



Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala
Carrera de Enfermería

Tesis

**“PERCEPCIÓN DE LAS ASISTENTES AL CURSO DE
NUTRICIÓN ALTERNATIVA EN LA CLÍNICA DE
ENFERMERÍA DE LA CUSI ALMARAZ, UN
ENFOQUE CUALITATIVO.”**

Que para obtener el título de Licenciado en Enfermería
presenta:

GERMÁN MEJÍA TREJO

Directora: Mtra. Margarita Ramírez Trigos

Los reyes Iztacala octubre de 2013





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Agradecimiento.

Gracias:

A Dios por permitirme este gran juego que se llama vida.

A Martha, Victoria y Gloria; madres, amigas, confidentes y grandes consejeras.

A Antonio por las hamburguesas, los tacos pero sobre todo por ser mi padre.

A Miguel, Pepe y Eli por estar conmigo en esta gran travesura.

A mi tío Miguel por el cerro y todas las aventuras que pasamos.

A un pequeño que me enseñó que el corazón está fuera de uno y a pensar no sólo en mí. Santiago.

A mis amigos por formar parte en mi vida.

A mi Maestra Margarita que dejó de ser mi maestra para ser una amiga

A todos y cada uno de mis profesores formales e informales.

A mis maestros que se convirtieron en amigos del alma.

A la U.N.A.M. la escuela que me forjó como universitario y enfermero.

Y no menos importante a todas y cada una de las personas que con una palabra o un silencio participaron en mi camino.

Casi todas las cosas buenas que suceden en el mundo, nacen de una actitud de aprecio por lo demás.

Su Santidad el XIV Dalai Lama Tenzin Gyatso

06 de julio de 1935, Tíbet.

Gracias:

Porque te olvidaste de tí,
Porque dejaste tu vida en un segundo plano,
Porque me ayudaste a llegar a una meta,
Porque me enseñaste a no dejarme caer,
Porque me has ayudado a forjar mi camino,
Porque cada paso que dé me acompañaras,
Por esas miles de cosas más de todo corazón:

Gracias Mamá Martha

*Por enfrentarte al mundo sola, pero sin miedo,
por el amor que albergas hacia tu hijo, sólo por eso
eres y serás un ejemplo de valentía.*

Dedicatoria.

Contenido

1. Resumen
2. Introducción
3. Justificación
4. Problematización
5. Pregunta de investigación
6. Objetivos
7. Marco Referencial Interpretativo
 - 7.1 Fenomenología
 - 7.2 Capítulo 1. Percepción
 - 7.2.1 Definición
 - 7.2.2 Antecedentes
 - 7.2.3 Percepción gustativa
 - 7.3 Capítulo 2. Nutrición alternativa
 - 7.3.1 Definición de nutrición
 - 7.3.1.1 Enfoque de Manuel Lazaeta
 - 7.3.1.2 Enfoque de Bernard Jensen
 - 7.4 Capítulo 3. Elementos que replantean la nutrición
 - 7.4.1 Soja
 - 7.4.2 Trigo
 - 7.4.3 Amaranto
 - 7.4.4 Nopal
8. Estado de Arte
9. Aspectos éticos y legales
10. Metodología
 - 10.1 Método de Investigación (fenomenología)
 - 10.2 Tiempo y extensión de estudio
 - 10.3 Trabajo de campo
 - 10.4 Técnicas metodológicas para la obtención de datos
 - 10.5 Manejo y control de los datos
 - 10.6 Análisis de la información
11. Hallazgos
12. Discusión
13. Conclusiones
14. Aporte a la profesión
15. Referencias
16. Anexos

Resumen

Nutrir, saborear, degustar, gozar; son palabras relacionadas a un concepto tan bello y tan placentero que el solo hecho de pensarlo te hace salivar la boca: comer; no solo es comer por comer, sino como nuestra cultura mexicana entiende el comer; como una actividad que solo compartes con las personas que estimas, comer que es la acción de disfrutar algo que alguien hace (y es más si lo hace alguien que te estima), te sabe rico pero como suele pasar en algunos momentos del día en el que el sol brilla a todo su esplendor hay una nube negra, gris; que impide el paso de ese sol, pero hoy por qué tomarlo como algo malo pues imagínese usted lector que esa nube le trae un poco de sombra para refrescar el día que es agradable, sí, no se niega pero por qué quedarnos bajo esa nube, no , no hay que negar que la sombra que nos provee ese placer pero hay que pensar que no debemos quedarnos hay para siempre.

Con base en la alegría anterior doy por iniciado el resumen de la presente tesis ya que ejemplifica toda la temática de la misma y la metodología con la que se realizó; la cual es un trabajo sobre nutrición con enfoque cualitativo.

Es un trabajo sobre el curso de nutrición alternativa que semestre a semestre los pasantes de la Licenciatura en Enfermería que realizan su Servicio Social en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) "Almaraz" coordinados por la Maestra Margarita Ramírez Trigos, planean como se va a impartir

El presente es un estudio cualitativo sobre como las asistentes al mismo lo percibieron, cuál es esa percepción que se tiene del curso como un ejercicio para exponer a la luz pública todo el trabajo que desarrolla Enfermería fuera del ámbito hospitalario; y el impacto que se puede tener en las personas.

Introducción

Nutrir, saborear, degustar, gozar; son palabras relacionadas a un concepto tan bello y tan placentero que el solo hecho de pensarlo te hace salivar la boca: comer; no solo es comer por comer, si no como nuestra cultura mexicana entiende el comer; como una actividad que solo compartes con las personas que estimas, comer que es la acción de disfrutar algo que alguien (y es más si lo hace alguien que te estima), te sabe rico pero como suele pasar en algunos momentos del día en el que el sol brilla a todo su esplendor hay una nube negra, gris; que impide el paso de ese sol , pero hoy por que tomarlo como algo malo pues imagínese usted lector que esa nube le trae un poco de sombra para refrescar el día que es agradable , si, no se niega pero por que quedarnos bajo esa nube , no hay que negar que la sombra que nos provee ese placer pero hay que pensar que no debemos quedarnos hay para siempre.

Tomando la alegría anterior México y su gente gozó durante muchos años de un gran sol, nutricionalmente hablando tan vasto y tan bello que nuestros abuelos y personas mayores nos hablan de él pero luego una nube gris, negra; que fue la comida rápida , con ponerle colores negros y grises , no digo que sean malas ni mucho menos buena , si el caso fuera ese , esta tesis no tendría razón de ser , solo digo que hay que rebuscar esa luz y ese sol del cual nuestros abuelos y ancestros nos cuentan, esta tesis no es para satanizar los alimentos de comida rápida, no voy a negar que una sopa Maruchan o unos hot dog tienen buen sabor pero solo les diré lo que les comento a los pacientes que tengo el gran gusto de tratar ; no , no lo comas ; mejor cómelo pocas veces y la mayor parte del tiempo como algo más sano , disfruta el sol (la comida sana , lo que comían nuestros abuelos) pero también disfruta de la sombra, no en exceso solo momentánea.

Esta tesis no intenta decir no comas eso o aquello o sólo come esto o esto otro nada más, no eso es lo último que deseo demostrar, lo que más deseo es demostrar que hay un sol y muchas y variadas formas de disfrutarlo.

Estadísticas por parte del Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática (INEGI) y de la secretaria de salud del Estado de México se reportó en el 2010 que el 70% de la población de esta entidad federativa (el Estado de México) padece obesidad o sobrepeso, con ello ocupando el deshonroso segundo lugar a nivel nacional con estas dos enfermedades, ello lleva a una erogación anual de 2 mil millones de pesos y una tasa de mortalidad de 8 mil mexiquenses por enfermedades asociadas a la obesidad y el sobrepeso.

Además uno de los motivos por los cuales eh elegido este tema y esta metodología es para poder mostrar que no solo son números los que importan cuando se habla de obesidad y sobre peso; aunado a sus complicaciones, ni de las erogaciones económicas que realicen los gobiernos o las personas para combatirlo es más bien como perciben las mismas diferentes formas de comer los alimentos que se acostumbraban a comer y ser consientes del gran beneficio que nos aportan a nuestra salud.

En el Capítulo 1 veremos qué es la percepción, cómo y además de cuáles son las bases de la percepción, quiénes han investigado y han ayudado a formalizar el concepto de este tipo de fenómeno, en este capítulo se enfoca la percepción de un sentido en específico, el sentido del gusto, como percibimos por medio de la lengua, para que y de qué manera es lo que percibimos.

En el Capítulo 2 me avocaré a que es la nutrición, como se entiende la nutrición y más en concreto porque denominar un concepto de “nutrición alternativa” con base en las ideas de el chileno Manuel Lazaeta y el norteamericano Bernard Jensen los cuales postulan ideas sobre la nutrición natural y de los beneficios de la misma.

En el capítulo 3 se abordará la idea de elementos que favorecen este tipo de nutrición así como los benéficos que se obtiene de estos que se sugieren para preparar este tipo de alimentos, los cuales son; soja, trigo, amaranto y nopal; ello nos brindará una mejor idea de los benéficos que se obtienen por sus consumo y las mejoras en la salud.

En el punto número 8 se abordará cómo diferentes instituciones por medio de publicaciones científicas ven con un futuro muy prometedor el consumo de alimentos naturales, cuyo impacto en la salud será muy alto para su beneficio además de ser una forma muy sana de prevenir los problemas que hoy en día aquejan a la sociedad.

En el punto número 9 se dan las pautas éticas y legales con las cuales me conduje durante la elaboración de esta tesis.

En el punto 10 se aborda el porqué elegir una concepción cualitativa para este tipo de estudios y además la importancia de proponer una mejor perspectiva de cómo la percepción de las personas se va neoformandose con la enseñanza este tipo de alimentos.

El método elegido fue el fenomenológico para el estudio de la percepción de las entrevistadas ya que aportarán su gama de experiencias tanto positivas como negativas con respecto a esta temática.

En los puntos 11 y 12 se da el análisis y la contar posición de los datos obtenidos durante la investigación vs los datos que apartaron los investigadores en los artículos antes citados, en el estado del arte.

Los puntos finales se tartán las conclusiones y los aporte a la profesión de enfermería que se realizó con este proyecto siendo una de las conclusiones más resaltables los cambios que se generaron en las asistentes con respecto a cómo perciben los elementos que se manejan en el curso.

Justificación

En los últimos 10 años se ha duplicado el número de casos de obesidad en México y se ha triplicado el número de casos de niños obesos entre los 6 y los 15 años (INEGI2005).

La Encuesta Nacional de Salud 2006 muestra que la tendencia sigue en aumento:

- La obesidad está asociada a 300 mil muertes por año.
- El 50% de los casos de sobrepeso infantil inicia antes de los 2 años.
- Un 80% de los adolescentes obesos lo seguirá siendo toda su vida
- 29.35 % de los adultos mexicanos padecen obesidad.
- 39.95 % de los adultos mexicanos padecen sobrepeso.
- 30.70% de los adultos mexicanos están en su peso normal.
26% de los niños entre 5 y 11 años padecen sobrepeso u obesidad.
- 31.85% de los adolescentes, entre 11 y 19 años, padecen sobrepeso u obesidad.

Además con base en estadísticas del Instituto Mexicano del Seguro Social en el año 2011 reportaron:

- En México 72% de las mujeres adultas y 67% de los hombres sufren sobrepeso u obesidad.
- 4.2 millones de personas padecen diabetes en México.
- 26.5% de los adultos tienen colesterol elevado, de los cuales 28.8% son mujeres y 22.7% son hombres.

- A causa de la obesidad, se corre el riesgo de que una persona sana padezca distintos tipos de enfermedades no transmisibles, como diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- No sólo nuestra salud se ve mermada, también nuestra economía, ya que la diabetes representa el 34% del presupuesto del IMSS y se calcula que esta cifra se duplicará dentro de cinco años, lo que se traduce en 92,509 millones de los 272,088.7 millones de pesos totales autorizados para el IMSS en 2008.

El motivo primordial por el cual se realiza esta tesis es para poder publicar el esfuerzo que se realizó durante todo un año -mi año de servicio social- en la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) “Almaraz” con el curso de nutrición alternativa en el cual se difundió la información de que alimentos consumir, porque consumirlos, para que consumirlos, en que cantidades; para que nos aporten un mayor beneficio a la salud teniendo como prioridad el consumo de alimentos saludables y ricos en nutrientes con un bajo costo y más que nada el poder fundamentar este tipo de conocimientos que se manejan de manera general pero que hay que estandarizarlos.

Además este estudio me permite gracias el método fenomenológico poder presentar a la luz pública como es la percepción de las persona ante la alimentación con base en ingredientes naturales como lo son la soja el trigo y el amaranto que se pueden diversificar en la manera de prepararlos, además esto visto desde el punto de vista de la fenomenología en este tema que arroja grandes caudales de conocimiento a una nueva forma de poder combatir la obesidad en los pacientes por medio de métodos que favorecen una nutrición más saludable.

Problematización

Pensar en las estadísticas de obesidad nos hace reflexionar en un ¿Por qué? o en un ¿a raíz de qué se dio esto?; realmente ya hay gente, mucha y muy hábil estudiando esto y es muy loable pero esta tesis, nuestra, mía y de todos y todas las personas implicadas en ella no pensamos en ello sino más bien cómo o de qué manera podemos y debemos ayudar a que esta triste enfermedad que lejos de hacer mella en la salud de las personas hace un gran daño en sus sentimientos.

Es por ello que el curso que semestre con semestre la Maestra Margarita Ramírez Trigos y un gran equipo de pasantes de Enfermería coordinan y desarrollan de manera magistral en su afán insaciable de cuidar la salud de las personas, sensibilizarlas y hacer lo que para muchos es casi imposible, cambiar hábitos nutricionales o más bien dicho hábitos alimenticios, de una manera titánica , cambiando la percepción que tienen las personas de alimentos como la soja , el trigo , el amaranto, los mexicanísimos nopales; orientándolos a una vida más vegetariana , más sana y porque no decirlo lo que todo mundo teme o cree no poder hacer; cambiar los hábitos , no digo un una sesión ni en el 100% de los asistentes, pero si en todo un curso por lo menos en una persona y ese uno será la chispa detonante en muchas personas más para tener una mejor calidad de vida y otros hábitos además poner nuestro granito de arena para cambiar esos números que nos estigmatizan como; aun que suene fuerte y un poco agresivo; un país de obesos y enfermos.

Cabe mencionar que el interés primordial de este programa de Nutrición alternativa es una puesta en práctica de la experiencia que por años han desarrollado una enfermera profesional en muchos lugares del país y, ahora que se cuenta con una clínica de Enfermería se pueda desarrollar demostrando mediante entrevistas a personas dedicadas y que buscan el cambio en sus estilos de vida mediante la alimentación que pueden estar en mejores condiciones de salud y ánimo.

Pregunta de investigación

- ¿Cuál es la percepción que tienen las asistentes al curso de Nutrición Alternativa sobre los temas tratados y el desarrollo del curso en la Clínica de Enfermería de la C.U.S.I Almaraz?

Objetivo

Objetivo General:

- Analizar cuál es la percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa sobre los temas y desarrollo del curso en la Clínica de Enfermería, de la Clínica Universitaria de Salud Integral (CUSI) Almaraz.

Objetivos específicos

- Destacar los alimentos que favorecen estados de vida saludables con bajo costo y con un gran aporte nutricional satisfaciendo los requerimientos de alimentación de las personas.
- Registrar con la técnica de entrevista a profundidad los cambios de percepción que tuvieron las asistentes antes y después del curso de Nutrición Alternativa.

Marco Referencial Interpretativo

Percepción

Del latín *perception* que a su vez se sub divide en el prefijo *per* que se declina como intensidad; del verbo latino *capere* que se refiere a capturar y del sufijo romano *-tio* que significa acción o efecto; así se dice que etimológicamente hablando percepción se refiere a la acción y efecto de capturar bien las cosas.

Los primeros estudios científicos sobre percepción no comenzaron sino hasta el siglo XIX. Con el desarrollo de la fisiología, se produjeron el primer modelo que relacionaban la magnitud de un estímulo físico con la magnitud del evento percibido, a partir de lo cual vio su surgimiento la psicofísica.

Algunos de los estudios que dieron origen al estudio de la percepción son:

- Hermann von Helmholtz, médico y físico alemán que realizó experimentos de acústica y oftalmología, entre muchas otras cosas.
- Gustav Theodor Fechner, psicólogo alemán autor de la ecuación que explica la relación entre el estímulo físico y la sensación (la llamada ley de Weber-Fechner)
- Ernst Heinrich Weber, psicólogo y anatomista alemán fundador de la psicofísica.
- Wilhelm Wundt, médico alemán fundador del primer laboratorio de psicología experimental.
- Stanley Smith Stevens, psicólogo estadounidense autor de la llamada función potencial de Stevens.
- Max Wertheimer, Kurt Koffka y Wolfgang Köhler, psicólogos alemanes fundadores de la teoría de la Gestalt.
- Irving Rock, científico cognitivo estadounidense.
- David Marr, neurocientífico británico especialista en procesamiento visual.

- James J. Gibson, psicólogo estadounidense especialista en percepción visual.
- Alfred Adler, Médico, Psicólogo/Psiquiatra Infantil, Austriaco percepción Individual.

Esta misma, la percepción, está íntimamente ligada a nuestros sentidos los cuales nos dan una “imagen” de el cómo son las cosas que están a nuestro alrededor; Irvin Rock en su libro, “La percepción”, nos pone varios ejemplos y trata de explicar o hacer una cierta analogía de la percepción de la vista humana con respecto a la cámara fotográfica la cual capta al igual que nuestros ojos las imágenes del mundo exterior; pero el solo hecho de captar las imágenes como si fuese el mundo real, solo necesitaríamos una imagen panorámica del todo para poder llegar a comprender la totalidad del mundo que nos rodea, pero con la percepción queda por sentado que este concepto es meramente limitado ya que el mundo que nos rodea no es posible poderlo delimitar en una imagen panorámica del mismo o dicho con otras palabras no podemos dejarlo solamente en conceptos abstractos, y aun así nuestra percepción queda en desventaja al no poder de manera natural hacer uso y aprovechamiento de las percepciones de las demás especies animales con las que convivimos para los cuales lo que para nosotros es una realidad para ellos es otra, entiéndase el ejemplo de que para lo que las personas es una flor blanca para las abejas es una flor color violeta y muy atractiva por su gran carga de polen.

El mundo perceptual difiere de manera cualitativa del mundo físico que nos ha explicado los científicos con base en que ellos ven conceptos abstractos que limitan la gran gama de respuestas, cabe mencionar el ejemplo que cita Rock” lo que para nosotros percibimos con tintes rojos, azules o amarillos para los físicos lo describen como la refracción de ondas electromagnéticas dejando de un lado todas aquellas construcciones mentales que hemos realizado con respecto a un cierto estímulo cítese el ejemplo del color rojo que en una manera meramente física es la refracción de una onda electromagnética pero con este concepto

dejamos a un lado todo el contexto con el cual se está relacionado el color rojo ; todo el simbolismo y las referencias sociales con las cuales tendemos a hacernos referencia a la percepción de un objeto de color rojo o que emane luz de color roja.

Colores, sabores, olores, sonidos y otros, son constructos mentales los cuales los elaboramos a partir de los estímulos que captan nuestros sentidos y estos son denominados estímulos sensoriales gracias a los cuales podemos tener una apreciación más amplia de nuestro medio y no solo basándose en conceptos abstractos.

Además gracias a la percepción podemos decir que creamos el mundo ya que a raíz de lo que percibimos podemos decir que el mundo existe, es como el ejemplo de que el sonido que genera el árbol a caer, el sonido que existe, no existe si no es percibido con esto el mundo existe de acuerdo a cada individuo.

La percepción más que un registro de estímulos es un constructo de todas y cada uno de los estímulos que son captados por nuestros sentidos pero no son ni arbitrarias y en algunos casos no ilusorias dado a que reflejan solo como la persona que es expuesta a ese tipo de estímulos los captura y los relaciona con su historia de vida además de la percepción o la captura del estímulo va a divergir de especie a especie de manera abismal y aun mas de humano a humano dado a que en este proceso va implícito como a vivido desde su instante más temprano hasta el momento en el cual el estímulo llega por primera vez o como vuelve a llegar después o lo que la persona siente y vive.

Algunos de los factores que influyen en la percepción son: la percepción selectiva; nuestros sentidos son bombardeados por miles y millones de estímulos los cuales son discriminados por nuestro encéfalo en los cuales son o no son trascendentales y cuales son o no son necesarios para nuestra supervivencia; la experiencia previa y la consecuente disposición para responder, esto nos hace hincapié en que no solo es estímulo franco o la discriminación de los mismos sino de las experiencias previas con las que hacemos y decidimos la discriminación y además decidimos como reaccionar o como tener una acción para o respuesta

para ese estímulo; el condicionamiento, la función que desempeña el condicionamiento en el proceso perceptivo se manifiesta frecuentemente en los problemas de comunicación entre las personas de diferente cultura o de diferente ideología o con simplemente con diferente estado de ánimo y con frecuencia se comprueba la dificultad que se presenta de que un mismo hecho sea percibido de forma diferentes entre dos personas que fueron expuestas a un mismo estímulo en virtud del condicionamiento anterior con el cual la persona tiende a desarrollar esa respuesta.

La obra "Percepción: Introducción a la Teoría de la Gestalt" fue escrita por Kurt Koffka, en 1922. El tema principal del fragmento que se nos presenta, es la explicación del punto de vista de los psicólogos gestaltistas sobre un aspecto psicológico: la percepción. El autor no la concibe como una función psíquica concreta, sino como algo que engloba más que la simple imaginación y representación. Al hablarnos de percepción no quiere referirse a una función psíquica específica, sino que la percepción viene a ser un conjunto, es decir un "todo", en el que forman parte también las sensaciones, al igual que la asociación y la atención. Afirma: "Cuando hablo de percepción en mi ensayo, no me refiero a una función psíquica específica; lo único que quiero denotar con este término es el dominio de experiencias que no son meramente imaginadas..."

En 1912, Wertheimer se centró especialmente en el tema de la percepción y publicó Estudios Experimentales de la Percepción del Movimiento, donde explicaba con detalle este fenómeno. Esta obra se considera el nacimiento formal de la Escuela Gestáltica. En ella afirmó, primeramente, que la percepción no está determinada por el estímulo, sino que la percepción misma es quien da forma y significado a los estímulos. En segundo lugar, que la percepción es capaz de separar el campo perceptivo en dos partes: en la que se focaliza la atención (figura) y otra menos clara e importante (fondo). Y por último, que aun habiendo hecho la anterior clasificación, nuestra percepción no recibe la información de forma individual, sino que tiende a estructurar ambas partes, formando una totalidad, de acuerdo con unas leyes que él mismo elaboró:

- Ley de la proximidad: los estímulos próximos entre sí, tienden a percibirse agrupados;
- Ley de la semejanza: los estímulos parecidos entre sí, tienden a percibirse agrupados;
- Ley del cierre: las figuras abiertas, inacabadas o incompletas, tienden a cerrarse, acabarse o completarse, con el fin de que adquieran una forma;
- Ley del destino común: los elementos que se desvían de un modo similar respecto de un grupo mayor, tienden a percibirse agrupados;
- Ley de concisión: ley general que tiende a formar una “buena” Gestalt. El término “buena” incluye: regularidad, simetría, equilibrio... Es decir, una suma de todas las leyes anteriores.

En un principio la percepción no era propia de la investigación científica debido a que se decía que la percepción estaba sujeta a estados subjetivos fundamentándose en que otras ciencias el conocimiento o los experimentos están abiertos a la observación pública, mientras que la percepción se da en el interior de la psique de cada uno de los individuos que ven o que son estimulados por dicho estímulo y no es posible el ver u observar cual o como va a ser dicho resultado, esto es indudable, pero las demás personas expuestas a el mismo fenómeno o estímulo solo pueden confirmar el fenómeno perceptual de ellos mismos así también no es imposible observar las percepciones de las demás personas, podemos aceptar o rechazar los rasgos generales pero podemos inferir en ellas.

Actualmente la percepción es un tema susceptible de investigación científica por que se pueden aislar los factores y estudiar su efecto y con esto podemos llegar a la esencia misma de los fenómenos a estudiar y factible la aplicación de la rigurosidad del método científico, con esto podemos repetir los experimentos y observaciones , así nuestros resultados o percepciones sobre dicho fenómeno a

estudiar podrán ser sujetas a pruebas de fiabilidad o verificación tal como sucede con otras ciencias.

Se cree que con una explicación bio-molecular del estímulo del encéfalo podemos explicar la totalidad del trabajo del mismo, esta teoría es rechazada por Irvin Rock dado a que el conocimiento de tales experimentos solo resuelven ciertos problemas pero dejan demasiados a no poder explicar otros tantos, la dificultad de enfocarnos meramente en mecanismo bio-químicos no radica en la poca información que se posee al respecto del funcionamiento del cerebro, al fin del camino podemos tener todo el conocimiento del funcionamiento bio-molecular si no sumamos niveles explicativos.

En la percepción ha sido estudiada por tres principales tradiciones del pensamiento la cuales son:

- La teoría inferencial o empirista
- La teoría Gestalt
- La teoría del estímulo

La Teoría Inferencial tiene como fundadores a los ingleses Hobbes, Locke y Hume los cuales proponen que el conocimiento se adquiere por medio de las experiencias sensibles y de la asociación de las ideas, ellos, manejan la mente como una hoja en blanco, una "tabula rasa", en que las experiencias se van grabando o guardando con las sensaciones que son recibidas; el obispo y filósofo George Berkeley nos dice que para conseguir percepciones correctas hemos de aprender a interpretar nuestras sensaciones mediante un proceso de asociación, además el físico alemán Herman Von Helmholtz contribuyo con su obra a los trabajos de Berkeley postulando que la percepción se funda en un proceso inferencial en el que mediante las experiencias anteriores nos ayudaban o con ellas deducíamos la naturaleza del objeto o los sucesos que ello nos representara, el autor nos describe este proceso como un proceso inferencial inconsciente y

citando a Helmholtz dice” Las sensaciones de los sentidos son señales para nuestra conciencia, dejándosele a nuestra inteligencia el aprender a comprender su significado”.

La teoría Gestalt sobre la percepción tiene como fundadores a Rene Descartes en el siglo XVII y a Immanuel Kant en el siglo XVIII, el primero la mente humana dista de ser una “tabula rasa” que proponían los empiristas, si no que más bien poseía ideas innatas como la forma, el tamaño, y otras propiedades de los objetos; para Kant estaba explícitamente en contra posición de los empiristas de que “ no hay en la mente del hombre concepción alguna que no se haya primero generado en los órganos de la sensación” idea propuesta por Hobbes siglos antes; Kant sostenía que la mente imponía su propia concepción interna del espacio y del tiempo a la información sensible que recibía.

La Gestalt fue la escuela que heredero este tipo de pensamientos, para ellos las sensaciones se dan de manera aislada y organizada, pero las percepciones se dan en una amalgama de tal forma que como se va desarrollando el ser va aprendiendo a distinguirlos y a organizarlos para ellos el todo es cualitativamente diferente a la suma de sus partes además nuestra percepción es el resultado de espontaneas interrelaciones cerebrales originadas por estímulos sensoriales

La Teoría del estímulo propone sobre la percepción sostiene que toda la información necesaria para explicar nuestra percepción se haya presente en el entorno aguardando a ser captada por nuestros sentidos. Estos investigadores, los psicofísicos del siglo XIX que fundaron la psicología científica tratan de correlacionan sensaciones subjetivas con estímulos físicos por ellos su mayor trabajo de estos científicos es correlacionar o descubrir cuáles son las principales características del estímulo para cada tipo de percepción.

En conclusión sobre la percepción se puede decir que es algo más que los mensajes captados por nuestros sentidos, vemos las cosas relacionadas con nuestras necesidades , nuestras experiencias pasadas y nuestros sentimientos subjetivos además es un proceso de darse cuenta de situaciones de agregar

situaciones, de agregar sensaciones con significados a las sensaciones además no hay correspondencia perfecta entre el mundo físico y el mundo que percibimos y esto nos puede llevar a la incomprensión de los individuos.

Como se ha mencionado en párrafos anteriores la percepción está íntimamente ligada a los sentidos humanos es por ello que se hace hincapié en la percepción que se tiene por medio del gusto ya que es por medio de este sentido obtenemos la información de lo que vamos a comer y con forme a eso tomamos la decisión de consumirlo o no.

Para nosotros, los mamíferos el sentido del gusto está muy limitado pero eso no impide que se tenga una gran correlación entre el gusto y nuestra vida, ya que los receptores que se encargan de los sabores solo se encuentran en la lengua y ellos nos ayudan a decidir de un alimento que nos puede causar la muerte o no, en si ellos reciben el primer estímulo de los alimentos.

Estos, los receptores gustativos, no se localizan en las neuronas sensoriales, si no en unas células especializadas llamadas papilas gustativas; para que estas puedan llevar a cavo sus funciones, la substancia estimulante debe ser diluida o mezclada con la saliva y con esto , la substancia diluida deberá entrar en contacto con las papilas especializadas para cada uno de los 5 sabores que es capaz de percibir la lengua que desencadenaran impulsos eléctricos los cuales darán trasmisiones eléctricas que desencadenaran en trasmisiones sinápticas que esto a su vez nos dará la información de los sabores.

Durante años se pensó que solo poseíamos 4 tipos de células receptoras de los sabores, pero los científicos japoneses ya hablaban de un quinto sabor el cual denomina como *umami* que hace referencia o se interpreta como sabroso o delicioso ; esto fue descrito por kurijara y kashiwayanagi en 1998, esto se describe como el sabor de la carne o alimentos ricos en proteínas además que sintéticamente lo tenemos en el glutamato de sodio o GMS, esto hace replantear las cantidad y la especialidad de células especializadas para los sabores que poseen nuestras lenguas .

Las neuronas cerebrales gustativas se conectan fuertemente con el sistema límbico y con la corteza cerebral y se disponen de tal manera que diferentes conjuntos de neuronas responden de una manera selectiva a cada una de los sabores básicos, un daño en esta parte del encéfalo de características considerables hará que el individuo pierda el sentido o la facilidad de captar ciertos sabores.

Desde el punto de vista evolucionista el fin primario que se tiene para nuestro sentido del gusto es motivarnos a consumir ciertas sustancias y evitar el consumo de otras que son altamente dañinas para el ser humano y su supervivencia como especie, gracias a esto el ser humano ligo los sabores salados, dulce y umami que son agradables y con sustancias que no ponen en riesgo nuestra vidas, por lo contrario con los otros dos sabores que ponen le peligro nuestra supervivencia, con ello tenemos que gracias a la evolución relacionamos los ácidos con lo agrio y por ende como una sustancia que no le es benéfica a el ser humano , y como consecuencia final nuestra evolución determino que la mayoría de las sustancias toxicas para el mismo serán desagradables , reconociéndolas como amargas , este patrón está más exacerbado en mujeres embarazadas y en recién nacidos dado que los dos son altamente susceptibles y no poseen formas de limitar del daño que pudiese causar el alimento con ese tipo de sustancias que genero ese sabor.

A manera de resumen podemos decir que el gusto es una de las herramientas muy complejas que posee el cuerpo humano con el cual ha tratado de sobrevivir como especie evitando sustancias que al entrar en contacto con él, genere reacciones que pongan en riesgo su supervivencia o la de sus descendientes.

Nutrición alternativa

Nutrición

Con base en la definición proporcionada por la universidad de Salamanca en España se concluye que nutrición es un proceso biológico por el que los organismos asimilan los alimentos y los líquidos necesarios para el funcionamiento, el crecimiento y el mantenimiento de sus funciones vitales; estudio de la relación entre los alimentos con la salud, especialmente en la determinación de una dieta óptima, etimológicamente hace inferencia a; nūtrī (re) lat. 'alimentar', 'amamantar' + -t-iōn (em) lat. 'acción'; lo cual se define como la acción de amamantar o de alimentar.

Otra definición propuesta por el Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's se define la nutrición como un proceso biológico a partir del cual el organismo asimila los alimentos y los líquidos necesarios para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales, pero nutrición también es la parte de la medicina que se ocupa del estudio de la mejor relación entre los alimentos y la salud.

Y según la O.M.S. la define como la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo. Una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.

➤Manuel Lezaeta Acharán◀

Manuel Lezaeta Acharán nació en Santiago de Chile, el 17 de Junio de 1881, en una familia de 15 hermanos. Cursó sus estudios en Los Padres Franceses de calle Alameda y a pesar de que no fue un alumno destacado, pronto comenzó a revelar un carácter intrépido y aptitudes extraordinarias en diversos ámbitos, como la música, artes manuales, las ciencias y derecho.

A los 18 años ingresó a la Universidad de Chile a estudiar Medicina encontrando allí maestros notables y compañeros que luego fueron médicos de excepción. Sin embargo su carrera pronto se vio truncada por dos graves enfermedades, que en la época eran de muy difícil cura: la Sífilis y la Gonorrea. Durante años fue tratado por especialistas, hasta llegar al punto de ser diagnosticado sin remedio.

Entonces conoció al legendario Padre Tadeo de Wiesent, quien con sus prácticas naturistas y su gran intuición logró devolver al joven la salud. La prodigiosa mejoría no estuvo, sin embargo, exenta de esfuerzos y perseverancia de su parte. Este hecho marcó para siempre la vida de don Manuel, o mejor, fue la respuesta a su constante inquietud, pues si bien por su entorno familiar y social, su vida era la de un joven burgués, no es menos cierto que él fue siempre un gran buscador de certezas.

Impactado por esta experiencia, se retira de Medicina y decide ingresar a la carrera de Derecho, titulándose de abogado en 1904, con honores. Pero el interés al que dedicó el resto de su vida, fue la Medicina Natural. De aquí en adelante, comenzó a investigar y estudiar sin descanso, aprendiendo del Padre Tadeo cuanto fue posible, incursionando luego en innumerables fuentes en busca de los fundamentos de las curaciones que veía.

Es uno de los mayores pioneros de la medicina natural, creador de la Doctrina Térmica que revolucionó la medicina naturista y fue discípulo del Padre Tadeo de Wiesent. Su vida estuvo marcada por una lucha ineludible con el sistema sanitario oficial (convencional) y la divulgación de su doctrina de salud en Chile y el extranjero.

El autor en su obra “La medicina natural al alcance de todos” en la edición del año 2005 postula 10 mandatos o normas para una vida más saludable las cuales son:

- Respirar siempre aire puro
- Comer exclusivamente productos naturales

- Ser sobrios constantemente
- Beber únicamente agua natural
- Tener suma limpieza en todo
- Dominar las pasiones, procurando mayor castidad
- No estar jamás de ociosos
- Descansar y dormir solo lo necesario
- Vestir sencillamente y con holgura
- Cultivar todas las virtudes, procurando siempre estar alegre

En esta tesis se abordaron de manera especial el postulado donde hace hincapié a la nutrición; comer exclusivamente productos naturales; para ello desglosaremos algunos conceptos que el autor propone.

En los anales de la historia los egipcios y los caldeos nace algo denominado como medicina natural o ciencia de la salud en la que cultivaban o procurando la práctica de actividades que favorecieran la salud de los que los consultaban por medio de remedios o cambios en sus hábitos, relegando el uso de toxinas, químicos y minerales a “brujos” o personas que se dedicaban a la salud pero de otra manera esto queda sustentado en la frase de Hipócrates que en latín “natura medicatrix” que hace inferencia a que la naturaleza sea o es la cura de las enfermedades.

El autor utiliza esta definición para ver o enmarcar su paradigma de salud la cual cito de su libro y edición antes mencionada en el capítulo VI; “salud, estado de normalidad funcional de nuestro organismo. Ella constituye fenómeno positivo y de naturaleza única” y de este mismo libro y capítulo define la enfermedad como la manifestación funcional del cuerpo, o sea alteración de la salud, fenómeno negativo, también de naturaleza única.

La nutrición para ser normal necesita no ser forzada lo que conlleva a la no alteración de la temperatura del cuerpo que respira aire puro por los pulmones y por la piel y que consume alimentos de manera natural; frutas, verduras y semillas, con ello se lleva una nutrición de una calidad extrema para no dejar impurezas en el organismo y tener una eliminación normal; partiendo de esto podemos decir que con una buena nutrición tendremos salud y toda falla en la misma tendremos enfermedad.

Con esto la enfermedad cualquiera que fuera o cualquiera de sus manifestaciones esta en mayor o menor grado íntimamente ligada a el proceso de nutrición y de eliminación de los organismos causada por una fiebre interna del vientre; citando a el Doctor Arbuthont Lan el cual en una de sus frases dice: “Libremos al cuerpo de sus toxinas y alimentémoslo correctamente y está hecho el milagro de la salud”.

La enfermedad puede ser estudiada a dos luces; la primera es la enfermedad aguda ya que con síntomas que ella misma revela son los necesarios para sanar el organismo y el solo sea capaz de auto-curarse, y la enfermedad crónica que para ser tratada primero hay ser aguada para que el cuerpo por si solo sea capaz de generar su reparación, evitando el consumos de toxinas o químicos como los medicamentos.

Para Lezaeta juega un papel primordial y es por eso que su obra cita dos capítulos completos para nutrición en ellos postula ideas que ayudan y explican el por qué, el cómo y para que cuidar de la alimentación, es por ello que la denomina como una función vital mediante la cual el ser humano aporta a el organismo sustancias necesarias para que funcione y este vivo.

Para llevar a cabo este proceso de nutrición el cuerpo cuenta con 3 tipos de nutriciones las cuales son; la nutrición pulmonar, la nutrición dérmica y la nutrición digestiva o intestinal, y es por estas mismas vías que el cuerpo elimina sus desechos.

La nutrición pulmonar es tan importante que si la interrupción de la misma por unos minutos es capaz de terminar con la vida de una persona, en efecto es aire que introducimos a nuestro cuerpo no solo lleva aire sino energías atmosféricas sin las cuales la vida no sería capaz y gases como oxígeno y nitrógeno que al combinarse en los alveolos limpia, nutre y purifica la sangre, además de esto ayuda a ser medicamento ya que cambia la sangre venosa, llena de tóxicos propias de metabolismo natural del cuerpo en sangre arterial, limpia llena de oxígeno que ayuda a el buen funcionamiento del cuerpo, este mismo debe ser limpio libre de partículas nocivas como polvos, pesticidas, olores naturales de putrefacción o de materia en descomposición y también olores agradables no naturales como aromatizantes, lo mejor es el aire puro el aire del campo, de las montañas, limpio de contaminación, de polvos, lleno de olores de plantas naturales.

Otro punto que maneja el autor es la nutrición dérmica, la cual como su nombre lo dice se da por medio de la piel en especial por los poros de la misma; para llevar esto de una manera correcta el autor como en el párrafo anterior hace algunas recomendaciones, que en este caso son, utilizar ropa holgada o de preferencia estar desnudos para que la piel tenga contacto con el medio ambiente, haya una termorregulación y no se entre en desequilibrios térmicos, siendo estos los precursores a una alteración en la salud de las personas, recomienda también el baño de agua fría para tonificar el cuerpo, así mismo como el baño de agua a choros para activar la circulación, el uso o la aplicación de cataplasmas de barro con infusiones a base de hierbas medicinales para ayudar a un mejor funcionamiento de la misma y para terminar con los tratamientos o cuidados que tiene que tenerse en la piel, Lezaeta propone el uso de baños de vapor a base de hierbas medicinales.

El último punto que Lezaeta maneja con respecto a la nutrición es la nutrición intestinal o digestiva, es tan importante que él mismo la maneja como fuente de las sustancias que ayudaran a mejorar o a empeorar el estado de salud de las personas dado a que la ingesta de alimentos que hacemos le aportamos los

nutrimentos necesarios a la economía anatómica y le proporcionamos los tóxicos que la van a minar.

El autor propone para este tipo de nutrición un término el cual es tomado de su libro "La medicina natural al alcance de todos" edición 2005; La trofología es la ciencia que nos enseña a cultivar o restablecer la salud mediante una alimentación adecuada a las necesidades de nuestro cuerpo. Saber alimentarse es condición indispensable para conservar y también para recuperar la salud.

En efecto, como higiene, la alimentación natural es medio seguro para evitar enfermarse, porque, dependiendo todas las funciones orgánicas de la calidad de la sangre y siendo ésta producto de la nutrición general y especialmente de la digestión, los alimentos adecuados producen sangre pura con tejidos y órganos sanos, al paso que la alimentación inadecuada impurifica la sangre y altera las funciones orgánicas.

Las investigaciones realizadas por el Doctor Lezaeta se podrían resumir de la siguiente manera:

Alimentos sanos

Frutas desecadas y miel: Con frutas frescas dulces

Leche, queso y huevos: Con cereales, feculentos y legumbres

Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.: Con verduras, raíces o frutas dulces u oleaginosas

Feculentos o tubérculos farináceos: Con verduras y zumo de uvas

Legumbres: Con verduras y mantequilla

Pan, queso, yemas de huevo y nata: Con frutas frescas, dulces en compotas

Verduras, raíces y tomates: Con aceites, frutas óleas y huevos

Frutas dulces: Con yema de huevo y pan

Aceites y frutas oleaginosas: Con tomates, calabazas, berenjenas y ensaladas

Aceites, verduras y raíces: Con huevos, patatas, cereales o legumbres secas

Plátanos y frutas harináceas: Con leche, huevo y frutas dulces

Hortalizas (lechugas, apio, achicoria, etc): Con cereales o patatas

Ensaladas de hojas, tallos o raíces: Con aceite, cereales o patatas

Nueces y aceitunas: Con cereales, hortalizas

Queso, mejor fresco que seco: Con cereales, pan o patatas

Arvejas, frijoles, lentejas, garbanzos, etc: Con hortalizas

Cereales (trigo, maíz, arroz, avena, etc: Con frutas secas dulces

Huevos, mejor bien cocidos: Con toda clase de vegetales

Pan, mejor integral: Con frutas dulces, hortalizas, leche, miel, huevos, aceite

Alimentos no sanos

Huevos, leche o queso: Con miel, frutas frescas o secas

Cereales y legumbres: Con castañas o plátanos

Cereales, trigo, maíz, arroz, avena, etc.: Con patatas, fideos, masas

Cereales y feculentos: Con frutas ácidas

Frutas oleaginosas y aceites: Con frutas dulces, miel y azúcares

Crustáceos, carnes, peces y aves: Con frutas frescas y dulces

Vinos y sal: Con sandía o leche

Limón, otras frutas ácidas y vinagres: Con tomates, leche, castañas, plátanos, cereales, feculentos y legumbres

Leche, queso y huevos: Con ensaladas crudas, hortalizas, tomates o frutas jugosas

Huevos: Con queso o leche

Frutas: Con hortalizas

Miel o azúcar: Con hortalizas

Aceitunas o nueces: Con miel, azúcar o frutas dulces

Para evitar los inconvenientes de las malas combinaciones, la mejor regla será simplificar cada comida a uno o dos productos, variando éstos en las distintas comidas del día o mejor cada día, para proporcionar al organismo los variados materiales que necesita y que son azúcares, albúminas (poca para los adultos), hidratos de carbono y sales minerales.

La cantidad es también otro factor que interviene en la digestión, siendo la regla general que para asegurar ésta, jamás se debe comer sin hambre y que toda comida debe terminarse dejando algún deseo por satisfacer pues nos alimentamos de lo que el cuerpo asimila y no de lo que introducimos en exceso.

Condición de una buena digestión es, por fin, la tranquilidad nerviosa y para obtenerla, debemos evitar disgustos y preocupaciones, antes, durante e inmediatamente después de las comidas, y esto es lo que el autor propone para tener una salud completa y así mismo evitar las enfermedades.

➤ Bernard Jensen ◀

Bernard Jensen (25 de marzo de 1908 – 22 de Febrero de 2001) nació en Stockton, California, comenzó a estudiar naturopatía con Benjamin Lust en Butler NJ en 1929; graduándose en naturopata por la American School of Naturopathy en 1931 con Frank W. Collins. Este mismo año participa en la Convención Anual de la American Naturopathic Association en Milwaukee (Wisconsin).

También se graduó en Quiropraxia por la West Coast Chiropractic College in Oakland, California; y aprendió Homeopatía con Victor Rocine, homeópata noruego. Pero su dedicación en el campo de la naturopatía la dirigió hacia la Iridología, iniciándose en la misma con Richard Murrell McLain de Oakland (facultativo de Los Angeles College of Chiropractic (LACC) en 1929). Más tarde enseñó Iridología en Dr. FW Collins' College New Jersey and Dr. Benedict Lust's College in New York".

Aunque es más conocido por sus trabajos en Iridología, Jensen es autor prolifero de investigaciones naturopáticas en hidrología del colon, ayuno, reflexología, cromotecnia, técnica de la polaridad, equilibrio glandular, homeopatía, herbolaría, acupuntura, craneosacral y personología.

Fundó tres centros de salud natural, el último de ellos en Hidden Valley Health Ranch en Escondido, California. A lo largo de su prolifera trayectoria profesional atendió a más de trescientas mil personas y publicó más de 50 libros y folletos naturopáticos.

Bernard Jensen en su obra titulada "La limpieza de los tejidos a través del intestino"; hace toda una propuesta además de una gran alegoría sobre la importancia que se debe tener para el cuidado del intestino ya que es por medio del cual se hace la mayor eliminación, en este punto cabe hacer una pequeña pausa para recapitular que según la teoría de Jensen hay varias formas de eliminación las cuales son la piel, los riñones y la linfa pero de manera muy especial hace hincapié en la eliminación del intestino, él propone la alegoría de que antes del siglo XIX el saneamiento era el mínimo y por ello se presentaban enfermedades, esto nos remonta a pensar en las grandes epidemias que mermaron la población en la orbe porque no se tenía un correcto manejo de los desechos y solo se eliminaban con el tirarlos a las avenidas y calles, hoy en día ese problema ya está resuelto con la elaboración de cañerías y todo un sistema de desagüe, pero esto nos remonta a nuestro verdadero problema el que sufre nuestro sistema de desagüe que también es el sistema por el cual nuestro cuerpo se le permite

desalojar los desechos que se generan con la ingesta de los nutrientes , en la misma obra antes citada el autor nos propone una teoría muy válida y fundamentada de las patologías que mas aquejan la sociedad actual entre las cuales, según preceptiva de autor tienen una base en común la cual es la falta o manera inadecuada de eliminar los desechos del cuerpo humano y la mayor cual de esta situación es el estreñimiento, mecanismo por el cual el organismo comienza dentro de sí mismo el proceso de putrefacción de la materia fecal desencadenando dentro de sí mismo un proceso de auto intoxicación ya que aunque el nivel de absorción es mínimo por parte de intestino grueso en sus diferentes tramos, si presenta un proceso de absorción y esto se debe de cuidar , ya que debemos evitar a toda costo que se absorban o pasan a circular a el torrente sanguino elementos que son naturales del proceso de descomposición de la materia fecal pero altamente dañinos para el resto del cuerpo.

Una de las formas que autor describe como parte de la autointoxicación es por medio de la calidad de los nutrientes que la mayor parte de la población consume, el libro en ediciones anteriores no maneja la idea de alimentos transgénicos, pero versiones más actuales nos brinda que este tipo de alimentos son una fuente muy importante de toxinas que al pasar a el torrente sanguino estimulan la presencia de la mayoría de las enfermedades que padece el grueso de la población en la actualidad.

Por ello el autor a el final del libro maneja una propuesta que es el retomar hábitos alimenticios sanos como elevar el consumo de alimentos naturales, de aun aumento en el consumo de alimentos altos en fibra, de llevar una limpieza intestinal y de cuidar las cantidades de veces que se defeca, para evitar una acumulación de las heces fecales en el intestino para que evitemos con ello la auto intoxicación por medio de la absorción de esas substancias naturales de la descomposición pero altamente dañinas para el resto de la economía anatómica.

Además el autor en otro de sus libros nos propone 12 reglas o consejos para llevar una vida más sana:

1.- El alimento debe ser natural, completo, integral, puro y fresco.
Razón: mientras el alimento sea más próximo a lo natural más alto es su valor alimenticio.

2.- Debemos comer crudos por lo menos el 60 % de nuestros alimentos.

Razón: no porque tengan mejor sabor, sino porque son más beneficiosos.
Los crudos nos proporcionan más vitaminas, minerales, enzimas, fibra, bolo intestinal, porque son alimentos "vivos" que se encuentran en la cima del valor alimenticio, si se seleccionan de forma adecuada.

3.- Debemos ingerir seis vegetales, dos frutas, un almidón y una proteína, cada día.

Razón: Las verduras contienen mucha fibra y minerales. Las frutas tienen alto contenido de azúcar natural y vitaminas.

4.- Nuestros alimentos deben ser 80% alcalinos y 20% ácidos.

Razón: descubrimos que 80% de los nutrientes en la sangre son alcalinos y 20% ácidos. Para conservar la sangre como debe ser, seis verduras y dos frutas componen ese 80% de alimentos alcalinos que necesitamos, mientras que una proteína y un almidón son el 20% de alimentos ácidos.

5.- Variedad: cambie de azúcares, proteínas, almidones, verduras y frutas de una comida a otra y de un día para otro.

Razón: cada órgano de nuestro cuerpo necesita un elemento químico más que otros para mantenerse sanos.

6.- Coma con moderación.

Razón: las personas que han llegado a edades como los 120 años pesaban lo mismo que cuando tenían veintitantos años.

7.- Combinaciones: separe los almidones y las proteínas.

Razón: tome sus proteínas y almidones en diferentes comidas, no porque no las digiera bien juntas, sino porque así podrá comer más frutas y verduras en cada alimento.

8.-Tenga cuidado con el agua que toma.

Razón: la mayoría de los sistemas públicos de agua tienen alto contenido de sustancias químicas debido a que las fuentes de agua subterránea se encuentran cada vez más contaminadas.

9.-Cocine en utensilios que requieran poco calor y poca agua; cocine con poca agua o sin agua y no hierva demasiado.

Razón: la alta temperatura, cocinas con agua y la exposición al aire son los tres principales eliminadores de nutrientes. El medio más eficaz para cocer los alimentos y preservar su alto valor alimenticio, es cocinar a fuego lento en ollas de acero inoxidable con tapas de cerrado hidráulico. Para cocer al horno utilice cacerolas de vidrio con tapa. También le recomiendo usar la olla de barro, ya que ofrece otro método de cocinar a baja temperatura.

10.- Si le gusta comer carne, coma ave de corral y pescado, áselos al horno o a la parrilla, pero no lo consuma más de tres veces a la semana.

Razón: asar al horno o a la parrilla, lejos de ser un método de cocina perfecto, es al menos más aceptable en los que se refiere a conservar más valor nutritivo. Cuezca a la temperatura más baja para retener la mayor parte del valor alimenticio.

11.-Evite comer en exceso uno o algunos alimentos en su dieta.

Razón: el exceso de uno o varios alimentos puede proporcionar demasiada cantidad de determinados elementos químicos en el cuerpo, ocasionando irritación, inflamación o posibles alergias.

12.- No omita alimentos importantes.

Razón: nuestra salud está determinada tanto por lo que no comemos por lo que comemos, lo que puede originar insuficiencias nutricionales que conlleva futuras enfermedades.

Además nos da unas propuestas de cómo y por qué combinar los alimentos de una manera más adecuada que favorezcan la salud de las personas; ya que mayor parte de las reacciones químicas que tienen lugar en la células se hacen posibles gracias a las enzimas o fermentos, que son biocatalizadores producidos por las mismas células y gracias a los cuales aumenta considerablemente la velocidad de las reacciones químicas.

Las enzimas del tubo digestivo son las que hacen posible la digestión de los alimentos. Sin estas enzimas la digestión duraría días. Cada enzima actúa sobre una sola sustancia. Por ejemplo, las proteasas actúan sobre las proteínas, la amilasa sobre el almidón, la lipasa sobre las grasas, etc. Dentro de las propiedades de las enzimas destacaremos que son solubles en agua y se precipitan por el alcohol.

Cada fermento tiene un pH óptimo de actividad. Por ejemplo, la pepsina del estómago ha de actuar en un medio ácido y la tripsina del jugo pancreático en una

medio alcalino. De modo que si echamos un ácido y lo mezclamos con un almidón (limón y arroz) la amilasa no podrá digerir el almidón.

La temperatura también influye. La amilasa salivar queda inactivada a 0° C o cuando está a temperaturas muy altas. Podemos clasificar las enzimas en hidrolíticas y respiratorias. Las enzimas hidrolíticas descomponen por hidrólisis los principios inmediatos en sus unidades elementales constitucionales. Las enzimas respiratorias son oxidantes fundamentalmente y están encargadas de catalizar los procesos respiratorios celulares. De modo que no tome bebidas con hielo porque interfieren en la digestión.

Algunos dirán que mejor no beber comiendo para no diluir los jugos gástricos, otros dirán que no pasa nada.

Cada uno tiene que conocerse y ver qué es lo que mejor le sienta. Tomar algún líquido antes de las comidas es excelente y así después no tendremos tanta sed. Beber jugos de verduras comiendo es también muy interesante. Una cosa debe quedar clara, si su organismo le reclama agua no dude en tomarla.

Además nos propone diferentes formas de de combinar los alimentos, unas de las cuales son:

Un cereal o pan: combina con verduras, ensaladas, mantequilla o aceite

Legumbres secas: combina con verduras, ensaladas o aceites.

Féculas (patatas...): combina con verduras, ensaladas y poco aceite o mantequilla

Boniatos o batatas: al ser dulce combina con fruta dulce, miel de abeja o mermelada natural preparada con miel, melaza o azúcar de caña.

Verduras u hortalizas verdes: combina con oleaginosos o huevo o pan o un cereal o patata y con abundante ensalada.

Ensaladas crudas: combina con pan integral o cereal o patata o huevo o legumbres secas u oleaginosas. También se pueden añadir siempre verduras asadas o al vapor.

Fruta dulce del tiempo: combinan con pasas, miel, mermeladas u horchatas.

Melón o sandía. Mejor solos; pero si la fruta es dulce del tiempo o es fruta pasa puede combinar.

Fruta ácida. Se come solo o media hora antes de las comidas. O a veces con yogur natural o nueces o queso tierno si se tolera.

Fruta semiácida. Se puede acompañar con fruta dulce del tiempo o frutas pasas y horchatas.

Frutas pasas. Sola es difícil de digerir por su gran concentración de azúcares y falta de jugos naturales. Siempre con fruta dulce del tiempo, también miel, mermelada natural y horchatas.

Oleaginosos: con verduras, ensaladas, también se puede añadir limón si no hay tomate en las ensaladas.

Huevos: con verduras del tiempo asadas o al vapor o caldo vegetal y abundantes ensaladas crudas.

Leche: mejor sola. Pero es interesante tomar 20 min., antes jugo de fruta ácida o semiácida.

Yogur o requesón: con frutas semiácidas o fruta dulce del tiempo. Nunca añadir pan ni a la fruta dulce del tiempo o al yogur o requesón. Se fermentarían los carbohidratos del pan y se produciría acidosis.

Miel y Compotas: con boniato o batata o fruta dulce del tiempo o frutas pasas o mermeladas. Pero siempre presentes las frutas dulces, para que el jugo natural facilite la digestión de la miel.

Sustancias neutras. PH 7. Se encuentran chufas, manzanas, nata y yema de huevo. Se suelen tolerar combinadas casi con todo.

Además de unas reglas básicas para su combinación en beneficio de la salud:

- Ácidos y almidones en comidas separadas
- Proteínas y carbohidratos en comidas separadas.
- Proteínas separadas. Solo una clase cada vez.
- Proteínas y ácidos en comidas separadas. Excepción con queso o yogur o nueces. Estos admiten algún ácido como el limón.
- Grasas y proteínas en comidas separadas.
- Azúcares y proteínas en comidas separadas.
- Almidones y azúcares en comidas separadas.
- Melones y sandías comerlos siempre solos.
- Leche siempre sola.
- Postres: Flanes, dulces, frutas después de las comidas; eliminarlos.

Elementos que replantean la nutrición

Soja

La semilla de soja ha constituido una parte de la dieta de los seres humanos por casi 5.000 años y a diferencia de la mayoría de los alimentos provenientes de las plantas, la semilla de soja es rica en proteínas y se considera equivalente a los alimentos provenientes de animales en términos de calidad de la proteína que contiene.

La soja (soja) en la dieta puede reducir los niveles de colesterol y es una conclusión apoyada por muchos estudios científicos. De hecho, la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos reconoció que 25 gramos por día de proteína de soja, como parte de una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, puede reducir el riesgo de cardiopatía coronaria.

La soja también puede reducir los síntomas de menopausia y el riesgo de osteoporosis. Los productos de soja posiblemente pueden prevenir ciertos cánceres hormono dependientes, incluyendo cáncer de mama, cáncer del endometrio y cáncer de próstata.

No todos los productos de proteína de soja (soja) contienen la misma cantidad de proteína. La siguiente lista clasifica algunos productos populares de mayor a menor cantidad de proteína de soja:

- Aislado de proteína de soja (agregado a muchos productos alimenticios a base de soja, como pastelillos de embutidos de soja o hamburguesas de soja)
- Harina de soja
- Semilla de soja entera
- Tofu

La mejor forma de averiguar acerca del contenido de proteína es mirar en la etiqueta de información nutricional del producto para ver el porcentaje de proteína de soya. Igualmente, se debe mirar la lista de ingredientes: si un producto contiene aislado de proteína de soya (o proteína de soya aislada), el contenido de proteína debe de ser bastante alto.

Algunos productos también exhiben una lista de la cantidad de gramos de proteína de soya que hay en una porción.

Hay una diferencia entre los suplementos de soya (que comúnmente se venden en tabletas o cápsulas) y los productos de proteína de soya. Los suplementos de soya generalmente están hechos de isoflavonas de soya concentrada. Estas sustancias pueden ayudar a aliviar los síntomas de la menopausia, pero no hay suficiente evidencia que apoye el uso de isoflavonas de soya para cualquiera de los otros beneficios para la salud, como reducir el colesterol.

Para los individuos que son alérgicos a la soya, no se ha informado acerca de efectos secundarios graves a corto o largo plazo por el hecho de consumir alimentos que la contengan.

Los efectos secundarios leves y comunes son, entre otros, dolores estomacales, estreñimiento y diarrea.

Las semillas de la soya también contienen cantidades moderadas de una sustancia natural llamada purina, que consumida en grandes cantidades puede empeorar la gota. Las personas que padecen gota no deben consumir muchos productos de soya.

En los adultos, el consumo de 25 gramos de proteína de soya al día puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca.

Los alimentos de soya y las leches maternizadas a base de soya se utilizan ampliamente con los niños, pero no hay estudios que hayan mostrado si los

aislados de proteína de soya o los suplementos de isoflavonas son útiles o seguros en esta población. Por lo tanto, los productos a base de aislado de soya no se recomiendan para ser utilizados con niños en este momento.

Trigo

El trigo ha sido considerado desde siempre como el fundamento de la dieta de numerosas civilizaciones, siendo un alimento importante desde épocas prehistóricas, y valioso como ingrediente principal en la preparación del pan. Es una planta gramínea muy común de la cual suele aprovecharse el grano y su cubierta, conocida comúnmente como salvado. Es sin duda, un cereal vital en la dieta humana, rico en vitaminas y minerales. El trigo es una planta de cosecha anual, de 1 m de altura aproximadamente. Las hojas, similares a otras plantas de su familia, germinan rápidamente y poseen tallos menudos en cuyo fin, se encuentran los granos contenidos en las espigas.

Sus usos son variados, y dependen en general de las características del grano. Las harinas derivadas de especies de grano duro se utilizan en la elaboración de pan y pastas; las especies de granos blandos se utilizan en la pastelería. En menor medida, se utiliza en la fabricación de cerveza, whisky y alcohol. En Europa se elaboran incluso algunos sucedáneos del café. Se cree que su cultivo tiene origen en la antigua Mesopotamia. Se estima que hace alrededor de ocho mil años, el trigo silvestre sufrió una mutación o hibridación que generó una semilla de mayor tamaño, que impedía la diseminación de ésta por acción del viento. Actualmente, la explotación agraria generó la creación de numerosos híbridos y especies que aumentan la productividad agrícola.

El consumo frecuente de trigo cocido y harina de trigo integral ayudan a paliar algunos síntomas de estas enfermedades. El pan mezclado con salvado, es un gran alimento. Igualmente, el pan y productos de pastelería preparados con harina de trigo y de cacahuete en partes iguales resulta una excelente fuente nutritiva.

Se recomienda tomar el almidón tostado, diluido en agua y cocido. Puede utilizarse también si se padece de disenterías, indigestiones y demás problemas del estómago.

Inflamaciones de la piel, excoriaciones y quemaduras: Aplicar engrudo de almidón en las partes afectadas. Su poder curativo en las quemaduras del sol es muy efectivo, al mismo tiempo que alivia el malestar rápidamente.

Contra la sequedad del vientre: Se recomienda tomar varias tazas diarias de un cocimiento de salvado de trigo, esto alivia también los dolores intestinales producidos por esta sequedad.

Lavar la piel en el agua del salvado de trigo, disminuye las irritaciones causadas por la orina.

El aceite de germen de trigo presenta grandes beneficios a nivel cosmético, en especial en el cuidado y fortalecimiento de las uñas. Para ello es necesario poner a calentar el aceite a manera de baño de María por un rato, luego sumergir los dedos en el aceite por cinco minutos cuidando de cubrir por completo las uñas. Pasado este tiempo retire las manos de la sustancia y masajee las uñas una por una. Esta receta puede variar su ingrediente, pues también es útil con aceite de oliva.

El consumo regular de Salvado de Trigo regula la digestión, ayuda a la mejor asimilación de los alimentos, depura el organismo y facilita la deposición puesto que es uno de los alimentos más ricos en fibra, el salvado es la base de muchos productos comerciales vendidos para tal fin.

Amaranto.

Amaranthus caudatus, pertenece a la familia de las Amantatáceas; es una especie silvestre originaria de América y también de la India, hay más de 500 variedades distintas en todo el planeta debidos a su adaptación a diferentes climas, en América hace más de 4000 años que se cultiva, fue prohibido su cultivo al igual que la quinoa y el maíz por razones religiosas y principalmente porque los indígenas las consideraban sagradas. Los mayas fueron los primeros en cultivarla y luego lo hicieron los Incas y aztecas. Se ha extendido su producción a China, la India y Estados Unidos.

Características: Los frutos tiene solo una semilla que no llegan a más de un mm de diámetro, las hay de todas los colores, rojos, negros, blancos, etc., son muy pequeños como del tamaño de un grano de arena; tienen fuerte sabor a fruto secos con un toque a pimienta. La planta se consume como verdura, la variedad más conocida es "la espinaca china", las variedades cultivadas por el hombre dan plantas parecidas a la acelga, la hoja es algo picante y las pencas o tallos al cocerlos son parecidos al alcaucil o alcachofa. Las hojas siempre deben ser cocida para consumir porque crudas son toxicas.

Consumo: La harina se usa para preparar panes mezclada con otras harinas que tienen gluten, en Latinoamérica se usa para hacer tortillas, también sirve para prepara sopas, guisos, atoles, mazapanes y ensaladas. Puede preparar palomitas de amaranto en sartén bien caliente con tapa.

Su elección: La harina de amaranto posiblemente la encontrara en las tiendas de alimentación dietéticas o herboristerías, debe guardarse en un lugar seco herméticamente cerrado. Fresca la encontrara con el nombre de "*espinaca china*", sus hojas deben ser bien verdes para estar frescas y se mantienen bien en la nevera dentro de una bolsa.

Las hojas y las semillas tienen un gran valor nutritivo; las hojas son ricas en fibras, aportan más hierro que la espinaca, aporta Vitamina A y C como también hierro, Calcio y Magnesio. El grano tiene características nutricionales por su riqueza en proteínas, aminoácido esencial como la Lisina, un gran porcentaje de almidón, contiene hidratos de carbono, tienen poca grasa y dentro de los minerales encontramos Potasio, hierro y fósforo, como calcio y magnesio muy recomendado para la prevención de la osteoporosis.

Nopal

El aprovechamiento de las propiedades curativas de las plantas es una práctica milenaria que nunca ha dejado de existir. El caso del nopal en México, tiene un especial significado por el papel simbólico del asentamiento de los aztecas en el lago de Texcoco, dando lugar a su imperio Tenochtitlan (te, piedra y nochtli, nopal). Los aztecas lo usaban para muchos usos medicinales: para las fiebres bebían el jugo, el mucílago o baba del nopal la utilizaron para curar labios partidos, la pulpa curaba la diarrea, las espinas para la limpieza de infecciones, la fruta era usada para el exceso de bilis, empleaban las pencas del nopal como apósito caliente para aliviar inflamaciones y la raíz para el tratamiento de hernia, hígado irritado, úlceras estomacales y erisipela. Actualmente es parte de nuestro escudo nacional y todavía tiene usos medicinales y alimenticios muy variados.

El nopal es una planta silvestre que sobrevive en regiones desérticas y frías. No requiere de mucha agua para su cultivo, por lo que es una buena fuente de ingresos para muchos agricultores que no cuentan con los recursos necesarios y viven en zonas áridas o semiáridas. Se dice que tiene un papel ecológico importante, ya que detiene la degradación del suelo deforestado, o sea, convierte tierras improductivas en productivas. Existen cerca de mil 600 especies en 122 géneros de la familia de las cactáceas, de la cual proviene el nopal. Tiene frutos,

los cuales son comestibles y se conocen con el nombre de tunas. En México la ingesta anual per cápita de nopal es de 6.4 kilos.

El nopal se usa como forraje, pero igualmente se comercializan las pencas tiernas como verdura, éstas se pueden preparar en escabeche, se cocinan caldos, y sopas, en ensaladas o en guisados, en platos fuertes, como antojitos, en salsas, bebidas, postres, mermeladas y un sinnúmero de usos alimenticios que se le puede dar a esta planta tan rica en propiedades. Recientemente ha sido muy popular el consumo de nopales licuados con alguna fruta como medida para bajar de peso o para personas que padecen ciertas enfermedades que más adelante se describirán. El único problema de esto es que a muchas personas les es un poco desagradable el mucílago o baba, ya que al hacer el licuado se queda ahí. El polvo de nopal o nopal deshidratado, ha venido a ofrecer una solución para este inconveniente. Para evitar la baba del nopal se congela o se cuele, se recomienda también ajo, bicarbonato, cáscara de tomate, hoja de maíz, jugo de limón, ceniza o piedra volcánica en el agua.

En lo que respecta al valor nutricional del nopal, se puede decir que en 1 taza de nopales crudos (86 g aproximadamente) hay 2.9 g de hidratos de carbono y 1.1 g de proteína y solamente 14 Kcal. Pero su principal atractivo es que contiene una gran cantidad de fibra dietética (soluble e insoluble): 2 g de fibra en una taza. Existe una relación 30:70 de fibra soluble a insoluble. La fibra insoluble puede prevenir y aliviar el estreñimiento y las hemorroides al mismo tiempo que previene la aparición de cáncer de colon. La fibra soluble, se ha usado en muchos padecimientos porque su presencia en el tubo digestivo retarda la absorción de nutrimentos y hace que estos no pasen a la sangre rápidamente. También son una buena fuente de calcio, ya que en 100 g de nopales, hay aproximadamente 80 mg de calcio.

Se ha demostrado en varios estudios, principalmente realizados en México, las propiedades medicinales que tiene el nopal. Se les llama “propiedades

medicinales” ya que ayudan a controlar la enfermedad con mayor facilidad, pero esto no significa que se hable de una curación.

Obesidad. Se ha puesto de moda que en todas las dietas se tome un jugo de nopal con naranja o alguna otra fruta. Esto se fundamenta en que gracias a la gran cantidad de fibra que tiene esta planta, ayuda retardar el tiempo en que se absorben los nutrimentos y entran a la sangre y por lo tanto facilita su eliminación. También, las fibras insolubles que contiene, crean una sensación de saciedad, haciendo que disminuya el hambre de las personas y ayudan a una buena digestión. Así mismo, las proteínas vegetales promueven la movilización de líquidos en el torrente sanguíneo disminuyéndose la celulitis y la retención de líquidos.

Diabetes e hiperglucemia. También se habla que ayuda a las personas que padecen diabetes. El nopal incrementa los niveles y la sensibilidad a la insulina logrando con esto estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre. Se ha comprobado científicamente el poder hipoglucemiante del nopal, es decir, como un efectivo tratamiento para la prevención de la diabetes. Se han llevado a cabo investigaciones en el Instituto Politécnico Nacional, donde se documenta que el nopal disminuye las concentraciones de glucosa en sangre. En estos estudios se ha demostrado que la ingestión de nopal antes de cada alimento, durante 10 días, provoca la disminución del peso corporal y reduce las concentraciones de glucosa, colesterol y triglicéridos en sangre. Esto se ha visto solamente en personas que son resistentes a la insulina, o sea en pacientes con diabetes tipo II, pero para las personas que tienen diabetes tipo I (que no producen insulina), el consumo de nopal no sustituye las inyecciones de ésta.

Colesterol. En personas con colesterol elevado se ha demostrado que, el consumo de nopal, ayuda a eliminarlo evitando que se absorba gran parte de éste y así no se acumula en venas y arterias. Los aminoácidos, la fibra y la niacina contenida en el nopal previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa,

mientras que por otro lado, actúa metabolizando la grasa y los ácidos grasos reduciendo así el colesterol. El contenido de LDL (lipoproteína de baja densidad) en el nopal se cree que es la principal causa de que el colesterol sea expulsado del cuerpo, ya que las LDL actúan a nivel del hígado removiendo y retirando el colesterol que el cuerpo tiene en exceso. Al mismo tiempo se ha visto que esta cantidad de LDL no afecta a las HDL (lipoproteínas de alta densidad) o colesterol “bueno”. El nopal tiene una cantidad suficiente de aminoácidos y fibra, incluyendo los antioxidantes vitamina C y A, los cuales, previenen la posibilidad de daños en las paredes de los vasos sanguíneos, así como también la formación de plaquetas de grasa, y es así como también tiene un poder preventivo en relación a la aterosclerosis.

Propiedad de antibiótico. Los nopales tienen antibióticos naturales, esta propiedad está relacionada con el metabolismo ácido crasuláceo (CAM) de las plantas, el cual, en las cactáceas inhibe o suspende el crecimiento de varias especies bacterianas. De ahí que tanto el consumo del nopal como la aplicación de cataplasmas de pencas de nopal tengan efectos benéficos en heridas e infecciones de la piel.

Cáncer. En un experimento realizado con ratones con tumores cancerígenos, se administraron extractos acuosos de *Opuntia máxima* (sustancia que se encuentra en el nopal) y se encontró la prolongación del periodo de latencia de dichos tumores malignos. No curó el cáncer pero lo detuvo. Aún no se sabe la causa, pero se están realizando varios estudios al respecto.

Desórdenes gastrointestinales y digestión. Por último, se sabe que las fibras vegetales y los mucílagos controlan el exceso de ácidos gástricos y protegen la mucosa gastrointestinal previniendo así, las úlceras gástricas y todo ese tipo de afecciones. El Nopal contiene vitaminas A, Complejo B, C, minerales: Calcio, Magnesio, Sodio, Potasio, Hierro y fibras en lignina, celulosa, hemicelulosa, pectina, y mucílagos que en conjunto con los 17 aminoácidos ayudan a eliminar

toxinas. Las toxinas ambientales provocadas por el alcohol y el humo del cigarro que inhiben el sistema inmunológico del cuerpo, son eliminadas por el nopal. También limpia el colon ya que contiene fibras dietéticas solubles e insolubles. Las fibras dietéticas insolubles, absorben agua y aceleran el paso de los alimentos por el tracto digestivo y contribuyen a regular el movimiento intestinal, además, la presencia de las fibras insolubles en el colon ayudan a diluir la concentración de cancerígenos que pudieran estar presentes.

Estado de Arte

Es una de las primeras etapas que debe desarrollarse dentro de una investigación, puesto que su elaboración, que consiste en “ir tras las huellas” del tema que se pretende investigar, permite determinar cómo ha sido tratado el tema, cómo se encuentra en el momento de realizar la propuesta de investigación y cuáles son las tendencias.

1.- Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo?, artículo elaborado por Sara Elena Pérez Gil-Romo, Doctora en Antropología, Luz Amaranta Vega-García, Licenciada en Nutrición; Gabriela Romero-Juárez, Licenciada en Nutrición; en el artículo se determina como perciben su cuerpo las mujeres de una zona rural a partir de trastornos del comportamiento de alimentarse y las modificaciones que ello implica, este estudio fue realizado de corte cualitativo y se conto con la participación de 37 individuos femeninos en el estado de Morelos; del cual se obtuvo que las mujeres encuestadas tiene una afectación por el modelo de belleza que se maneja actual mente favoreciendo la proliferación enfermedades como anorexia nerviosa y bulimia.

2.- Actitudes y prácticas sobre alimentación y actividad física en niños obesos y sus madres en Santiago, Chile artículo elaborado por Sonia Olivares C. , Nelly Bustos Z. , Ximena Moreno H., Lydia Lera M., Silvana Cortez F; la presente investigación, es para identificar las actitudes y practicas sobre alimentación y actividad física en niños obesos con un nivel económico bajo , el mismo de desarrollo en 2 etapas 1 cualitativa y la otra, cuantitativa, obteniendo como resultados en la fase cuantitativa; el 13,8% de los niños señaló estar tratando de evitar el consumo de papas fritas, completos y dulces (etapa de acción); el 59,4% indicó estar consumiendo diariamente verduras y frutas y el 27,7% manifestó estar realizando actividad física por lo menos 3 veces a la semana (aunque en la encuesta sobre el tema sólo el 7% de los niños y el 4% de las niñas señaló realizar actividad física 3 o más veces por semana durante los días de colegio).

Los resultados de los grupos focales se agruparon según las motivaciones, barreras, sentimientos de autoestima y auto eficacia con respecto a la alimentación saludable y la actividad física, utilizando las expresiones más frecuentemente emitidas (en al menos 6 de los 8 grupos) por niños obesos de ambos sexos.

3.- Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Lima; artículo elaborado por Raquel Gamarra-Atero; Mayra Porroa-Jacobo; Margot Quintana-Salinas; la presente investigación, Estudio observacional descriptivo, cuanti-cualitativo. En él se describe los métodos y técnicas que las madres de la zona de estudio nutren a los menores en diferentes momentos del estudio.

4.- Investigación de nuevas fuentes de alimentos de alto valor biológico y bajo costo por Victoria Eugenia Lebron Álvarez el trabajo prono una seria de alimentos que son de bajo costo económico tanto en producción como en trasporte pero cuyo valor nutricional supera las expectativas que plantea la O.N.U. para ayudar a mitigar el hambre en el mundo

5.- Informe final del proyecto: mejora efectiva y a bajo costo de los programas de apoyo alimentario por Parqui Castro, Fanny. Galván Díaz, Shirley Berzabeth. Cuba Corrido, Braulio Gervacio. Los Programas de capacitación y/o intervención debieran considerar como un componente básico de su Plan, las actividades de sensibilización y motivación de la población a intervenir. Dichas acciones viabilizan el apoyo y participación activa de la población en el transcurso del Programa, y hacen los resultados sostenibles y perdurables en el tiempo.

6.- Mejora efectiva a bajo costo de los programas de apoyo alimentario; el presente trabajo de investigación se plantea proporcionar los elementos necesarios para prevenir la desnutrición crónica a través de la inclusión de componentes educativos, teniendo como propósitos en primer lugar determinar el

nivel de conocimientos sobre educación y auto cuidado para la salud, alimentación y nutrición de la población.

7.- Programa Nutrición Familiar (CANASTA BASICA DEL BICENTENARIO)

Consiste en fortalecer el nivel de alimentación y apoyar la economía familiar de la población con mayor índice de marginación, con énfasis en los grupos de alto riesgo a través de la ayuda alimentaria directa, el fomento a la producción de alimentos para autoconsumo, la orientación alimentaria y la atención al niño menor de 5 años.

Aspectos éticos y legales

En la presente tesis se entrevistó a 3 asistentes del curso de nutrición alternativa para que realice la tareas de informante principal, además se le otorgó un formato para consentimiento informado en el cual se describe sus derechos y que tiene y las obligaciones con el estudio, así mismo se le plantea que puede abandonar el estudio en el momento que ella lo decida, también se le indica que sus datos tratados de manera confidencial y se guardara la información de los mismos con base en el reglamento general de salud en materia de investigación además de que durante la entrevista el riesgo será el mínimo. (Ver anexos para el consentimiento informado).

Metodología

➤ Método de Investigación ◀

El término metodología designa el modo en que enfocamos los problemas y buscamos las respuestas. En las ciencias se aplica a la manera de realizar la investigación. Nuestros supuestos, intereses y propósitos nos llevan a elegir una u otra metodología. Reducidos a sus rasgos esenciales, los debates sobre metodología tratan sobre supuestos y propósitos, sobre teoría y perspectiva.

En las ciencias han prevalecido dos perspectivas teóricas principales. La primera, el positivismo, reconoce su origen en el campo de las ciencias sociales en los grandes teóricos del siglo XIX y primeras décadas del XX, especialmente August Comte (1896) y Emile Durkheim (1938, 1951). Los positivistas buscan los hechos o causas de los fenómenos sociales con independencia de los estados subjetivos de los individuos. Durkheim afirma que el científico social debe considerar los hechos o fenómenos sociales como "cosas" que ejercen una influencia externa sobre las personas.

La segunda perspectiva teórica principal fenomenológica, posee una larga historia en la filosofía y la sociología. El fenomenólogo quiere entender los fenómenos sociales desde la propia perspectiva del actor. Examina el modo en que se experimenta el mundo. La realidad que importa es lo que las personas perciben como importante.

Puesto que los positivistas y los fenomenólogos abordan diferentes tipos de problemas y buscan diferentes clases de respuestas, sus investigaciones exigen distintas metodologías.

Adoptando el modelo de investigación de las ciencias naturales, el positivista busca las causas mediante métodos tales como cuestionarios, inventarios y estudios demográficos, que producen datos susceptibles de análisis estadístico. El fenomenólogo busca comprensión por medio de métodos cualitativos tales como la observación participante, la entrevista en profundidad y otros, que generan datos descriptivos. En contraste con lo que ocurre en el caso de las ciencias de la naturaleza, el fenomenólogo lucha por lo que Max Weber (1968) denomina VERSTEHEN, esto es, comprensión en un nivel personal de los motivos y creencias que están detrás de las acciones de la gente.

Antecedentes de la investigación cualitativa

Los orígenes del trabajo de campo pueden rastrearse hasta historiadores, viajeros y escritores que van desde el griego Heródoto hasta Marco Polo. Pero sólo a partir del siglo XIX y principios del XX lo que ahora denominamos métodos cualitativos fueron empleados conscientemente en la investigación social.

El estudio de Frederick Le Play de 1855 sobre familias y comunidades europeas representa una de las primeras piezas auténticas de observación participante.

En antropología, la investigación de campo hizo valer sus méritos hacia principios del siglo.

Boas (1911) y Malinowski (1932) establecieron el trabajo de campo como un esfuerzo antropológico legítimo.

Los métodos cualitativos tienen una rica historia en la sociología norteamericana, incluso aunque hasta el momento no hayan sido objeto de una amplia aceptación. El empleo de métodos cualitativos se divulgó primero en los estudios de la "Escuela de Chicago" en el período que va aproximadamente de 1910 a 1940. Durante ese lapso, investigadores asociados con la Universidad de Chicago produjeron detallados estudios de observación participante sobre la vida urbana; ricas historias de vida de criminales y delincuentes juveniles y un estudio clásico sobre la vida de los inmigrantes y sus familias en Polonia y los Estados Unidos basado en documentos personales (Thoman y Znaniecki, *The Polish Peasant in Europe and America*, 1918-1920). Antes de la década de 1940, quienes se consideraban estudiosos de la sociedad ya estaban familiarizados con la observación participante, la entrevista en profundidad y los documentos personales.

Por importantes que fueran estos primeros estudios, el interés en la metodología cualitativa declinó hacia el final de la década de 1940 y principios de la de 1950, con la preeminencia creciente de grandes teorías (por ejemplo, Parsons, 1951) y de los métodos cuantitativos.

Desde la década de 1960 resurgió el empleo de los métodos cualitativos. Se han publicado tantos estudios vigorosos y profundos basados en estos métodos que ha sido imposible restarles importancia.

Fenomenología

Las raíces de la fenomenología se basan en las teorías del siglo XX dadas por Husserl, para él la tarea de la filosofía fenomenológica era construir a la filosofía como una ciencia rigurosa, en diferencia de la fenomenología con otras con otras corrientes de investigación cualitativa es que se destaca el valor de lo individual sobre la experiencia subjetiva, en palabras de Bullington y Karlson en 1990 “la fenomenología es la investigación sistemática de la subjetividad”.

En 1994 Melich cita a Van Manen en los 8 puntos en los cuales resume la fenomenología, los cuales son:

1. La fenomenología es el estudio de la experiencia vital, del mundo de la vida, de la cotidianidad.
2. La fenomenología es la explicación a los fenómenos dados a la conciencia
3. En la fenomenología se estudia la esencia.
4. Por la fenomenología se describen los significados vividos existenciales.
5. En la fenomenología se hacen estudios científicos-humanos de los fenómenos.
6. La fenomenología es la práctica atenta de las meditaciones.
7. En la investigación fenomenología se explora el significado del ser humano.
8. La fenomenología es el pensar sobre la experiencia originada.

Para la investigación fenomenología el investigador intenta ver las cosas desde el punto de vista del investigado describiendo, comprendiendo e interpretando.

Melich en 1994 destaca que la fenomenología desvela los elementos que son imprescindibles para que un proceso educativo pueda ser calificado como tal y

cual es la relación que hay entre ellos, dando como resultado una narración que dibuja un modelo, una descripción de las invariantes estructurales de un determinado tipo de experiencias.

Apps en 1991, con apoyo de Spiegelberg (1975) desarrollan 6 facetas del método fenomenológico:

1. Descripción del fenómeno
2. Búsqueda de múltiples perspectivas
3. Búsqueda de la esencia y de la estructura
4. Construcción de significados
5. Suplencia de enjuiciamiento
6. Interpretación del fenómeno

Hay que hacer claro y enfático que la diversidad metodológica que en el seno de la aproximación fenomenológica, en este tenor, Cohen y Omery en 1994 presentan tres corrientes fundamentales; la descriptiva, la interpretativa y la combinación de ambas; cada una con su escuela representante.

Una buena forma de conocer el método fenomenológico es a través del análisis de las investigaciones que se han realizado con el mismo sobre todo aquellas que explicitan de forma clara el proceso metodológico con el cual se basaron.

El método fenomenológico ha realizado grandes aportaciones a la corriente caritativa en la investigación, los cuales son:

- La primicia que se otorga a la experiencia subjetiva inmediata como base para el nuevo conocimiento.
- El estudio de los fenómenos desde la perspectiva de los sujetos teniendo en cuenta su marco referencial.

- Su interés por conocer como las personas experimentan e interpretan el mundo social que construyen en interacción.

Algunos de los representantes más notables del método fenomenológico son:

A) Edmund Husserl.

Nació en 1859 en Prossnitz (Moravia), de familia judía. Fue discípulo de Brentano, estudió matemáticas y filosofía y fue profesor en Gottinga y Friburgo donde finalmente murió en 1938.

Se dice que su principal discípulo fue Martin Heidegger, quien lo sucedió en su cátedra de Friburgo cuando el régimen nazi lo obligó a abandonar la docencia. Otro discípulo suyo, el Franciscano Belga P. Van Breda, temiendo el antisemitismo hitleriano, transportó clandestino a Lovaina la biblioteca y los escritos inéditos de Husserl".

Entre sus principales se resaltan:

"Filosofía de la Aritmética", "Investigaciones Lógicas", "Ideas para una Fenomenología Pura y Filosofía Fenomenológica", "Lógica Formal y Trascendental", "Filosofía como Ciencia Rigurosa", "Meditaciones Cartesianas".

Husserl piensa que todas las ciencias han procurado basarse en verdades apodícticas, mientras que la filosofía todavía no lo ha hecho, pues continúa enunciando proporciones que carecen de validez universal, o sea, que no son válidas para toda conciencia. En consecuencia Husserl propone para tal fin un método que él denomina fenomenológico

En síntesis esta fenomenología consiste en remontarse por intuición hasta las esencias que posibilitan las captaciones ordinarias; así por ejemplo, hacer la fenomenología del amor no consistirá en describir experiencias concretas y realistas del amor, sino las vivencias necesarias para experimentar el amor como un valor.

La fenomenología echa mano de la descripción de lo que aparece, pero de aquello que surge con evidencia apodíctica. Deja entonces de lado la explicación de las cosas por los primeros principios y por las causas, y establece que es la intuición intelectual el procedimiento propio de la filosofía, pues no se puede aceptar nada con evidencia apodíctica si no se capta directamente en su manifestación donde el objeto aparece".

A) Max Scheler

Nació en Munich 1874 y murió en 1928 de una familia proveniente de Franconia. Cursó sus estudios medios en Luitpold y en Ludwig-Gymnasium de Munich. Bajo la influencia del capellán del liceo se convirtió al catolicismo, a los quince años se hizo bautizar.

Max Scheler fue también discípulo de Eucken, pero adoptó pronto el método fenomenológico, aplicándolo a esferas que Husserl había dejado inéditas. Recibió también influencias de Bergson y de Dilthey. "Los filósofos que más poderosamente gravitaron su pensamiento fueron Nietzsche y San Agustín". Primeramente triunfa en Scheler San Agustín contra Nietzsche, e inclusive se convierte al catolicismo, cuyos sacramentos recibió con toda solemnidad en la pascua de 1916.

Critica a Nietzsche y desarrolla un riguroso pensamiento personalista y teísta. En 1925 se apartó de la Iglesia y se hundió cada vez más en la heterodoxia. Es el triunfo de Nietzsche sobre San Agustín. Cambia la dirección de su pensamiento, reconoce la preponderancia de los instintos y la impotencia del espíritu y desemboca en una especie de panteísmo evolucionista.

Las obras más representativas son:

"El Resentimiento y el juicio moral de los valores", "El Formalismo en la Ética y la Ética Material de los Valores", "Esencia y Formas de la Simpatía", "La Crisis de los Valores", "De lo Eterno en el Hombre", "Las Formas de Saber y la Sociedad", "El Puesto del Hombre en el Cosmos y Concepción Filosófica del Mundo".

Su pensamiento, tan agudo y claro no es metafísico en sentido estricto y, además, esto tiene la consecuencia de que carece de unidad sistemática, sus visiones geniales iluminan diferentes zonas de la realidad, usa la fenomenología como conocimiento de esencias y prepara el camino para una metafísica actual, ha concentrado su atención en los temas del hombre y de su vida.

"Max Scheler propugna una ética basada en los valores. Estos valores, en cuantas entidades ideales, se presentan como universales y necesarios. A través de la intuición el ser humano descubre tales valores de un modo natural; el resultado de esta intuición de los valores lo llama Scheler "Sentimiento de Valor". Los valores se nos presentan, pues, de un modo intuitivo, no racional y, además, de forma individual y colectiva".

El ser humano asume el sentimiento de un valor y ante ello, puede aceptarlo, criticarlo o realizarlo. Para él, hay en el individuo un sentido dinámico de la persona, en tanto que lleva a cabo aquellos valores que cree útil y necesario

realizarlos. La función del valor reside, por tanto, en que da sentido a los actos del ser humano.

La Fenomenología está dividida en tres partes principales, que corresponden a las tres fases más importantes de la conciencia:

"La primera de éstas fases es la conciencia, es decir, la Conciencia del objeto como cosa sensible que se opone al sujeto; la segunda fase es la de la Autoconciencia, que trata con gran amplitud el problema de la conciencia social; la tercera fase es la de la Razón, a la que se presenta como la síntesis o unidad de las fases precedentes en un nivel superior, en otras palabras, la razón es la síntesis de la objetividad y la subjetividad".

Al hablar de consecuencias de la fenomenología para el mundo de hoy, hay que comenzar por situarlas en el plano intelectual y de conceptos lógicos, pero no de contextura social o práctica.

Sin duda que la fenomenología le ha inyectado vida a las ciencias, oxigenando las estructuras que las caracteriza, pero pasar a cuantificar y a enumerar las consecuencias y efectos de esta disciplina para nuestro tiempo es sumamente difícil.

Concebir al mundo, las cosas, y el hombre como fenómenos es hacerlos objetos de conocimiento. Posibilidad de conocimiento, y este es un avance fenomenológico en cuanto que quita el mito y el carácter sagrado o prohibido a muchos, que antes históricamente no podían ser escrutados e investigados, esto permite que la ciencia crezca y el acercamiento a la verdad aumente, porque la fenomenología no tiene prejuicios.

La fenomenología acaba con las verdades terminantes y definitivas y empieza a darle paso a la especulación, a la investigación, a la duda, al replanteamiento, en el fenómeno cabe todo esto.

Teniendo en cuenta que esta fenomenología no tiene fronteras, sino que puede llegar a todas las disciplinas de conocimiento, se puede concluir que su gran riqueza es la de posibilitar el método científico en todos los ramos del saber y acercar a la verdad.

Además, hay que entender que la fenomenología es nueva, apenas aprende a identificarse, se están descubriendo sus aplicaciones, se está identificando, por lo tanto, hablar de consecuencia en el día de hoy puede sonar apresurado y carecer de objetividad, porque tales consecuencias apenas se pueden estar gestando.

Según otros filósofos y pensadores, la fenomenología presenta varias incongruencias:

La crítica busca ser completamente objetiva, por lo que es demasiado pasiva y no es en realidad "crítica".

Según, Husserl, nuestras ideas preceden al lenguaje, pero varios pensadores no están de acuerdo y afirman que el lenguaje también produce ideas, dado que nuestra experiencia es social y que no hay un lenguaje privado ni experiencias puras no contaminadas por el lenguaje. El significado pertenece a la sociedad.

Otros sostienen que los significados no son tan estables, como dice Husserl, y que el contexto y el lenguaje influyen en el punto de vista del sujeto.

La nutrición alternativa un punto de vista desde la fenomenología.

Como se expuso en párrafos anteriores la fenomenología nos va a ayudar a describir y analizar los fenómenos, en el presente estudio como fue la percepción de las asistentes al curso de nutrición alternativa, como fundamentar o acuñar el concepto de *nutrición alternativa* a partir de el estudio de los fenómenos perceptuales y la sustentación de ideas que ya se habían expuesto de manera empírica en otras generaciones y que algunos autores ya tenían nociones de ellos además de contar con la ayuda de instrumentos modernos como son historias de vida , entrevistas, autobiografías, entre otras, la fenomenología y la metodología cualitativa nos ayuda a analizar que el estudio de este tema desde el punto de vista fenomenológico , puede dar una interpretación válida para poder así mismo crear y exponer a luz de la sociedad este conocimiento que ya se tenía pero que no había sido estudiado a profundidad.

La presente tesis fue desarrollada con un diseño cualitativo, dado que bajo la observación de puntos no medibles y no aplicables al método propuesto por francés René Descartes en el siglo XVI que basa todo el conocimiento como algo medible y estandarizable; el método cuantitativo.

Se abordaran puntos como la percepción que no es medible o no entrega datos que sean estandarizables, pero que son altamente sensibles de análisis y de estudio para la salud de las poblaciones por los altos resultados que se ha obtenido de encuestas a nivel nacional con respecto a la obesidad y a el sobrepeso; con esto hacemos una propuesta muy valiosa de cómo convertirla.

Este estudio se realizó a 3 persona que cumplieron con las siguientes características:

1. Haber asistido al curso de “Nutrición alternativa” que se impartía en la Clínica Universitaria de Salud Integral (C.U.S.I.) “Almaraz” que coordinaban las y los pasantes de servicio social de la licenciatura en enfermería, durante 1 año continuo.
2. Disponibilidad de tiempo.
3. Apertura para compartir su experiencia sobre la asistencia al curso antes mencionado.

Se utilizó la teoría fenomenológica propuesta por Edmund Husserl como base para este estudio ya que nos ayuda a la interpretación de fenómenos por qué no nos basamos en verdades demostrables si no que mostraremos el verdad del fenómeno que estamos estudiando en esta tesis.

➤ *Tiempo y extensión de estudio* ◀

La presente tesis se desarrolló en un tiempo de un año y medio- mi año de servicio social- y medio más para realizar la investigación correspondiente a los tema que la fundamentan y ya que debido a le tipo de investigación es preciso abundar más en la fundamentación bibliográfica

➤ *Trabajo de campo* ◀

Se realizaron varias visitas en total un promedio de 6 en todo el periodo de investigación a la biblioteca central de Ciudad Universitaria para consultar información necesaria en la fundamentación de el tema, así mismo se solicito entrevistas con diferentes personas para asesorar el rumbo que se llevaría en la investigación de la misma.

Además se realizó una visita a las informantes para realizar la entrevista en la C.U.S.I.; “Almaraz”.

➤Descripción de las informantes ◀

- *Informante 1*

Edad 40 Años

Estado civil Casada

Licenciada en sociología

Tiempo de estancia en el curso: 1 año

- *Informante 2*

Informante 2

Edad 52 Años

Estado civil Casada

Licenciada en enfermería y chef

Tiempo de estancia en el curso: 1 año

- *Informante 3*

Informante 3

Edad 36 años

Casada

Escolaridad: técnica, cursos de numerología, filosofía, teología, el estudio de las santas escrituras, acupunturista, auriculoterapia.

Tiempo de estancia en el curso: 4 años aproximadamente.

➤ Técnicas metodológicas para la obtención de datos. ◀

↖ *Entrevista a profundidad* ↗

Al igual que las sesiones de grupo, las entrevistas profundas son una forma no estructurada e indirecta de obtener información, pero a diferencia de las sesiones de grupo, las entrevistas profundas se realizan con una sola persona. Este tipo de técnica en la investigación puede tener una duración de 30min. Hasta más de una hora, dependiendo del tema y la dinámica de entrevista.

Para ello se requiere la habilidad de un entrevistador que provoque un ambiente de confianza *con* el entrevistado a fin de que hable con libertad de sus actitudes, creencias, sentimientos y emociones. Dentro de una entrevista profunda es posible combinar técnicas proyectivas a fin de profundizar en algún tema o de obtener respuestas que muchas veces el entrevistado no está dispuesto en forma racional y espontánea a proporcionar.

Entrevista realizada en una atmósfera tolerante donde existe libertad para que la persona se exprese sin temor a la desaprobación, la amonestación, la discusión o el aconsejamiento, la cual está decidida a ofrecer una imagen amplia (profunda) de los sentimientos, creencias y motivaciones del sujeto entrevistado. La entrevista en profundidad es quizá, la técnica más utilizada para obtener información o saber que opina la gente; en la cual está conformada por un entrevistado y un entrevistador ha sido usada y sigue siendo empleada para múltiples propósitos y por una variedad de ámbitos: abogados para obtener información de los clientes, médicos para aprender acerca de sus pacientes, funcionarios o profesores determinan la conveniencia de los estudiantes para las escuelas, departamentos, etc. No obstante, sólo hasta fechas recientes, la

entrevista se ha empleado de manera sistemática para propósitos científicos, tanto de laboratorio como de campo

Como técnica de investigación, la entrevista, abarca diversas dimensiones: amplía y verifica el conocimiento científico; obtiene o posibilita llevar la vida diaria del ser humano al nivel del conocimiento y elaboración científica, y permite la reflexión del entrevistado de “ese algo” —objeto del estudio—, que quizás no tenía sistematizado y/o “concientizado

Elementos de la entrevista en profundidad

Teoría

Este tipo de entrevista tiene su origen ligado a planteamientos sociológicos y antropológicos. En este sentido, aparece como esencial llegar a obtener el conocimiento del punto de vista de los miembros de un grupo social a de los participantes en una cultura. La entrevista es uno de los medios para acceder los conocimientos, las creencias, los rituales, la vida de esa sociedad o cultura, obteniendo datos en el propio lenguaje de los sujetos

Aplicación de la Entrevista Profunda.

Este tipo de entrevistas pueden emplearse con efectividad en situaciones problemáticas especiales, como aquellas que requieren lo siguiente:

1. Sondeo detallado del entrevistado.
2. Análisis de temas confidenciales, delicados o embarazosos (finanzas personales, enfermedades particulares, etc.).
3. Situaciones en las que existen estrictas normas sociales y en las que el entrevistado podría tener la influencia de un grupo.

4. Comprensión detallada de un comportamiento complicado.
5. Conocimiento detallado de un profesional.
6. Entrevistas con competidores, quienes es poco probable que revelen la información en una sesión de grupo.
7. Situaciones en las que la experiencia de consumo del producto tiene una naturaleza delicada y que afecta los estados de ánimo y las emociones.
8. Análisis de un entrevistado que no dispone de tiempo o disposición para dejar su lugar de trabajo (entrevistas con directores, operadores de maquinaria, etc.).

Ventajas de la Entrevista Profunda.

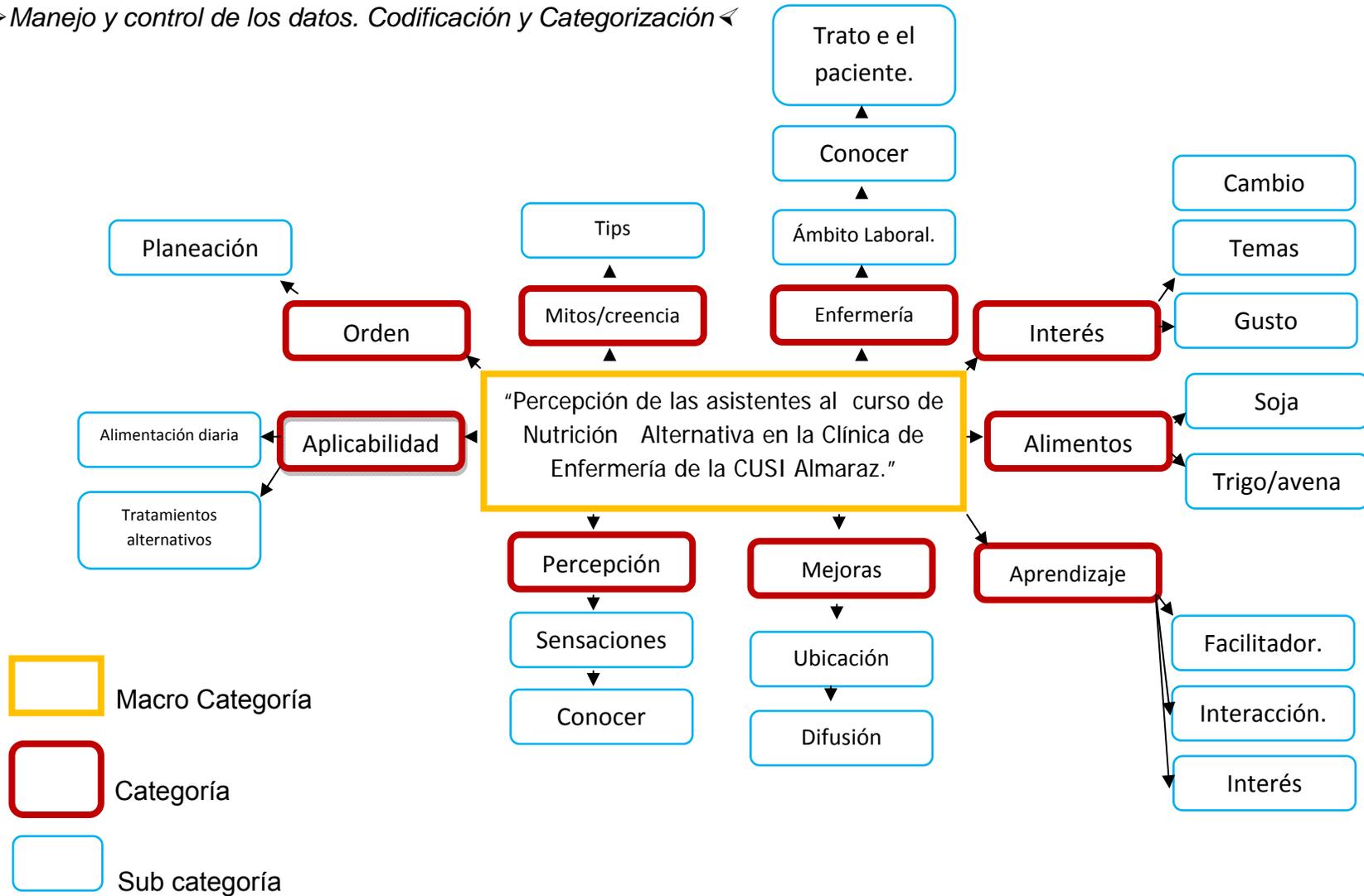
La entrevista profunda atribuye las respuestas directamente a un participante, el cual puede definirse por sus características y actitudes. En esta técnica se puede dar un intercambio libre de información sin ninguna presión social para estar de acuerdo o no con el grupo.

Otra ventaja sobre la entrevista de grupo foco radica en la mayor profundidad de percepción que puede lograrse, y habilidad para asociar la respuesta directamente con el encuestado. El principal uso es la investigación exploratoria. La técnica es útil para desarrollar hipótesis, definir problemas de decisión y formular cursos de acción.

Desventajas de la Entrevista a Profundidad

Básicamente las desventajas son las mismas que en una sesión de grupo. En general, la duración de las entrevistas en combinación con los costos reducen la cantidad de entrevistas a profundidad en un proyecto. El reducido tamaño de la muestra y la completa dependencia respecto del entrevistador para el análisis y la interpretación de la información, son limitaciones importantes que restringen el uso de esta técnica a situaciones de problemas especiales ya que no se puede obtener información de lo que piensa la población si no de una sola persona.

➤ Manejo y control de los datos. Codificación y Categorización ◀



➤ *Análisis de la información.* ◀

Interpretación

- ✓ Categoría: Orden
 - Sub-categoría. Planeación

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "... la forma en la que imparten los temas se me hace muy ordenada..."

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ "...Ok dentro del papel de los muchachos fue muy completo, fue muy profesional con bastantes conocimientos y pues este con respeto a las personas es un trabajo muy largo el que se tiene que hacer porque debe de ser muy constante..."

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ "...por saber qué es lo que íbamos a hacer el día de mañana, por saber que íbamos a hacer de platillo, por querer ver que íbamos a hacer a dónde íbamos a ir a comprar los elementos para poder realizar esta comida, el haber trabajado contigo fue algo fascinante porque contigo, contigo discutí varias cosas que en las cuales si nos gustaban no nos gustaban, si nos alcanzaba el dinero si no nos alcanzaba, el saber que todos estos ingredientes nos iban a dar esa facilidad de que todo este mensaje que lo íbamos a dar a la gente nos alcanzaba porque nuestro merito era mayor..."
- ❖ "...porque teníamos una gente muy participativa, porque teníamos una clínica la cual nos abría las, las puertas para que la gente llegara con toda confianza,..."

Y de esto se deduce:

La planeación figuro un papel muy importante dado a que se reflejo en el trabajo que se realizaba enfrente de las asistentes y se consiguió un vinculo para favorecer el conocimiento y que la forma en que capturaran la información fuera del la mejor manera posible.

✓ Categoría: Mitos y creencias

▪ Sub-categoría: Tipos.

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "... personas participaban con tips, con algunas creencias que se tenían de los alimentos y entonces se podía establecer lo que era verdadero de lo que era falso...",
- ❖ "...salíamos de nuestra falsa creencias con respecto a la importancia del tema o del alimento que se estaba trabajando...."

Y de esto se deduce:

Se replanteo formas de cómo percibir los benéficos que aporta el consumo de este tipo de alimentos.

✓ Categoría: Enfermería.

▪ Sub-categoría: Ámbito Laboral

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "...para mí sería, bueno fue en primera novedoso que el área de la enfermería que si bien trata esta parte de la

prevención de la salud y que siempre están en constante búsqueda de qué pues la sociedad ...”

- ❖ “...una persona que estudio enfermería sea la que ayude al doctor en una operación o que este establecida en hospital o que solamente se dedique a estas cuestiones administrativas de la enfermería sino que también tenga la oportunidad como carrera de ampliar la visión hacia la medicina alternativa...”

- Sub-categoría: trato al paciente.

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...Pues es un trato muy directo con el paciente y como vuelvo a repetir se está promoviendo la medicina alternativa pues para no encerrarse tanto en la medicina tradicional o de patente sin olvidarla desde luego por es muy importante pero ya manejando las dos es un benefició muy real...”

- Sub-categoría: Conocimiento.

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...Es loable, es este práctico y además con un gran conocimiento por que no es algo superficial, esto tiene un gran contenido de mas estudio con respecto a ramas que no se ven normal mete en enfermería entonces esto es muy este practico para la gente pero realmente fundado y basado realmente en los conocimientos...”

- Sub-categoría Ámbito Laboral

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ “..., el trabajo de enfermería tiene mucho que ver porque compagan salud simplemente compagan salud, el enfermero es tan producto de todas las necesidades, o los conocimientos más bien dicho, para que ayuden a recuperar la salud de la enfermedad, pero en si la salud empieza por nosotros mismos, si nosotros tuviéramos...”

- ❖ “...la enfermería por lógica el enfermero siempre va estar involucrado en que la en la salud del paciente... el conllevar... el que sea suministrado... un medicamento tal cual como es, sin una institución y siendo por fuera que esos me distrajeron de la salud, que por medio de esto pues es la alimentación, la medicina con todo lo que es complementario viene siendo una gran parte y ojala que todos esas enfermeras entendieran tuvieran esa visión que entendieran esta perspectiva de que la salud empieza en su casa sanaría más rápido sus cuerpos

Y de esto se deduce:

Se desmitifico el quehacer de enfermería y se enseñó a poder ver que no solo enfermería esta en un hospital o como parte del equipo multidisciplinario de salud, más que eso se demostró como enfermería lidera este tipo de proyectos.

- ✓ Categoría: Interés
 - Sub-categoría: Gusto

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...se me hizo muy interesante porque mucho se dice, mucho se hace en los medios de comunicación o en algunas revistas o con algunas compañeras o compañeros que nos gusta la

cocina de le tratamiento de ciertos alimentos alternativos pero el conocerlos a fondo como tema eso es lo que me gusto...”

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...a mí me da gusto de que hagan este tipo de cursos por que se está interactuando directamente con las personas...”

Y de esto se deduce:

El gusto por el conocimiento fue la parte primordial de que se diera el gusto por el curso dado a que por el gusto se crea en interés en la información y por parte de las asistentes se da el compromiso por asistir.

- Sub-categoría. Temas.

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...ya no solo alimentarte por que te guste sino porque sabes que también es sano y sabes cuál es su origen y estás seguro de que te estás comiendo algo que te previene para tener una salud correcta y además te nutre ¿no? Eso es lo que me gusto...”

Y de esto se deduce:

La temática que se menaje fue con base en situaciones y necesidades reales plateadas en las necesidades que la población realmente tiene, siendo esto un punto de apoyo para estimular la asistencias de las mismas.

- Sub-categoría. Cambio.

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...mente la idea de cambiar mi sabitos de alimentación decidí, ya llevo yo tempo desde la familia de mi mamá de ciertas enfermedades, ya no está hace algún tiempo, bueno esta

ingesta poca de sal de azúcar ¿no? Este, siempre me ha gustado la cocina...”

- ❖ “...si me gusto porque implica la idea de un cambio, yo fue con la idea de cambiar mi alimentación que ya venía yo asiéndolo pero el saber más sobre de cómo podría yo ampliar más el cambio y tener más alternativas y más opciones es lo que me gusto...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ “...para ese tiempo yo estaba buscando una alternativa para mi hija que era la que tenía problemas asmáticos... y meramente como no veía ningún resultado positivo por medio de la medicina alópata, empecé a buscar medicina o proyectos en los cuales me llevaran a un cambio de vida...”
- ❖ “...posteriormente me fue me fui indagando un poco más de ello y me llamo muchísimo la atención en que en realidad... avía muchas maneras de poder... cambiar nuestra vida, poder cambiar nuestra alimentación, poder cambiar nuestro panorama, poder cambiar nuestra mentalidad...”
- ❖ “...cambiar su vida, y así como me cambio a mí, todos estos conocimientos que yo sé estas facilitaciones que yo tengo el ver a mi hija nuevamente con salud, el ver a mis a mis hijos con una... excelente... vida porque podemos decirlo vida volvieron a nacer...”
- ❖ “...cambio mi aspecto físico, cambio mi mentalidad, cambio mi entusiasmo hacia la vida es algo que se contagia a toda las demás personas y que ellas se dieron cuenta que no solamente se infunde un pensamiento tan pequeño si no que

nuestro mundo es tan grande y que del podamos tener cosas maravillosas entre ellas es la alimentación...”

Y de esto se deduce:

Las personas entrevistadas se noto un gran cambio en sus hábitos nutricionales ya que verbalizaron en entos anteriores el gusto por este tipo de información y que con ello llevaron a la aceptación de cambios no radicales en su dieta y más bien optaron por introducirla de manera paulatina

✓ Categoría .Alimentos

▪ Sub-categoría Soja

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...la soja porque yo no tenía mucho contacto con ese alimento no lo había yo, incluso ni siquiera probado como lo probé en el curso a lo mejor y lo había probado con alguna de mis familiares que lo llevan en algún momento, mi madre lo guiso en algún momento pero yo no sabía la versatilidad que tiene el alimento, la forma en la que uno puede este, bueno incluso combinarlo con otros alimentos, porque pues mi mamá nada mas preparaba la soja como tal , hacia un pequeño guiso, pero saber que tiene alternativas de lo dulce a lo salado , incluso la leche...”

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...La soja es un elemento que tiene muchos benéficos tanto para el hombre, para la mujer y en el crecimiento igual a los niños, se deriva de ahí la leche de soja, para el tofu se puede hacer queso y una diversidad muy grande con el residuo que es la okara que se puede procesar como cebiche, como tortitas, como, incluso hasta postres dulces y pues es un alimento muy útil y variable...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ “...sería maravilloso, el saber que un pequeño grano hablando y te estoy acerca del frijol de la soya, que un pequeño grano yo podría sustituir la leche que mi hija estaba tomando y que a lo mejor le estaba ocasionando un problema mayor hacia su problema asmático me doy cuenta que esa ese pequeño grano me ayudo para estabilizarla, para darle una mejor salud, para darle una mejor calidad de vida, para aumentar sus defensas, su sistema inmunológico, para ayudarme a protegerme a mí como mujer en todas las facetas de mujer, el ayudarme a mi economía... en mi casa que también fue algo impactante el saber que solamente de un kilo de de ese frijolito yo podría hacer unas cosas maravillosas y darle de comer a mi gente, mi familia, a mi es algo maravilloso...”

Y de esto se deduce:

La soja se coronó como el elemento base y primordial en el curso ya que provee grandes beneficios a un costo bajo y tener la total beneplácito y aceptación de la población por su gran gama de utilidades que se puede tener del mismo.

- Sub-categoría: Trigo /avena

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...el trigo que también uno nada mas lo conoce como salvado para los licuados pero el trigo también pensar que tiene mucha variedad de formas de hacerse en comida también fue otro de los alimentos que me gustaron que son sabía yo que tenía tanta posibilidad y valor sobre todo ...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ "...hacer una comida con avena es muchos dicen "hay que cosa tan fea, le está preparando aquí está", "que cosa tan miserable, le está dando de comer a sus hijos" pero en realidad no, en realidad el saber que por ejemplo la avena ya comente acerca del frijol y ahora de la avena es otro de los elementos que son mexicanos y muchas veces no los utilizamos o no lo explotamos al 100% lo podemos utilizar desde un pan, desde una comida, desde poder hacer aderezado, desde poder hacer una granola, poder hacer un pastel siendo una opta tan sencilla que en realidad no da mucho trabajo..."

Y de esto se deduce:

Fueron dos elementos no tan notorios como la soja pero las asistentes se notaron con gran aceptación por la posibilidad de conocer nuevas maneras de platearse la forma de consumir alimentos que ya conocían.

- ✓ Categoría. Aprendizaje
 - Sub-categoría Facilitador

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "...creo que es una de las formas más mmm digamos más fáciles para poder aprender todo el contenido del tema desde la cuestión científica del tema que se vaya a tratar..."
- ❖ "...Por que muchas veces podemos ver por ejemplo en televisión una receta y vemos el procedimiento de la receta pero falta la parte del conocimiento, de la importancia de dicho alimento que se esté manejando..."

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...Pues a mí me pareció una opción muy inteligente puesto que hay muchas personas alrededor de la clínica que desconocen este tipo de tratamientos y pues la verdad que nos ah brindado muchas ventajas para tratar diferentes afectaciones...”

Y de esto se deduce:

El aprendizaje que se dio durante el curso no solo fue de manera tradicional se presto para hacer clases dinámicas y desmitificando ideas con respecto a los elementos que se manejaban durante el mismo

- Sub-categoría Interacción

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...se rompió esa barrera de que yo sé mucho y tu eres el aprendiz esa parte de interacción me gusto mucho...”

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...Precisamente eso conocer más de cerca a la gente, engrandecer, la roma de preparar estos alimentos por que a veces los prepara uno de cierta manera y se encasilla uno hay y no tiene una visión, entonces ya tomando este curso es mucho muy diferente , se abran nuevas posibilites de la preparación y la ingesta de los mismos alimentos...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ “...recuerdo que éramos unas cuantas personas unas cuantas mamas que interesadas en cambiar la alimentación de nuestros hijos...”

Y de esto se deduce:

No fueron sesiones verticales que solo del ponente emanaba el conocimiento, si no que era construido por la intención que se dio durante el mismo, con ello generando un clima de aprendizaje favorable.

- Sub-categoría Interés.

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ "...recuerdo que éramos unas cuantas personas unas cuantas mamás que interesadas en cambiar la alimentación de nuestros hijos..."
- ❖ "..., la gente se entusiasmó, empezó a haber mucha más gente de lo que pensábamos de 5 personas que vuelvo a repetir que tuvimos llegamos a tener cerca de 48 personas de las cuales fue, fue muy emocionante al ver el salón lleno, que se emocionaban por querer ver qué es lo que íbamos a impartir el día de hoy, por saber qué es lo que íbamos a hacer el día de mañana,..."

Y de esto se deduce:

Se mantuvo el interés en todo momento durante el curso ya que se manejaron los temas de tal manera que se propicio que las asistentes se mantuvieran enlazadas con las ideas que se plantearon durante el mismo.

- ✓ Categoría. Mejoras

- Sub-categoría Ubicación

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "...en cuanto eh la zona en donde se hiciera fuera realmente una cocina, que estuviera bien organizado el lugar que en un salón de clases es este si es complicado para los que están impartiendo el curso, quizá no tanto para los asistentes pero

si para los que organizan el curso, porque necesitan como un lugar específico para este tipo de cursos de cocina...”

Y de esto se deduce:

Se propone mejorar el lugar donde se imparten los cursos no por el contenido en sí mismo si no para facilitar el lugar donde se den los cursos.

- Sub-categoría Difusión.

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ “...creo que le falta más difusión...”

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...es lamentable que un momento dado se cierran las puertas a este tipo de prácticas porque normal mente hay gente que es de escasos recursos y desconoce diferentes preparaciones de los alimentos y lo grandioso de todo esto no nada más acudieron gente de escaso recursos , si no también había gente como médicos, médicos naturistas, gente que incluso ya hacia o vendía productos para enriquecer los conocimientos teóricos con respecto a todo el tipo de balances de nutrientes que tiene todo esto y pues este se formo un grupo muy bonito muy hermoso que compartió experiencias con gente que incluso cultiva los productos , se puede preciar como se cultiva el hongo seta , los jitomates , todo es orgánico que es un mundo que no conocen ciertas personas , no tiene acceso a conocer todo esto fue maravilloso y ojala las autoridades la universidad se den cuenta de lo grandioso que fue esto y de las condiciones que quedaron asentadas y ojala pudieran volverlo a iniciar...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ "...No, no más que decir que el tratamiento... ojalá y el día de mañana que, que estas ilusiones que vivimos muchas compañeras muchos compañeros, nuestra coordinadora sean trascendentales, que trascienda a muchos otros lugares,..."
- ❖ "...ojala y este como otros cursos que se han impartido en que yo participe de los cuales estos súper enamorada de este curso ojala y trascienda llegue a mas comunidades que haya más personas, llegue a las personas y que se necesitan, que necesitan ser escuchadas es mi mensajes... aquellos que se dedican a todo lo que es la alimentación ojala y analicen en verdad lo que están haciendo a nivel mundial o a nivel nacional o a nivel municipal o a nivel pueblo es en verdad lo que están dejando que es la alimentación y quitar la obesidad nomas..."

Y de esto se deduce:

Mejorar a la difusión que sea más la forma en la que se difunde el mismo, así como que se continúe con este tipo de programas que lejos de presentar un problema, representa una solución a la temática nutricional que se está viviendo actualmente el país.

✓ Categoría. Percepción

▪ Sub-categoría. Sensaciones

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "...por el otro lado además ir por ejemplo solamente a una plática teórica sobre el alimento también le conocerlo, el tocarlo, el olerlo, el cocinarlo y el probarlo pues hace que se complemente el conocimiento y entonces te de las ganas de

seguirlo practicando de seguirlo comiendo de seguirte nutriendo sobre todo porque es esencial...”

- Sub-categoría. Conocer

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ “...Este pues volvemos a la situación donde la gente interactúa, donde la gente tiene más apego, más conocimiento...”

Al respecto Infórmate 3 menciona:

- ❖ “...que en realidad vivimos en ese curso en lo que en verdad le transmitimos a las demás personas que se den cuenta que la nutrición no significa comprar de lo mejor si no significa comprar a lo mejor un pequeño grano que nos da muchísimos beneficios...”
- ❖ “..., quiero que más gente se dé cuenta de que no necesita gastar tanto dinero para poderse alimentarse bien, a veces pensamos que compramos un kilo de carne “uff ya estamos súper nutridos y ya está, tenemos una súper mega comida en la mesa” cuando en realidad el tener un plátano, una manzana, la avena misma, el frijol de soya, un chorizo preparado con el de soya que es exquisito, y sabes que le estamos dando toda la nutrición a nuestros hijos...”
- ❖ “...la perspectiva de que la salud comienza desde el momento de que nosotros mama, amas de casa estamos nos preocupamos por la salud de nuestros hijos, desde ahí se genera un movimiento de salud...”

Y de esto se deduce:

La manera en la que capturaron esa realidad fue tan agradable que las tres informantes cambiaron la forma en que perciben ese tipo de alimentos y de los beneficios que con lleva al introducirlos a su dieta.

✓ Categoría. Aplicabilidad

▪ Sub-categoría Alimentación diaria

Al respecto Infórmate 1 menciona:

- ❖ "...en mi caso yo las verduras, disminución de carnes por ejemplo, esta la variedad, hasta postres hago ahora por que ahora son postres que se son nutritivos que no necesitas hacer un semejante pastel de chocolate si no con una gelatina bien hecha es suficiente que lleva la verdura..."

Al respecto Infórmate 2 menciona:

- ❖ "...que se ha bajado considerablemente la ingesta de medicamentos y se ha substituido por los tratamientos alternativos..."

Y de esto se deduce:

Este curso no solo fue un curso de cambio de perspectiva fue más que solo verlas de otra manera fue más que nada él como por medio de la información dada lo introdujeron en su vida diaria de una manera común.

Hallazgos

Se encontró lo siguiente a raíz de las entrevistas a profundidad y del minucioso análisis de los datos aportados:

- ✚ La informante número 1 percibió más que nada al desmitificación del conocimiento previo y como este daba pauta a nuevas ideas de cómo concebir una alimentación más saludable por medio de una ingesta de alientos de bajo costo y un alto valor nutricional hasta el punto de que se podría en palabras de la informante realizar postres.
- ✚ La informante numero 2 hace referencia al análisis de los datos a el conocimiento a que por medio de saber el beneficio y las grandes facilidades que nos presenta el consumo de este tipo de alimentos nos aportara a nuestra vida diaria el no solo comer por comer, más bien comer con conocimiento de que se está una persona nutriendo de manera adecuada.
- ✚ La informante numero 3 merece una mención especial ya que por ser la que más tiempo lleva invertido en este tipo de cursos da más datos sobre como ah cambiado su vida y da el ejemplo de su hija que padece de asma y que con este tipo de alimentación han disminuido sus problemas y de forma general ah cambio su manera de percibir su realidad hasta el punto de cambiar de manera global los hábitos dietético alimenticios de su hogar , priorizando el consumo de este tipo de elementos en su dieta habitual.
- ✚ Las tres participantes propugnan por la reapertura de este curso para promover una vida más sana y que en su búsqueda no sea motivo por el cual signifique una erogación mayor en su gasto diario.
- ✚ Las tres comulgan que este curso les sirvió para replantearse como eh sido y como ah llevado sus hábitos alimenticios durante su vida, así mismo como una forma de generar un cambio en sus hábitos dietéticos.

Discusión

Discrepar con los investigadores sería como tratar de tapar el sol con un dedo ya que aportan evidencia que la nutrición basada en elementos naturales y de bajo costo tiene un gran impacto de beneficio en la salud: ya que con el artículo de la Doctora Sara Elena Pérez Gil-Romo esta investigación funcionaria de manera adecuada para cumplir con las ideas que plantea, la modificación de la imagen de las mujeres y que además no presentarían problemas agregados como anorexia o bulimia: y el artículo de la doctora Sonia Olivares C. también se enfila como una posible respuesta a las necesidades que prestan los individuos estudiados, además con respecto a el artículo de Raquel Gamarra-Atero me perfila como la mera de incidir en la forma de cambiar la percepción de alimentos cuyo consumo darán un beneficio a los consumidores en lo que respecta a su salud; y con lo que reporta Victoria Eugenia Lebron Álvarez en su trabajo, es altamente confirmatorio de la utilidad de este tipo de cursos para la difusión de este tipo de conocimiento, a lo mismo que el proyecto de : mejora efectiva y a bajo costo de los programas de apoyo alimentario de Parqui Castro y el de Mejora efectiva a bajo costo de los programas de apoyo alimentario y se perfila este trabajo como un apoyo para el Programa Nutrición Familiar (CANASTA BÁSICA DEL BICENTENARIO) ya que aporta información de cómo difundirlo y los benéficos que proporcionara.

Conclusiones

El presente trabajo me ofreció una nueva forma de ver la nutrición y de poder también percibir la labor de Enfermería dentro de la Universidad y de visualizar el impacto que se tiene en el esfuerzo de un año de realizar el curso y la tesis concluyen que una de las formas no muy explotadas de investigación es la investigación cualitativa la cual no sólo expone a la luz de las personas el conocimiento, sino que ayuda a exponer la gran potencialidad que se tiene dentro de uno como enfermero y como ser humano.

Otro de los aspectos es la percepción: es la forma en que capturamos la información que nos rodea del mundo en el cual vivimos y no sólo es una simple foto panorámica, más bien es algo que se denomina como vida.

Otro punto es la nutrición natural o nutrición alternativa que fomenta o alienta el consumo de alimentos más sanos y ofreciéndolos de una manera más agradable a las personas que ayuda a ver esos alimentos de una manera más propia, más de ellos, como pacientes y usuarios, fomentando así una percepción que favorece estilos de vida más saludables y fomentar hábitos nutricionales que cuiden su salud.

Todo esto se vio reflejado en la información que las tres informantes proporcionaron siendo de gran valor los datos dados ya que se logró cumplir con el objetivo que se planteó en un principio en este tipo de trabajo y que se, logró durante el curso dar una perspectiva útil y más cercana de los elementos que se manejaron así como incentivar un cambio en su estilo de vida.

A manera personal fue una de la experiencias mas agradables de mi vida ya que me permitió ampliar mis horizontes con respecto a la nutrición y con referencia ciertos alimentos permitiéndome ir aprendiendo mas para que con ello mede bases y fundamentos en mi ejercicio de la profesión de enfermería; además de mostrarme de manera más real y palpable que enfermería es una ciencia nueva que sus horizontes de crecimiento son tan amplios como cualquier otra ciencia y

que su aporte a la vida y a el fomento de la salud es de proporciones titánicas ya que fomentamos lo mas elemental de ser humano , su cuidado.

Aporte a la profesión.

Con base en la definición de la O.M.S.; de Enfermería que al texto dice:

“La enfermería abarca la atención autónoma y en colaboración dispensada a personas de todas las edades, familias, grupos y comunidades, enfermos o no, y en todas circunstancias. Comprende la promoción de la salud, la prevención de enfermedades y la atención dispensada a enfermos, discapacitados y personas en situación terminal.”

Por ello esta tesis se basa en la promoción a la salud dado a que por la nutrición ha sido en la actualidad uno de los mayores problemas que enfrenta la sociedad, Enfermería en su deber de cuidar y velar por la salud de las persona o individuos opte porque la nutrición que desde hace ya algunos años con trabajos de doctores como Manuel Lazaeta y Bernard Jensen Enfermería retomará esas ideas y las presente como una manera diferente de cuidar la salud viendo y fomentando el contexto de la alternativita de los cuidados y saliéndome de la idea común que se tiene que sólo es curar o limitar el daño, con esto estoy proponiendo una nueva rama donde la enfermería va a trabajar y va a indagar como lo es la nutrición natural o alternativa como medio para prevenir enfermedades crónico degenerativas que hasta hoy se han limitado a mantener en un cierto nivel los daños que se provocan, y en algunos casos , provocando más daños, entiéndase como efectos secundarios, y con esta nueva forma de ver el conocimiento Enfermería aporta o retoma una nueva manera de cuidar la salud de los pacientes sin los efectos secundarios que los cuidados actuales; entiéndase la farmacología; suele presentarse en los pacientes, además que la forma en que las asistentes percibieron el trabajo de enfermería ayudó a romper el paradigma que se tiene de Enfermería como sólo un ayudante del médico o en el ámbito hospitalario, demostrando así a la sociedad las varias funciones que debe de realizar el profesional de la enfermería y una de ellas a mi muy personal punto de vista,

líderes de las actividades y completamente independientes de las instrucciones de un médico para así fomentar el ejercicio libre de la profesión.

Referencias

- 1.- Baker, Elizabeth y Elton, “Alimentos Naturales y Crudos”, Edit. Posadas 2006, México Distrito Federal.
- 2.- Castro, S, Ana E, “Salud, Nutrición y Alimentación, investigación cualitativa.” Editorial Tendencias 2009, Monterey México
- 3.- Edward C., Carterette, Morton P. Friedman; Manual de Percepción Ed. Trillas 1982 p. 408.
- 4.- García, Z, Ericka El modelo de promoción de la salud de Nola J. Pender aplicado en la educación para la salud en familias de zonas marginadas de Atizapan de Zaragoza, Estado de México México : El autor, 2000
- 5.- Goldstein, E.B. “Sensación y Percepción” 6a. ed. Ed. Thompson
- 6.- González, V, Rubén, et al; “Sensación Y Percepción” Editorial UNAM 2006
- 7.- Gray Peter; “Psicología, Una nueva perspectiva”, Edit. McGraw-Hill 2008 México p 236-239
- 8.- Jensen Bernard, “La Limpieza de los Tejidos a través del intestino“Edit. 2007 Yung México p. 3-99
- 9.- Jensen Bernard, “Manual Naturista del Doctor Jensen“Edit. Yung México 2007 p. 15-29
- 10.- Lazaeta, A, Manuel, “La medicina natural al alcance de todos” Edit. Kier 2008 Buenos Aires Argentina p. 11-143.
- 11.- Martínez M, Miguel “Ciencia y arte en la Investigación cualitativa” Editorial Trillas México Distrito Federal 2005
- 12.- Rock, Irvin, “La percepción”, Edit. Labor, 2005 España p1-30
- 13.- Rodríguez, G, Gregorio; Gil, F, Javier et.al.”Metodología de la Investigación Cualitativa” Editorial Aljibe 199, Málaga España
- 14.- Rodríguez, G, Gregorio; Gil, F, Javier et.al.”Metodología de la Investigación Cualitativa” Editorial Aljibe 199, Málaga España
- 15.- Schiffman, H, Richard; “La percepción sensorial” Editorial Limusa México 2007.

- 16.- Teffel, Marc, "La Fruta, Alimento Y Medicina Natural" Editorial Posadas 2007 México Distrito Federal.
- 17.- Organización Mundial de la Salud ,[en línea] 2013 [consultada 14 de enero 2013] disponible en <http://www.who.int/es/>
- 18.- Instituto de Nutrición y Salud Kellogg's ,[en línea] 2013 [consultada 14 de enero 2013] disponible en <https://www.insk.com/>
- 19.- Mediline Plus, Mediline Plus Información de salud para usted ,[en línea] 2013 [consultada 14 de enero 2013] disponible en <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
- 20.- GAMARRA-ATERO, Raquel; PORROA-JACOBO, Mayra y QUINTANA-SALINAS, Margot. Conocimientos, actitudes y percepciones de madres sobre la alimentación de niños menores de 3 años en una comunidad de Lima. *An. Fac. med.* [online]. 2010, vol.71, n.3 [citado 2013-09-22], pp. 179-184. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832010000300007&lng=es&nrm=iso. ISSN 1025-5583.
- 21.- Gil-Romo, Sara Elena Pérez, Vega-García, Luz Amaranta, & Romero-Juárez, Gabriela. (2007). Prácticas alimentarias de mujeres rurales: ¿una nueva percepción del cuerpo? *Salud Pública de México*, 49(1), 52-62. Recuperado en 22 de septiembre de 2013, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0036-36342007000100008&lng=es&tlng=es. .
- 22.- Olivares C Sonia, Bustos Z Nelly, Moreno H Ximena, Lera M Lydia, Cortez F Silvana. ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN NIÑOS OBESOS Y SUS MADRES EN SANTIAGO, CHILE. *Rev.*

chil. nutr. [revista en la Internet]. 2006 Ago [citado 2013 Sep 22] ; 33(2): 170-179. Disponible en:
http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182006000200006&lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182006000200006>.

23.- Victoria Eugenia Lebron Álvarez “Investigación de nuevas fuentes de alimentos de alto valor biológico y bajo costo “

24.- Parqui Castro, Fanny. Galván Díaz, Shirley Berzabeth. Cuba Corrido, Braulio Gervacio. Informe final del proyecto: mejora efectiva y a bajo costo de los programas de apoyo alimentario.

ANEXOS

Anexo 1.



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Enfermería

Guía de Preguntas



Tultitlan Estado de México a 08 de agosto de 2013

Nombre del proyecto, “Percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa en la Clínica de Enfermería de la CUSI Almaraz.”

Todos los datos obtenidos en esta investigación serán tratados con discreción y solo será para la misma, se mantendrá el anonimato de los asistentes, todos los datos serán para uso confidencial

Entrevistador: Germán Mejía Trejo

Edad: _____

Estado Civil: _____

Escolaridad: _____

Tiempo en el curso: _____

Ítem 1 ¿Cuál es su opinión con respecto al curso de nutrición alternativa que se imparten los integrantes del la clínica de enfermería de la C.U.S.I. “Almaraz”?

Ítem 2 ¿Cómo han cambiado su percepción respecto a los contenidos que se manejan en el curso?

Ítem 3 ¿Cuál era su percepción de estos alimentos antes de asistir a el curso?

Ítem 4 ¿Qué la motivo para asistir a el curso?

Ítem 5 ¿Considera importante el trabajo de enfermería en este tipo de cursos?

Tiempo esperado de entrevista: 40 minutos

Asesora y supervisa: Mtra. Margarita Ramírez Trigos.

Anexo 2.



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Estudios Superiores Iztacala

Enfermería



Consentimiento Informado

Tultitlan Estado de México a 08 de agosto de 2013

Yo _____ por medio de este presente consentimiento informado acepto participar en la investigación realizada por Germán Mejía Trejo titulada “Percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa en la Clínica de Enfermería de la CUSI Almaraz.”; coordinada por la Maestra Margarita Ramírez Trigos, así mismo acepto que se grabe la entrevista y que sea usada absolutamente para fines de investigación y aprendizaje y deslindo de toda responsabilidad legal a el realizador y a el coordinador del proyecto.

Así mismo hago de mi conocimiento que me puedo retirar cuando la entrevista o la investigación no sea de mi agrado a trasgreda mi integridad, y los datos que proporcione sean usados de manera cautelosa y confidencial.

Nombre y firma del entrevistado.

Nombre y firma del entrevistador.

Nombre y firma del coordinador.

Anexo 3.

Entrevista 01

Entrevistador (Germán):

Buenas tardes mi nombre es Germán Mejía, va a ser entrevistada para, “Percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa en la Clínica de Enfermería de la CUSI Almaraz.” Todos los datos que nos proporcione serán usados de manera confidencial y segura

Entrevistada (Alejandra)

Infórmate 1

Edad 40 Años

Casada

Licenciada en sociología

Tiempo de estancia en el curso: 1 año

Ítem 1 ¿Cuál es su opinión con respecto al curso de nutrición alternativa que se imparten los integrantes de la clínica de enfermería de la C.U.S.I. “Almaraz”?

A: Bueno eh pues el curso bastante interesante completo; la forma en que imparten los temas se me hace ordenado y además sus integrantes con información muy completa y también con la parte práctica creo que es una de las formas más mmm digamos más fáciles para poder aprender todo el contenido del tema desde la cuestión científica del tema que se vaya a tratar , por un lado , y por el otro la forma en que se interactuó entre las personas que daban el conocimiento , tanto teórico como practico y las que estábamos participando es una cuestión muy interactiva eso fue lo que más gusto y que además también las personas participaban con tips , con algunas creencias que se tenían de los alimentos y entonces se podía establecer lo que era verdadero de lo que era falso , creencias que a lo mejor o mitos que uno tiene

de la alimentación y con la referencia del conocimiento pues muchas de esas cosas ya no eran así, si no que nos reafirmaban o salíamos de nuestras falsas creencias con respecto a la importancia del tema o del alimento que se estaba trabajando.

G) ¿Por qué la parte práctica le agrada?, ¿en qué sentido le gusta?

A) Por que muchas veces podemos ver por ejemplo en televisión una receta y vemos el procedimiento de la receta pero falta la parte del conocimiento, de la importancia de dicho alimento que se esté manejando, y por el otro lado además ir por ejemplo solamente a una plática teórica sobre el alimento también le conocerlo, el tocarlo, el olerlo, el cocinarlo y el probarlo pues hace que se complemente el conocimiento y entonces te da las ganas de seguirlo practicando de seguirlo comiendo de seguirte nutriendo sobre todo porque es esencial.

Ítem 2 ¿Cómo han cambiado su percepción respecto a los contenidos que se manejan en el curso?

A) Pues mira en primera conocerlos te cambia mucho la perspectiva porque a lo mejor dices antes de conocerlos dices que son buenos para tu nutrición que son saludables para tu nutrición que en algún momento lo has comido en algún momento lo has preparado pero ya cuando llevas esta carga del conocimiento del beneficio y además de la versatilidad que puedes utilizar con ese alimento muchas más cosas en tu cocina. Es muy interesante sobre todo ya lo llevas con un fin, ya no solo alimentarte por que te guste sino porque sabes que también es sano y sabes cuál es su origen y estás seguro de que te estás comiendo algo que te previene para tener una salud correcta y además te nutre ¿no? Eso es lo que me gusta, que de cierta forma en mi caso no iba tan desconocida de los alimentos pero si me gusta porque implica la idea de un cambio, yo fue con la idea de cambiar mi alimentación que ya venía yo asiéndolo pero el saber más sobre de cómo podría yo ampliar más el cambio y tener más alternativas y más opciones es lo que me gustó.

Ítem 3 ¿Cuál era su percepción de estos alimentos antes de asistir a el curso?

A) Bueno cuando yo leí el índice de los temas que se iban a tratar de entrada se me hizo muy interesante porque mucho se dice , mucho se hace en los medios de comunicación o en algunas revistas o con algunas compañeras o compañeros que nos gusta la cocina de le tratamiento de ciertos alimentos alternativos pero el conocerlos a fondo como tema eso es lo que me gusto porque estuvo muy bien organizado es decir por alimento y su importancia en general , desde su origen, su tratamiento, desde su constitución nutricional, sus composiciones químicas, el beneficio sobre todo a la salud y como te vuelvo a repetir el romper los mitos que a veces tiene uno de estos alimentos y entonces eso me gusto porque estuvo tratado digamos que el complemento completo del alimento desde su importancia como alimento hasta la importancia nutricional y desde la forma en las miles formas en que tu puedes construir ese alimento también esa parte practica de las recetas se me hizo muy internaste, no sólo eran 2 o tres también se podían llevar un cumulo de tips, de recetas de otras personas que ya habían manejado el elemento y entonces te enriqueces todo ese alimento y el tema al tratarlo como tema es interesante , no sólo te digo la simple receta.

G) De los alimentos que se manejo en el curso ¿Cuál fue el que más le llamo la atención?

A) Pues en realidad la soja porque yo no tenía mucho contacto con ese alimento no lo había yo, incluso ni siquiera probado como lo probé en el curso a lo mejor y lo había probado con alguna de mis familiares que lo llevan en algún momento, mi madre lo guiso en algún momento pero yo no sabía la versatilidad que tiene el alimento, la forma en la que uno puede este, bueno incluso combinarlo con otros alimentos, porque pues mi mamá nada mas preparaba la soja como tal , hacia un pequeño guiso, pero saber que tiene alternativas de lo dulce a lo salado , incluso la leche y que con la leche puedes preparar infinidad de alimentos que no te podías imaginar que solo era la leche normal, o hasta le

queso , saber preparar tofu era algo así como , si lo puedo , solamente los orientales lo hacían, y es caro ,por ejemplo si lo compras ya hecho y hacerlo en casa es súper novedoso para mí, la soja fue uno de ellos y a lo mejor el trigo que también uno nada mas lo conoce como salvado para los licuados pero el trigo también pensar que tiene mucha variedad de formas de hacerse en comida también fue otro de los alimentos que me gustaron que son sabía yo que tenía tanta posibilidad y valor sobre todo.

Ítem 4 ¿Qué la motivo para asistir a el curso?

A) Como te decía anterior mente la idea de cambiar mi sabitos de alimentación decidí, ya llevo yo tiempo desde la familia de mi mamá de ciertas enfermedades, ya no está hace algún tiempo, bueno esta ingesta poca de sal de azúcar ¿no? Este , siempre me ha gustado la cocina como tal entonces procurar bajar el nivel de grasa entonces yo decía bueno ah de haber en algún momento alimentos que sean muy nutritivos, saludables, sin tanto procesamiento ¿no? Sin tanta cocción que se yo para ampliar el campo de opción en la cocina y sobre todo para alimentar a mi familia y el querer cambiar ciertos hábitos ¿no? Más completos no solo bajar sal, azúcar si no realmente modificar los platillos que comúnmente se guisan ¿no?

G) ¿Qué tanto lo ha aplicado a vida diaria?

A) Pues bastante, déjame decirte que después del curso de nutrición, la forma incluso los horarios, la forman en que tratas a las verduras ahora, en mi caso yo las verduras, disminución de carnes por ejemplo , este la variedad , hasta postres hago ahora por que ahora son postres que se son nutritivos que no necitas hacer un semejante pastel de chocolate si no con una gelatina bien hecha es suficiente que lleva la verdura , que lleva la porción exacta de azúcar y demás me ah ayudado físicamente , quizá no se vea mucho tampoco es una cuestión de matarte de hambre hacer dieta exagera ,pero es modificar tan sólo en la forma en la que haces los platillos en tu casa

Ítem 5 ¿Considera importante el trabajo de enfermería en este tipo de cursos?

A) Pues fijate que para mí sería, bueno fue en primera novedoso que el área de la enfermería que si bien trata esta parte de la prevención de la salud y que siempre están en constante búsqueda de qué pues la sociedad no llegue a los grados de enfermedad que está llegando y una persona que estudio enfermería sea la que ayude al doctor en una operación o que este establecida en hospital o que solamente se dedique a estas cuestiones administrativas de la enfermería sino que también tenga la oportunidad como carrera de ampliar la visión hacia la medicina alternativa , no solo la homeopatía que es una de ellas o esta parte de la nutrición como parte de la ciencia médica si no que también los chicos en este caso que estén estudiando este tipo de carreras tengan otras alternativas y muy interesante también por que se necesita valuar y valorar , ósea dale el valor y evaluar que no necesaria mete lo alternativo tiene que ser por gente inexperta o por tradición si no que también la cuestión alternativa que muchas veces la ciencia médica normal , la ciencia médica ortodoxa no permita que se habrá este tipo de espacios de la medicina alternativa cualquiera que sea en este caso la nutrición ,puede en cualquier otra área de la medicina alternativa , los masajes, no se toda esta parte holística que se le tiene como que muy en algunos puntos muy relegada y evaluarla como algo serio.

G) ¿Qué comentarios haría con respecto a manera general sobre el curso?

A)Yo creo que es un buen curso, creo que le falta más difusión pero al menos el tiempo que estuve ahí hubo bastante gente ahora si se llenó, no fueron 10 personas se llegaron a juntar hasta 30 y creo que la forma que se llevó te vuelvo a repetir fue bastante diverso, fue novedoso para que las personas que creas que nada más es una sesión nada más de conocimientos, no, también es la parte practica, fue la hiso el clic con que las personas siguieran yendo y pues magnifico que se abra a el público.

G) Y ¿Qué opina a manera específica, que cambios o que ideas propondría sobre el desempeño de enfermería dentro del curso?

A) Pues quizá un poquito más esta cuestión de la administración en cuanto eh la zona en donde se hiciera fuera realmente una cocina, que estuviera bien organizado el lugar que en un salón de clases es este si es complicado para los que están impartiendo el curso, quizá no tanto para los asistentes pero si para los que organizan el curso , porque necesitan como un lugar específico para este tipo de cursos de cocina y bueno que otra cosa quizá el hecho de que tenga mejor distribución en el horario es decir que se cumplan con los horarios, porque a veces la cuestión practica se va muy rápido o faltaban cosas o se tardaban tiempo en los tips o en las preguntas , pero bueno son pocas cosas , en realidad estuvo muy bien diseñado el curso para pocas cosas que le podrían cambiar , no es muchísimo los detalles, son pocas cosas.

G) A manera general algún comentario que guste agregar.

A) Pues como comentario positivo me gusto mucho, aprendí muchísimo se hizo buena relación con las personas que asistían buena interacción, incluso amistad con las personas , se rompió esa barrera de que yo sé mucho y tu eres el aprendiz esa parte de interacción me gusto mucho y negativas realmente no tengo para ser un curso impartido por la universidad creo que valió la pena sobre todo que se abrió al público y eso es muy agradecido, se le agradece a la universidad que haya abierto este espacio a personas comunes y corrientes sobre todo esta parte de la prevención y está muy bien diseñado.

G) Bueno por su tiempo y atención muchas gracias.

Anexos 4.

Entrevista 02

Entrevistador (Germán):

Buenas tardes mi nombre es Germán Mejía, va a ser entrevistada para, “Percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa en la Clínica de Enfermería de la CUSI Almaraz.” Todos los datos que nos proporcione serán usados de manera confidencial y segura

Entrevistada (Alma)

Informante 2

Edad 52 Años

Casada

Licenciada en enfermería y chef.

Tiempo de estancia en el curso: 1 año

Ítem 1 ¿Cuál es su opinión con respecto al curso de nutrición alternativa que se imparten los integrantes del la clínica de enfermería de la C.U.S.I. “Almaraz”?

Pues a mí me pareció una opción muy inteligente puesto que hay muchas personas alrededor de la clínica que desconocen este tipo de tratamientos y pues la verdad que nos ah brindado muchas ventajas para tratar diferentes afectaciones.

Ítem 2 ¿Cómo han cambiado su percepción respecto a los contenidos que se manejan en el curso?

Mmm pues definitivamente ehm respecto más que nada a los beneficios puesto que se ah bajado considerablemente la ingesta de medicamentos y se ah substituido por los tratamientos alternativos.

Entrevistador: Usted como enfermera ¿qué opina de este curso, des el punto de vista de enfermería?

Pues es un trato muy directo con el paciente y como vuelvo a repetir se está promoviendo la medicina alternativa pues para no encerrarse tanto en la medicina tradicional o de patente sin olvidarla desde luego por es muy importante pero ya manejando las dos es un beneficio muy real.

Entrevistador: Y como chef ¿qué opina del curso?

Mmm pues como chef es más amplio porque a mí me da gusto de que hagan este tipo de cursos por que se está interactuando directamente con las personas, es muy fácil decir que tipo de comida es nutritiva que coman esto que por ejemplo avena trigo en todas las relaciones que se hacen pero no, la gente como que no lo tan real como cuando esta aquí en el curso y lo ve preparando , incluso hay gente que no conoce algunas cosas ,como los germinados , o los quesos que se hace con la soja , entonces la gente al ver desde el grano y ver el procedo física mente inmediatamente lo capta , es muy diferente que les diga aliméntese bien , coma soja , tome avena , no, entonces este tipo de cursos abre mas la expectativa de las personas , conocen realmente y físicamente todo lo que están consumiendo.

Ítem 3 ¿Cuál era su percepción de estos alimentos antes de asistir a el curso?

La soja es un elemento que tiene muchos benéficos tanto para el hombre, para la mujer y en el crecimiento igual a los niños, se deriva de ahí la leche de soja, para el tofu se puede hacer queso y una diversidad muy grande con el residuo que es la okara que se puede procesar como cebiche, como tortitas, como, incluso hasta postres dulces y pues es un alimento muy útil y variable.

Ítem 4: ¿Qué la motivo para asistir al curso?

Precisamente eso conocer más de cerca a la gente, engrandecer, la roma de preparar estos alimentos por que a veces los prepara uno de cierta manera y se encasilla uno hay y no tiene una visión, entonces ya tomando este curso es

mucho muy diferente , se abran nuevas posibilidades de la preparación y la ingesta de los mismos alimentos.

Entrevistador: ¿Cómo ha cambiado su percepción de estos alimentos después del curso?

Pues eh amplia, es una gama mucho muy diferente porque introduce uno a la vida cotidiana todo este tipo de elementos que tenemos y que a veces no conocemos y no los sabemos procesar entonces ya se enriquece mas la variedad de alimentos.

Entrevistador: ¿Qué comentarios haría respecto al curso, tanto positivo como negativo?

Este pues volvemos a la situación donde la gente interactúa, donde la gente tiene más apego, más conocimiento, porque no necesariamente en la cocina son en el área de acupuntura, de todo ese tipo de medicina alternativa como que la relación es más mmm pues mas afectuosa, el paciente se siente más tranquilo, más confiado y este conoce este tipo de alternativas y ya con respecto a lo de la cocina ah como lo hemos comentado ehm la gente se da cuenta, conoce físicamente el producto y se da cuenta por el mismo.

Ítem 5 ¿Considera importante el trabajo de enfermería en este tipo de cursos?

Es loable, es este práctico y además con un gran conocimiento por que no es algo superficial, esto tiene un gran contenido de mas estudio con respecto a ramas que no se ven normal mete en enfermería entonces esto es muy este practico para la gente pero realmente fundado y basado realmente en los conocimientos de los chicos porque como digo se suma todo el conocimiento que llevan de la carrera, entonces es conocer cosas de nutrición , averiguar tipo de alimentos que contenido tiene , proteína , vitaminas y saberlo expresar entonces es una situación muy completa que normal mete no lo ve uno en otro tipo de cursos o escuelas , yo pienso que se están preparando de una manera muy

completa y que además va ser este benéfico por qué no nada más orientan a las personas a la salud , si no como deben de nutrirse , como deben prevenir con base en alimentos que normalmente no se consumen, probablemente por desconocerlos o simple mente no sabe uno de qué manera preparároslo

Entrevistador: Algún comentario que le gustaría agregar.

Ok dentó del papel de los muchachos fue muy completo, fue muy profesional con bastantes conocimientos y pues este con respeto a las personas es un trabajo muy largo el que se tiene que hacer porque debe de ser muy constante y es lamentable que un momento dado se cierran las puertas a este tipo de prácticas porque normal mente hay gente que es de escasos recursos y desconoce diferentes preparaciones de los alimentos y lo grandioso de todo esto no nada más acudieron gente de escaso recursos , si no también había gente como médicos, médicos naturistas, gente que incluso ya hacia o vendía productos para enriquecer los conocimientos teóricos con respecto a todo el tipo de balances de nutrientes que tiene todo esto y pues este se formo un grupo muy bonito muy hermoso que compartió experiencias con gente que incluso cultiva los productos , se puede preciar como se cultiva el hongo seta , los jitomates , todo es orgánico que es un mundo que no conocen ciertas personas , no tiene acceso a conocer todo esto fue maravilloso y ojala las autoridades la universidad se den cuenta de lo grandioso que fue esto y de las condiciones que quedaron asentadas y ojala pudieran volverlo a iniciar .

Por su atención gracias

Anexos 5.

Entrevista 03.

Entrevistador (Germán):

Buenas tardes mi nombre es Germán Mejía, va a ser entrevistada para, "Percepción de las asistentes al curso de Nutrición Alternativa en la Clínica de

Enfermería de la CUSI Almaraz.” Todos los datos que nos proporcione serán usados de manera confidencial y segura

Entrevistada :(Angélica)

Informante 3

Edad 36 años

Casada.

Escolaridad: técnica, cursos de numerología, filosofía, teología, el estudio de las santas escrituras, acupuntura, auriculoterapia.

Tiempo de estancia en el curso: 4 años aproximadamente.

Ítem 1 ¿Cuál es su opinión con respecto al curso de nutrición alternativa que se imparten los integrantes de la clínica de enfermería de la C.U.S.I. “Almaraz”?

A: Que fue fantástico, el in el iniciar en aquellos tiempos con tan solo 5 personas era fascinante porque yo un día llegue y me dijeron mmm... “¿no le gustaría entrar a un curso de nutrición?” y yo dije “sí que adre yo me quiero meter a un curso de nutrición” para ese tiempo yo estaba buscando una alternativa para mi hija que era la que tenía problemas asmáticos... y meramente como no veía ningún resultado positivo por medio de la medicina alópata, empecé a buscar medicina o proyectos en los cuales me llevaran a un cambio de vida, y recuerdo muy bien ese día cuando me dijeron quería entrara a un que si quería entrar a un curso de nutrición alternativa y yo dije wau fabuloso yo quise entrar, y recuerdo que éramos unas cuantas personas unas cuantas mamas que interesadas en cambiar la alimentación de nuestros hijos, y posteriormente me fue me fui indagando un poco más de ello y me llamo muchísimo la atención en que en realidad... avía muchas maneras de poder... cambiar nuestra vida, poder cambiar nuestra alimentación, poder cambiar nuestro panorama, poder cambiar nuestra mentalidad... y... fue una experiencia maravillosa el poder entrar y darme cuenta que con cosas tan insignificantes que a veces el gobierno dice que en realidad

está preocupado por la alimentación, por la nutrición, la obesidad en esta actualidad que me doy cuenta que en realidad solamente son cosas, que si conocieran o que en realidad vivimos en ese curso en lo que en verdad le transmitimos a las demás personas que se den cuenta que la nutrición no significa comprar de lo mejor si no significa comprar a lo mejor un pequeño grano que nos da muchísimos beneficios

Ítem 2: ¿Cómo cambio su percepción respecto a los contenidos que se manejaron dentro del dentro del curso?

¿Cómo cambio?

G) umju

¿Qué impacto dio en mi vida?

G) Si

Muy grande, magnifico por que al momento de darme cuenta que solamente un grano podría hacer una infinidad de cosas pues... sería maravilloso, el saber que un pequeño grano hablando y te estoy acerca del frijol de la soya, que un pequeño grano yo podría sustituir la leche que mi hija estaba tomando y que a lo mejor le estaba ocasionando un problema mayor hacia su problema asmático me doy cuenta que esa ese pequeño grano me ayudo para estabilizarla, para darle una mejor salud, para darle una mejor calidad de vida, para aumentar sus defensas, su sistema inmunológico, para ayudarme a protegerme a mí como mujer en todas las facetas de mujer, el ayudarme a mi economía... en mi casa que también fue algo impactante el saber que solamente de un kilo de de ese frijolito yo podría hacer unas cosas maravillosas y darle de comer a mi gente, mi familia, a mi es algo maravilloso

Ítem 3: ¿Cuál era su percepción de estos alimentos antes de asistir al curso?

Todos, todos desde hablamos pues desde que inicio el curso que es el que comenzó ya hablamos ya desde el avena, el amaranto ¿a eso te refieres?

G) Si

O comente alguna otra cosa

G) No, si está bien

Todos estos fueron un mundo fascinante porque yo no los conocía y a lo mejor mucha gente le sirva, el hecho de hacer una comida con avena es muchos dicen “hay que cosa tan fea, le está preparando aquí está”, “que cosa tan miserable, le está dando de comer a sus hijos” pero en realidad no, en realidad el saber que por ejemplo la avena ya comente acerca del frijol y ahora de la avena es otro de los elementos que son mexicanos y muchas veces no los utilizamos o no lo explotamos al 100% lo podemos utilizar desde un pan, desde una comida, desde poder hacer aderezado, desde poder hacer una granola, poder hacer un pastel siendo una opta tan sencilla que en realidad no da mucho trabajo

Ítem 4: ¿Qué la motivó para asistir al curso?

Simplemente a mi lado era ayudar a la demás gente, de sentirme tan bien yo, yo quería que la demás gente se dieran cuenta que podría cambiar su vida, y así como me cambio a mí, todos estos conocimientos que yo sé estas facilitaciones que yo tengo el ver a mi hija nuevamente con salud, el ver a mis a mis hijos con una... excelente... vida porque podemos decirlo vida volvieron a nacer, en esa en ese momento que yo me doy cuenta de que ellos y que yo... cambie, cambio mi aspecto físico, cambio mi mentalidad, cambio mi entusiasmo hacia la vida es algo que se contagia a toda las demás personas y que ellas se dieron cuenta que no solamente se infunde un pensamiento tan pequeño si no que nuestro mundo es

tan grande y que del podamos tener cosas maravillosas entre ellas es la alimentación

Ítem ¿Qué opina a manera general del curso ya a lo largo de los años que ha estado en él?

Yo creo que puedo comentar todo positivo, porque en realidad es una experiencia en la cual me dejo un buen sabor de boca en la cual yo cambie, cambiaron mucha gente, la gente se entusiasmó, empezó a haber mucha más gente de lo que pensábamos de 5 personas que vuelvo a repetir que tuvimos llegamos a tener cerca de 48 personas de las cuales fue , fue muy emocionante al ver el salón lleno, que se emocionaban por querer ver qué es lo que íbamos a impartir el día de hoy, por saber qué es lo que íbamos a hacer el día de mañana, por saber que íbamos a hacer de platillo, por querer ver que íbamos a hacer a dónde íbamos a ir a comprar los elementos para poder realizar esta comida, el haber trabajado contigo fue algo fascinante porque contigo, contigo discutí varias cosas que en las cuales si nos gustaban no nos gustaban, si nos alcanzaba el dinero si no nos alcanzaba, el saber que todos estos ingredientes nos iban a dar esa facilidad de que todo este mensaje que lo íbamos a dar a la gente nos alcanzaba porque nuestro merito era mayor, la gente se llevaba esa impresión de que nosotros aunque corríamos, aunque nos desplazábamos, aunque a veces nos gritábamos, había veces que te decía “¡Germán por que no bajaste la canción que yo quería!”, “es que esta está más tranquila angélica”, “no es que esa no es la que yo quería entiende” yo quería... decirle a la gente que se sintiera contenta porque el sol volvía a salir, porque la comida la teníamos en la mesa, porque teníamos una gente muy participativa, porque teníamos una clínica la cual nos abría las, las puertas para que la gente llegara con toda confianza, en la cual teníamos una coordinadora la profesora margarita, siempre nos decía oye que estás pensando, fíjate que tengo esta esté ejemplo del curso, quiero que más gente se dé cuenta de que no necesita gastar tanto dinero para poderse alimentarse bien, a veces pensamos que compramos un kilo de carne “uff ya estamos súper nutridos y ya está, tenemos una súper mega comida en la mesa” cuando en realidad el tener un

plátano, una manzana, la avena misma, el frijol de soya, un chorizo preparado con el de soya que es exquisito, y sabes que le estamos dando toda la nutrición a nuestros hijos, alago mucho esa etapa de mi vida porque cambio definitivamente mi vida, cambio mi manera de pensar, deje de ser la misma, creí ahora si en esta vida, creí en todo lo que tenemos a nuestro alrededor, en que sirve para nuestro beneficio para nuestra alimentación, para nuestra alimentación del espíritu.

Ítem 5: ¿Cómo considera o cuál es su opinión respecto al trabajo de enfermería dentro del curso?

Mmm... la enfermera tiene mucho que ver, yo siempre he dicho que en realidad cuando uno está bien nutrido uno nunca debería llegar al hospital para poderse reponer de todo lo que pudiste haberte cuidado desde tu casa, el trabajo de enfermería tiene mucho que ver porque compagan salud simplemente compagan salud, el enfermero es tan producto de todas las necesidades, o los conocimientos más bien dicho, para que ayuden a recuperar la salud de la enfermedad, pero en si la salud empieza por nosotros mismos, si nosotros tuviéramos la perspectiva de que la salud comienza desde el momento de que nosotros mama, amas de casa estamos nos preocupamos por la salud de nuestros hijos, desde ahí se genera un movimiento de salud y la enfermería por lógica el enfermero siempre va estar involucrado en que la en la salud del paciente... el conlleva... el que sea suministrado... un medicamento tal cual como es, sin una institución y siendo por fuera que esos me distrajeron de la salud, que por medio de esto pues es la alimentación, la medicina con todo lo que es complementario viene siendo una gran parte y ojala que todos esas enfermeras entendieran tuvieran esa visión que entendieran esta perspectiva de que la salud empieza en su casa sanaría más rápido sus cuerpos

Ítem 6: Algún comentario o alguna idea más que quisiera aportar a la entrevista

No, no más que decir que el tratamiento... ojalá y el día de mañana que, que estas ilusiones que vivimos muchas compañeras muchos compañeros, nuestra coordinadora sean trascendentales, que trascienda a muchos otros lugares, México se preocupa el gobierno de México se preocupa... por todas las comunidades de estas, pero yo me doy cuenta que en realidad no hay que preocuparse de lo que debería ser una responsabilidad, yo veo que a lo mejor no es preciso pero yo veo por ejemplo en los desayunadores en donde se ajustan en el ISSTE que están teniendo las mejores, mejores en marca de prestigio para que reaccionen en los desayunadores, yo me pregunto “¿acaso predicar con el ejemplo?” esas instituciones predicar con el ejemplo, cuando nos mandan a una persona con 20 kilos arriba o con una persona que habla enfrente de nosotros y tiene una barriga que le cuelga y yo me pregunto “¿eso es preocuparse el gobierno por la salud de su gente?” la otra es cuando me dicen el menú yo pregunto en realidad debe estar ciertos productos que contienen alto contenido de azúcar es atender la prioridad de que los niños estén bien nutridos, ojalá y este como otros cursos que se han impartido en que yo participe de los cuales estos súper enamorada de este curso ojalá y trascienda llegue a más comunidades que haya más personas, llegue a las personas y que se necesitan, que necesitan ser escuchadas es mi mensajes... aquellos que se dedican a todo lo que es la alimentación ojalá y analicen en verdad lo que están haciendo a nivel mundial o a nivel nacional o a nivel municipal o a nivel pueblo es en verdad lo que están dejando que es la alimentación y quitar la obesidad nomas

G) Muchas gracias por todo le agradecemos su participación.