

# ¡Crean menú nutritivo! Alumnas de Tec GDL ayudan a centro comunitario



Un grupo de alumnas de Nutrición y Bienestar Integral (LNB) del [Tec Guadalajara](#) diseñaron **menús nutritivos y de bajo costo** como alternativa para **reducir el consumo de carne** en personas de algunas colonias de Tlaquepaque, Jalisco.

Trabajaron en un **proyecto de nutrición para comunidades marginadas** en conjunto con el [Centro Comunitario Xamixtli](#), de Fundación Tracsa.

El Centro Xamixtli cuenta con un comedor comunitario donde se atiende diariamente a más de **80 niños, mujeres y adultos mayores**, al ofrecerles **desayunos y comidas nutritivas**.

Además del curso de cocina, las alumnas impartieron a las cocineras del comedor comunitario un taller de buenas prácticas en cuanto al **manejo higiénico de los alimentos**.

Así, las alumnas de esta carrera del Tec Guadalajara aplicaron sus conocimientos en tres áreas de la nutrición:

- **Gestión de servicios de alimentos**
- **Nutrición poblacional**
- **Ciencias de los alimentos**



width="1776" loading="lazy">

### Aprendizaje en escenarios reales

El proyecto, llamado “**Campo de entrenamiento en nutrición**”, fue supervisado por los profesores Leticia Salazar y Alberto Buenrostro, de la Escuela de Medicina y Ciencias de la Salud (EMCS) del Tec.

El reto tuvo el objetivo de colaborar con la comunidad y **acercar a las estudiantes a un escenario real**, donde pudieran aplicar los conocimientos obtenidos en sus clases.

Los asistentes al comedor comunitario son de las colonias:

- Emiliano Zapata
- La Ladrillera
- Plan de Oriente
- San Martín de las Flores
- Haciendas de San Martín y La Cofradía
- Parques de la Victoria
- Los Santibañez

Durante la planeación, en las clases previas a las actividades, los profesores efectuaron la revisión de los **prototipos de alimentos** realizados por las alumnas.

Se dividieron en dos equipos. El primer grupo realizó una **tortita de garbanzo** y otros ingredientes como zanahoria y calabaza; el segundo, usó lenteja y linaza.

*“Se seleccionó la tortita de garbanzo para impartir la receta en el taller porque sus ingredientes son más fáciles de conseguir en la comunidad”,* mencionó la profesora Leticia Salazar.

El platillo tenía que cumplir ciertos requerimientos nutrimentales: **alto en proteína, con cierta cantidad de fibra** y que estuvieran **disponibles**.

*“En sus clases vieron la parte de **sostenibilidad**, por lo que era importante que los ingredientes además de ser **culturalmente adecuados**, estuvieran **disponibles localmente**”,* agregó la

académica.



width="1776" loading="lazy">

### Trabajo de campo en la comunidad Xamixtli

Como parte de la planeación, las alumnas participantes implementaron listas de verificación con base en normativas en cuanto a **manejo higiénico de los alimentos**.

Con base en eso y las **entrevistas con el personal** se hizo un **diagnóstico de necesidades de capacitación** y así definieron el tema del segundo taller a impartir: contaminación de los elementos.

Ambos talleres, el de cocina y el de buenas prácticas de higiene en alimentos, fueron impartidos a las líderes de la comunidad y a las cocineras del centro comunitario.

Las alumnas enseñaron a las mujeres de la comunidad a preparar la receta de la tortita y explicaron por qué es nutritiva, así como las ventajas de usar alimentos cárnicos: que es **más económico e igual o más saludable**.

*“Tuvimos muy buena aceptación por parte de quienes preparan los alimentos. Fueron muy **participativas y abiertas con las recomendaciones** que les hacíamos”,* comentó el profesor Alberto Buenrostro.

Este proyecto, además de brindar un panorama más amplio a las estudiantes sobre los alcances de la nutrición, se trata también de una **labor de sensibilización y aporte a la comunidad**, aseguró el profesor.

*“Tener la **oportunidad de brindar educación nutricional a la comunidad es clave para lograr cambios** en colonias marginadas”,* expresó la alumna Fernanda Igual.

*“Incluso esta educación sobre los alimentos puede disminuir las muertes derivadas de enfermedades cardiovasculares como sobrepeso y obesidad”,* afirmó.

*“Con este trabajo esperamos que las personas que cocinan en su casa tengan noción de qué alternativas pueden ser accesibles para que tengan proteína y mejoren su salud”.- Ana Paula Cárdenas*

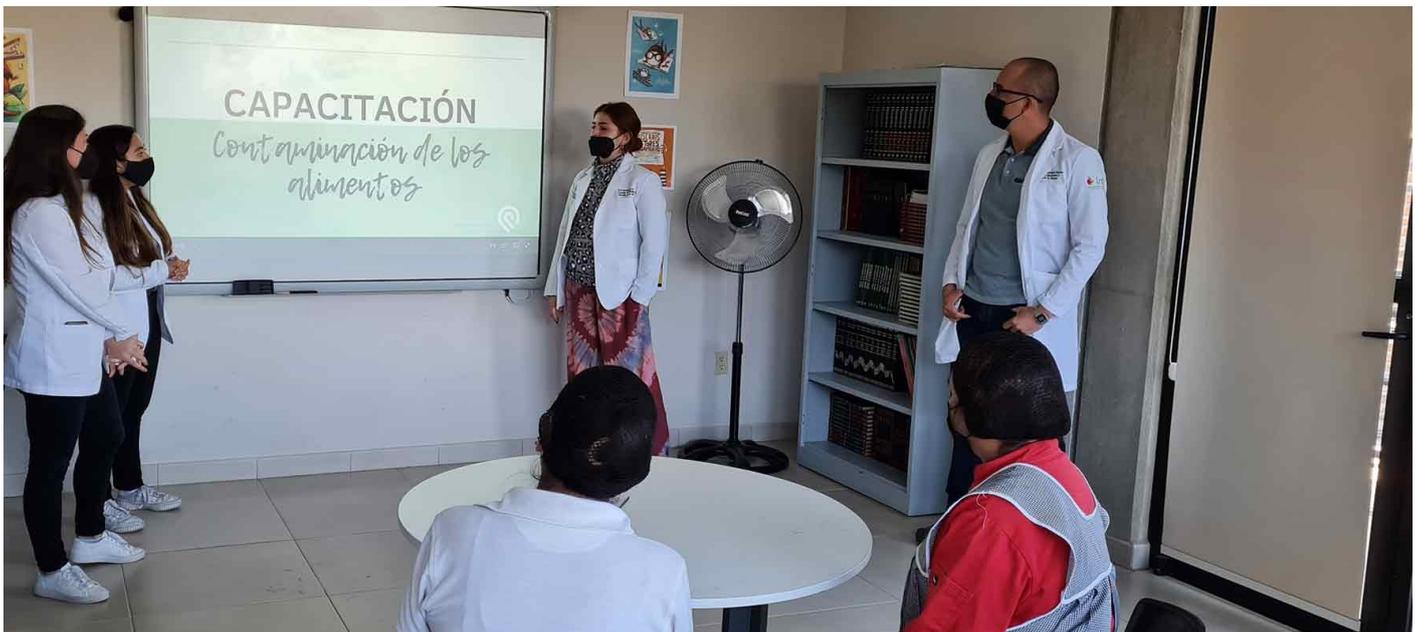
Por su parte, Ana Paula Cárdenas, describió el impacto que tuvo su trabajo en la comunidad. *“La desnutrición se podía observar en los niños de la comunidad en su peso y estatura.*

*“Con este trabajo esperamos que las personas que cocinan en su casa **tengan noción de qué alternativas pueden ser accesibles** para que tengan proteína y mejoren su salud”.*

Finalmente, para la profesora Salazar la realización de estas actividades es una labor de concientización sobre los esfuerzos que hacen las asociaciones para mejorar la calidad de vida de sus comunidades en términos nutricionales.

*“Trabajamos para **romper la creencia de que a la gente no le interesa ser más saludable.***

*“De repente no nos damos cuenta que a gran parte de la población le falta acceso a educación en nutrición. Las señoras les preguntaban qué más recetas podrían explicarles, e incluso, **las invitaron a regresar para aprender más**”, finalizó.*



width="1776" loading="lazy">

**LEE TAMBIÉN:**

**LEE TAMBIÉN:**