR	RECURSOS	FECHA	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Elaboración de platillos a base amaranto	Que las amas de casa conozcan los diferentes alimentos que se pueden realizar con amaranto y que además es nutritivo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Sensibilización</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alimentos para elaborar los platillos</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Estufa</li> <li>➤ Mesa</li> <li>➤ Utensilios domésticos</li> </ul>	15 Enero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Elaboración de platillos a base de trigo	Que las amas de casa aprendan a preparar alimentos con germen de trigo ya que contiene muchas vitaminas y es de bajo costo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Motivación</li> <li>➤ Sensibilización</li> <li>➤ Etapa de Integración</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Alimentos para elaborar los platillos</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Estufa</li> <li>➤ Mesa</li> <li>➤ Utensilios domésticos</li> </ul>	22 Enero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Recetas Económicas para una Alimentación Sana	Proporcionar a las amas de casa algunas recetas nutritivas y de bajo costo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Recetas</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	5 Febrero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>

ACTIVIDADES	PROPOSITO	TECNICA A UTILIZAR	RECURSOS	FECHA	INSTRUMENTOS DE EVALUACION
Exposición de los Platillos y Evaluación del Proyecto	Dar a conocer los resultados obtenidos sobre las diversas actividades que se llevaron a cabo.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Expositiva</li> <li>➤ Demostrativa</li> <li>➤ Etapa</li> <li>➤ Declinación o Muerte del Grupo</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> <li>➤ Directivos del BACEH</li> </ul> <p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Platillos</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> </ul>	12 Febrero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Diario de Campo</li> <li>➤ Cuaderno de Notas</li> <li>➤ Crónica de Grupos</li> </ul>
Evaluación del Proyecto	Conocer el impacto que tuvo el proyecto en la comunidad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Observación</li> <li>➤ Entrevista</li> </ul>	<p>HUMANOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ P.T.S</li> <li>➤ Amas de casa</li> <li>➤ Directivos del BACEH</li> </ul> <p>FISICOS</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ BACEH</li> <li>➤ Recetas</li> </ul>	19 Febrero 2005	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Crónica de grupos</li> <li>➤ Informe</li> </ul>

**4.- PROGRAMA “ALIMENTATE SANAMENTE”  
CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

ACTIVIDADES	TIEMPO	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Promoción y difusión del proyecto	P	■															
	E	■	■														
Elaboración de fichas de inscripción	P			■													
	E			■													
Presentación del proyecto al grupo	P				■												
	E				■												
Platica “Como ser mejor con una nueva nutrición”	P					■											
	E					■											
Dinámica grupal “Yo soy – yo siento”	P						■										
	E						■										
Platica “En frutas y verduras no hay enfermedades”	P							■									
	E							■									
Elaboración de platillos a base de soya	P								■								
	E								■	■							
Platica “Come bien y gasta poco”	P										■						
	E										■						
Elaboración de platillos a base de amaranto	P											■					
	E											■					
Elaboración de platillos a base de trigo	P												■				
	E												■	■			
Elaboración de Recetario	P															■	
	E															■	
Exposición de platillos	P																■
	E																■
Evacuación del proyecto	P																
	E																■

## **5.2.4 EJECUCION DEL PROYECTO**

### **ETAPA DE FORMACIÓN**

Es la creación del grupo, el líder profesional (el trabajador social) identifica los intereses comunes de las personas y ayuda a estas a asociarse. A veces es natural (la gente se agrupa espontáneamente), mientras que en otras corresponde a un técnico hacerlo.

Las funciones del Trabajador Social incluyen estudio o investigación para la formación del grupo, un diagnóstico inicial que permitirá formular metas y toda la planeación que se llevara a cabo en esta etapa.

Para la formación del grupo se realizó la promoción por medio de carteles alusivos que fueron plasmados en las instalaciones del Banco de Alimentos y volantes impresos, los cuales se les proporcionó uno a las amas de casa que van al banco de alimentos.

Se realizó la inscripción por medio de una ficha, la cual contiene los datos generales de las personas. La selección del grupo fue de acuerdo a un interés común y tiempo libre.

### **ETAPA DE ORGANIZACIÓN**

El grupo elabora los sistemas que le permiten el desarrollo de la capacidad para auto dirigirse o autogobernarse. El Trabajador Social debe encauzar al grupo hacia su organización delimitando las necesidades de los miembros y los objetivos del método de grupos.

Se desarrolla la actividad basada en una coordinación de funciones y en la conciencia del grupo. Se desarrolla el espíritu cooperativo y se establece la división de trabajo de acuerdo a las habilidades de cada uno de los miembros.

En esta etapa es cuando los miembros se sienten muy atraídos hacia el líder profesional, compañeros y hacia el mismo programa. Sin embargo también se espera que durante esta etapa se presenten desafíos o una revisión de la estructura establecida en el periodo de formación.

Los elementos que indican que se ha entrado a la etapa de organización son:

- ❖ Asistencia regular a las reuniones por parte de los miembros.
- ❖ Declinación de la Ansiedad.
- ❖ División de trabajo justa y eficiente.
- ❖ Responsabilidad manifiesta por parte de los miembros.
- ❖ Identificación con el grupo al llamado “nosotros” o “nuestro grupo”.
- ❖ Aceptación y sentido de pertenencia al grupo.

## **ETAPA DE INTEGRACIÓN**

Una vez que el grupo está constituido, el trabajador social iniciará su acción para que cada individuo sea aceptado por los demás y para que este a su vez también acepte al grupo. El trabajador social desempeña un papel no de jefe ni de presidente del grupo sino del consejero y asesor, cuya responsabilidad es estimular a los miembros en sus funciones sin impedir que las cualidades de los líderes se manifiesten.

Algunas características del grupo son:

- ❖ Estabilización de la estructura del grupo.
- ❖ Logro de los propósitos.
- ❖ Respuestas eficaces a las tensiones internas y externas.
- ❖ Desarrollo de que favorecen el cambio.

Esta etapa se considera terminada cuando se pronostica que el grupo continuara su asociación porque ha aceptado un ritmo de reuniones y porque ha armonizado los intereses personales y los de la institución.

Durante este proceso se comparten alegrías, realizaciones, derrotas, responsabilidades y problemas de relaciones humanas.

Algunos elementos que se desarrollan durante el periodo de integración y que nos permiten una conciencia de grupo son:

- ❖ Un sentimiento de “nosotros” o de sentimiento de pertenencia.
- ❖ Un espíritu de grupo.
- ❖ Un simbolismo y ritual como formas de lenguaje.
- ❖ Deseo de participación social.

## **DECLINACIÓN O MUERTE DEL GRUPO**

En esta etapa es cuando el grupo se termina porque alcanzo un nivel de madurez o por las siguientes causas:

- ❖ Las metas se han alcanzado y puede no haber otra razón para que continúe existiendo.
- ❖ El grupo estableció un periodo de terminación de la asociación y este ha concluido.
- ❖ Por falta de integración.
- ❖ Por mala adaptación.

## **CRONICA DE GRUPOS 1**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 20 de Noviembre 2004

**Reunión:** 1

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Alimentate Sanamente”

**Actividad:** Formación del Grupo

**Programa Anterior:**

### **Relato:**

Para motivar el interés de las amas de casa se realizó una promoción por medio de volantes impresos y carteles. La inscripción se llevo acabo en el Banco de Alimentos, el cual fue prestado por la directora, se encuentra ubicado en la central de abastos bodega # 8. el sitio es adecuado, cuenta con ventilación mesas y sillas.

La clasificación del grupo fue de acuerdo al interés común de los miembros. Así mismo también se considero el tiempo libre que tienen. El nivel cultural de los integrantes del grupo es de primaria y secundaria, todas son mujeres.

El horario deseado para todos fue de 08:00 a 10:00 a.m. todos los días sábados. El grupo es formal, donde existe una estructura participativa.

Hoy comenzó a funcionar el grupo, la mayoría de los integrantes llegaron puntual, bueno solamente cuatro señoras llegaron diez minutos tarde. Cuando ya estaban todas las

integrantes se hizo la presentación de los líderes profesionales y posteriormente de los miembros del grupo, diciendo en voz alta su nombre y de donde venían.

Así mismo también se solicitó el apoyo a las amas de casa para que participen en todas las actividades que se llevaran a cabo; esta es la etapa de formación del grupo ya que todo fue natural, se identificó los intereses de las amas de casa, hubo dos señoras que estaban muy tímidas, se vio que nunca habían participado en un grupo, no participan por iniciativa propia en las actividades.

El transcurso de la reunión siguió en forma normal, observándose las posibles candidatas para la formación del gobierno del grupo, aunque consideramos conveniente dejar pasar algunas reuniones más.

Se entregó la ficha de inscripción y el registro familiar, explicándoles claramente lo que tenían que contestar en las hojas.

Al finalizar la reunión algunas señoras se quedaron a platicar con las líderes del grupo sobre algunas dudas que les habían quedado.

## **CRONICA DE GRUPOS 2**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 27 de Noviembre 2004

**Reunión:** 2

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Alimentate Sanamente”

**Actividad:** Presentación del Programa al Grupo

**Programa Anterior:** Formación del Grupo

**Relato:**

Todas las amas de casa llegaron puntuales, les preguntamos que si tenían alguna duda de la sesión anterior; como nadie contesto seguimos con la presentación del programa, se les dio las diferentes actividades programadas que se van a realizar y el tiempo que va a llevar dicho proyecto.

Una vez terminado de explicar al grupo surgieron las siguientes preguntas ¿Quién nos va a dar el material?, ¿Tenemos que pagar todo lo que se va a realizar?, ¿Tenemos que hacer nuestro propio recetario?

Todas sus dudas fueron contestadas, se les menciono que el material que nos pueda otorgar el banco no los va a dar y el que haga falta se tendrá que comprar o si lo tienen en su casa lo podrán traer, pero que la cooperación era mínima, y que si ellas gustaban podrían realizar su recetario porque al final del proyecto se tendrá que entregar a las pasantes de Trabajo Social para que a su vez nosotras lo entreguemos al departamento de trabajo social del Banco de Alimentos.

En el transcurso de la reunión las dos señoras siguieron sin participar por decisión propia pero confiamos de que se adapten a no vayan a surgir algún tipo de problemas.

### **CRONICA DE GRUPOS 3**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez

P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 4 Diciembre 2004

**Reunión:** 3

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Platica “Como ser mejor con una nueva nutrición”

**Programa Anterior:** Presentación del Programa al Grupo

**Relato:**

Como en las otras dos sesiones anteriores todas las amas llegaron puntuales, con mucho entusiasmo y muchas ganas de participar, se paso lista, después se les explico la actividad que realizaríamos.

Dimos la platica “Como ser mejor con una nueva nutrición” en dicha platica les explicamos en palabras muy sencillas que es la nutrición, la desnutrición, el alimento, cuantas comidas al día debemos realizar, por que es importante comer una fruta antes de cada alimento, que es mejor tomar un vaso de agua (simple o de sabor) o un refresco, etc. En esta sesión las señoras Blanca y Estela que no hablaban por iniciativa propia por primera vez se levantaron y participaron en la plática, todas nos quedamos sorprendidas.

Al terminar la platica la señora Estela nos comentaba que ella por su economía la mayor parte del día toman agua simple y que solamente los domingos tomaban refresco, pero que la sed no se les quitaba. La señora Verónica comentaba que pues aunque ella quisiera darle una comida mejor a su familia no podría ya que lo que gana su esposo apenas les alcanza para más o menos comer.

Se les aclaro que muchas veces no es la cantidad de alimento que deben de consumir sino la calidad, que hay que saber combinar los alimentos y también saber comprar. Al terminar la reunión, las amas de casa ansiosas nos preguntan ¿Cuándo vamos a empezar a realizar los platillos?

## **CRONICA DE GRUPOS 4**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 18 Diciembre 2004

**Reunión:** 4

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Alimentate Sanamente”

**Actividad:** Dinámica grupal “Yo soy – Yo siento”

**Programa Anterior:** Platica “Como ser mejor con una nueva nutrición”

### **Relato.**

Hoy llegaron cinco personas tarde, pero nadie faltó, como en la sesión anterior las amas de casa nos preguntaron cuando íbamos a empezar a realizar platillos, les explicamos que primero teníamos que dar algunas platicas para que ellas comprendieran porque el proyecto y que se enteraran del beneficio de cada uno de los ingredientes que se van a ocupar.

Una vez aclarada la duda todas quedaron conformes y se les aplicó una dinámica grupal llamada “yo soy – yo siento”. Se les comentó cada paso que tenían que hacer y así mismo también que el objetivo de esta dinámica es propiciar un cierto descongelamiento entre los miembros del grupo y que además permite observar las actitudes positivas y negativas de los miembros del grupo.

Algunas amas de casa se mostraron un poco tensas ya que no sabían que contestar a la hora que empezó la dinámica, pero a pesar de eso todas estuvieron contentas.

Hoy por primera vez se identifico al líder del grupo que en este caso es la Sra. Adriana, quien siempre participa, aclara sus dudas, ayuda a sus compañeras sin menospreciar a nadie, también es de las señoras que siempre esta en contacto para saber que ¿Qué necesitamos? Si deseamos algo.

Al finalizar la dinámica las señoras comentaron que había sido muy bonita esta dinámica y que estaban contentas por haber participado en la dinámica.

Posteriormente se retiraron las señoras, pero antes se les informo que para la próxima sesión se iba a dar una platica muy importante por lo cual se les pidió que no fueran a faltar.

## **CRONICA DE GRUPOS 5**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 18 Diciembre 2004

**Reunión:** 5

**Asistentes:** 17

**Inasistentes:** 3

**Socios Retirados:**

**Socios Nuevos:**

**Visitas:**

**Programa:** “Alimentate Sanamente”

**Actividad:** Platica “En Frutas y Verduras no hay Enfermedades”

**Programa Anterior:** Dinámica Grupal

**Relato:**

En esta sesión se comenzó 15 minutos después, porque faltaron tres y las estábamos esperando pero no llegaron, se comenzó con el pase de lista y después con la platica, la cual trata de explicar que son las frutas ¿Qué beneficio tiene consumir frutas aunque sea

una vez al día? Se explico en términos generales que vitaminas contienen algunas frutas, que enfermedades puede prevenir, de igual manera se les dijo que son las verduras, para que sirven y como se deben de consumir.

Otro aspecto importante que se retomo en esta sesión fue como se deben de lavar las verduras y las frutas, como se deben de desinfectar para que no haya enfermedades.

También se les menciono algunas enfermedades como el cólera, infecciones diarreicas, etc. Las cuales son consecuencias debido a que no se desinfectan y lavan las verduras.

Al finalizar la platica, se formaron los pequeños equipos para que la próxima sesión se empezara a trabajar con los platillos. Se formaron cinco equipos y se les repartió algún material para los platillos.

## **CRONICA DE GRUPOS 6**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 01 Enero 2005

**Reunión:** 6

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Elaboración de platillos a base de soya.

**Programa Anterior:** Platica “En frutas y verduras no hay enfermedades”.

**Relato:**

Hoy todas las amas de casa llegaron temprano, tal vez por la emoción de que se empezaría a trabajar con los platillos.

Se realizaron cinco platillos a base de soya los cuales son: ceviche de okara, hamburguesas, galletas de avena y okara, postre esponjoso de okara y tortas de plátano con okara. Todas las señoras estaban entusiasmadas elaborando los platillos, se formaron equipos y cada uno realizó un platillo.

Aquí decimos que entramos a la etapa de organización por que la asistencia es favorable por parte de los miembros, ya surgió la líder que es la señora Adriana, hay responsabilidad por parte de cada uno de los miembros del grupo y por supuesto por las Pasantes de Trabajo Social, la apatía de las señoras Blanca y Estela han disminuido bastante por que ahora ya muestran interés, participación y realizan todas las actividades sin depender de alguien.

Todos los miembros del grupo ya se aceptaron tal y como son con sus cualidades, virtudes y sentimientos.

Al finalizar todas repartieron sus platillos y quedaron muy contestas, se les dio los ingredientes para la próxima sesión.

**CRONICA DE GRUPOS 7**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 08 Enero 2005

**Reunión:** 7

**Asistentes:** 18

**Inasistentes:** 2

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Platica “Come bien y gasta poco”

**Programa Anterior:** Elaboración de platillos a base de soya.

**Relato:**

Hoy no todas llegaron puntuales, la última que llegó fue con 15 minutos después de la hora fijada. Solamente faltaron dos integrantes. Al iniciar la reunión se pasó lista y se mencionó la actividad que se iba a realizar.

Se habló sobre cómo llevar una adecuada alimentación, consumiendo principalmente frutas y verduras, así mismo se mencionó las vitaminas, los nutrimentos, proteínas y minerales que contienen.

La reunión estuvo muy amena, hubo participación de las amas de casa. Posteriormente también se habló sobre aquellos alimentos que son de bajo costo y sobre todo nutritivos, como la soya, el nopal, trigo y amaranto.

Algunas de las señoras preguntaron sobre los diferentes platillos que se pueden elaborar con estos gérmenes, por lo que se les comentó que posteriormente se iban a realizar platillos y se les entregaría un recetario.

Al terminar la plática, se realizó un sorteo para saber que les tocaba llevar a cada quien para la siguiente reunión, ya que se van a elaborar platillos a base de amaranto. Al finalizar la reunión cuatro amas de casa estuvieron platicando con las líderes profesionales sobre algunas dudas que tenían.

## **CRONICA DE GRUPOS 8**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 15 Enero 2005

**Reunión:** 8

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Elaboración de platillos a base de amaranto.

**Programa Anterior:** Platica “Come bien y gasta poco”.

### **Relato:**

En la sesión de hoy todas las amas de casa llegaron temprano, estaban muy contentas por que ya estábamos realizando platillos. Hoy realizamos tres platillos a base de amaranto los cuales fueron atole de amaranto, alegrías y tortas de amaranto.

Todas llevaron los ingredientes que les habían tocado. Se dividieron en tres grupos y cada uno realizó un platillo. Hubo mucho entusiasmo y participación por parte de las señoras. Tuvimos que esperar un rato para que estuvieran principalmente el atole.

Posteriormente ya que estuvieron listos los platillos se repartieron entre todas, aunque solo fue un poco para que alcanzara. A todas les gustaron y comentaron que los iban a realizar en su casa, ya que además de ser ricos son nutritivos y de bajo costo.

Es esta reunión se les hizo hincapié de que cada uno de nosotros tenemos diferentes roles, valores y normas, se explico cada uno de estos conceptos y se llevo a un acuerdo que cada

miembro del grupo respetaría el rol, las normas y los valores que cada uno tenemos en el grupo.

Al término de la reunión todas se retiraron muy contentas bueno, pero antes se pusieron de acuerdo para ver que ingredientes les iba a tocar traer para la siguiente reunión.

## **CRONICA DE GRUPOS 9**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 22 Enero 2005

**Reunión:** 9

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Elaboración de platillos a base de trigo.

**Programa Anterior:** Elaboración de platillos a base de amaranto.

### **Relato:**

Todas las amas de casa llegaron puntuales, cada quien llevaba lo que les había tocado. Se les explico los platillos que se iban a realizar los cuales son atole de trigo, arroz con leche y esquites.

Igualmente se formaron en equipos para que cada uno realizara un platillo. Todas se pusieron a cocinar, se veían contentas y hubo mucha participación. El grupo que termino mas tarde de hacer su platillo fue el que hizo el arroz con leche, por que tardo un poco en

coserse, mientras tanto estuvieron comentando que les a gustado mucho las actividades que hemos realizado.

Las pasantes de trabajo social les comentaron que estos platillos que se han elaborado, son muy nutritivos y que además son de bajo costo y muy sabroso y que hojala los realizaran en sus casas. Cuando ya estuvieron los platillos, se repartió a todas un poco de cada uno, para que los probaran.

Una vez explicados los conceptos de rol, normas y valores en la sesión anterior y que todas aceptaron respetarse mutuamente hemos llegado a la etapa de integración en esta sesión por que tanto miembros del grupo se aceptaron como el Trabajador Social acepto tal y como el grupo es y a cada uno de sus miembros, es decir todos nos aceptamos tal y cual somos, aquí ya podemos compartir alegrías, responsabilidades y problemas de relaciones personales como el de la Señora Lupe que a pesar de ser una excelente alumna, tiene muchos problemas que a veces no sabe como resolverlos pero ella siempre cumple con todas las actividades del grupo. Aquí ya el grupo lo ven como un sentimiento de “nosotros”, cada uno de los miembros dice nuestro grupo ha funcionado, todas nosotras las vamos a apoyar.

Al finalizar la reunión se hizo nuevamente la repartición de los ingredientes que tenían que traer para la próxima sesión. Todas se fueron contentas, ya que si les gustaron los platillos que se hicieron.

## **CRONICA DE GRUPOS 10**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 29 Enero 2005

**Reunión:** 10

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Elaboración de platillos a base de trigo.

**Programa Anterior:** Elaboración de platillos a base de trigo.

**Relato:**

Hoy no inicio puntual la reunión, ya que cuatro amas de casa llegaron quince minutos después. Se les explico sobre los platillos que se iban a realizar, los cuales son: ensalada de col y dulce de trigo. También se pusieron en dos equipos para empezar a realizar los platillos, todas las amas de casa estaban muy participativas y contentas.

Mientras estaban realizando los platillos la señora Blanca les pregunto a las líderes profesionales que cuando se les iba a dar el recetario, por lo que se les comento que ya para la próxima reunión se iba a ser el recetario.

Ya que estuvieron los platillos se repartieron entre todas. Al terminar la reunión se les dijo que para la próxima reunión llevaran una libreta y lapicero por que se les iba a dar el recetario.

**CRONICA DE GRUPOS 11**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 05 Febrero 2005

**Reunión:** 11

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 0

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Elaboración de recetario.

**Programa Anterior:** Elaboración de platillos a base de trigo.

**Relato:**

Todas las amas de casa llegaron puntuales y cada una llevaba su libreta que se les había pedido. Se les dijo que hoy íbamos a realizar el recetario para que todas lo tuvieran.

Las pasantes de Trabajo Social, les estuvieron dictando las recetas, todas estaba apresuradas escribiendo, también se les dio otros platillos que no se elaboraron en las reuniones, pero se les comento que todos aparte de que son nutritivos, por que contienen vitaminas, proteínas, etc. son de bajo costo y también sabrosos.

Unas señoras comentaron que ellas ya habían hecho unos platillos y que si les habían quedado muy ricos. Algunas amas de casa estuvieron platicando con las pasantes de trabajo social, sobre el curso que ya iba a terminar y que les había gustado todas las actividades que se han realizado.

Después se les comento que para la próxima reunión cada quien tenia que llevar un platillo, para realizar la exposición.

Se pusieron de acuerdo para saber que platillo les tocaba llevar, también se les comento que tenían que estar puntuales y que en una tarjeta le pusieran el nombre del platillo y quien lo realizo.

## **CRONICA DE GRUPOS 12**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 05 Febrero 2005

**Reunión:** 12

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 15

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Exposición de platillos.

**Programa Anterior:** Elaboración de recetario.

### **Relato:**

En la reunión de hoy todas las señoras llegaron puntuales, unas estuvieron ayudando a arreglar las mesas para que se pusieran los platillos. Ya que estaban listas las mesas se fueron acomodando los platillos. Posteriormente empezaron a llegar algunos familiares de las amas de casa, llegó la Directora del Banco de Alimentos, junto con la Trabajadora Social y otras personas que laboran junto con ellas.

Las pasantes de trabajo social fueron haciendo el recorrido para que vieran todos los platillos que se habían elaborado.

La Directora del Banco de Alimentos comentó que fue un gran programa para las señoras y sobre todo muy importante, por que se les enseñó a llevar una alimentación nutritiva y que económicamente no son muy caros. Felicito a las amas de casa por su gran participación que pusieron para que se llevara a cabo este programa.

Posteriormente se les pidió a todos que probaran los platillos, las señoras estaban muy contentas y al igual que los demás estuvieron probando de los platillos.

Al terminar la reunión las amas de casa ayudaron a recoger todo y atuvieron comentando con las pasantes de trabajo social sobre la exposición que les había quedado muy bien todo. Al finalizar la reunión, se les informo que para la próxima semana ya se iba a realizar la evaluación del proyecto para lo cual tenían que estar todas.

### **CRONICA DE GRUPOS 13**

**Líder Profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martínez  
P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**Fecha de Reunión:** 19 Febrero 2005

**Reunión:** 13

**Asistentes:** 20

**Inasistentes:** 0

**Socios Retirados:** 0

**Socios Nuevos:** 0

**Visitas:** 20

**Programa:** “Aliméntate Sanamente”

**Actividad:** Evaluación del Proyecto

**Programa Anterior:** Exposición de platillos.

#### **Relato:**

Hoy todas señoras llegaron temprano, porque estuvieron ayudando a poner sillas para los invitados. Enseguida comenzaron a llegar la Directora del Banco de Alimentos, la Trabajadora Social y diferente personal que trabaja ahí; así mismo también llegaron algunos familiares de las amas de casa que participaron en el proyecto.

Ya que estuvieron todos presentes, las pasantes de Trabajo Social, dieron un informe sobre el proyecto que se llevó a cabo, mencionando cuáles fueron los objetivos planteados y todos los que se alcanzaron gracias a la participación de las amas de casa y al apoyo brindado por el Banco de Alimentos.

Posteriormente la Directora del Banco de Alimentos brindó unas palabras de agradecimiento a las pasantes de Trabajo Social por haber llevado a cabo todas las actividades, y así mismo también felicitó a las amas de casa que participaron y cooperaron para que se pudiera llevar a cabo el proyecto. Al finalizar todos aplaudieron por el éxito del trabajo realizado y hubo un pequeño convivio entre todos los invitados.

Aquí ya se llegó a la última etapa de la vida de un grupo que es la muerte y declinación, esta concluye por que se alcanzaron las metas a seguir y no hay otra razón para que el grupo siga existiendo, ya que establecimos un periodo de terminación entre Pasantes de Trabajo Social, Directivos de la Institución y miembros del grupo.

### **5.2.5 EVALUACION DEL PROYECTO**

El proyecto fue realizado en 16 sesiones en las cuales su asistencia de las amas de casa fue continua, por que la mayoría asistía puntualmente.

Los cambios que las integrantes del grupo manifestaron fueron una aptitud positiva en las actividades, elevación de su autoestima ya que por pertenecer y asistir al grupo se sentían bien. Todo esto se pudo observar en la segunda sesión, ya que bromeaban, reían y demostraban su cooperación.

Dichos resultados los pudimos comprobar a través de las hojas de evaluación que fueron aplicadas en la última sesión, no se manejan datos estadísticos debido a que las respuestas son abiertas.

Las amas de casa nos plantean sus inquietudes para el mejoramiento nutricional de su familia, por lo que todas sus preguntas se fueron aclarando de acuerdo a las sesiones. Las pláticas que impartimos fueron para reflexionar sobre la importancia de tener una alimentación sana que ayude al buen funcionamiento del organismo.

### **5.3 PROPUESTAS EN ATENCION A LOS MENORES CON PROBLEMAS DE DESNUTRICION**

Una vez terminado el presente trabajo de investigación se proponen algunas alternativas al problema planteado, esperando que esto sirva para estudios posteriores.

- ❖ Que los programas de la secretaria de la salud referentes a la nutrición se realicen con mayor frecuencia para no perder la secuencia y reafirmar conocimientos dándoles una difusión mediante los medios de comunicación y así lograr la meta deseada.
- ❖ La nutrición puede prosperar si se le da mayor importancia a la modificación de hábitos de selección, preparación y distribución de los alimentos.
- ❖ Lograr la participación en conjunto, entre las amas de casa y el trabajador social en el banco de alimentos para la realización de más proyectos.
- ❖ Implantar proyectos específicos en atención a las zonas mas necesitada, estableciendo acciones que difundan conocimientos sobre hábitos alimenticios que coadyuven y modifiquen conductos y costumbres equivocadas.
- ❖ Implementar un estudio socioeconómico para poder detectar específicamente aquellas familias que presentan problemas nutricionales y económicos.

## CONCLUSIONES

Por lo antes expuesto en esta tesis, podemos concluir que la desnutrición es un padecimiento ocasionado principalmente por la mala educación de los padres en cuanto a la dieta que debe llevar un menor, esto es transmitido de generación en generación, influyendo también los bajos recursos y el bajo nivel socio cultural de la familia.

La desnutrición implica el accionar de varios factores; por ejemplo, el entendimiento desde el punto de vista clínico de la desnutrición por permitir analizar que aspectos podrían ser de interés para detectar en el individuo los efectos del problema.

La desnutrición no es solo un problema nacional sino que continua afectando a nivel mundial y principalmente a los países en vías de desarrollo, como el nuestro; dicho problema se presenta en los niños en diferentes tipos, que va desde los síntomas mas leves hasta el más grave, lo cual deja secuencias irreversibles y en ocasiones causa la muerte.

Por ultimo diremos que el problema de la desnutrición requiere de la participación activa de los distintos programas de desarrollo y de las diferentes instituciones gubernamentales dedicados al combate de la desnutrición, la presente investigación es tan solo un acercamiento para conocer como el trabajador social puede intervenir de acuerdo a su metodología en la prevención de esta problemática social, dicha investigación se lleva acabo recopilando y analizando datos para diagnosticar las necesidades o problemas sociales, esto se realiza teniendo en cuenta los sujetos de las necesidades y a partir de las manifestaciones de determinadas carencias en las diferentes situaciones de la vida social, también se analiza los recursos y necesidades de los servicios sociales y de los programas de acción social.

# **ANEXOS**

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO  
A.C. DE C.V.**

**PROYECTO: "ALIMENTATE SANAMENTE"**

**CUESTIONARIO**

**I.- DATOS GENERALES:**

NOMBRE \_\_\_\_\_

EDAD: \_\_\_\_\_ SEXO: \_\_\_\_\_ EDO. CIVIL: \_\_\_\_\_

DOMICILIO: \_\_\_\_\_

ESCOLARIDAD. \_\_\_\_\_ OCUPACIÓN: \_\_\_\_\_

**II.- ESTRUCTURA FAMILIAR:**

No. MIEMBROS	NOMBRE	SEXO	EDAD	EDO. CIVIL	ESCOLARIDAD	OCUPACION	PARENTESCO

### III. ALIMENTACION DIARIA

1.- ¿Considera que la alimentación de su familia es?

- a) Buena
- b) Regular
- c) Mas o menos

2.- ¿Cuántas comidas realiza al día?

- a) Una
- b) Dos
- c) Tres
- d) Mas de tres

3.- ¿Considera usted que los alimentos que consume su familia son nutritivos?

- a) Si
- b) No
- c) Poco

4.- ¿De los siguientes alimentos cuales consume usted?

Verduras	Fruta	Leguminosas	Cereales	Prod. Origen Animal
Papa___	Plátano___	Fríjol___	Trigo___	Carne___
Calabaza___	Naranja___	Haba___	Maíz___	Pescado___
Nopales___	Manzana___	Garbanzo___	Arroz___	Pollo___
Chayote___	Melón___	Alverjón___	Avena___	Queso___
Verdolagas___	Mango___	Soya___	Cebada___	Leche___
Espinacas___	Uvas___	Alubias___	Otros___	Huevo___
Quelites___	Papaya___	Lentejas___		Yogurt___
Coliflor___	Guayaba___	Otros___		Jocoque___
Zanahoria___	Fresas___			Otros___
Brócoli___	Pera___			
Hongos___	Jícama___			
Otros___	Tuna___			
	Sandia___			
	Durazno___			
	Otro___			

5.- ¿Cuántas veces al día consume alimentos chatarra?

- a) Una
- b) De dos a cinco
- c) Ninguna

6.- De estos alimentos chatarra ¿Cuáles consume?

- a) Dulces
- b) Frituras
- c) Refrescos
- d) Hamburguesas
- e) Hot dog

7.- ¿Sabe usted que es la nutrición?

- a) Si
- b) No

8.- ¿Sabe que es la desnutrición?

- a) Si
- b) No

9.- ¿Sabe usted que consecuencias puede ocasionar la desnutrición?

- a) Si
- b) No
- c) Poco

10.- ¿Considera que el desempleo sea una causa importante de la desnutrición?

- a) Si
- b) No

11.- ¿Con que frecuencia acude al medico para saber cual es el peso y talla de sus hijo

- a) Una vez al mes
- b) Dos veces a más
- c) Ninguna

12.- ¿Cómo considera usted los productos que le otorga el Banco de Alimentos?

- a) Buenos
- b) Regulares
- c) Malos

13.- ¿Consumes todos los alimentos otorgados por la Institución?

- a) Si
- b) No

14.- ¿Qué hace a los productos que no son aprovechados?

15.- ¿Sabe preparar alimentos a base de soya?

- a) Si
- b) No

16.- ¿Ha sido beneficiada por alguna Institución Social?

- a) Si
- b) No

17.- ¿Cuál?

18.- ¿Ha participado en algún curso sobre preparación de alimentos a base de germen de soya, trigo, amaranto y nopal?

- a) Si
- b) No

19.- ¿Le gustaría participar en un curso?

- a) Si
- b) No

20.- ¿Quién aporta los ingresos económicos en la familia?

- a) Padre
- b) Madre
- c) Hijos
- d) Otros

21.- ¿La casa donde habita usted es?

- a) Propia
- b) Prestada
- c) Renta

22.- ¿De que material esta construida su casa?

23.- ¿Cuenta con todos los servicios públicos?

- a) Si
- b) No

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Adriana Pérez Cruz

**EDAD:** 32 Años

**SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar

**HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez.

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Araceli Sánchez Islas

**EDAD:** 28 años

**SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Empleada

**HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Berenice López Esparza

**EDAD:** 30 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Blanca Escamilla Cruz

**EDAD:** 34 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Estela García Corona

**EDAD:** 29 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Fabiola Martínez Argumedo

**EDAD:** 32 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Preparatoria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Guadalupe Medina Zúñiga

**EDAD:** 30 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Gloria Jiménez Trejo

**EDAD:** 30 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Empleada                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Hortensia Aviles Hernández

**EDAD:** 35 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Ivonne Moran Cuenca

**EDAD:** 39 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Bachillerato

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Lupe Azpeitia Lugo

**EDAD:** 28 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Preparatoria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Luz Maria Treviño Guzmán

**EDAD:** 28 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Maria Ofelia Vega Hernández

**EDAD:** 38 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Melina Cruz Ibarra

**EDAD:** 27 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Patricia Acosta López

**EDAD:** 38 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Silvia Romero cortes

**EDAD:** 29 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Preparatoria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Soledad Hernández Hernández

**EDAD:** 34 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Susana Olguín Pérez

**EDAD:** 26 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godinez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Rosaura Uribe Lazada

**EDAD:** 25 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Primaria

**OCUPACION:** Hogar                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m.

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godínez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO A.C.  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
FICHA DE INSCRIPCION**

**NOMBRE:** Verónica Bautista Cortes

**EDAD:** 26 años                      **SEXO:** Femenino

**ESTUDIOS REALIZADOS:** Secundaria

**OCUPACION:** Empleada                      **HORARIO SELECCIONADO:** 08:00 a 10:00 a.m

**DIA:** Sábados

**PASANTES DE TRABAJO SOCIAL:** Beatriz Godínez Villamil y Yeni Alarcón  
Martínez

### REGISTRO DE INTERACCION

CONDUCTAS – ACTITUDES	Adriana	Araceli	Berenice	Blanca	Estela	Fabiola	Guadalupe	Gloria	Hortensia	Ivonne	Lupe	Luz	Maria Ofelia	Melina	Patricia	Silvia	Soledad	Susana	Rosaura	Verónica	
1.- Muestra solidaridad, eleva el ánimo de los otros y gratifica.	/		/				/		/		/	/									
2.- Relaja la tensión, bromea, ríe y demuestra satisfacción.	/	/					/	/		/		/									
3.- Esta de acuerdo, acepta pasivamente, coopera.			/								/		/			/	/				/
4.- sugiere, dirige dejando autonomía en los demás.		/				/		/	/						/				/		
5.- Da opiniones, evalúa, analiza y deseo de cooperar.	/						/			/	/			/				/			
6.- Da orientación, información, confirma.		/																			
7.- Pide orientación, información y confirma.	/							/	/												
8.-Pide opinión, evalúa, expresa sentimientos.				/	/																
9.- Pide sugerencias.	/																				
10.- Esta en desacuerdo, muestra rechazo y formalidad y retira ayuda.				/	/																
11.- Muestra tensión, pide ayuda, se retira del campo.																					
12.- Muestra antagonismo, rebaja la situación de los otros, defiende o afirma su yo.																					

**Grupo:** “Aliméntate sanamente”  
**Numero Miembros:** 20

**Fecha:** 5 de febrero del 2005

**Horario:** 08:00 a 10:00 a.m.

**Líder profesional:** P.T.S. Yeni Alarcón Martines y P.T.S. Beatriz Godinez Villamil

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO  
PROYECTO “ALIMENTATE SANAMENTE”  
LISTA DE ASISTENCIA**

NOMBRE	FECHAS													
	NOVIEMBRE		DICIEMBRE				ENERO					FEBRERO		
	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19
1.- Adriana Pérez Cruz	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
2.- Araceli Sánchez Islas	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
3.- Berenice López Esparza	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
4.- Blanca Escamilla Cruz	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
5.- Estela García Corona	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
6.- Fabiola Martínez Argumedo	.	.	.	.	/		.	.	.	.	.	.	.	.
7.- Guadalupe Medina Zúñiga	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
8.- Gloria Jiménez Trejo	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
9.- Hortensia Aviles Hernández	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
10.- Ivonne Moran Cuenca	.	.	.	.	/		.	.	.	.	.	.	.	.
11.- Lupe Azpeitia Lugo	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
12.- Luz Ma. Treviño Guzmán	.	.	.	.	.		.	/	.	.	.	.	.	.
13.- Ma. Ofelia Vega Hernández	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
14.- Melina Cruz Ibarra	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
15.- Patricia Acosta López	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
16.- Silvia Romero Cortés	.	.	.	.	/		.	.	.	.	.	.	.	.
17.- Soledad Hernández Hernández	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
18.- Susana Olgún Pérez	.	.	.	.	.		.	/	.	.	.	.	.	.
19.- Rosaura Uribe Lozada	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.
20.- Verónica Bautista Cortes	.	.	.	.	.		.	.	.	.	.	.	.	.

## EVALUACION DE LA SESION

Grupo de \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_ Sesión Numero \_\_\_\_\_

1.- En su opinión ¿Cómo fue la reunión de hoy?

Excelente \_\_\_\_\_ Regular \_\_\_\_\_ Mala \_\_\_\_\_

2.- ¿Le ayudo a conocerse mejor?

No \_\_\_\_\_ Parcialmente \_\_\_\_\_ Bastante \_\_\_\_\_

3.- En su opinión ¿Cuáles fueron los puntos débiles?

---

4.- ¿Qué le agrado de la reunión?

---

5.- ¿Le ayudo a comprender a los demás?

Mucho \_\_\_\_\_ Bastante \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6.- ¿Qué tanto afecto siente por el grupo?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_

7.- ¿Ha obtenido logros acerca de los objetivos del grupo?

Nada \_\_\_\_\_ Alguno \_\_\_\_\_ Mucho \_\_\_\_\_

8.- En su opinión ¿Cuál es el grado de afecto que el grupo siente hacia usted?

Mucho \_\_\_\_\_ Poco \_\_\_\_\_ Nada \_\_\_\_\_

9.- ¿Hasta que grado siente ahora entusiasmo por el proyecto que se esta llevando acabo y su utilidad?

Negativo \_\_\_\_\_ Neutral \_\_\_\_\_ Entusiasta \_\_\_\_\_

10.- ¿Qué cambios o mejoras sugeriría para las reuniones futuras?

---

**BANCO DE ALIMENTOS DEL CENTRO DEL ESTADO DE HIDALGO  
DEPARTAMENTO DE TRABAJO SOCIAL  
ESTUDIO SOCIOECONOMICO**

**FECHA 28 DE MARZO DEL 2006.**

**INSTRUCCIONES:**

- 1.- Escriba con letra de molde.
- 2.- Llenar con bolígrafo.
- 3.- La información proporcionada esta sujeta a verificación.

<b>DATOS GENERALES</b>		
<b>APELLIDO MATERNO, PATERNO Y NOMBRE (S)</b>		
<b>SEXO:</b> MASCULINO <input type="checkbox"/> FEMENINO <input type="checkbox"/>	<b>NACIONALIDAD MEXICANA</b> <input type="checkbox"/> OTRA _____	
<b>FECHA DE NACIMIENTO</b> DIA _____ MES _____ AÑO _____	<b>ESATDO CIVIL</b> _____	
<b>DOMICILIO:</b>		
<b>COLONIA:</b>	<b>C.P.:</b>	<b>TELEFONO:</b>
<b>LOCALIDAD:</b>	<b>MUNICIPIO:</b>	<b>ESTADO:</b>

- 1.- ¿Cuál es el nivel máximo de estudios de usted?
- 2.- ¿Cuál es el nivel de estudios de su esposo (a) o cónyuge?
- 3.- ¿Cuál es la ocupación de su esposo (a) o cónyuge?
- 4.- ¿Actualmente con quien vive usted?

PADRE, MADRE O HERMANOS: \_\_\_\_\_  
 CONYUGE O PAREJA: \_\_\_\_\_  
 OTROS FAMILIARES: \_\_\_\_\_  
 CASA DE ASISTENCIA: \_\_\_\_\_  
 SOLO: \_\_\_\_\_  
 OTRAS ¿Cuáles? \_\_\_\_\_

5.- ¿Quién es el principal apoyo o sustento económico?

YO MISMO \_\_\_\_\_

CONYUGE O PAREJA \_\_\_\_\_

PADRE \_\_\_\_\_

MADRE \_\_\_\_\_

6.- ¿Cuántas personas incluyéndola a usted dependen económicamente de su principal apoyo o sustento?

1 \_\_\_\_\_ 2 \_\_\_\_\_ 3 \_\_\_\_\_ 4 \_\_\_\_\_ 5 \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ más de 6 \_\_\_\_\_

7.- ¿La casa donde habita regularmente es?

PROPIA \_\_\_\_\_

SE ESTA PAGANDO \_\_\_\_\_

RENTADA \_\_\_\_\_

PRESTADA \_\_\_\_\_

8.- ¿Cuántos cuartos tiene esa casa?

9.- ¿En su vivienda cuenta con?

TELEFONO \_\_\_\_\_

DRENAJE \_\_\_\_\_

AGUA \_\_\_\_\_

LUZ \_\_\_\_\_

TELEVISION \_\_\_\_\_

REFRIGERADOR \_\_\_\_\_

NINGUNO \_\_\_\_\_

COMPUTADORA \_\_\_\_\_

AUTOMOVIL \_\_\_\_\_

VIDEOGRAVADORA \_\_\_\_\_

CELULAR \_\_\_\_\_

LICUADORA \_\_\_\_\_

RADIO \_\_\_\_\_

10.- ¿A cuanto ascienden los ingresos mensuales familiares?

PADRE	\$ 000/100 M.N
MADRE	\$ 000/100 M.N
USTED	\$ 000/100 M.N.
HERMANOS	\$ 000/100 M.N.
OTROS	\$ 000/100 M.N.
TOTAL	

11.- ¿A cuanto ascienden los egresos mensuales familiares?

RENTA DE CASA:	\$ 000/100 M.N
ALIMENTACION:	\$ 000/100 M.N
VESTIDO:	\$ 000/100 M.N.
TRANSPORTE:	\$ 000/100 M.N.
COLEGIATURA:	\$ 000/100 M.N.
AGUA:	\$ 000/100 M.N
ELECTRICIDAD:	\$ 000/100 M.N
GAS:	\$ 000/100 M.N.
TELEFONO:	\$ 000/100 M.N.
OTROS:	\$ 000/100 M.N.
TOTAL:	\$ 000/100 M.N.

RESERVADO:

1\_\_ 2\_\_ 3\_\_ 4\_\_ 5\_\_ 6\_\_ 7\_\_ 8\_\_ 9\_\_ más de 10 \_\_

\_\_\_\_\_  
**NOMBRE Y FIRMA DEL SOLICITANTE**

**OBSERVACIONES**

**REVISOR**

**DIAGNOSTICO DE DESNUTRICION SEGÚN PESO PARA LA EDAD EN NIÑOS Y NIÑAS DE UNO A CUATRO AÑOS.**

NIÑOS (peso en Kg.)			EDAD EN		NIÑAS (peso en Kg.)		
DESNUTRICION					DESNUTRICION		
GRAVE	MODERADA	LEVE	AÑOS	MESES	GRAVE	MODERADA	LEVE
7.0	7.1-8.0	8.1-9.0	1	0	6.3	6.4-7.3	7.4-8.4
7.2	7.3-8.2	8.3-9.3	1	1	6.5	6.6-7.5	7.6-8.6
7.4	7.5-8.4	8.5-9.5	1	2	6.6	6.7-7.7	7.8-8.8
7.5	7.6-8.6	8.7-9.7	1	3	6.8	6.9-7.9	8.0-9.0
7.6	7.7-8.7	8.9-9.9	1	4	6.9	7.0-8.1	8.2-9.2
7.7	7.8-8.9	9.0-10.0	1	5	7.2	7.2-8.2	8.3-9.4
7.8	7.9-9.0	9.1-10.2	1	6	7.2	7.3-8.4	8.5-9.6
7.9	8.0-9.1	9.2-10.4	1	7	7.4	7.5-8.5	8.6-9.7
8.0	8.1-9.3	9.4-10.5	1	8	7.5	7.6-8.7	8.8-9.9
8.2	8.3-9.4	9.5-10.7	1	9	7.6	7.7-8.9	9.0-10.1
8.3	8.4-9.6	9.7-10.8	1	10	7.8	7.9-9.0	9.1-10.2
8.4	8.5-9.7	9.8-11.0	1	11	7.9	8.0-9.2	9.3-10.4
8.9	9.0-10.0	10.1-11.1	2	0	8.2	8.3-9.3	9.4-10.5
8.9	9.0-10.1	10.2-11.3	2	1	8.3	8.4-9.5	9.6-10.7
9.0	9.1-10.2	10.3-11.4	2	2	8.4	8.5-9.7	9.8-10.9
9.0	9.1-10.3	10.4-11.6	2	3	8.5	8.6-9.8	9.9-11.1
9.1	9.2-10.4	10.5-11.7	2	4	8.7	8.8-10.0	10.1-11.2
9.2	9.3-10.5	10.6-11.9	2	5	8.8	8.9-10.1	10.2-11.4
9.3	9.4-10.6	10.7-12.0	2	6	8.9	9.0-10.2	10.3-11.6
9.3	9.4-10.8	10.9-12.2	2	7	9.0	9.1-10.4	10.5-11.8
9.4	9.5-10.9	11.0-12.3	2	8	9.1	9.2-10.5	10.6-11.9
9.5	9.6-11.0	11.1-12.5	2	9	9.3	9.4-10.7	10.8-12.1
9.6	9.7-11.1	11.2-12.6	2	10	9.4	9.5-10.8	10.9-12.2
9.6	9.7-11.2	11.3-12.8	2	11	9.5	9.6-10.9	11.0-12.4
9.7	9.8-11.3	11.4-12.9	3	0	9.6	9.7-11.1	11.2-12.5
9.8	9.9-11.4	11.5-13.1	3	1	9.7	9.8-11.2	11.3-12.7
9.9	10.0-11.6	11.7-13.2	3	2	9.8	9.9-11.3	11.4-12.8
10.0	10.1-11.7	11.8-13.4	3	3	9.9	10.0-11.4	11.5-13.0
10.1	10.2-11.8	11.9-13.5	3	4	10.0	10.1-11.5	11.6-13.1
10.2	10.3-11.9	12.0-13.7	3	5	10.1	10.2-11.7	11.8-13.2
10.3	10.4-12.0	12.1-13.8	3	6	10.2	10.3-11.8	11.9-13.4
10.4	10.5-12.2	12.3-14.0	3	7	10.3	10.4-11.9	12.0-13.5
10.5	10.6-12.3	12.4-14.1	3	8	10.4	10.5-12.0	12.1-13.6
10.6	10.7-12.4	12.5-14.3	3	9	10.5	10.6-12.1	12.2-13.8
10.7	10.8-12.5	12.6-14.4	3	10	10.6	10.7-12.2	12.3-13.9
10.8	10.9-12.7	12.8-14.5	3	11	10.7	10.8-12.3	12.4-14.0
10.9	11.0-12.8	12.9-14.7	4	0	10.8	10.9-12.5	12.6-14.2
11.0	11.1-12.9	13.0-14.8	4	1	10.8	10.9-12.6	12.7-14.3
11.1	11.2-13.0	13.1-15.0	4	2	10.9	10.10-12.7	12.8-14.4
11.2	11.3-13.2	13.3-15.1	4	3	11.0	11.1-12.8	12.9-14.5
11.3	11.4-13.3	13.4-15.3	4	4	11.1	11.2-12.9	13.0-14.7
11.4	11.5-13.4	13.5-15.4	4	5	11.2	11.3-13.0	13.1-14.8
11.5	11.6-13.6	13.7-15.6	4	6	11.3	11.4-13.1	13.2-14.9
11.7	11.8-13.7	13.8-15.7	4	7	11.4	11.5-13.2	13.3-15.0
11.8	11.9-13.8	13.9-15.9	4	8	11.4	11.5-13.3	13.4-15.1
11.9	12.0-13.9	14.0-16.0	4	9	11.5	11.6-13.4	13.5-15.3
12.0	12.1-14.1	14.2-16.2	4	10	11.6	11.7-13.5	13.6-15.4
12.1	12.2-14.2	14.3-16.3	4	11	11.7	11.8-13.6	13.7-15.5

Fuente: Tablas de referencia para la valoración del crecimiento en el menor de 5 años. IMSS. Mayo, 1997.

## BIBLIOGRAFIA

- 1.- Dirección General de Educación para la Salud. Unidades Normativas para la Educación en Nutrición. pp. 203.
- 2.- Dr. Salvador Subirán, Cuadernos de Nutrición, Volumen 8, No. 1.
- 3.- Wilber Estrada, Edición Nutrición, Editorial Trillas, Segunda Edición. pp.168
- 4.- Salvador Subirán, Adolfo Chávez, Guillermo Bonfil. La Desnutrición del Mexicano. Testimonios del Fondo. México, DF.
- 5.- Emmanuel Salgado Y. La Crueldad del no Alimento, México, Editorial Trillas, 1978. pp. 981.
- 6.- Josefina López Merino. Nutrición y Salud para Todos, Editorial Trillas.
- 7.- Dr. Antonio Arce Domínguez. Educación para la Salud. pp. 69.
- 8.- Revista Proceso 1369, 126 de Enero 2005.
- 9.- Derrick B. Jellife. Nutrición Infantil en Países en Desarrollo. Editorial Limusa. pp. 30
- 10.- Dr. Ruy Tamayo. Salud y Enfermedad. Su Problemática en México, CECSA, Editorial Continental, S.A. de C.V. México.
- 11.- Instituto Mexicano Del Seguro Social, Guía para el Cuidado de la Salud. pp. 42, 43.
- 12.- Ezequiel Ander-Egg. Manual de Trabajo Social. Editorial Atenea.

- 13.- Yolanda Contreras Wilhem Trabajo Social con Grupos.
- 14.- Boletín Informativo, Julio 2000. Banco de Alimentos del Centro del Estado de Hidalgo, A.C.
- 15.- IMSS – Solidaridad. Manual de Operación de los Centros de Educación Nutricional. 1982. México.
- 16.- IMSS. Tablas de Referencia para la Valoración del Crecimiento en el menor de 5 años. Mayo, 1997.
- 17.- <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion-clases>
- 18.- [www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm](http://www.aula21.net/Nutriweb/vitaminas.htm)
- 19.- <http://www.ondasalud.com/edicion/noticia/0.2458,125351,00html>
- 20.- [www.conapo.gob.mx/sitdemo97/marginacion.htm](http://www.conapo.gob.mx/sitdemo97/marginacion.htm)
- 21.- [galvan@uaeh.reduceh.mx](mailto:galvan@uaeh.reduceh.mx)
- 22.- <http://www.amba.org.mx/historia.html>
- 23.- <http://.fortunecity.es/expertos/industrial/106/noticias/deinteres.htm>