

Proyecto “Cocina y Otros Saberes”, una opción socioeducativa para la creación de entornos alimentarios saludables y culturalmente apropiados

Ana Karen Molina Munive¹

Resumen:

El presente artículo analiza el proyecto “Cocina y Otros Saberes”, emprendido por trabajadoras sociales independientes que, a través del Colectivo Trabajo Social por México, realizaron actividades socioeducativas para promover entornos alimentarios saludables y culturalmente apropiados, poniendo en práctica las técnicas e instrumentos propios del trabajo social comunitario.

Palabras clave:

TRABAJO SOCIAL - ENTORNOS ALIMENTARIOS - ALIMENTACIÓN SALUDABLE - ALIMENTOS CULTURALMENTE APROPIADOS - EDUCACIÓN SOCIO-ALIMENTARIA

Abstract:

This article talks about the project "cocina y otros saberes ", undertaken by independent Social Workers who, through the Colectivo Trabajo Social, carried out socio-educational activities to promote healthy and culturally appropriate eating environments, putting into practice techniques and instruments of Community Social Work.

Keywords:

SOCIAL WORK - FOOD ENVIRONMENTS - HEALTHY EATING - CULTURALLY APPROPRIATE FOOD - SOCIAL AND NUTRITIONAL EDUCATION

Introducción

La alimentación es una necesidad biológica y un derecho humano. En México, el Artículo 4° de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece el derecho de toda persona “a la alimentación nutritiva, suficiente y de calidad” y la obligación del Estado a garantizarla.

Esto último es de gran importancia porque remite al establecimiento de un sistema alimentario compuesto por los elementos, actividades, productos y resultados relacionados con la producción, la elaboración, la distribución, la preparación y el consumo de alimentos.

En esa dirección, la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO por sus siglas en inglés) menciona que existen tres elementos que conforman el sistema alimentario y que actúan como puntos de entrada y salida de la nutrición:

1. Cadenas de suministro de alimentos
2. Entornos alimentarios
3. Comportamiento de los consumidores en la producción, distribución, comercialización y manejo de alimentos.

¹ Egresada ENTS-UNAM. Representante del Colectivo Trabajo Social por México.

Estos elementos definen, en gran medida, la producción, distribución, manejo y consumo de alimentos. Hablar de alimentación nutritiva, suficiente y de calidad, como se expresa en nuestra Constitución, obliga al estado mexicano a la creación de un sistema alimentario justo y sustentable y, con ello, a la generación y fomento de entornos alimentarios saludables, entendidos como:

... espacios de interacción entre las personas y las condiciones físicas, económicas, políticas y socioculturales que influyen en la manera que adquieren, preparan y consumen alimentos (FAO, 2019: 10).

Este entorno alimentario, según el organismo internacional mencionado, está compuesto por:

1. La disponibilidad y el acceso físico a los alimentos.
2. El acceso económico o asequibilidad a los alimentos; la promoción, la publicidad y la información.
3. La calidad y la inocuidad de los alimentos

De aquí se desprende que es necesario conocer los elementos que conforman actualmente el entorno alimentario para construir un entorno alimentario saludable y culturalmente apropiado. Y es allí donde el trabajo social interviene generando niveles de intervención comunitaria, familiar, individual e institucional, que van desde acciones de educación socio-alimentaria hasta la creación de políticas públicas sobre el tema. Esto con la finalidad de contribuir a la disminución de la malnutrición y de enfermedades no transmisibles relacionadas con la dieta o con problemáticas ambientales, sociales y culturales derivadas de la forma en la que se producen, distribuyen, manejan y consumen los alimentos.

La problemática alimentaria y el proyecto “Cocina y Otros Saberes”

Actualmente, de acuerdo con El Poder del Consumidor, México es uno de los países con mayor índice de consumo de alimentos con bajo o nulo valor nutricional, mejor conocidos como “alimentos chatarra”, esto debido a los cambios que las empresas productoras de alimentos de este tipo han provocado en los hábitos alimenticios. Apoyadas en la publicidad engañosa y en la disposición y asequibilidad de sus productos, estas empresas han provocado que entre las familias más pobres el consumo de refrescos se haya incrementado 60%, y entre las más ricas 45%.

En 2013, según el “Informe de alimentos y bebidas ultraprocesadas: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas en América Latina”, de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), México se ubicó como el cuarto país con el mayor número de ventas al menudeo anuales per cápita de alimentos y bebidas ultraprocesadas, en comparación con 79 países.

Esta dinámica alimentaria en la que se encuentra la Ciudad de México ha originado diversas problemáticas de salud como desnutrición, obesidad y sobrepeso, las dos últimas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar diabetes, hipertensión y diversos tipos de cáncer, entre otras enfermedades no trasmisibles que actualmente hacen que las personas desarrollen mayor riesgo de presentar complicaciones graves por COVID-19.

Este grave panorama demanda una perspectiva holística de los factores que contribuyen al aumento de la obesidad, sobre todo en niñas, niños y adolescentes, con el

fin de proponer una estrategia socioeducativa que brinde herramientas a la población para hacer una mejor elección de alimentos, contribuyendo así a reducir la carga de enfermedades crónicas y los resultados adversos derivados de este padecimiento.

En este contexto se inscribe el proyecto “Cocina y Otros Saberes”,² que tuvo como objetivo contribuir en la construcción y promoción de entornos saludables en las familias y comunidades de diferentes zonas de la República mexicana, especialmente en la Ciudad de México.

La iniciativa surgió con el objetivo de ejecutar la propuesta derivada de la tesis de licenciatura titulada “Comer y saber de un grupo de adolescentes de la Alcaldía Iztapalapa”, que se propuso explorar las representaciones sociales acerca del consumo de alimentos en un grupo de adolescentes de la alcaldía Iztapalapa (Ciudad de México). Para esto se implementó el taller *¿Qué comemos?*, basado en la metodología de grupos de discusión con seis jóvenes estudiantes de nivel secundaria. Durante el taller se desarrollaron actividades como collages y debates, que permitieron un acercamiento puntual a las representaciones sociales de interés.

En los y las jóvenes del grupo se observó un alto consumo de alimentos ultra-procesados, considerados “sanos” y elegidos por su sabor, precios, tamaño (¿cuál llena más?), ofertas, facilidad de transportación y tiempo de elaboración. Esto se relaciona con la información engañosa que la publicidad les proporciona y el desconocimiento y desvinculación del origen y contenido de los alimentos en general, factores determinantes para que las personas sigan consumiendo alimentos ultraprocesados.

Los resultados de la investigación permitieron realizar una serie de propuesta socioeducativas y actividades artístico-culturales para la creación de entornos alimenticios saludables con impulso y organización comunitaria. Estas propuestas constituyeron un proyecto dirigido a fomentar la creación de huertos urbanos con fines educativos en parques y escuelas; desarrollar iniciativas diversas enfocadas en niñas, niños y adolescentes; y realizar talleres sobre el origen y contenido de los alimentos y de preparación de comidas culturalmente apropiadas.

La Alcaldía Iztapalapa se escogió porque históricamente fue un territorio en que se cultivaba una gran cantidad de productos como maíz, chile, calabaza, frijoles, ayecote (frijol grande y morado), nopales, etc., no sólo en chinampas sino también en el Cerro de la Estrella³. Sin embargo, en la actualidad carece de suelo rural debido a la urbanización que se desarrolló en primera mitad del siglo XX (Holtz& Mena, 2008: 19).

Esta situación ha traído como consecuencia la falta de acceso a alimentos sanos y frescos, de manera tal que la demarcación tiene una de las mayores incidencias de obesidad en poblaciones jóvenes y, de acuerdo con la Plataforma de Información Geográfica de la UNAM sobre Covid-19, tuvo una de los más altos índices de defunciones por Covid-19 asociadas con obesidad.

El Colectivo Trabajo Social por México construyó una propuesta de diagnóstico comunitario orientado a conocer qué platillos típicos de la alcaldía Iztapalapa eran

² “Cocina y Otros Saberes” es un proyecto realizado por el Colectivo Trabajo Social fundado después del sismo del 19 de septiembre de 2017 con el propósito de co-construir proyectos comunitarios. El Colectivo está integrado por Marian Gabriel, Jennyfer López, Brenda Ortega y Ana Karen Molina

³ El Cerro de la Estrella recibía en náhuatl el nombre de *Huizachtépetlo* Cerro de los Huizaches. En la actualidad está convertido en un área de conservación ecológica donde árboles como eucaliptos y casuarinas han sustituido a especies nativas como el pino y el árbol pirul introducidos por los españoles en el siglo XVI (Holtz& Mena, 2008: 19).

identificados por los habitantes de la Colonia San Juan Xalpa. En esa actividad participaron 73 personas distribuidas de la siguiente manera: 14 niñas y 11 niños (de 5 a 9 años); 24 mujeres y 24 hombres (de 18 a 71 años).

En los resultados se encontró que las personas identificaron como comida típica de Iztapalapa los *tacos*, *las garnachas*, *los tamales*⁴ y la pizza; siendo las niñas y los niños quienes identifican a la pizza como comida tradicional de Iztapalapa. Esto despertó el interés del Colectivo por rescatar y conservar saberes y prácticas culturales que giran en torno de la cocina tradicional mexicana, mediante las actividades propuestas por la comunidad y el interés del colectivo por poner en práctica, de manera independiente, las funciones y actividades de una Trabajadora Social Comunitaria.

La preocupación por rescatar y conservar saberes y prácticas culturales alrededor de la cocina tradicional mexicana, es importante porque, al conocer y reconocer estas prácticas, se promueve un ambiente alimentario sano y culturalmente apropiado, que vincula al sistema alimentario con nuestros hábitos y cultura. En ese sentido, las tradiciones alimentarias cumplen un papel social fundamental en la creación de ambientes alimentarios saludables.

Promover la conexión entre los alimentos y la cultura mexicana es importante ya que actualmente, de acuerdo con los resultados de la tesis referida, y del diagnóstico participativo en la colonia San Juan Xalpa, se observó una desconexión alarmante entre estos dos elementos, que ha contribuido a una situación en la que coexisten el hambre y la obesidad en un mundo que produce alimentos suficientes para alimentar a toda su población, una situación similar a la prevaleciente a nivel mundial, descrita por la FAO de la siguiente manera:

Globalmente, casi 800 millones de personas sufren hambre crónica y 2000 millones, carencias de micronutrientes. Mientras tanto, se ha producido un aumento descontrolado de la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta; 1900 millones de personas tienen sobrepeso o son obesas y las enfermedades no transmisibles (por ejemplo, el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la diabetes) son la causa principal de la mortalidad mundial. Para corregir los desequilibrios de nuestros sistemas alimentarios y avanzar hacia la erradicación del hambre en el mundo, no basta con solamente aumentar la producción.

Actividades socioeducativas para la creación de entornos alimentarios saludables y culturalmente apropiados.

Teniendo en mente la grave problemática señalada en el apartado anterior, en enero de 2020 registramos el proyecto en la convocatoria de Colectivos Comunicativos de la Ciudad de México, logrando su financiamiento, lo que nos permitió equiparnos para

⁴ En México existe una infinidad de platillos realizados a base de maíz como tacos, tamales y *garnachas* (como se conoce popularmente a las gorditas de chicharrón), así como quesadillas, y flautas, entre otras. El taco es una tortilla, generalmente de maíz, que en su interior lleva cualquier tipo de guisado como frijoles con arroz, quelites en salsa verde, chicharrón, etc. El tamal es un platillo que consiste en masa de harina de maíz rellena de verduras, frijol, carne, pollo, chile u otros ingredientes, envuelta en hojas de mazorca de maíz o plátano y cocida al vapor o al horno, como el “pib” en Yucatán.

realizar actividades culturales y brindarles el material de los talleres a las y los participantes.

Las actividades estaban planeadas para desarrollarse en la comunidad, sin embargo, debido a la contingencia sanitaria causada por COVID-19 se debieron desarrollar a través de plataformas virtuales como ZOOM , Facebook @TrabajoSocialporMexico, INSTAGRAM @tspormexico y YouTube, principalmente, lo que nos llevó irónicamente a estar lejos de las personas y al mismo tiempo tan cerca de su cocina y de su jardín, compartiendo el interés por nuestra cultura alimentaria y haciendo uso de diferentes estrategias para crear entornos de intervención de manera virtual, pues no contábamos con elementos didácticos para la intervención comunitaria. No obstante las dificultades, la emergencia sanitaria nos obligó a tener ingenio para realizar actividades que tuvieran un impacto familiar y comunitario.

El proyecto estuvo constituido por cuatro talleres:

1. Taller de huertos denominado “Del Huerto A Mi Plato”, con 10 sesiones desarrolladas todos los sábados del 04 de julio al 05 de septiembre de 2020, vía online, de 10:00 a 12:00 horas.
2. Taller de transformación de alimentos: “Olores y Sabores de mi Tierra”, que constó de 10 sesiones desarrolladas todos los sábados del 04 de julio al 05 de septiembre de 2020, vía online, de 13:00 a 15:00 horas.
3. Taller de Cine Club: “Las Raíces de mi Tierra”, con 3 sesiones los días 27 de septiembre, 11 y 25 de octubre de 2020, vía online, de 13:00 a 15:00 horas.
4. Taller de pintura “Las Raíces de mi Tierra: 10 sesiones desarrolladas todos los sábados del 12 de septiembre al 14 de noviembre 2020 vía online de 11:00 a 13:00 horas.

El primer taller, “Del Huerto al Plato”, tuvo por objetivo promover la conservación y preservación de las semillas nativas que dan origen a la gastronomía mexicana, a través de técnicas sencillas de autocultivo y reciclaje. Durante la recuperación de la experiencia el testimonio de las y los participantes del taller fue en el sentido de valorar el tiempo y esfuerzo que requiere la producción de alimentos. Asimismo, compartieron la importancia de preservar, a través de la siembra, las semillas nativas, calificando de “acto revolucionario” a la acción de sembrar semillas nativas.

En el segundo taller, “Los Olores y Sabores de mi Tierra”, tuvimos como ingredientes principales las semillas más emblemáticas de la cocina tradicional mexicana: maíz, frijol, jitomate, calabaza y chile, con el objetivo de promover el consumo de la dieta tradicional basada en productos naturales y preparaciones caseras, compartidas por mujeres cocineras de diferentes edades.

Los participantes mencionaron la importancia de estas actividades, ya que nunca habían comido o no conocían ingredientes como el *xoconostle*, *los quelites*, *el nixtamal*, *el mixmole* y *el chileatole*⁵. También manifestaron que estas actividades se convirtieron en

⁵ *Xoconostle* proviene del náhuatl “xoco” / agrio y “nochtli” / tuna. Es un fruto de la variedad de nopal parecido a la tuna, pero de sabor ácido, con grandes propiedades nutrimentales utilizado para cocinar salsas, moles, guisados o ensaladas, principalmente (El poder del consumidor, 01 de septiembre de 2020). Los *quelites* son hierbas comestibles y su nombre deriva del término náhuatl *quilitl*. Los principales quelites en México son el pápalo o papaloquelite, el huauzontle, los quintoniles, el quelite cenizo y también están las verdolagas, los berros y la hoja santa (El poder del consumidor, 26 de junio de 2017). La *nixtamalización*, es un proceso fundamental en la elaboración de tortillas, pozole, antojitos y otros

momentos de colaboración, ya que más de dos personas de la familia participaban para hacer la comida de cada sesión. Además, la comida que se cocinaba era compartida con familiares externos a la casa y con amigos, llevándolos a comentar cómo lo hacían y en qué actividades participaban, como parte de un proceso de reproducción comunitaria y familiar.

El tercer Taller fue el Cine Club “Las Raíces de mi tierra”, cuyo objetivo fue fomentar el análisis de las y los participantes acerca de la importancia de preservar las semillas nativas y las prácticas culinarias, sociales y culturales propias de la gastronomía mexicana frente a la situación alimentaria mundial.

En la primera sesión de cine club reflexionamos sobre la importancia cultural, ambiental, social y familiar de conservar el área destinada al cultivo, a través del cortometraje de “El valor de la Tierra”, de Adriana Otero Puerto, en el que se refleja la depredación de tierras campesinas debido a la compra y venta de terrenos ejidales⁶ para uso inmobiliario por parte de empresarios.

Durante esta sesión las y los participantes compartieron algunas historias de la Ciudad de México, resaltaron la importancia de los ríos, actualmente entubados, y de los alimentos que se producen de acuerdo con las condiciones climáticas, como es la hueva de mosco y la siembra de hortalizas. Así mismo, se describió el paisaje alimentario de la Ciudad de México antes de la urbanización, caracterizado principalmente por la siembra de maíz, chile, frijol y calabaza.

En la segunda sesión de cine club reflexionamos sobre la importancia de preservar las tierras de cultivo y el impacto que tienen los mega-proyectos de la industria inmobiliaria a nivel social, cultural y comunitario. Esto con el apoyo del cortometraje “Entre semillas y espinas”, de Yolín Corhe, que relata el “invisible y poco valorado” trabajo de las mujeres en el campo a través de la historia de Flavia, una campesina que sale de la adversidad al refugiarse en sus tierras sembrando nopales y maíz.

Con este motivo, se conversó sobre el papel que desarrollan las mujeres en el trabajo agrícola, destacando el aporte en la domesticación de las semillas; además, se enfatizó la necesidad de preservar los conocimientos de la cocina tradicional por toda la riqueza que la compone, sobre todo las prácticas y conocimientos culinarios, en los cuales las mujeres desempeñan un valioso papel al ser partícipes en la cadena alimentaria tradicional que va desde la siembra en milpa, pasando por la cosecha, hasta la preparación de platillos nutritivos culturalmente apropiados.

Al respecto, las participantes hicieron alusión a sus abuelas y mamás, mencionando el amor con los que preparaban sus alimentos, enfatizando que estas experiencias tendrían que ser parte de las historias cotidianas de niñas, niños y adolescentes. Igualmente, se

alimentos a base de masa de maíz. La palabra nixtamal proviene de los vocablos en náhuatl nixtli y tamalli, que quieren decir ceniza y masa, respectivamente. El proceso que consiste en cocer maíz en agua con alguna sustancia alcalina (cal o ceniza del fogón) para ablandar el grano y retirarle la cáscara antes de molerlo (Fundación Tortilla, 20 de julio de 2020). *Mixmole* proviene del náhuatl michin “pescado” y molli “mole”; es decir, “mole de pescado”. Se trata de un platillo hecho principalmente a base de mole, acelgas y pescado (Alavez, 2019). *Chileatole* deriva del náhuatl “chilli”/chile y “atolli”/atole. Es un atole de maíz salado, condimentado con chile y espesado con masa de maíz (El poder del consumidor, 20 de julio de 2020).

⁶ El ejido en México es una propiedad social, generalmente son tierras que rodean a los pueblos, sobre todo indígenas, en donde la propiedad es de los habitantes del lugar (Centro de Estudios de opinión pública, 2019, Pág. 3).

analizó la desigualdad económica que enfrentamos las mujeres, sobre todo la mujer campesina, ya que muchas veces su trabajo no es bien remunerado y no cuentan con las condiciones dignas de trabajo.

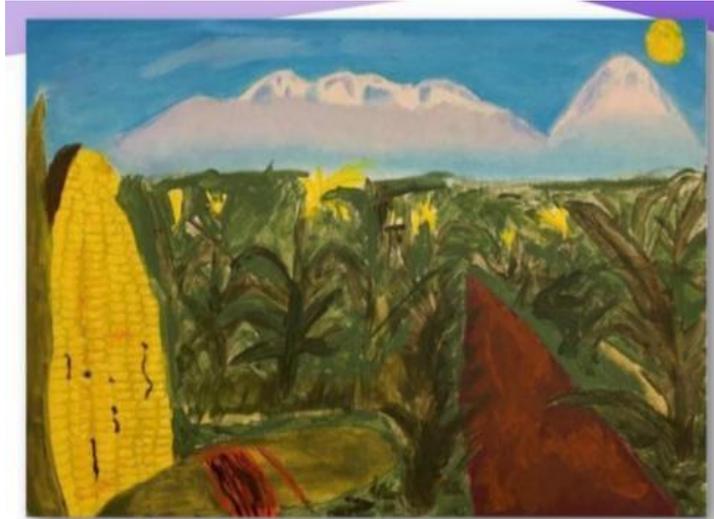
El círculo de reflexiones a partir de cortometrajes concluyó con el documental “Dulce infancia”, de Alejandro Strauss, en el que se comparte la historia de dos niñas para mostrarnos el problema de la obesidad infantil. En la proyección se tuvo como invitada a la activista y nutrióloga Julieta Ponce Sánchez, quien habló sobre algunos problemas asociados con la pandemia de Covid 19, como el consumo de alimentos ultraprocesados.

La ponente, enfatizó que las personas más afectadas por este virus han sido, en su mayoría, personas con obesidad y enfermedades crónicas degenerativas. Sobre todo, debido al tipo de alimentos a los que se tienen acceso por disponibilidad y precio a bajo costo, que son altos en calorías, grasas, azúcares y sales, y que han sustituido alimentos sanos y frescos, como los derivados de la milpa, principalmente el maíz, el frijol, el chile, calabaza y verduras. Todo esto, se dijo, ha traído como consecuencia un “secuestro del paladar”, pues hay estudios que demuestran que las personas se vuelven adictas al azúcar y a la sal, que generan efectos estimulantes similares a los efectos causados por las anfetaminas.

El cuarto taller fue el de pintura, “Las Raíces de mi Tierra”, que tuvo como objetivo resignificar la gastronomía mexicana y sus prácticas plasmando las principales técnicas de cultivo, utensilios, técnicas culinarias y prácticas sociales que hacen de la cocina mexicana patrimonio inmaterial de la humanidad.⁷ Durante este taller, el principal interés de las y los participantes fue poder cumplir el sueño de pintar, que tenían desde la infancia. Plasmar de esa manera lo que representa la cocina mexicana les replanteó lo que era y es la alimentación, resaltando el valor social, cultural y nutricional de la dieta tradicional mexicana.

Entre las pinturas realizadas en el taller, resaltan historias como la leyenda que Quetzalcóatl y el Maíz; tradiciones como la de día de muertos; actividades como la cosecha; elementos de la cocina como frutereros; paisajes y flores emblemáticas.

⁷ En 2010, la cocina tradicional michoacana, fue incluida en la Lista del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO por sus siglas en inglés) debido a su infinita diversidad de alimentos y el modelo cultural que comprende actividades agrarias, prácticas rituales, conocimientos prácticos antiguos, técnicas culinarias y costumbres y modos de comportamiento comunitarios ancestrales (UNESCO, s.f).



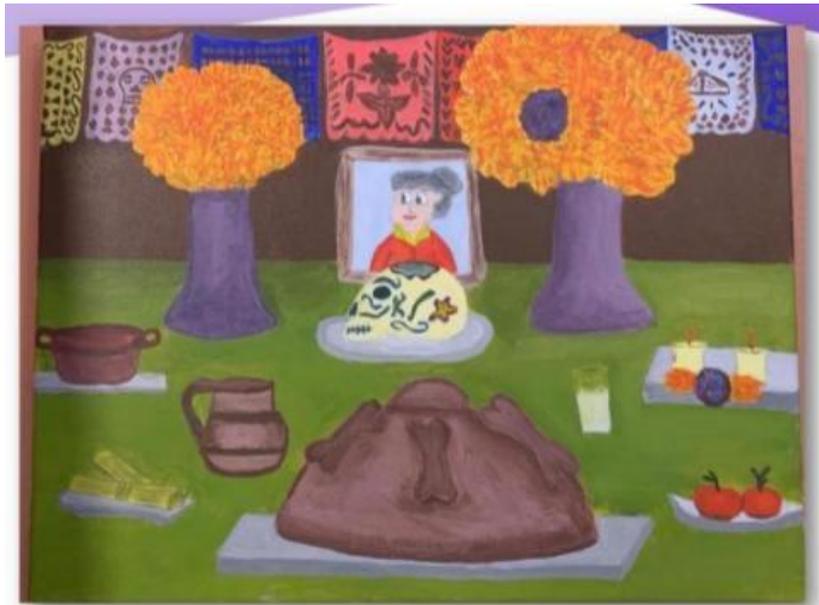
Joselin Ramirez
Nuestras riquezas, 2020
Acrílico sobre tela 35 x 45 cm
Un campo de cultivo al pie del Popocatepetl e Iztaccihuatl de nuestro oro el maíz.

Fuente: Trabajo Social por México (2020). Taller de Pintura “Los colores de mi Tierra”. Proyecto Cocina y Otros Saberes. México, CDMX. Pág. 59



Nora Alma Vega Guerra
La leyenda de Quetzalcóatl y el Maíz, 2020
Acrílico sobre tela 35 x 45 cm

Fuente: Trabajo Social por México (2020). Taller de Pintura “Los colores de mi Tierra”. Proyecto Cocina y Otros Saberes. México, CDMX. Pág. 60



Sandra Rocio
Una noche contigo y sin ti, 2020
 Acrílico sobre tela 35 x 45 cm
 Ofrenda tradicional mexicana año 2020.

Fuente: Trabajo Social por México (2020). Taller de Pintura “Los colores de mi Tierra”. Proyecto Cocina y Otros Saberes. México, CDMX. Pág. 76



Matias
"Sin titulo", 2020
 Acrílico sobre tela 35 x 45 cm

Fuente: Trabajo Social por México (2020). Taller de Pintura: “Los colores de mi Tierra”. Proyecto Cocina y Otros Saberes. México, CDMX. Pág. 73

La evaluación cualitativa y cuantitativa del Proyecto “Cocina y Otros Saberes”

Con la finalidad de conocer el impacto de nuestro proyecto realizamos una evaluación cualitativa y cuantitativa. Para la primera se realizó una entrevista semi-estructurada, de 15 preguntas, a seis participantes seleccionados por su número de asistencias a las sesiones de los talleres (quién participo en todas, quién participo remotamente y quién participó en un solo taller), edad (niños, adultos y jóvenes) y una persona con

discapacidad mental, esto con el propósito de conocer la experiencia que tuvieron las y los participantes al tomar el taller.

Como resultado de esta evaluación identificamos que los talleres promovieron la convivencia familiar y relatos inter-generacionales, visibilizando el trabajo, proceso y cuidados que se realizan en la siembra, cosecha y transformación de alimentos, logrando identificar comida e ingredientes nativos que nunca habían consumido, y que gracias a los talleres no sólo comieron, sino que aprendieron a cocinarlos y a cosecharlos. Asimismo, identificaron los utensilios utilizados en la cocina tradicional, relacionándolos con historias de sus mamás y abuelas.

Se identificó que el taller brindó herramientas de autoestima y emprendimiento a las personas adultas y adultas mayores, motivando a las y los participantes a realizar alguna actividad que siempre habían querido hacer -como pintar- y que no habían tenido la oportunidad de realizar. Además, el taller les permitió realizar actividades para recuperar las tradiciones de su comunidad, o bien, realizar un negocio para la venta de productos orgánicos a partir del material proporcionado en el taller de huertos, principalmente.

Por su parte, las y los niños, mencionaron que en el proyecto conocieron la importancia de sembrar y comer productos nativos y nutritivos que, como dicen sus mamás, tienen historia y son parte de nuestra cultura mexicana.

Por otra parte, con la evaluación cuantitativa se midió la eficacia de los talleres, tomando en cuenta la asistencia de los y las participantes en los talleres, a través de la siguiente fórmula:

$$\frac{\text{Número de participantes constantes} \times 100}{\text{Número de personas inscritas}} = \text{Eficacia de los Talleres}$$

Los resultados fueron los siguientes:

● **Taller de huertos urbanos**

$$\frac{32 \times 100}{48} = 66.6 \%$$

En este primer caso, la participación se consideró adecuada, en relación con el número de personas inscritas.

● **Taller de transformación de alimentos**

$$\frac{19 \times 100}{39} = 48.7 \%$$

Debido a que en este segundo caso la eficacia fue menor de 50%, se realizó el análisis de los factores que influyeron en este resultado, concluyéndose que el horario no favoreció al taller, debido a que empezaba después del taller de huertos, que en ocasiones se alargaba quitándole tiempo al de transformación. Otro factor que influyó fue que los materiales no fueron proporcionados por el colectivo y en ocasiones las personas participantes olvidaban comprarlos o no encontraban los productos. Sin embargo, la participación de los que sí asistían fue constante.

- **Taller de pintura:**

28 X 100  99.3 %

30

En este último caso la eficacia fue casi de 100%. Este resultado se obtuvo por el interés de la población -que ya tenía la experiencia de los anteriores talleres- así como por los kits que fueron entregados de manera gratuita.

Con respecto a la eficacia del taller de cine club, no se tuvieron datos de inscripción ya que las sesiones fueron únicamente tres y se realizaron a través de Facebook Live, que no permitía tener un control y seguimiento puntual de las asistencias. Sin embargo, se identificó la importancia de realizar un registro para dar seguimiento a la participación de las personas interesadas en nuestras actividades.

A nivel interno, realizamos un análisis FODA para conocer e identificar nuestras Fortalezas, Oportunidades, Debilidades y Amenazas como equipo de trabajo. Mediante esta técnica identificamos lo siguiente:

Fortalezas: Nuestra formación como Trabajadoras Sociales permitió realizar una planeación, ejecución, evaluación y sistematización de las actividades utilizadas, haciendo uso de instrumentos como minuta de reunión, cronograma, carta descriptiva, ficha técnica, entre otros. Asimismo, nuestra experiencia impartiendo talleres permitió tomar medidas para la ejecución del proyecto, desde cuestiones logísticas como la gestión de recursos materiales, físicos y humanos, hasta la elaboración de material didáctico.

Oportunidades: Dentro de esta área identificamos que podemos mejorar en el uso de TIC'S, plataformas virtuales y otras herramientas tecnológicas que nos permitan compartir los contenidos de los talleres de una manera fácil y accesible.

Debilidades: Nuestra principal debilidad fue no contar con un ingreso fijo por las actividades realizadas, por lo que estuvimos saturadas entre las cuestiones laborales y del hogar, de manera que las actividades de planeación se realizaron en condiciones de cansancio.

Amenazas: La situación sanitaria y el ingreso de personas desconocidas a las plataformas virtuales.

Adicionalmente, durante la ejecución del proyecto participamos en diversas entrevistas y en la mesa de Trabajo Social y Salud Alimentaria en Latinoamérica, realizada por el Colectivo del Día del Maíz de la Escuela Nacional de Trabajo Social. Allí compartimos nuestras experiencias y saberes dentro de la salud alimentaria con colegas de Argentina, Colombia y Chile. El resultado de la mesa fue visibilizar la importancia de la participación de la comunidad en la educación socio-alimentaria para hacer frente a las problemáticas sociales, económicas, ambientales y de salud que ha dejado el Sistema Alimentario Capitalista. Igualmente, se visualizó el potencial del trabajo social dentro de un área que comienza a tomar forma: el Sistema Alimentario, en todas sus dimensiones.

Conclusiones

El proyecto “Cocina y Otros saberes” fue un esfuerzo colectivo para contribuir a la construcción de entornos saludables a través de actividades socioeducativas, artísticas y culturales que, en conjunto, tratan de preservar los conocimientos ancestrales de la producción, preparación y consumo de alimentos culturalmente apropiados.

Para nosotras se volvió un auténtico reto llevar del papel a la práctica este proyecto en un contexto en que, por la desigualdad social y la brecha digital, no todas las personas de la comunidad lograron participar. Sin embargo, se logró la implementación de 30 huertos familiares y se inició un análisis holístico de la situación alimentaria actual. También se promovió el consumo de alimentos culturalmente apropiados que, poco a poco, las y los participantes incorporaron en su dieta.

Con esta experiencia intentamos motivar a nuestros colegas para iniciar procesos autogestivos y comunitarios. Los trabajadores sociales podemos aportar mucho en este tema. Gracias a los conocimientos que tenemos como profesionales logramos que el proyecto fuese financiado y conseguimos así proporcionar los materiales para los talleres, eliminando así el impedimento de las carencias económicas que generalmente surgen al iniciar un proyecto de esta naturaleza.

Bibliografía:

- ALAVEZ, DANIEL (Agosto 2019). *El mixmole: un recuerdo con sabor a ajolotes y paisajes chinamperos*. By Métopoli Digital recuperado de:
<https://metropolidigital.com.mx/?p=760>
- CENTRO DE ESTUDIOS SOCIALES Y DE OPINIÓN PÚBLICA (2019). *La relevancia de los ejidos y las comunidades rurales en la estructura social de México*. Cámara de diputados (Núm, 319). Recuperado de:
<https://www.ccmss.org.mx/wp-content/uploads/Relevancia-Ejidos-CESOP.pdf>
- CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LOS ESTADOS UNIDOS MEXICANOS (Const.) Art. 4. 01 de diciembre de 1916 (México).
- CORHE, YOLIN (2019). *Entre semillas y espinas*. Recuperado de
<https://www.filminlatino.mx/corto/entre-semillas-y-espinas>
- EL PODER DEL CONSUMIDOR (26 de junio de 2017). *El poder de... Los quelites*. Recuperado de <https://elpoderdelconsumidor.org/2017/06/poder-los-quelites/>
- EL PODER DEL CONSUMIDOR (01 de septiembre de 2017). *El poder de... El xoconostle*. Recuperado de:
<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/09/el-poder-de-el-xoconostle/>
- EL PODER DEL CONSUMIDOR (20 de julio de 2020). *El poder de... El Chileatole*. Recuperado de:
<https://elpoderdelconsumidor.org/2020/07/el-poder-de-el-chileatole/>
- EL PODER DEL CONSUMIDOR (26 abril 2017). *México: Paraíso de la comida chatarra*. Recuperado de:
<https://elpoderdelconsumidor.org/2007/04/mexico-paraiso-de-la-comida-chatarra/>
- FAO (s.f). *Centro de conocimientos sobre agroecología*. Recuperado de:
<http://www.fao.org/agroecology/knowledge/10-elements/culture-food-traditions/es/>
- FAO, OPS, WFP y UNICEF. (2019). *Panorama de la seguridad alimentaria y nutricional en América Latina y el Caribe 2019*. Santiago. 135

- FUNDACIÓN TORTILLA (20 de julio de 2021). *¿Qué es la nixtamalización?* Recuperado de https://fundaciontortilla.org/articulo/que_es_la_nixtamalizacion
- HOLTZ, D & MENA, J. (Ed) (2008). *Pasión en Iztapalapa*. México: Océano.
- MOLINA, ANA (2020). *Comer y saber de un grupo de adolescentes en Iztapalapa, Ciudad de México*. Tesis de licenciatura. Universidad Nacional Autónoma de México.
- OTERO, ADRIANA (2014). *El valor de la tierra*. Recuperado de: <https://www.filminlatino.mx/corto/el-valor-de-la-tierra>
- RUIZ, ILSE (7 de julio 2020). *Salud, COVID-19, Obesidad*. Recuperado de: <https://covid19.ciga.unam.mx/maps/CIGA-UNAM::covid-19-municipios-obesidad/explore?location=19.221656%2C-99.047043%2C10.00>
- STRAUSS, ALEJANDRO (2012). *Dulce Infancia*. Recuperado de: <https://www.filminlatino.mx/pelicula/dulce-infancia>
- TRABAJO SOCIAL POR MÉXICO (2020). *Taller de Pintura: “Los colores de mi Tierra”*. Proyecto Cocina y Otros Saberes. México, CDMX. Pág. 59, 60, 73 y 76.
- UNESCO (s.f). *La cocina tradicional mexicana, cultura comunitaria, ancestral y viva, El paradigma de Michoacán*. Recuperado de: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-cocina-tradicional-mexicana-cultura-comunitaria-ancestral-y-viva-el-paradigma-de-michoacan-00400>