

# Primer Encuentro de Salud, Cultura y Comunidad en Tlalpan

Cambios en los últimos 30 años

RELATORIA

An aerial photograph of the city of Tlalpan, Mexico, showing a dense urban landscape with various buildings and green spaces. A vibrant rainbow is visible in the sky, arching over the city. The sky is filled with soft, white clouds. The word 'RELATORIA' is overlaid on the image in a large, yellow, stylized font with a black outline, slanted diagonally.

# JUEVES 26 Feb 2009

HORA	ACTIVIDAD
16:00	Registro
16:30	<b>Plenaria Prevención Enfermedades Crónicas.</b> <b>Dr. Jorge Ramírez.</b> <b>Actividad Física y Costumbres alimentarias.</b> <b>Mtra Yolanda Carillo.</b>
17:30-18:30	<b>Mesas de trabajo: Pueblos, Barrios y Colonias, Unidades Habitacionales, Escuelas.</b>
18:00	Resumen y puesta en común de conclusiones.

# PREVENCIÓN ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Dr. Jorge Ramírez Hernández.

- Breve situación de los factores de riesgo en Tlalpan: muy similares al resto del país

Objetivos del encuentro:

- escuchar a la comunidad tlalpense sobre qué podemos hacer en para reducir los factores de riesgo en alimentación inadecuada, inactividad física, tabaquismo.

# PREVENCIÓN ENFERMEDADES CRÓNICAS.

Dr. Jorge Ramírez Hernández.

- Apoyo del grupo del Profesor Cesar Cisneros de UAM para efectuar la etnografía del Encuentro.
- Apoyo del Mtro. Silvestre Cárdenas con su grupo de teatro y el coro de Tlalpan.

# La familia, la alimentación y la salud en Tlalpan

Mtra. Yolanda Carrillo Poblano

- En la década de 1970 la alimentación de las familias se basaba en una dieta tradicional. El abasto familiar se realizaba diariamente. Se consumían pastas, carnes y verduras. La preparación de los alimentos también seguía un patrón tradicional: las mamás preparaban los alimentos.
- La mayor integración de la mujer a la fuerza laboral propició cambios en el patrón de consumo y preparación de alimentos, aunado a la generalización de supermercados que comenzaron a ofrecer productos industrializados casi de consumo inmediato que cambiaron los estereotipos de alimentación. Esta modificación alentó el consumo de productos con alto contenido de carbohidratos, grasas saturadas y azúcares con el resultado de una población con tendencia a la obesidad.

# Actividad deportiva de los años 60 y 70 y condiciones de salud

Salvador Padilla Aguilar

- Hacia 1960, aún perduraban muchos juegos tradicionales infantiles con origen inmemorial. Muchos de ellos (los encantados, la roña, el salto de la reata) implicaban una actividad física notable.
- Hacia la década de 1990, dichos juegos habían sido sustituidos por los electrónicos, además de que el automóvil había invadido las calles, que antaño eran un espacio libre para jugar. Ello ha propiciado una considerable reducción en la actividad física infantil, en particular, y de la población, en lo general. El resultado es que tenemos actualmente un problema de obesidad infantil y juvenil muy grave sin que aún tengamos consciencia real de él.

# *Trabajo en Mesas: Escuelas.*

- Que los chicos comiencen a autocuidarse, que empiecen a aprender cosas en cuanto a control de emociones, hábitos alimenticios, la naturaleza. Cambio de actitud en la vida, rescate de valores a través de técnicas psicológicas, instructor de yoga .
- Ver alguna forma de que los niños puedan tener otra opción de alimentos. Concientizar sobre el problema de no tomar alimentos en la mañana.
- . Problemática compleja, debe haber congruencia entre lo que les enseñan en la escuela y en casa.
- Estamos fomentando calmar la violencia y que ese pique tenga que ver mejor con lo deportivo.
- Asociación de Padres pueden influir mucho en que les preparen su lunch.
- Dos realidades: indiferencia y administración del tiempo
- propuestas a los que van para delegados de que se hiciera un comedor escolar principalmente para los niños que están abandonados
- Autoridades aceptaron que un representante venga cada domingo a los portales a vender, pero par que los niños se acostumbren hay que dárselos, buscar que sean baratos.
- Crear el vínculo a través de la delegación para lograr que estos eventos deportivos de promuevan y nos apoyemos en los recursos de esta para el logro del objetivo.

# *Trabajo en Mesas: Barrios y colonias.*

- RESCATAR LAS TRADICIONES EN LAS ACTIVIDADES FISICAS, LUDICAS, RECREATIVAS Y PRACTICAS DE ALIMENTACION
- LA EDUCACION Y LA DISCIPLINA COMO IMPULSOR DE LOS CAMBIOS HACIA UNA VIDA SALUDABLE
- FORMACION DE REDES DE APOYO PARA EL CONSUMO
- GRUPOS DE ANIMACION PARA GARANTIZAR EL EJERCICIO CONSTANTE Y DURADERO EN EL BARRIO, LA MANZANA , LA COLONIA
- CONOCER EL DIAGNOSTICO DE LAS INSTALACIONES LOCALES PARA PRACTICAR EJERCICIO
- ORGANIZAR COLOQUIOS PARA ESTIMULAR LA CONCIENCIA CRITICA EN CUANTO A LO QUE COMEMOS
- FIJAR LOS RUMBOS CON OBJETIVOS MUY CLAROS
- CAMBIAR LOS PARADIGMAS POR UNA CULTURA DEL ESFUERZO Y ABANDONAR LAS PRACTICAS COMODAS Y DEL MENOR ESFUERZO
- REVALORAR LAS PRACTICAS SALUDABLES PARA LAS NUEVAS GENERACIONES PREDICANDO CON EL EJEMPLO

# *Trabajo en Mesas: Unidades Habitacionales.*

- **HAY QUE BUSCAR TIEMPO PARA HACER EJERCICIO, DENTRO DE LA ORGANIZACIÓN DE NUESTRAS ACTIVIDADES, PORQUE MUCHOS DE NOSOTROS QUEREMOS ESTAR MAS SANOS DENTRO DE NUESTRAS ENFERMEDADES HAY VARIOS HIPERTENSOS QUE SOLO PODEMOS TRATAR DE HACER LO POCO QUE PODEMOS DE EJERCICIO PARA PODER LLEGAR DE UNA MANERA DIGNA A LA VEJEZ.**
- **TAMBIEN SE PUEDEN INTEGRAR A GRUPOS QUE REALIZA ACTIVIDADES COMO EL YOGA O CAMINATA. SOLO HAY QUE BUSCARSE UN TIEMPO Y REALIZARLO AUNQUE SEA 30 MIN DIARIOS.**
- **SOLO NOS PREOCUPAMOS EN COMER Y COMER,PERO NO EN LO QUE SE COME.**
- **NECESITAMOS SOCIALIZAR Y REPARTIR NUESTRO TIEMPO EN EJERCITARSE, ALIMENTARSE SANO, Y UN PLACER(CANTAR, PINTAR,ACTIVIDADES DE ARTES PLÁSTICAS).**

# *Trabajo en Mesas: Pueblos.*

- **Programas a corto plazo a mediano y largo. Empatar gustos con necesidades**
- **Cambiar patrones de comida en escuelas.**
- **Regular alimentos chatarra... Ya hay mejor alimentación en pueblos.**
- **DIF comedores económicos, sopa, guisado, frijoles, agua, por 10 pesos**
- **Ingredientes tradicionales de la comunidad , los gustos y llevarlo a los chefs. Y ver lo de la economía.**
- **Poner al alcance de la gente alimentos sanos.**
- **Facilitar trámites para incentivar deporte. Deportivo pata Topilejo.**
- **Recolectar información de gustos de la gente.**
- **En pueblos calles angostas difícil ir en bici. Fomentar ciclopista.**
- **seguridad: insuficientes recursos...hay mucha drogadicción.. se vende droga en el centro del pueblo...cultura de autoprotección...comunicación vecinal...**
- **fomentar empleo y hacer rampa para patinetas...les gusta la música pesada...no a la violencia ni droga...toquines...con mensajes vs violencia a la mujer**

# VIERNES 27 Feb 2009

HORA	ACTIVIDAD
9:00	Registro. Café
9:30	Plenaria. <b>Alimentación. Dra. Mayán Cervantes.</b>
10:30	Mesas de Trabajo. Presentaciones en Mesas.
12:00	Plenaria. Resumen y puesta en común de conclusiones.
13:00	Comida. Puede traerse para vender platillos de pueblos y comunidades.
15:00	Plenaria. <b>Obesidad. Dr. Rafael Chávez Dominguez.</b>
16:00	Mesas de trabajo. Presentaciones en mesas.
19:00	Puesta en escena. Mtro Silvestre Cárdenas.

# Alimentación y Salud.

Mayán Cervantes. Posgrado en Antropología Física.

- Es de suma importancia reconocer en qué medida la alimentación influye en la salud.
- “novedades alimenticias” que llegan al país son en realidad alimentos chatarra (refresco, “comida rápida”).
- La manera que consigue y se prepara el alimento es reflejo de una cultura, una historia, un tiempo y un lugar, entre otros.
- También la psique de las personas determinan su gusto en la comida: la preferencia o la repulsión por ciertos sabores o texturas.
- La supervivencia de un grupo depende de su capacidad para satisfacer sus necesidades, entre ellas, la alimentación.
- De nada sirve diseñar planes alimenticios a base de exigencias, sin considerar la cultura de las personas a las que se pretende ayudar. Es una falta de respeto a dicha cultura, además de ser inútil.
- En cada cultura existen ciertos tabúes referentes a determinados alimentos. Otros alimentos se consumen de manera ritual.
- De los cinco sentidos, dos fueron estigmatizados: el olfato y el gusto. Y sin embargo, son elementales para la alimentación.
- La comida está ligada a la tradición, sobre todo en alimentos “base” (e.g., tortilla mexicana, arroz asiático, pan europeo...). Las recetas no han cambiado en miles de años.

# Alimentación y Salud.

Mayán Cervantes. Posgrado en Antropología Física.

- En la comida hay un factor de resistencia: aunque cierto alimento o platillo trata de ser impuesto, uno se resiste, prefiriendo siempre lo cotidiano. Precisamente por ser el comer algo cotidiano, está más allá de las instituciones. Aun en eventos de cambio drástico (como una revolución), la comida permanece inalterada.
- ***“La comida es la vida”***
- Una vez que la comida es consumida viene a ser parte del proceso de nutrición, i.e., el aprovechamiento (por parte del cuerpo) de los nutrimentos de la comida.
- La nutrición y la cultura también están ligadas: nuestros organismos se han adaptado a almacenar energía cuando se consume alimentos. Esto se puede observar muy bien en las mujeres que tienden a acumular grasa para el embarazo y la lactancia.
- La cantidad y calidad de los alimentos también se determinan por la cultura: tradicionalmente los varones de la casa (en orden de edad), reciben los mejores alimentos (la mejor porción de carne, por ejemplo)
- La religión también influye en las prácticas alimenticias. No sólo en el establecimiento de tabúes, sino también en el establecimiento de ocasiones especiales en torno en la alimentación.

# Saber prevenir. Obesidad.

## Aspectos culturales. Dr. Rafael Chávez.

- **La obesidad es incremento excesivo del peso corporal, a expensas de más tejido adiposo y menos muscular.**
- **Incremento del peso corporal, asociado a desequilibrio de las proporciones de los diferentes componentes del organismo.**
- En Mexico, 50 millones
  - 70% > 20 años
  - 33% < 11 años
- Unos engordan y otros no
  - Tendencia genética o familiar
  - Preferencias por calidad y cantidad de alimentos
  - Hábitos de actividades físicas y deportivas
  - Metabolismo variable y diferente
  - Predispone o asocia a enfermedades
    - Tiroides y trastornos hormonales
    - Uso de medicamentos
    - Diabetes y otras enfermedades.

# Recomendaciones para niños y adolescentes

Todos tenemos mucho por corregir

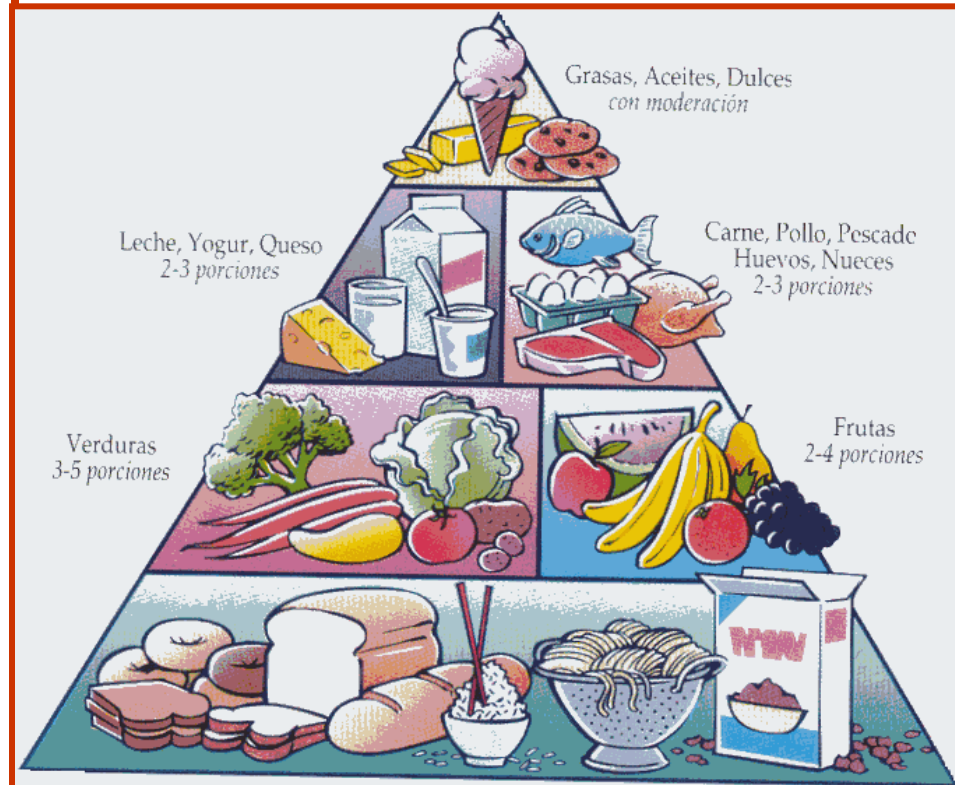


- **Actuar gradualmente** cambiar hábitos alimentarios y niveles de actividad de la familia, en lugar de sólo al niño.
- **Ser un modelo de conducta.** Los aprenden por medio de la imitación.
- **Fomentar actividad física.** El niño ha de desarrollar 60 minutos de actividad física moderada diario o casi diario.
- **Reducir tiempo de “pantalla”** del televisor o computadora a menos de dos horas diarias.
- **Aliente a comer** a los niños por hambre y con calma, despacio, sin prisas.
- **Evitar que los alimentos** sean premio o castigo.
- **Procurar leche descremada**, fruta fresca y vegetales en el refrigerador en lugar de refrescos y bocadillos con alto contenido de azúcar y grasas.
- **Sirva al menos 5** porciones diarias de frutas y vegetales.
- **Alentar beber agua** en vez de bebidas dulces, como refrescos, bebidas deportivas y jugos de frutas.

# Recomendaciones para el adulto

- Comer entre **5 y 9 porciones** diarias de frutas y vegetales.
- Escoger a alimentos **integrales**
- Evitar los **muy elaborados** con azúcar blanca refinada, harina y grasas saturadas.
- Pesarse y medir los alimentos para **ver sus porciones**.
- Evitar porciones **extremadamente grandes** en lo que se sirve.
- Llevar **la cuenta** de calorías.
- Registrar **el peso** con regularidad.
- Evitar alimentos **densos** o muy ricos en calorías
- Acumular al menos **30 minutos** de actividad de intensidad moderada la mayoría
- Buscar oportunidades durante el día para **más ejercicio** caminar, subir escaleras.

Proteínas. . . . .20% ...X 4 Cal  
Grasas. . . . .30% ...X 9 Cal  
Carbohidratos .50% ...X 5 Cal



# El arte y la prevención en salud.

Mtro. Silvestre Cárdenas.

- La práctica de alguna disciplina artística permite que el ser humano, acceda a estados anímicos superiores a los que se presentan en la cotidianidad
- Desarrolla la imaginación generando pensamientos nuevos
- Permite la expresión de sentimientos, emociones e ideas que generalmente están reprimidos y producen frustración
- Sensibiliza a las personas y les conduce hacia nuevas formas de conocimiento y apreciación de la vida en todas sus manifestaciones
- Reduce sus niveles de estrés

# *Trabajo en Mesas: Escuelas.*

- El trabajo con redes y con comunidades es elemental.
- Nosotros pretendemos que para llevar a cabo las propuestas que nos ponen en la mesa, sería necesario la organización de la sociedad civil (padres de familia, jubilados, cualquier persona interesada en generar cambios en la materia de salud.)
- A partir de estas asociaciones, presionar para que se legisle en cuanto a lineamientos a restaurantes, de políticas públicas que ofrezcan alimentos saludables en escuelas, en restaurantes, en máquinas expendedoras. La proliferación de ferias de alimentación y de ofertas de abasto de alimentos accesible de buena calidad y precio.
- Trabajar en materiales sencillos y de fácil acceso para los jóvenes.
- Ya que los padres no han podido, los niños que sean los que eduquen a los padres
- Se debería llevar como materia en las escuelas.
- En las escuelas se debe enseñar cómo llevar una buena alimentación, pero que haya cierta retroalimentación.
- Retomar fechas, como el Día de la Familia y otros eventos de convivencia familiar e integrar en las actividades, el tema de la alimentación sana.
- Buscar apoyos de empresas de jugos, por ejemplo, para que sean patrocinadores de dichos eventos.
- Todo hacerlo a partir de la sociedad, porque ésta es la que sabe cuáles son realmente sus necesidades.

# *Trabajo en Mesas: Escuelas.*

- Partir del significado y las necesidades de los jóvenes para conocer el tipo de alimentos que quieren consumir en la cooperativa de su escuela.
- Despertar la conciencia para comer con conciencia, la conciencia a nivel de nosotros empezando por nosotros (padres de familia) siendo ejemplos para nuestros hijos. A través del trabajo lúdico, presentándolo por medio de juegos, dinámicas, información concreta, sencilla, clara y concreta.
- Organización a nivel comunidad para poder exigir a las autoridades los alimentos que queremos que se vendan para nuestros hijos, la información que queremos ver en la televisión. Cambio en las políticas públicas.
- Introducir alimentos económicos y nutritivos a las cooperativas de manera gradual. Los alimentos que sean agradables a la vista.

# *Trabajo en Mesas: Barrios y colonias.*

- **Campaña nacional sobre alimentación, (respetando la cultura y la identidad regional). Sea en las escuelas, empresas que tengan comedores.**
- **Formación de redes comunitarias para la producción, la información la capacitación en el consumo de alimentos saludables. Creando nuevos comedores de bajos costos.**
- **Control y regulación de los medios de comunicación, a favor de la nutrición de la población y también de lo que va en contra. (aliméntate sanamente) que se den ejemplos.**
- **Legislar a favor de estas iniciativas de mejorar la alimentación.**

# *Trabajo en Mesas: Barrios y colonias.*

- **Iniciar con acciones preventivas desde la pediatría.**
- **Más información y auto educación de acuerdo a la cultura local.**
- **Contemplar aspectos multifactoriales, familiar, barrio, comunidad.**
- **Demandar se legisle sobre la materia.**
- **Cambiando el entorno cambia la gente.**
- **Regular el uso en la industria alimentaria de los insumos industriales como edulcorantes, productos refinados, conservadores y otros.**
- **Incluir el aspecto espiritual, el amor y la fe.**

# *Trabajo en Mesas: Unidades Habitacionales.*

- MAGGIE:EXPONE EL LIBRO “LOS GRUPOS SANGUINEOS Y LA ALIMENTACIÓN”, DEL AUTOR PETER J.D´ADAMO.
- QUE HAYA EN LOS EXPENDIOS DE COMIDA MAS CONTROL Y VIGILANCIA SOBRE LA LIMPIEZA Y LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS, PARA QUE A LOS CONSUMIDORES NO LES CAUSE DESCONFIANZA.
- QUE HAYA UNA EDUCACION EN LA GENTE, PUES A PARTIR DE QUE LA INFORMACION LLEGA A LA GENTE LA GENTE TOMA CONCIENCIA ACERCA DE LO QUE ES SALUDABLE.
- QUE LAS FERIAS DE ALIMENTACION SEAN MAS PROMOVIDAS QUE NO SE QUEDEN SOLO A NIVEL COMUNITARIO O LOCAL SINO TAMBIEN A NIVEL SOCIAL.
- QUE HAYA PUESTOS DE COMIDAS SALUDABLES.

# *Trabajo en Mesas: Unidades Habitacionales.*

- INCREMENTAR EL USO DE ACEITES SALUDABLES Y TAMBIEN APRENDER A COMER CON MENOS GRASA, CON MENOS SAL ETC.
- PLANEAR UN MENU.
- APRENDER LAS PORCIONES QUE DEBEMOS DE COMER.
- PREPARAR LA COMIDA QUE NOS VAMOS A LLEVAR DESDE ANTES Y TENER COMIDA YA PREPARADA , PARA ASI EVITAR COMER LO PRIMERO QUE SE TENGA ENFRENTE
- LA EDUCACION ALIMENTARIA DEBE SER PARA TODOS LOS INTEGRANTES DE LA FAMILIA, TODOS DEBEN SER AUTOSUFICIENTES Y DEBEN TENER UN AUTO-CUIDADO. SE DEBE DAR EN TODOS NIVELES ESCUELA, TRABAJO Y COMUNIDAD.

# *Trabajo en Mesas: Jóvenes.*

- **La educación viene desde la casa y a un adolescente no le puedes cambiar su forma de vivir de un golpe si no de una forma bonita. La alimentación es parte del cariño de los padres, hacerles un lunch, preparar comida, etc.. que sea un ritual.**
- **Lo de la comida y las fiestas depende si estás con la familia o con quien estás conviviendo. Si estas solo no comes, si estas con los amigos botana y bebida, con la familia comes cosas mejores.**
- **La publicidad te ofrece una cosa diferente a la que es, como por ejemplo McDonald's, te cobran mucho más de lo que te ofrecen.**

# *Trabajo en Mesas: Jóvenes.*

- **Como adolescente exigir a las autoridades que venden comida que no lo cambien repentinamente, que pongan tazones de verduras junto con lo demás y vayan quitando la chatarra hasta poner cosas naturales.**
- **Uno como joven tiene diferentes formas de pensar a los adultos, ya no se tiene el orden y horario. Hay quienes tienen un horario de comer y quienes comen según la hora que deciden. No se puede cambiar su estilo de vida si no piensas en lo que él siente, es necesario ese apoyo que encuentran en sus amistades, por eso primero está el relajo y luego el orden alimenticio.**

# SABADO 28 Feb 2009

HORARIO	ACTIVIDAD
9:00	Tamales y Atole. Café.
10:00	Plenaria. <i>Enfoque en los ambientes libres de humo de tabaco.</i> Dra. Beatriz Champagne.
11:00	Preguntas y discusión Plenaria.
12:00	Presentación Proyecto Prevención de Enfermedades Crónicas: Perspectiva Comunitaria.
12:30	Relatoría del Encuentro.
13:00	Manifiesto y Lanzamiento del Proyecto.
13:30	Despedida y Coro Delegacional de Tlalpan. Mtro. Gerardo Robredo.

# *Enfoque en los ambientes libres de humo de tabaco.*

**Dra. Beatriz Champagne**

- Propuesta; hacer campañas para promover el consumo de comida saludable y promover la reducción en el consumo de tabaco.
- La ley general contra el tabaquismo en México es débil: debería haber más impuestos en cigarrillos y mucha más publicidad informativa sobre los efectos del cigarro a largo plazo para generar conciencia
- El tabaco es mucho más accesible en México que en otros países.
- La población de bajos recursos es más vulnerable al tabaquismo por falta de información y accesibilidad al producto.
- La gente prefiere reducir gastos en alimentos y educación con tal de continuar con la adicción al tabaco.
- Propuestas de solución: aumentar la advertencia en las cajetillas de cigarro. En los textos de la SEP incluir el tema del tabaquismo para que la información llegue incluso a los niveles de educación primaria en forma de prevención.
- Incluir TODO el tema de salud en los programas de estudio en las escuelas; desde primaria hasta bachillerato.

# AGRADECIMIENTOS:

- *Representantes comunitarios:*
- Luisa García Pacheco.
- Silvestre Cárdenas.
- Miguel Angel Salazar y Maricela Gallardo.
- Yolanda Carrillo.
- Daniel Olmos Pineda.
  
- *Trabajos presentados en mesas:*
- Margarita Beltrán Riquelme: Grupos Sanguíneos.
- Silvia Lignan Jimenez. Alimentación en la ancianidad.
- Salvador Padilla Aguilar. Actividad deportiva de los años 60 y 70 y condiciones de salud.