

La educación nutricional en el medio rural: una propuesta pedagógica

Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México), Vol. XXIII, No. 1, pp.75-86

José Romero Keith

Homero Martínez Salgado

Departamento de Educación Nutricional,
Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán”

INTRODUCCIÓN

La Subdirección de Nutrición de Comunidad del Instituto Nacional de la Nutrición “Salvador Zubirán” (INNSZ) desarrolló, en 1992, un Programa Integral de Atención a la Nutrición (PIAN) orientado a comunidades pobres del medio rural mexicano. Este proyecto ha sido aplicado en diversos estados de la República.¹ Tiene la finalidad de atender nutricionalmente al grupo materno-infantil integrado por niños menores de cinco años, madres embarazadas y en periodo de lactancia, con miras a abatir la desnutrición.

La parte medular del PIAN es un paquete de detección-atención que tiene sus antecedentes en 1982 dentro del Sistema de Vigilancia Epidemiológica de la Nutrición (SISVAN). El concepto fundamental del paquete es el aplicar en forma simultánea y coordinada una serie de medidas de atención primaria a la salud, que por sí solas han resultado ser efectivas. De esta manera —al aplicarlas simultáneamente— se busca que sus acciones se potencien entre sí, logrando un efecto multiplicador.

En torno a medidas de impacto a corto plazo, la población beneficiaria se identificó mediante el diagnóstico antropométrico; esto va seguido de la desparasitación periódica de la población infantil; la suplementación semestral con una megadosis de vitamina A; la suplementación periódica con hierro oral; las promoción de hidratación oral durante episodios de diarrea

¹ Actualmente se trabaja en los Centros Rurales de Solís, Estado de México; Guelatao, Oaxaca; Tezonteopan, Puebla, y Matlapa, San Luis Potosí.

aguda; la actualización del esquema de vacunación; y la complementación proteica de la alimentación de los niños desnutridos de segundo y tercer grado (según la clasificación de Gómez).²

Como medidas de mediano plazo para promocionar la mejoría en la nutrición se instrumentó, paralelamente a las acciones anteriores, un componente de educación nutricional promoviendo recetas regionales y el consumo de alimentos disponibles en la localidad, combinados de acuerdo con los principios de una dieta idónea.³

Con el fin de atender el problema de la desnutrición con una visión estructural a largo plazo, se iniciaron actividades de organización y participación comunitaria orientadas a la producción de alimentos,⁴ buscando la seguridad alimentaria de toda la comunidad, pero especialmente del niño y la madre durante todos los ciclos estacionales.

En el contexto del PIAN y dentro de sus estrategias de mediano plazo, hemos decidido profundizar en lo referente a las propuestas operativas para la educación nutricional.

El objetivo de este trabajo es revisar críticamente el proyecto de educación nutricional instrumentado al interior del PIAN por 37 promotoras locales de salud, durante 1992, en 37 comunidades rurales del Valle de Solís, Municipio de Temascalcingo, Estado de México, con el fin de derivar aprendizajes y líneas de trabajo futuro para mejorar los hábitos alimentarios de los grupos indígenas y campesinos con los que trabaja el INNSZ.

Procederemos a describir la propuesta pedagógica de educación nutricional, sus objetivos, estrategias y contenidos educativos;⁵ posteriormente utilizaremos los pasos didácticos⁶ del programa, como indicadores crítico-evaluativos de lo realizado; continuaremos con una discusión de los aprendizajes derivados de la práctica y cerraremos con una definición de líneas de trabajo futuro para la consolidación del esfuerzo educativo en materia de educación nutricional.

A nivel operativo, el proyecto estuvo a cargo de un grupo interdisciplinario de profesionales del Centro de Estudios Rurales del INNSZ quienes son responsables de capacitar a promotoras locales de salud. Uno de los

² DIF-INNSZ. *El paquete de detección-atención: sus elementos básicos*, Subdirección General de Nutrición de Comunidad, México, 1991.

³ Chávez, Adolfo; Ana Ma. Sosa y Rosa Ma. Valdivia. *Nuevos conceptos para comer mejor. Bases científicas de una alimentación idónea para proteger la salud*, México, INNSZ, 1984.

⁴ Romero, José; Herlinda Madrigal; Manuel Peláez y Angeles Aguilera. *Experiencias y aprendizajes en seguridad alimentaria*, Memorias del Taller de Seguridad Alimentaria, Exhacienda de Solís, Temascalcingo, Estado de México, INNSZ, Publicación L-87, marzo de 1991.

⁵ Pansza Pérez, Morán. *Fundamentación de la didáctica*, Tomo 1, 3o. ed., México, Ediciones Gernika, 1988.

⁶ Chanona Burguete, Omar. *Albergues productivos*, México, FONAPAS, SEP, INI, mayo de 1979.

postulados principales asume que, en la medida en que las promotoras vayan asimilando los contenidos nutricionales y métodos didácticos propuestos, podrán incidir de manera más efectiva sobre los hábitos alimentarios de las comunidades campesinas con las que se trabaja.

I. PROYECTO EDUCATIVO PARA LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Un proyecto educativo efectivo exige objetivos claros y realistas; estrategias viables; contenidos culturalmente aceptados; y un plan didáctico activo diseñado para transmitirle al educando el mensaje deseable de manera efectiva. Los objetivos dan rumbo y dirección; las estrategias indican realismo; los contenidos son el conjunto de conceptos cognoscitivos que se desea transmitir para lograr el cambio de conducta; el plan didáctico son los pasos psicológicos que se desarrollarán para garantizar el aprendizaje o la asimilación del conocimiento.⁷ A continuación procedemos a la descripción del proyecto.

A. Objetivo general

El objetivo general establecido fue el siguiente:

- Mejorar los hábitos alimentarios de los grupos campesinos e indígenas con los que trabaja el INNSZ. El concepto de mejorar comprende el aprovechamiento y la revalorización de sus platillos y alimentos regionales; el aprender a potenciar lo que tienen mediante complementaciones nutricionales; el desarrollar un cuidado por la economía campesina; y lograr la difusión de platillos regionales con altos niveles nutricios.

B. Objetivos específicos

Los objetivos específicos acordados fueron:

- Traducir operativamente las recomendaciones nutricionales del INNSZ a la cultura de los grupos campesinos e indígenas, fomentando una conciencia de hábitos sanos y nutritivos.
- Recuperar los alimentos y hábitos mexicanos de las zonas de trabajo.
- Complementar nutricionalmente las recetas locales para mejorar su nivel nutricio y reducir costos.
- Validar estrategias de difusión de alimentos sabrosos, económicos y nutritivos, culturalmente aceptados en la región.

⁷ Romero, José. "Bases para el diseño de una propuesta pedagógica para la educación nutricional", en *Revista Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán*, Año 2, Vol II, No. 9, Nov.-Dic. de 1990.

C. Estrategias

Las estrategias seleccionadas fueron:

- Diseñar una propuesta pedagógica que gire alrededor de la recuperación de platillos regionales, su complementación nutricia, y su difusión masiva a nivel regional.
- Elaborar Manuales para el Promotor que contengan las recomendaciones nutricionales en un lenguaje accesible dentro del marco de su cultura.
- Promover la recuperación de alimentos regionales mediante Inventarios Regionales de Recetas y alimentos disponibles.
- Capacitar a las promotoras locales de salud en el manejo práctico de la metodología educativa.
- Monitorear el proceso de manera continua.

D. Contenidos nutricionales

El concepto de la alimentación idónea propuesto por el Dr. Adolfo Chávez del INNSZ, comprende un esfuerzo para traducir los resultados de largos años de investigación alimentaria en consejos sencillos y accesibles para la población en general y que deben ser entendidos como recomendaciones ideales o estándares, confiables y que puedan alcanzarse. La dieta idónea está conformada por tres principios básicos y algunas recomendaciones:⁸

1) Combinar cereales y leguminosas en cada comida. Las leguminosas contienen proteínas de origen vegetal que carecen de algunos aminoácidos esenciales. Sin embargo, al combinarse con los cereales, que a su vez son deficientes en aquellos aminoácidos esenciales que se encuentran presentes en las leguminosas, y que ofrecen otros en los que éstas son deficientes, se logra mejorar la calidad de la dieta. En efecto, la combinación de aminoácidos así lograda semeja a la encontrada en las proteínas de origen animal como las de la carne y el huevo, con el gran atractivo de tener un costo bastante menor.

2) Comer frutas y verduras en los tres tiempos principales, es decir, en el desayuno, comida y cena. Los alimentos del grupo de las frutas y verduras que contienen fibra vegetal, vitaminas y minerales, que proporcionan importantes beneficios de salud al cuerpo humano.

3) Consumir poca carne, con la finalidad de mantener bajos el consumo de grasas y colesterol y reducir costos de la alimentación.

⁸ Chávez, Adolfo, *ibíd.*

Entre las recomendaciones adicionales para lograr una dieta idónea se proponen:

- Utilizar poca sal al cocinar. Esta medida va dirigida a prevenir y/o controlar el aumento de la presión arterial.
- Cocinar con poca grasa, con el fin de mantener bajos los niveles de grasas saturadas dentro del organismo.
- Reducir el consumo de productos industrializados (enlatados, procesados, etc.) ya que éstos contienen colorantes y conservadores que, de manera acumulativa, llegan a ser dañinos a la salud, además de ser muy costosos para las familias de escasos recursos.
- Evitar el consumo de productos “pacotilla” (pastelitos, frituras, refrescos, etc.). Esto no sólo ayuda a prevenir ciertas enfermedades como las caries, obesidad, hipertensión arterial, etc., sino también a lograr importantes ahorros en la economía doméstica.

El concepto de la alimentación idónea funciona como la guía conceptual para la realización de las acciones de educación nutricional. Lo importante de las recomendaciones se encuentra en el ámbito de las estrategias, es decir, en la manera de instrumentarlas de acuerdo con las condiciones socioeconómicas y culturales concretas de las comunidades.

E. Plan didáctico

El objeto de la didáctica es el proceso de enseñanza-aprendizaje, mediante el cual se diseña, planea e instrumenta la enseñanza con el fin de lograr el aprendizaje, o sea la asimilación del conocimiento y el cambio de conducta por parte del educando.⁹ Para estos fines se requiere considerar su cultura, su nivel educativo y su lenguaje. Si no se conoce su cultura, su cosmogonía, su forma de ver el mundo, difícilmente se puede transmitir el conocimiento. Si no se considera su nivel educativo formal o informal y el lenguaje que se deriva de éste, tampoco se podrá lograr el diálogo. Cultura, educación y lenguaje son los elementos indispensable para lograr el diálogo, sin diálogo no hay comunicación, sin comunicación no hay aprendizaje.

Un plan didáctico se deriva de los objetivos y estrategias generales del proyecto educativo y está compuesto por los pasos didácticos, o pasos psicológicos, por los que es necesario transitar para lograr la asimilación del conocimiento y el cambio de conducta.

⁹ Bleger, José. *Temas de Psicología*, Buenos Aires, Nueva Visión, 9o. ed., 1978, p. 58.

1. Pasos psicológicos hacia el aprendizaje

Tomando de los postulados didácticos de Chanona,¹⁰ y adaptándolos a la práctica de campo con las promotoras de salud, se aplicaron cinco pasos didácticos para lograr el aprendizaje de las mismas. A continuación explicaremos cada paso; describiremos las actividades realizadas al interior de cada uno; y perfilaremos algunos aprendizajes preliminares.

La investigación

El primer paso didáctico fue el de la investigación. En sus distintos momentos, la investigación se refiere al proceso de búsqueda de respuestas, a la recuperación y al fortalecimiento de lo que ya se conoce y se considera útil, y a la validación de lo aprendido.

En el caso de un proceso de educación nutricional, comenzamos con la investigación sobre los recursos alimentarios existentes en la región; las recetas nutricionales que se preparan cotidianamente; las recetas locales que se pueden difundir por sus bajos costos, y los proyectos productivos que se pueden empezar para hacer viables las recomendaciones nutricionales.

Es en esta etapa donde la comunidad se expresa en su forma más creativa, combinando lo que ya sabe con lo que tiene que descubrir. Como primer paso para iniciar el proceso didáctico integramos el Inventario de Recetas de la Región, siguiendo los puntos que se sugieren en el Anexo 1 (ubicado al final del trabajo)¹¹ y conformamos un inventario básico de 50 recetas.

Estudio de los nuevos elementos

Este paso didáctico se refiere al contacto que tuvieron las promotoras de salud con los conceptos nutricionales o recomendaciones de la dieta idónea. Esto se llevó a cabo mediante la exposición por parte de los capacitadores profesionales de oficinas centrales y el personal de campo del Centro de Estudios Rurales. Aquí lo más importante fue generarles interés y *confianza*. Descubrimos que era fundamental que las promotoras creyeran en las recomendaciones nutricionales, que las entendieran como útiles, y que podía ayudar a mejorar la salud de los niños y las familias en general, y que podía aportar al bienestar y desarrollo de la comunidad. Si creían en ellas, las transmitirían con fe. Si las descubrían abstractas y distantes, las transmitirían sin fuerza.

Para realizar adecuadamente este punto fue necesario preparar bien las

¹⁰ Chanona Burguete, Omar *op. cit.*

¹¹ Formato elaborado por el Departamento de Educación Nutricional, INNSZ, en mayo de 1992.

sesiones de exposición y enseñar a las promotoras locales técnicas de estudio. Lo primero se realizó empatando los intereses y la cultura del estudiante con las recomendaciones nutricionales, haciendo que el conocimiento sea útil, buscando preguntas generadoras de curiosidad y cuidando la sencillez del lenguaje. Lo segundo se logró enseñando a las promotoras la diferencia entre leer y estudiar, construyendo preguntas para la realización de tareas, y revisando continuamente el nivel de asimilación.¹²

La práctica

La práctica resultó fundamental para reafirmar el conocimiento. Se tomaron y se aplicaron los elementos teóricos aprendidos, encontrando y haciendo explícitos sus elementos de utilidad. Para estos fines se utilizaron las demostraciones de menús nutritivos con recetas de la región. Para hacer buenas demostraciones, fue necesario escoger buenas recetas locales; investigar el valor nutricional; balancear y complementar las recetas; investigar los costos en la región; y hacer la demostración. Para la descripción de las recetas; el balance nutricional y los costos, se elaboraron cartulinas con colores y dibujos llamativos. La elaboración propia de material didáctico se convirtió en un medio efectivo de comunicación entre promotoras y comunidad.

Para ensayar, se realizaban las demostraciones ante sus propios compañeros. Posteriormente, antes de salir a la comunidad, se recomendaba ensayar cuantas veces fuera necesario, al interior de sus propias casas.

Ejercicios de asimilación

Uno de los ejercicios era de tipo recreativo, donde se tomaban los elementos de aprendizaje y se discutían para descubrir su utilidad. Para dar un ejemplo, dialogábamos sobre los contenidos nutricionales de unas recetas, los costos, el sabor, etc. El mecanismo idóneo para estos fines fueron las dinámicas grupales, ya que con ellas era fácil motivar la participación. Las utilizamos para la presentación, la animación, la discusión, la reflexión, etc. Estas dinámicas funcionaron como mecanismos de asimilación, ya que jugábamos con el conocimiento hasta llegar a un punto de apropiación del mismo.¹³ Al ir practicando diversas dinámicas, se iba conformando una cartera de trabajo, que se utilizaba según la naturaleza del grupo y el momento por el cual estuviera pasando. Así, por ejemplo, si el grupo no se conocía, se aplicaban dinámicas de presentación; si era necesario analizar un tema para profundizar en él, se utilizaban las de análisis; si el grupo

¹² Staton, Thomas. *Cómo estudiar*, México, Editorial Trillas, 1977.

¹³ Vargas y Bustillos. *Técnicas de participación para la educación popular*. Guadalajara, México, IMDEC, A.C. y Editorial Alforja, 1983.

estaba pasando por un periodo de conflicto, se usaban dinámicas de integración, etcétera.

Es importante aclarar que las dinámicas grupales se validaron como un instrumento de trabajo entre los profesionales y las promotoras locales de salud, pero no entre éstas y las señoras de la comunidad. En esta relación era más conveniente utilizar técnicas mucho más sencillas y prácticas como la demostración, la degustación y la difusión de recetas regionales.

Plan y compromiso

A partir de la discusión anterior buscábamos establecer un plan de investigación con las promotoras de salud para ampliar el inventario de recetas regionales, reducir costos, mejorar el sabor de las preparaciones para los niños, balancearlas nutricionalmente, reunirse para cocinar conjuntamente y compartir recetas exitosas. A partir de todas estas necesidades, buscábamos que las promotoras establecieran sus propios compromisos¹⁴ ya que esto le inyectaba mística, impulso y continuidad al programa.

2. *Material didáctico*

El material didáctico es el que se utiliza para reafirmar el conocimiento impartido. Lo interesante de este material es que se use con diversidad para mantener el interés.

Para fines de profundización en estos temas y con la intención de disponer de material didáctico para los programas de campo, el Departamento de Educación Nutricional del INNSZ desarrolló dos manuales generales¹⁵ y seis sobre temas específicos, dirigidos a las promotoras de salud.¹⁶ Estos manuales tienen el propósito de ayudar a los promotores a asimilar los contenidos del programa y a ofrecerles un medio de consulta para resolver dudas.

El *Manual para el Promotor I* explica las actividades de las que consta el paquete de detección-atención, como levantar el censo, hacer el croquis de la comunidad, realizar la vigilancia nutricional, aplicar vitaminas y minerales, ayudar en las inmunizaciones y la desparasitación y desarrollar actividades de educación nutricional.

¹⁴ Fundación Carvajal, Cali, Colombia. "Supuestos fundamentales para la acción educativa", entrevista directa, Dr. Rodrigo Guerrero, Director General, junio de 1991.

¹⁵ *Manual para el Promotor I. Visión Global del PIANEM*, y *Manual para el Promotor II. Contenidos Educativos*, Departamento de Educación Nutricional y Vigilancia Epidemiológica; Instituto Nacional de la Nutrición, Salvador Zubirán.

¹⁶ Manual 1. *Una adecuada lactancia materna*; Manual 2. *Los primeros alimentos del niño*; Manual 3. *Los cuidados del niño*; Manual 4. *Higiene de los alimentos*; Manual 5. *Higiene de la casa*; Manual 6. *Higiene personal*, DIF-PIANEM-INNSZ, 1991.

El *Manual para el Promotor I* presenta los contenidos educativos sobre los seis temas más relevantes del programa: dieta idónea, higiene, mujer embarazada y lactante, alimentación en el primer año, del primero a los cuatro años, y manejo de deshidratación y diarreas.

En cuanto a los manuales específicos tratan sobre la alimentación y cuidados de la madre durante el embarazo y la lactancia; la alimentación durante el primer año de vida; los cuidados del niño, especialmente en lo que se refiere a vacunas y atención a diarreas; y los últimos tres versan sobre higiene personal, de los alimentos y de la casa.

En lo referente a material didáctico para el trabajo de campo con las señoras, la idea era que las promotoras elaboraran su propio material. En la medida en que se iban haciendo cartulinas por recetas, se iba conformando un rotafolio de recetas de la región, cada una con sus ingredientes y cantidades; forma de preparación; costos y valor nutricional. Como mencionamos anteriormente, este material puede hacerse sumamente atractivo, utilizando colores llamativos, etc., y se convierte en un material de apoyo útil para la siguiente generación de promotoras y un importante medio de contacto con la comunidad.

II. DISCUSIÓN

Orientaremos la discusión alrededor de la reflexión de aprendizajes generales en torno al diseño del proyecto educativo, la aplicación, y las líneas de trabajo futuro.

A nivel de la validez del diseño pedagógico podemos hablar de tres puntos: el primero se refiere a la aparente importancia de alejarnos de la teoría pedagógica convencional y entrar en el ejercicio práctico que surge de la misma capacidad de comprensión y asimilación de la señoras de la comunidad. Parece que por medio de las demostraciones se aprende haciendo y se mejora la conducta alimentaria descubriendo y probando alimentos sabrosos, económicos y nutritivos, disponibles y culturalmente aceptados en la región. En este sentido no hablamos de la reproducción del binomio teoría-práctica, sino más bien del fortalecimiento de un proceso práctico que exige una explicación y un ordenamiento conceptual para una eventual generalización.

Como segundo punto, creemos que es importante sostener el objetivo que considera posible alcanzar el cambio de conducta alimentaria. No nos satisface quedarnos en la teoría o simple asimilación del conocimiento nutricional, ni siquiera en su aplicación esporádica. Para estos fines se recomienda aplicar los cinco pasos didácticos de manera continua, ajustándolos a las necesidades de aprendizaje de las señoras. En la medida que esto se vaya logrando e instrumentando de manera sistemática, podremos hablar de un cambio de conducta alimentaria.

En tercer lugar, es importante aclarar que el uso de los pasos didácticos enlistados es totalmente flexible. No es necesario seguir el orden establecido para su aplicación; de hecho, no es necesario seguir ningún orden específico. Lo importante es utilizarlos todos. En la medida en que el estudiante pase por ellos, se irá garantizando el nivel de asimilación y aprendizaje.

En torno a los aprendizajes en la aplicación de esta didáctica, hemos descubierto tres actitudes importantes por parte de las señoras de las comunidades. Primero, les gusta aprender recetas prácticas y probar lo que cocinan, o sea que existe un campo fértil de aprendizaje por la vía de la degustación. Segundo, las señoras se impactan fuertemente con los costos de las recetas que se trabajan. Hemos descubierto que en el Valle de Solís, podemos elaborar menús nutritivos con productos de la región, para 8 personas, por un costo que oscila entre \$8 000 y \$15 000 pesos.¹⁷ Tercero, las señoras se sorprenden de lo rápido que pueden avanzar en torno a la mejora nutricional de sus familias si emplean lo existente en la región. Esto significa aprovechar la colecta silvestre, la autoproducción para el autoconsumo, las frutas y verduras de la región, los platillos que se consumen en las comunidades vecinas, etcétera.

III. LÍNEAS DE TRABAJO FUTURO

Con esta experiencia, como base, se perfilan las siguientes líneas de trabajo futuro:

Aunque el modelo de educación nutricional propuesto se ha desarrollado a nivel experimental durante un año, faltaría llevarlo a la práctica durante periodos prolongados, por ejemplo un año más en forma continua, para estudiar su comportamiento integral.

Será necesario capacitar más a fondo al grupo de profesionales responsables de instrumentar el proyecto en su conjunto. Pedagógicamente hablando manejan bien los contenidos nutricionales, el uso de la carta descriptiva¹⁸ y las dinámicas grupales para capacitación de las pro-

¹⁷ Talleres de Capacitación. Centro de Estudios Rurales del Valle de Solís, INNSZ. Ex-Hacienda de Solís, Temascalcingo, Estado de México, marzo y abril de 1992.

¹⁸ La carta descriptiva es un instrumento muy útil para la planeación de las actividades educativas. Se tendrá especial cuidado en combinar balanceadamente la teoría con la práctica, las horas de clase con las de descanso y esparcimiento, el uso de dinámicas grupales, y los periodos de estudio y tarea. La carta descriptiva debe entenderse como un instrumento de previsión y preparación de actividades y no como un sustituto de la realidad. A la luz de las necesidades del grupo se tendrá que hacer los ajustes necesarios para lograr el mejor proceso de enseñanza-aprendizaje. Tarragó, Oscar. "Curso de educación para la salud y participación comunitaria II", Escuela Nacional de Salud Pública, Cuernavaca, Morelos, octubre de 1991.

motoras de salud. Esto significa un avance muy importante; sin embargo es necesario mantener un entrenamiento a nivel didáctico en forma constante.

Resulta fundamental fortalecer y sistematizar las estrategias para la educación nutricional de las señoras de la comunidad. Esto apunta en la dirección de la integración de grupos de estudio; la definición de metas para la recuperación de recetas locales; la organización de charlas mensuales; y la planeación periódica de las demostraciones.

Con el objeto de sistematizar nuestras observaciones de una manera que resulte útil para el promotor, es necesario diseñar y elaborar un Manual Didáctico para el Promotor de Salud que explicita, en lenguaje sencillo, cómo hacer el inventario de recetas regionales; cómo preparar sus demostraciones; cómo estudiar; cómo investigar; cómo elaborar las cartulinas y su rotafolio; cómo integrarlo todo en una presentación con las señoras de la comunidad.

Asimismo, es necesario realizar una evaluación cuidadosa del proceso educativo, la cual deberá incluir el nivel de asimilación de los contenidos nutricionales por parte de las promotoras, su manejo del método didáctico, la utilidad y efectividad de los manuales utilizados, la asimilación de los contenidos nutricionales por parte de las señoras de la comunidad, el impacto nutricional a nivel comunal, etc. Todo esto con el fin de conocer los aciertos, detectar las debilidades y diseñar las correcciones necesarias.

ANEXO 1

Integración del inventario de recetas regionales

1. Datos generales

- Nombre de la receta.
- Nombre de la persona que dio la receta.
- Nombre de la persona que la rescató.
- Ingredientes.
- Cantidad.
- Disponibilidad o no disponibilidad en la región.

2. Preparación

- Descripción de la preparación.

3. Costos

- De los ingredientes. Se requiere poner el costo específico de cada ingrediente y sacar el costo total del platillo:
 - sin costos directos (recolección silvestre o autoproducción);
 - baratos (por temporada);
 - medio caros;
 - caros.
- Explicación etnográfica de la receta (cuándo se consume este platillo y para qué ocasiones).

4. Complementación nutricia

- Complementación nutricia de las recetas, a partir de los criterios de la dieta idónea.