



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL.

CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIÓN
PARA EL DESARROLLO INTEGRAL REGIONAL. UNIDAD
OAXACA.

MAESTRÍA EN GESTIÓN DE PROYECTOS PARA EL
DESARROLLO SOLIDARIO.

“Mujeres trabajando para la reciprocidad y responsabilidad en la alimentación. Caso El Sandial San Andrés Huayápam, Oax.”

TESIS PARA OBTENER EL GRADO DE:
**MAESTRO EN GESTIÓN DE PROYECTOS PARA
EL DESARROLLO SOLIDARIO.**

PRESENTA:

L.N. SAID OMAR DIAZ ORTEGA.

DIRECTORES DE TESIS:

Dra. MARÍA EUFEMIA PÉREZ FLORES.

Dr. RAFAEL PÉREZ PACHECO.

Oaxaca de Juárez, Oax. Mayo de 2017



**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

ACTA DE REVISIÓN DE TESIS

En la Ciudad de Oaxaca de Juárez siendo las 9:00 horas del día 04 del mes de mayo del 2017 se reunieron los miembros de la Comisión Revisora de la Tesis, designada por el Colegio de Profesores de Estudios de Posgrado e Investigación del Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional, Unidad Oaxaca para examinar la tesis titulada:

“Mujeres trabajando para la reciprocidad y responsabilidad en la alimentación. Caso El Sandial San Andrés Huayápam, Oax.”

Presentada por el alumno:

Díaz Apellido paterno	Ortega Apellido materno							
Nombre(s) Said Omar								
Con registro: <table border="1"><tr><td>A</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td><td>7</td></tr></table>		A	1	5	0	0	0	7
A	1	5	0	0	0	7		

aspirante de:

Maestría en Gestión de Proyectos para el Desarrollo Solidario

Después de intercambiar opiniones los miembros de la Comisión manifestaron **APROBAR LA TESIS**, en virtud de que satisface los requisitos señalados por las disposiciones reglamentarias vigentes.

LA COMISIÓN REVISORA

Directores de tesis

DRA. MARÍA EUFEMIA PÉREZ FLORES

DR. RAFAEL PÉREZ PACHECO

DR. DAVID MARTÍNEZ SÁNCHEZ

DR. ALFONSO VÁSQUEZ LÓPEZ

M.C. GRACIELA EUGENIA GONZÁLEZ PÉREZ



PRESIDENTE DEL COLEGIO DE PROFESORES

DR. SALVADOR ISIDRO BELMONTE JIMÉNEZ

CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE INVESTIGACIÓN PARA EL DESARROLLO INTEGRAL REGIONAL C.I.I.D.I.R. UNIDAD OAXACA IPN

CARTA CESIÓN DE DERECHOS.



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL **SECRETARÍA DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

CARTA CESIÓN DE DERECHOS

En la Ciudad de México, D.F. el día 16 del mes de mayo del año 2017, el (la) que suscribe DÍAZ ORTEGA SAID OMAR alumno (a) del Programa de Maestría en Gestión de Proyectos para el Desarrollo Solidario, con número de registro A150007, adscrito(a) al **Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional Unidad Oaxaca**, manifiesto(a) que es el (la) autor(a) intelectual del presente trabajo de Tesis bajo la dirección del (de la, de los) **Dra. María Eufemia Pérez Flores y Dr. Rafael Pérez Pacheco** y cede los derechos del trabajo titulado **“Mujeres trabajando para la reciprocidad y responsabilidad en la alimentación. Caso El Sandial San Andrés Huavápam, Oax.”**, al Instituto Politécnico Nacional para su difusión, con fines académicos y de investigación.

Los usuarios de la información no deben reproducir el contenido textual, gráficas o datos del trabajo sin el permiso expreso del (de la) autor(a) y/o director(es) del trabajo. Este puede ser obtenido escribiendo a las siguientes direcciones posgradoax@hotmail.com, sdo79@hotmail.com. Si el permiso se otorga, el usuario deberá dar el agradecimiento correspondiente y citar la fuente del mismo.

DÍAZ ORTEGA SAID OMAR
Nombre y firma del alumno(a)



CENTRO INTERDISCIPLINARIO
DE INVESTIGACIÓN PARA EL
DESARROLLO INTEGRAL REGIONAL
C.I.I.D.I.R.
UNIDAD OAXACA
I.P.N.

Dedicatoria.

A mi madre la Sra. Juana Irais Ortega Cruz,
por ser la base de mi vida y ejemplo de trabajo,
lucha e inteligencia. A mi hermano Yahir por su apoyo.
A mi abuela Lupita que desde el cielo siempre está conmigo, por ella todo esto.

Agradecimientos.

Al Instituto Politécnico Nacional por permitirme la oportunidad de ser parte de este gran instituto y poder realizar mis sueños de estudios de postgrado y de movilidad internacional.

Al CIIDIR-IPN Unidad Oaxaca por ser mi segunda casa durante el periodo de esta maestría.

Al CONACYT por el apoyo económico a mi persona y demás estudiantes que tenemos esta gran encomienda de estudio y trabajo en favor de nuestro país.

Al municipio de San Andrés Huayápam, por las facilidades otorgadas en especial al regidor de salud, ecología y educación Sr. Silverio Hernández.

A la comunidad de El Sandial, a la señora Marina Azcaray por ser nuestro apoyo con su labor en el grupo y en la localidad para la realización de este trabajo, así también a todas y cada una de las mujeres integrantes del grupo de trabajo.

A la Dra. Ma. Eufemia Pérez Flores, siempre le estaré agradecido por ser parte fundamental de mi formación a lo largo de esta maestría, tanto como catedrática como tutor, como colega de disciplina y por ser gran apoyo a mi persona, muchas gracias.

A mi comité tutorial, al Dr. Rafael Pérez Pacheco, Dr. David Martínez Sánchez, Dr. Alfonso Vázquez López y M.C. Graciela Eugenia González Pérez, por sus excelentes aportaciones a mi trabajo.

Resumen.

El presente proyecto tuvo como objetivo desarrollar capacidades sociales en un grupo de 15 mujeres, la finalidad fue mejorar la organización comunitaria y consumo de alimentos saludables a través de los principios de economía solidaria (cooperación, reciprocidad y soberanía alimentaria) en la comunidad El Sandial perteneciente al municipio de San Andrés Huayápam de los Valles Centrales de Oaxaca.

Se trató de un estudio de intervención, que se aplicó de acuerdo a la metodología de la Investigación - Acción - Participativa para determinar y propiciar la organización comunitaria, considerando como guía las siguientes fases: detección de la problemática, ejecución de acciones para dar solución a las problemática y evaluación de los resultados logrados. Se utilizaron métodos cuali-cuantitativos para la obtención de la información, como técnicas empleadas en las ciencias sociales (encuesta, talleres participativos, charlas informales y entrevista semi-estructurada) y técnicas propias de las ciencias de la nutrición (cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos).

Como resultado se obtuvo la formación una red de trabajo participativo de un grupo de mujeres y su empoderamiento, haciéndolas participe en la búsqueda de las soluciones a las problemáticas en la comunidad de estudio como falta de organización, escases de alimentos sobre todo hortalizas; así también se produjeron cambios favorables en la frecuencia de consumo diario de alimentos principalmente las verduras como: calabacita (de 40% a 60%), chayote (de 60 a

73%), papa (de 60% a 73%), huevo (53% a 60%) y arroz (40% a 47%); por otro lado se logró establecer un sistema de intercambio de productos alimenticios incluidos entre ellos el arroz, sopa de pasta, huevo, tomates, papa, calabacita y chayote; también se logró la creación de un huerto demostrativo con acciones solidarias entre las integrantes del grupo de mujeres. Se concluye que el fomento de la participación y la aplicación de la reciprocidad y soberanía alimentaria en el grupo de mujeres intervenido, mejora el consumo de alimentos saludables, propicia el intercambio de alimentos y el desarrollo de huertos familiares de traspatio como alternativas al desarrollo local, logrando de esta manera que las comunidades sean agentes de búsqueda para el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos.

Palabras clave

Alimentos Saludables, Reciprocidad, Responsabilidad Alimentaria, Organización comunitaria, Soberanía Alimentaria.

Abstract.

The objective of the present project was to develop social skills in a group of 15 women, the aim being to improve community organization and healthy food consumption through the principles of solidarity economy (cooperation, reciprocity and food sovereignty) in the El Sandial community To the municipality of San Andres Huayápam, of the Central Valleys of Oaxaca.

It was an intervention study, which was applied according to the Research - Action - Participatory methodology to determine and foster community organization, considering as a guide the following phases: detection of the problem, execution of actions to solve The problems and evaluation of the results achieved. Qualitative methods were used to obtain information, such as techniques used in the social sciences (survey, participatory workshops, informal talks and semi-structured interviews) and techniques specific to the nutritional sciences (questionnaire frequency of consumption of foods).

As a result, the formation of a network of participatory work of a group of women and their empowerment, making them participate in the search for solutions to the problems in the study community such as lack of organization, shortages of food, especially vegetables; There were also favorable changes in the frequency of daily food consumption, mainly vegetables such as squash (from 40% to 60%), chayote (from 60 to 73%), potato (from 60% to 73%), egg 53% to 60%) and rice (40% to 47%); On the other hand it was possible to establish a system of exchange of food products including rice, pasta soup, egg, tomatoes, potato, squash and chayote; Also the creation of a demonstrative garden with solidarity actions between the members of the group of women was achieved. It is concluded that the promotion of participation and the application of reciprocity and food sovereignty in the intervention group improves the consumption of healthy foods, facilitates the exchange of food and the development of backyard family gardens as alternatives to local development, Thus achieving that communities are search agents for the true right to food and food production.

Key words

Healthy Eating, Reciprocity, Food Liability, Community Organization, Food Sovereignty.

INDICE

Resumen.....	6
Palabras clave	7
Abstract.....	7
INDICE DE CUADROS	12
INDICE DE GRAFICAS.....	13
INDICE DE FIGURAS.....	13
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.....	15
CAPITULO II.-ANTECEDENTES.....	20
Seguridad alimentaria y soberanía alimentaria ante el neoliberalismo y la globalización en México.....	20
La reciprocidad en el proceso de alimentación en comunidades rurales de México.....	26
La participación de la mujer en el proceso alimentario en comunidades rurales de México.....	28
CAPITULO III.-PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA.....	30
Objetivo general.....	32
Objetivos específicos.....	32
Justificación.....	33
CAPITULO IV-MARCO TEÓRICO.....	36
Organización comunitaria	36
Reciprocidad.....	38
Soberanía alimentaria.....	41
Alimentación saludable y responsabilidad alimentaria (consumo responsable de alimentos).....	45
Huerto de traspatio demostrativo.....	48
Soberanía Alimentaria y Desarrollo Solidario.....	49
CAPITULO V: EL SANDIAL Y LAS MUJERES.....	53
Municipio de San Andrés Huayápam, Oaxaca.....	53
Colonia o paraje El Sandial o el Sandillal.....	56
CAPITULO VI.-MARCO METODOLOGICO.....	66

Tipo de estudio.	66
Población objetivo.	66
Criterios de inclusión:.....	66
Investigación Acción Participativa (IAP).....	66
Etapa 0: Conocimiento del contexto y acercamiento.	74
Diagnóstico.	74
Etapa 1 de identificación del problema.	75
Etapa 2. Investigación para solucionar el problema.	76
Etapa 3. Gestiones para solucionar el problema.	78
Intercambio de alimentos.	78
Capacitación sobre consumo responsable y alimentos saludables.	79
Intercambio de saberes:.....	81
Huerto de traspatio demostrativo.	81
Evaluación de las acciones:.....	84
Evaluación de las acciones del grupo de mujeres, desde el punto de vista de las mismas mujeres.	85
Captura y análisis de los resultados.....	85
CAPITULO VII: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	87
El contexto y la problemática.	87
Identificación del problema y planeación de acciones.	87
Contexto socio- económico del hogar.....	92
La práctica de la reciprocidad en la comunidad y entre las mujeres.	94
Condiciones de alimentación de los hogares.....	96
Evaluación de las acciones del grupo de mujeres.	99
Reciprocidad y grupo de mujeres.	100
Producción demostrativa de alimentos de traspatio y reciprocidad.	103
Consumo responsable de alimentos.	106
Resultado del intercambio de alimentos entre mujeres del grupo.....	110
Evaluación de las acciones del grupo de mujeres, desde el punto de vista de las mismas mujeres.	112
Percepción de la Producción de alimentos de traspatio (huertos):	112
Reciprocidad.....	113
Consumo responsable de alimentos.....	115

Capítulo VIII. CONCLUSIONES.....	118
Capítulo IX. RECOMENDACIONES.....	121
Bibliografía.....	123
ANEXOS	126
Aplicación de planeación participativa en la comunidad:	126
Viendo los problemas más urgentes de nutrición en mi comunidad:	128
Tabla de menciones de causas:	129
Votación para elección de problemática principal:	129
Árbol de problemas:	130
Mapa de recursos naturales en la comunidad:	130
Aplicación de línea del tiempo:	132
Votación para integración de representante del grupo:.....	133
Resultado del proceso organizativo en el grupo:	134
Huertos demostrativos de hortalizas de traspatio con utilización de PET y sobre camas de tierra.	136
Cuestionario diagnóstico 1:.....	137
Cuestionario para la evaluación cuantitativa de los cambios adoptados 2:	141

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Diferencia entre Seguridad alimentario y Soberanía alimentaria.....	44
Cuadro 2: Número de habitantes en El Sandial.	55
Cuadro 3: Cuadro de indicadores de Marginación en El Sandial	59
Cuadro 4: Indicadores de carencia en viviendas comparativas en El Sandial.	60
Cuadro 5: Indicadores de rezago social en El Sandial.....	63
Cuadro 6: Esquematización metodológica de la IAP.....	73
Cuadro 7: Matriz de intercambio de alimentos.	79
Cuadro 8: Actividades de transferencia de conocimientos.....	80
Cuadro 9: Semillas utilizadas en el huerto demostrativo.....	83
Cuadro 10: Etapas de construcción del huerto demostrativo.	83
Cuadro 11: Matriz de planeación participativa realizada con el grupo de mujeres.....	88
Cuadro 12: Cuadro de menciones.....	90
Cuadro 13: Matriz de planeación, aprendiendo de nuestros problemas.	90

Cuadro 14: Matriz de planeación pensando en las soluciones.....	91
Cuadro 15: Tipo de material de construcción predominante en el hogar.	94
Cuadro 16: Resultados del Antes y Después, referente los cambios adoptados a la frecuencia de consumo de alimentos e intercambio de alimentos.	107
Cuadro 17: Resultados de las actividades de intercambio de alimentos.....	110

INDICE DE GRAFICAS.

Grafica 1: Número de personas subnutridas en el mundo 1990-2006.	15
Grafica 2: Porcentaje de unión con los integrantes de la comunidad.....	96
Grafica 3: Integrantes del hogar que prepara los alimentos.	97
Grafica 4: Grado de motivación para permanecer en el grupo.....	99
Grafica 5: Porcentaje de cambio de concepto de intercambio	100
Grafica 6: Porcentaje de mujeres que compartirían productos del huerto.....	104
Grafica 7: Porcentaje de mujeres que perciben que ha mejorado la alimentación familiar.....	107

INDICE DE FIGURAS.

Figura 1: Localización de El Sandial dentro del Municipio de San Andrés Huayápam.....	56
Figura 2: Acceso principal a El Sandial.	57
Figura 3: Mapeo comunitario de la distribución de hogares dentro de la localidad.	58
Figura 4: Mapa de localización de los 4 sectores de El Sandial.....	59
Figura 5: Calles sin pavimentación en El Sandial.....	60
Figura 6: Caracterización de un hogar típico en El Sandial.....	61
Figura 7: Vista del exterior de hogares en El Sandial.....	61
Figura 8: Tanque de distribución de agua potable en la localidad (construido en 2013).	62
Figura 9: Línea del tiempo Participativa de El Sandial.	64
Figura 10: Proceso simplificado de la IAP.....	77
Figura 11: Árbol de problemas participativo con el grupo.	89

Figura 12 Árbol de objetivos.....	92
Figura 13: Aplicación de encuestas a mujeres del grupo.	98
Figura 14: Elaboración de canasta de alimentos.....	101
Figura 15: Aplicación de Planeación participativa en el grupo de mujeres.....	126
Figura 16: Gestión de despensas alimentarias ante BAO.....	134

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.

Alrededor de una sexta parte de los seres humanos del mundo sufren hambre y subnutrición. Se estima que existen 1020 millones de personas subnutridas, muchas de estas personas son niños y niñas, esta es la mayor cifra de personas hambrientas registrada desde 1970 al 2004 según informe del Proyecto Estratégico para la Seguridad Alimentaria en el 2004.

Para el caso de Centroamérica la situación no es mejor, aunque en la década de 1980 se lograron grandes progresos en la reducción del hambre crónica, el número de personas que padecen este problema aumentó en los periodos de 1995-97 y 2004-06 en todas las regiones, excepto en América Latina y el Caribe. Posteriormente la situación fue igual para esta última parte del continente, debido a la crisis alimentaria y económica - financiera generada desde 2008 (PESA, 2004)



Grafica 1: Número de personas subnutridas en el mundo 1990-2006.
Fuente: PESA-Centroamérica 2008.

Debido a esto, la cadena agroalimentaria ha sufrido en las últimas décadas crisis de índole variada (sociales, ecológicas). La última crisis, asociada al aumento de los precios en el mercado internacional de algunos productos básicos, alcanzó su momento álgido en julio de 2008, y puso de nuevo en la agenda política la necesidad de mejorar significativamente la gestión del sistema alimentario para lograr satisfacer el derecho a la alimentación de una manera sostenible (Ortega-Cerda M, 2010).

El estado y las políticas públicas deben hacer frente a estas crisis y evitar que su población muera de hambre, además debe de proveer en todo momento un acceso físico y económico a alimentos sanos, nutritivos y libre de patógenos.

A esta condición se le llama *Seguridad Alimentaria*: “Y existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana” (CONEVAL, 2010).

Partiendo de este principio básico de seguridad alimentaria, cuyo concepto queda corto en la actualidad en el ámbito alimenticio, ya que no toma en cuenta factores determinantes como aspectos culturales, productivos y sociales de la alimentación, es necesario actuar tomando como referente el concepto de **Soberanía Alimentaria**, el cual nos indica que:

“el derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean

ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, y a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades” (Campesina, 2008).

En México aún la soberanía alimentaria no cubre varios de sus ejes principales, y muestra reflejo de ello son los resultados de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición del año 2012 (ENSANUT, 2012), en su cobertura nacional y estatal que indica lo siguiente:

En el ámbito nacional, la proporción de hogares con percepción de *seguridad alimentaria* fue de 30.0%, mientras que 70.0% se clasificaron en alguna de las tres categorías de inseguridad alimentaria: 41.6% en inseguridad leve, 17.7% en inseguridad moderada y 10.5% en inseguridad severa.

Según esta misma encuesta, Oaxaca se encontró en el tercer lugar dentro de las entidades con mayor prevalencia de percepción de inseguridad alimentaria (ENSANUT, 2012), ya que ocho de cada 10 hogares se perciben en inseguridad alimentaria y al menos uno de cada diez hogares manifestó haber padecido hambre en los tres meses previos a la encuesta. La prevalencia de inseguridad alimentaria, en cualquiera de sus categorías, fue de 80.7%, con la siguiente distribución:

42.0% en inseguridad leve, 26.1% en inseguridad moderada y 12.7% en inseguridad severa.

Existen mayores prevalencias de hogares en inseguridad alimentaria en las áreas rurales (84.9%, es decir 44.5% en inseguridad leve, 27.5% en moderada y 13.0% en severa), en contraste con las áreas urbanas (76.2%, es decir 39.3% en inseguridad leve, 24.6% en moderada y 12.3% en severa) (ENSANUT, 2012).

Lo anterior significa que los hogares que se clasificaron en la categoría de inseguridad alimentaria leve informan, en primera instancia, preocupación por el acceso a los alimentos, sacrificando la calidad de la dieta. Cuando los hogares se encontraron en inseguridad alimentaria moderada, además del sacrificio en calidad, refirieron restricciones en la cantidad de alimentos consumidos. Los hogares en inseguridad alimentaria severa, además de las vivencias anteriores, relataron experiencias de hambre en adultos y en niños.

Todas estas crisis de inseguridad alimentaria han debilitado la “Soberanía Alimentaria” en los países de Latinoamérica y el Caribe, lo que hace apremiante la atención mediante su estudio como la base fundamental para obtener conocimientos que generen estrategias y conlleven a una verdadera *Seguridad Alimentaria* en las naciones y pueblos

También, la Soberanía Alimentaria contempla que los pueblos y comunidades sean capaces de crear y dirigir sus propias acciones para tener un verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, pero estas labores deben ser social y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas (CONEVAL, 2010).

A lo largo de los años, la mejora de las condiciones del estado de nutrición y alimentación han sido escasamente atendidas desde el paradigma de la mejora de

las capacidades sociales. Dejando a un lado las capacidades sociales como una base fundamental para el fortalecimiento del estado de nutrición, y sólo enfocándose a los aspectos biológicos o económicos en las comunidades donde se implementan acciones para la mejora de la nutrición y de alimentación.

Partiendo de estas necesidades globales, nacionales y estatales es imprescindible fortalecer la organización comunitaria esto se realizó en un grupo de mujeres para mejorar el consumo de alimentos saludables a través del fomento de acciones de reciprocidad en la localidad de El Sandial, San Andrés Huayápam, Oaxaca.

CAPITULO II.-ANTECEDENTES.

Seguridad alimentaria y soberanía alimentaria ante el neoliberalismo y la globalización en México.

Como lo muestra el estudio de Escobar (2011), la soberanía alimentaria supone un nuevo sistema alimentario a partir de la reivindicación de prácticas y racionalidades socio-económicas alternativas que hacen parte del modo de vida del campesino: *la solidaridad social y la democracia*; base que busca garantizar el bienestar colectivo, los conocimientos agrícolas de las comunidades rurales y las relaciones más armónicas con la naturaleza.

Así mismo el estudio de Contreras (2000), nos indica que se debe pensar el desarrollo local a partir de la generación de una identidad cultural y práctica social, fundada en un territorio de identificación colectiva y de interacciones sociales concretas que eventualmente darían cuenta de mecanismos de *confianza, solidaridad y cooperación al interior del grupo*. Conceptos base que se pusieron en práctica en este caso de El Sandial, como una comunidad rural en el conurbado de la ciudad de Oaxaca.

Como práctica social que posibilita confianza y cooperación, la **reciprocidad** viene a ser el eje articulador significativo de las relaciones sociales, constituyéndose como principio organizador de la vida social (Contreras, 2000).

La Soberanía Alimentaria ofrece una alternativa para reformar nuestros sistemas alimenticios en varios niveles. Primero se considera que la soberanía alimentaria

parte de lo que podría plantearse como la combinación de dos conceptos importantes de Marx: el 'valor de uso' y el 'metabolismo socio-natural'.

Marx definió como valor de uso, el valor que un objeto adquiere cuando ha sido producido para satisfacer las necesidades fisiológicas y sociales humanas y que, por tanto, se extingue o se realiza en el consumo del mismo (Marx, 1990 [1867]).

En cuanto al metabolismo socio-natural, Marx entiende ya claramente cómo la agricultura industrial perturba las relaciones de dependencia de los seres humanos con la naturaleza y, en especial, la capacidad de las comunidades rurales para producir alimentos para sí mismas y para la sociedad en su conjunto (Escobar, 2011). Las políticas de liberalización de las últimas décadas han expulsado a millones de personas a las áreas urbanas, donde la mayoría de ellos acaban en barrios pobres, con una vida muy precaria y forzados a vender su trabajo muy barato y a comprar la comida y otros bienes a precio muy alto. Ellos son las primeras víctimas de la crisis actual, pues no tienen modo de producir su propio alimento. Su número ha aumentado dramáticamente y tienen que gastar una gran parte de sus ingresos en comida. De acuerdo con la FAO, en los países en vías de desarrollo la comida representa hasta el 60-80% del gasto de los/las consumidores/as (incluyendo campesinos sin tierra y trabajadores del campo). Las compañías explotan despiadadamente la situación actual, aceptan que un creciente número de personas pasen hambre porque no tienen el dinero para comprar la comida disponible. Los gobiernos se ven forzados a importar alimentos caros para llegar a la demanda de los consumidores y no disponen de los medios para apoyar a los consumidores más pobres (Campesina, 2008).

Partiendo de lo anterior, un prerrequisito para asegurar la soberanía alimentaria en una comunidad es la disponibilidad de alimentos que permita satisfacer las necesidades nutricionales de las personas. Para esto, debe haber una buena producción de alimentos, suficientes fondos económicos para comprar aquellos que sean necesarios y una fuerte organización social para afrontar los obstáculos de crisis alimentarias en el ámbito nacional, local o familiar existentes.

Después de lo mencionado anteriormente se distingue que nuestro problema no es de disponibilidad alimentaria (ya que en países de América Latina se producen alimentos en variedad, calidad y cantidad mayores incluso a las necesidades de consumo), sino **de autonomía y sustentabilidad**, ya que a pesar de la suficiencia productiva no podemos cumplir siquiera con lo que la Organización de Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación–FAO– denomina “Seguridad Alimentaria”, entendida como la necesidad de que *“toda la población en todo momento goce del acceso físico, social y económico a alimentos suficientes, inocuos y nutritivos que satisfagan las necesidades alimentarias adecuadas para llevar una vida activa y sana (FAO, 2003)”*.

Y lo anterior es así en los países empobrecidos porque la gran mayoría de su población no tiene acceso ni siquiera al mínimo vital de alimentos. Pero también lo es en los países ricos, pues si bien es cierto que sus poblaciones tienen asegurado un abastecimiento abundante de alimentos, esto se consigue mediante sistemas y técnicas productivas que están generando graves crisis sanitarias (Cristina Díaz, 2011).

Las políticas públicas en México determinan diversos programas de Seguridad y Soberanía Alimentaria para abatir el rezago alimenticio y productivo existente, en los que podemos nombrar a nivel sectorial por parte de programas de nivel federal a la SAGARPA con apoyo de la FAO al Proyecto Estratégico para la Seguridad Alimentaria (PESA), dicho proyecto es un plan que atiende las demandas de la población rural en zonas marginadas e incrementa los resultados mediante la masificación de bienes inocuos y servicios eficientes.

El PESA, tiene como objetivo mejorar la seguridad alimentaria y contribuir a la reducción de la pobreza de manera sustentable en zonas rurales de alta marginación; en México, es promovido con el apoyo técnico de la Food and Agriculture Organization (FAO) (SAGARPA, 2015).

Existen también los programas de ayuda alimentaria, los de mayor cobertura son Oportunidades, Programa de Abasto Social de Leche Liconsa (PASL) y los Desayunos Escolares del DIF, todos ellos cubren a población potencialmente con algún grado de pobreza o en riesgo de desnutrición. En cuanto al programa OPORTUNIDADES, tiene el objetivo de contribuir al desarrollo de las capacidades de los beneficiarios mejorando su nutrición, además tiene objetivos más amplios; que se extienden al desarrollo de las capacidades en materia de salud y educación. En México 40% de los hogares reciben al menos algún programa de ayuda alimentaria. Desde 2006 existía una mayor focalización en la población rural y perteneciente a los quintiles de condiciones de bienestar más pobres (INSP, 2012). La globalización y las políticas gubernamentales neoliberales han impactado de diversa forma a las comunidades rurales mexicanas en lo que respecta a los patrones de alimentación familiar. El estudio de Pérez-Flores (2013) refleja, de

acuerdo con la opinión de los adultos de una localidad rural de Oaxaca, México, que la política económica agropecuaria excluye a los productores de bajos ingresos bajo la lógica que no son competitivos en el mercado, dando prioridad a las grandes empresas agrícolas y agro-industriales; al mismo tiempo, se han relegado a los productores campesinos a los programas de política social de combate a la pobreza, en lugar de ser considerados sujetos adecuados de una estrategia gubernamental de desarrollo económico.

Es frecuente que las personas de dichos asentamientos consuman regularmente comidas complejas en distintos establecimientos de alimentos para llevar, occidentales o indígenas. La composición general de la dieta en el mundo en vías de desarrollo está cambiando rápidamente, en especial en lo respectivo a los alimentos ricos en grasas, edulcorantes calóricos y de origen animal (Popkin, 2004).

Esto ha provocado un abandono de las actividades del campo, que a su vez han propiciado complejos procesos de transformación en las estrategias de supervivencia de la unidad doméstica de las poblaciones rurales e indígenas de México, ya que los campesinos están migrando de manera temporal, periódica o definitiva hacia las ciudades mexicanas, los campos agro-industriales del Norte del país o a Estados Unidos, buscando empleos generalmente informales y mal remunerados en la construcción, la agricultura, el trabajo doméstico o en otros servicios y enviando remesas a las familias que se quedan (Pérez-Flores, 2013).

El modelo económico vigente conlleva en México a la concentración de la industria alimentaria en unas cuantas empresas que a través del marketing y estrategias capilares de distribución, han logrado penetrar en las comunidades rurales,

provocando cambios dramáticos en unos cuantos años en los patrones de alimentación de la población con un mayor consumo de comida industrializada, globalizada y de preparación rápida, rica en grasa, sodio y azúcares. Estos cambios en la dieta, aunados a la disminución de la actividad física por el abandono paulatino del trabajo arduo del campo, han contribuido al aumento del sobrepeso y obesidad. De acuerdo a los datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 2012 en un lapso de seis años, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en población rural adulta de Oaxaca aumentó 19.5 puntos porcentuales de 47.5% en el 2006 a 67.0% en 2012.

En nuestras comunidades de Oaxaca la producción de autoconsumo incluye las actividades relacionadas con el cultivo de cereales, hortalizas, otros vegetales y/o árboles frutales; además de la cría de animales para ser consumidos como alimentos por los mismos productores (ENSANUT, 2012). Dicha actividad contribuye a garantizar la seguridad alimentaria de los hogares, porque abastece al hogar con alimentos que están a la base de la dieta y que están culturalmente aceptados.

De lo anterior se concluye que, el problema de la alimentación es tanto de cantidad como de acceso a los alimentos, que es necesaria la producción de una comida segura y saludable, así como de promover comunidades sanas, la cultura y medioambiente saludables. (Carrasco, 2008)

En el ámbito de promoción de comunidades saludables es fundamental que exista organización al interior de estas para la búsqueda de soluciones o alternativas para afrontar y superar los problemas de alimentación que se presenten. El rescate de

comunidades autosustentables debe de ser una prioridad en las políticas públicas, desafortunadamente estas se han caracterizado por ser solo asistencialistas y no en desarrollar capacidades sociales útiles en las personas para abatir el problema de la pobreza.

La reciprocidad en el proceso de alimentación en comunidades rurales de México.

La satisfacción de las necesidades básicas presupone la construcción de Redes de Solidaridad¹ dentro del ámbito de la unidad de producción, así como fuera de ella. En ese sentido, los ingresos insuficientes para obtener los alimentos básicos cuentan con amplio potencial para forjar a través de la organización de los sectores populares más necesitados, la generación de estrategias con cimientos en la acción colectiva, los patrones culturales, solidaridad a nivel nuclear o en la familia extensa que le permitan salir a flote de su precaria situación (Sánchez, 2015) .

En México, aún permanecen unidades de producción familiar con fuertes lazos de reciprocidad y trabajo colectivo que, aunados a los medios de producción tradicionales, así como a sus conocimientos ancestrales, le representan un potencial invaluable que viabiliza su identidad con fuertes posibilidades de convertirse en habilidades, que le permitirían detonar el desarrollo comunitario ante las contrariedades del mercado en forma de individuos *oikotrabajadores*, los cuales son: Personas unidas por lazos sociales de amistad o de parentesco, que

¹ Redes de Solidaridad: Agrupación de personas con la necesidad de trabajar desde la solidaridad para tratar de cubrir las necesidades de una población empobrecida por diversas causas.

promueven y estimulan redes de solidaridad, en diferentes niveles y estilos (...) en el sentido de garantizar no solo la manutención de la unidad doméstica, sino también la viabilidad de emprendimientos económicos. (Sánchez, 2015).

Actualmente se han observado movimientos autogestivos a nivel rural y urbano, impulsados por las carencias en la satisfacción de las necesidades básicas. En una *economía popular* la utilización de la fuerza de trabajo no es una mercancía (Razeto, 2011) y más bien este tipo de relaciones económicas de grupos de producción colectiva, asienta sus bases en la comensalidad, reciprocidad, cooperación y donaciones, conformando así una extensión de la propia vida cotidiana de los sectores populares.

Por tanto, los lazos consanguíneos son fundamentales como base para activar una acción colectiva que aproveche los principios de solidaridad y reciprocidad; estos se encuentran en los sistemas de producción doméstica. Si se trasladan hacia un ente de sujetos sociales de mayor amplitud en donde se potencialicen formas de producción colectiva para el bien y el cuidado común por y entre el colectivo, nos encontramos ante una manera diferente de hacer economía tomando como base la característica que siempre la ha distinguido: "las interacciones sociales" (Sánchez, 2015).

El papel de la comunidad, en este sentido, es fundamental; el concepto de esta remite a unidades sociales con características específicas que originan el tipo de organización dentro de su territorio, aunque también se puede considerar como comunidad a cualquier grupo de personas enclavadas en las mismas normas para

regir algún aspecto de su vida, tales como la iglesia católica o una comunidad profesional (Sánchez, 2015).

En el caso particular de Oaxaca, los pueblos indígenas no son comunidades cerradas, sino por el contrario multiarticulares en diferentes niveles con otros grupos étnicos y con la diversa sociedad no indígena. Se ha comprobado que para la mayor parte de la población indígena la reciprocidad desempeña un papel clave en los procesos de identificación étnica, en el desarrollo de la vida colectiva y simbólica, de las formas de participación y de la acción social. La red de intercambios recíprocos de bienes y ayudas materiales e inmateriales es parte medular del tejido de las relaciones que construyen la estructura social comunitaria y se encuentra, por lo tanto, en todos los campos de la vida social. (Millán, 2003).

La participación de la mujer en el proceso alimentario en comunidades rurales de México.

La reproducción de la vida en las unidades domésticas, el desarrollo de actividades productivas, la lucha contra panoramas adversos de índole doméstica, productiva, comunitaria, etcétera, son, entre muchas otras, las funciones principales que desarrollan las mujeres del campo mexicano. Ellas se desenvuelven en un entorno poco favorable con el que se enfrentan mediante estrategias de sobrevivencia y adaptación (Lahoz, 2011). El papel que ellas desempeñan en la escena nacional es de vital importancia, sobre todo en el sistema alimentario el cual comprende vínculos como la producción, distribución y consumo de alimentos.

El trabajo de las mujeres campesinas en el sistema alimentario es crucial, pues de ellas depende en gran medida, la seguridad alimentaria de muchas familias. De hecho, la seguridad alimentaria ha sido definida por FAO no sólo en función del acceso a los alimentos y la disponibilidad de éstos, sino también de la distribución de recursos para producirlos así como de la generación de poder adquisitivo para comprarlos ahí donde no se producen. Dado el papel fundamental de la mujer en la producción y suministro de alimentos, toda estrategia para lograr la seguridad alimentaria sostenible debe necesariamente tratar el problema de su acceso limitado a los recursos. Dichas limitaciones y su insuficiente poder adquisitivo derivan de factores sociales, económicos y culturales, todos interrelacionados, que le relegan a un papel subordinado, en detrimento de su propio desarrollo y el de la sociedad en su totalidad (Lahoz, 2011).

La situación precaria que viven las mujeres campesinas las ha llevado a desarrollar estrategias para subsistir, las cuales van desde aumentar sus recursos disponibles e ingresos económicos hasta proponer nuevas formas de adaptarse al cambio climático. Es decir, pueden aumentar los recursos para subsistir si destinan tiempo para trabajar en jornales, si también comercian con algún producto (ventas de menudeo, reventas, artesanías, etcétera), o bien cuando reciben apoyo de algún programa. Todo ello sin duda ayuda al aumento de los ingresos, pero de igual forma aumenta la carga de trabajo de las personas integrantes del grupo, específicamente de las mujeres (Lahoz, 2011).

CAPITULO III.-PLANTEAMIENTO DE LA PROBLEMÁTICA.

La problemática local que se detectó en la comunidad de El Sandial, fue la falta de organización comunitaria que ha conducido a una deficiente alimentación saludable lo que se ve reflejado en falta de acceso a alimentos saludables, en este caso en particular a las hortalizas. Partiendo de las planeaciones participativas nos enfocamos en primer lugar a la organización comunitaria, posteriormente se ejecutaron acciones de reciprocidad para el rescate de los huertos familiares de traspatio que existían en la comunidad pero su desarrollo no fue exitoso debido a la falta de desconocimiento para impulsarlos, diversificarlos y fortalecerlos. Se proporcionó capacitación demostrativa técnica para el cultivo de huertos urbanos de traspatio, también se fortaleció la educación alimentaria para un consumo responsable de alimentos saludables que se dispongan en la comunidad, propiciando el intercambio de conocimientos para una buena alimentación entre las familias de la comunidad. Así mismo, se estableció un sistema de canasta de intercambio de alimentos que se tengan disponibles entre las familias.

Para así contribuir a la disminución de la inseguridad alimentaria comunitaria y fomentar una comunidad más sana, con mayor trabajo colaborativo entre sus integrantes y establecer alternativas de alimentación amigables con el medio ambiente y que apoyen a la economía familiar y local.

Para lograr lo anterior formamos un grupo de mujeres, ya que los grupos que se caracterizan por un trabajo colectivo de tipo horizontal, muestran mayor apertura a

tomar en cuenta la participación de sus integrantes, con voz y voto sobre la toma de decisiones, dirección de las acciones y sobre las problemáticas del trabajo colectivo.

Esto significa que se apostó por el desarrollo solidario de las capacidades a nivel comunitarias, pero a su vez apoyadas entre otros por programas o proyectos u otros actores externos, como una suma de esfuerzos y que a partir de este desarrollo se logre el ansiado abastecimiento alimentario local y la seguridad alimentaria.

Para abatir la problemática detectada se buscó integrar sobre todo a un grupo de mujeres de la comunidad un proceso de intercambio de conocimientos locales para una buena alimentación, también así se fomentó un sistema propio de intercambio de alimentos y se crearon lazos sociales por medio de la creación de un huerto demostrativo de traspatio, para establecer una nueva red social que fortaleció la soberanía alimentaria local enriquecida con conocimientos y educación para la mejora de la alimentación.

Teniendo en cuenta esto, es fundamental el desarrollo de las capacidades sociales dentro de la comunidad como un eje transversal donde se llevaron a cabo todas las acciones encaminadas a una soberanía alimentaria comunitaria, posicionando a las mujeres como actores protagónicos para un desarrollo autónomo, sostenible y equitativo.

Así, se debe pensar el desarrollo local a partir de la generación de una identidad cultural y práctica social fundada en un territorio de identificación colectiva y de interacciones sociales concretas que eventualmente darían cuenta de mecanismos de confianza, solidaridad y cooperación al interior del grupo.

Objetivo general.

Fortalecer la organización comunitaria en un grupo de mujeres para mejorar el consumo de alimentos saludables a través del fomento de acciones de reciprocidad en El Sandial, San Andrés Huayápam, Oaxaca.

Objetivos específicos.

- Identificar las condiciones socio-económicas, de alimentación y prácticas de reciprocidad del área de estudio.
- Integrar un grupo de mujeres, mediante acciones participativas grupales que determinen sus problemáticas, analicen y busquen solución a ellas.
- Fortalecer la organización del grupo a través del fomento de acciones de reciprocidad (como facilitar información de un consumo responsable, fomentar la producción de alimentos en huertos e implementar estrategias de intercambio de alimentos) para propiciar el consumo responsable de alimentos y una alimentación saludable.
- Evaluar los cambios adoptados con respecto a las actividades de reciprocidad, consumo responsable y producción de

alimentos en huertos de traspatio por métodos cuali-cuantitativos.

Justificación.

Este trabajo corresponde al enfoque de desarrollo solidario, ya que considera como primer elemento reforzar la soberanía alimentaria vista desde La Vía Campesina, se plantea la importancia de recuperar las prácticas y conocimientos ancestrales de un pueblo campesino de la zona rural de Oaxaca.

Además se buscó un proceso en virtud del cual las mujeres y las familias asumen responsabilidades en cuanto a su alimentación y bienestar propio y los de la colectividad y para la capacidad de contribuir a su propio desarrollo económico y comunitario. Con el trabajo desarrollado se propició el aumento en el consumo de hortalizas en huertos de traspatio en transición agroecológica, estos huertos serán eje de organización, cooperación y reciprocidad dentro de la comunidad, esperando que estas acciones sean en un futuro detonante para que la comunidad busque por sí sola la gestión de su desarrollo a través de la creación de un nodo de consumo solidario y saludable para y por los habitantes de la comunidad.

También se llegó a conocer mejor su propia situación y a encontrar incentivo para resolver sus problemas comunes. Esto les permite ser agentes de su propio desarrollo, en vez de beneficiarios pasivos de la ayuda al desarrollo.

La problemática actual de las familias del ámbito rural y periurbano tal es el caso de El Sandial: (abandono de la agricultura, migración, cambios en la dieta rural tradicional y pérdida de los huertos familiares de traspatio) y respuestas al problema de inseguridad alimentaria y falta de soberanía alimentaria, han sido variadas pero siempre conllevan a mayor industrialización de la agricultura, menor intervención pública, mayor comercio internacional y la creación de redes de ayuda alimentaria durante las crisis alimentarias más importantes, sin embargo estas respuestas no son capaces de estabilizar el sistema alimentario a mediano y largo plazo. Por tanto, resulta necesario adquirir una mejor comprensión de la inserción del sistema agroalimentario en los sistemas ecológicos y sociales tal y como lo ofrece esta intervención. (Ortega-Cerda M, 2010).

Por otro lado el presente trabajo buscó el desarrollo de los pilares de la economía solidaria como base de la soberanía alimentaria en la comunidad, priorizando el trabajo solidario y la reciprocidad entre los miembros de la comunidad. Como primer paso se detectó el grado de organización comunitaria existente, posteriormente se analizaron las debilidades y fortalezas de ésta para así mejorar las capacidades que favorezcan la soberanía alimentaria entre los individuos a través de acciones pertinentes y puntuales.

En las últimas décadas el consumo alimentario y el derecho a alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados, se han visto afectados, primeramente porque en las comunidades existe un mayor acceso a alimentos industrializados de alta densidad energética y poco valor nutrimental, en contraste, la producción local de alimentos ha sido desplazada por diversos factores entre ellos, la venta de tierras

de cultivo, la migración, la falta de organización para la búsqueda de alternativas de disponibilidad de alimentos y la entrada de mercancías externas a las comunidades principalmente de alimentos a bajo costo o industrializados. El presente trabajo pretendió disminuir dichos efectos propiciando el derecho a seleccionar los alimentos y el consumo responsable como elemento básico de la soberanía alimentaria de los integrantes a formar.

CAPITULO IV-MARCO TEÓRICO.

Organización comunitaria

Desde el inicio de la historia los humanos hemos sentido la necesidad de reunirnos para poder sobrevivir, así organizados; hemos buscado alimentos, vestido y vivienda. Los hombres y mujeres organizados han hecho grandes obras y juntos han logrado grandes cambios sociales, como la eliminación de la esclavitud y otras transformaciones hacia sociedades diferentes. La Organización Comunitaria: es cuando un grupo de personas se unen para ver los problemas que les afectan en su comunidad y le buscan soluciones (FAO O. d., 2008) . Los problemas pueden ser de carácter social, cultural, económico, político y productivo. La organización es la estructura que se da a un grupo de personas para funcionar de acuerdo a un método y a un objetivo común. Cuando varias personas deciden organizarse lo hacen porque tienen intereses o problemas comunes que les exigen su unión para poder enfrentarlos. (FAO O. d., 2008)

La organización comunitaria como lo menciona Zambrano (2009), se refiere a grupos organizados de personas que comparten intereses para cohesionar e integrar a los habitantes en torno a propósitos comunes. Para poder comprender la estructura y funcionamiento de estas organizaciones es necesario entender y desentrañar las relaciones que en ellas se generan, incluyendo la historia, las dinámicas relacionales, las estructuras organizacionales y las formas de liderazgo, todos ellos comprendidos como procesos y no como elementos estáticos.

A partir de esto la organización comunitaria es importante porque es ahí donde damos a conocer nuestros valores humanos y talentos individuales para resolver de forma efectiva los problemas sociales, económicos y políticos de la comunidad. Mujeres y hombres como seres sociales que somos, necesitamos de la organización con nuestros semejantes para comunicarnos, socializarnos, desarrollarnos integralmente y buscar condiciones más justas para la sociedad en la cual vivimos (Zambrano, 2009).

Según la FAO (2008), las principales ventajas de la organización dan como resultado las siguientes condiciones: a) permite al grupo utilizar en mejor forma el esfuerzo y los recursos colectivos, ya sean humanos, materiales y económicos para lograr los objetivos que se han propuesto; b) la organización facilita mayor oportunidad para conocer, negociar, demandar y gestionar con gobiernos locales y centrales, otros grupos u organizaciones, ya sean nacionales o extranjeras y con el estado, entre otros, a fin de lograr los objetivos que nos proponemos para alcanzar nuestro propio desarrollo; c) a través de la organización también logramos mejores resultados en las actividades, gracias a la mejor utilización y distribución de los recursos; d) la organización posibilita el desarrollo de líderes, ya que ejercita la capacidad de los individuos y la toma de decisiones y e) propicia intercambiar con otras personas, discutir y respetar diferentes puntos de vistas (FAO O. d., 2008).

Al estar las personas en un grupo organizado, esto los motiva para alcanzar ciertos fines en común, se crea una estructura interna que facilita el desarrollo de actividades, a cada miembro se le confieren diferentes funciones y se establecen

reglas y pautas para resolver los problemas detectados por el grupo de trabajo. (Arnaiz, 1995).

Reciprocidad.

Entendemos por reciprocidad a la dinámica de don y de redistribución creadora de sociabilidad, identificada por Mauss (1950) como prestación total y verificada en todas las sociedades humanas, desde que Lévi-Strauss (1960/1977) mostró que las estructuras elementales del parentesco son ordenadas por el principio de reciprocidad. Según Caillé (1998) el paradigma de la reciprocidad o del don se aplica “a toda acción o prestación efectuada sin expectativa inmediata o sin certeza de retorno o vuelta, con vista a crear, mantener o reproducir la sociabilidad y comportando, por lo tanto, una dimensión de gratuidad ” (traducción del autor). Temple (1999) distingue así el intercambio de la reciprocidad: “La operación de intercambio corresponde a una permutación de objetos, en cuando la estructura de reciprocidad constituye una relación reversible entre sujetos” (Sabourin, 2001).

Las interacciones intragrupo están basadas más en la confianza y hay una apropiación de incentivos positivos para cooperar a través de las relaciones de reciprocidad. (Moreno, 2010)

En este aspecto, Sahalins (2003), plantea que según el tipo de composición sociocultural de los grupos, es que se pueden dar diversas redes e instituciones y reciprocidad.

En el sentido amplio, el concepto Reciprocidad: es una forma de capital social en la que los actores sociales interactúan y promueven acciones en las que persiguen fines personales. Cada actor social busca establecer una relación mediante la cual pueda intercambiar alguna información, algún bien o valor determinado (sin involucrar mercancías), para lo cual pone a disposición de los otros su propio capital, con la esperanza de obtener algún beneficio equivalente al otorgado en la relación. La transparencia de las acciones y el fiel cumplimiento a las reglas acordadas de intercambio representan la base principal de esta forma de capital social (Lopez, 2006).

Sahalins (2003) llama *reciprocidad generalizada* a aquel mecanismo de intercambio dado en los grupos familiares, ya sean unidades domésticas o linajes, cuya relación de intercambio no está definida por una retribución sino por la necesidad, no existiendo por lo tanto obligación en la retribución sino que ésta se dará cuando el ayudado esté en condiciones de realizar la devolución, incluso sin que sea del mismo tipo lo retribuido; así hablamos de una reciprocidad social más que económica. En definitiva, los intercambios son parte de una relación social continua, en tanto no hay demanda de devolución inmediata porque existe la seguridad en los intercambiantes que la donación en algún momento será reciprocada. A su vez, se refiere a una *reciprocidad equilibrada* para dar cuenta de aquel mecanismo de intercambio directo entre miembros de una comunidad, la que es valorizada -según valor de uso o de cambio- y retribuida obligatoriamente; este mecanismo de reciprocidad incluye mecanismos como comercio, trueque, hasta instituciones de

intercambio más específicas, y que no pasan necesariamente por lo material, sino que por lo ritual: la "vuelta de mano", "la minga", etc. (Contreras, 2000).

Estos mecanismos de reciprocidad, su existencia y potencia en las comunidades campesinas, posibilitaran las redes socioculturales que sustenten las organizaciones sociales comunitarias campesinas. Dichas redes, constituidas en organización social, en una perspectiva de "empoderamiento" campesino, permitirían -a través de un refuerzo del capital social como producto cultural- la constitución de actores sociales y políticos en el sector campesino.

Los tipos de intercambios recíprocos se pueden clasificar de acuerdo a su tipo, campo en que se desarrolla, ámbito y temporalidad.

De acuerdo a su tipo esta reciprocidad puede ser en generalizada, restringida o negativa. Por campos o áreas de la vida social donde se desarrollan los intercambios son: el trabajo, el ciclo de la vida, la fiesta, lo público y lo sagrado; por ámbitos sociales los intercambios son privados, públicos o mixtos y por temporalidad se clasifican en inmediatos o diferidos a corto y a largo plazo (Millán, 2003).

Se tomó en cuenta también a la teoría de acción colectiva, ésta delimita que el capital social formado por redes de reciprocidad, cooperación voluntaria y compromiso, contribuye a la formación de la comunidad. La composición de los nuevos movimientos sociales se presenta en un proceso de amalgamamiento de elementos cognitivos y relaciones de poder entre los individuos, grupos y

organizaciones que se interrelacionan en estructuras segmentadas y multifacéticas para constituir un colectivo.

La asociatividad de las organizaciones tradicionales formales disminuye mientras se aumenta la participación en asociaciones con objetivos específicos y claros. La asociatividad forma parte de las virtudes de los ciudadanos que participan en la gobernabilidad democrática y limita los excesos populistas, corporativistas y clientelares de los gobiernos latinoamericanos (Vargas, 2003). Las políticas dirigidas a desregular los mercados, la privatización y la liberalización son parte del reforzamiento extraordinario de la negociación de un grupo privilegiado de actores colectivos cuyas demandas ganan acceso directo a los grupos más altos del poder político-burocrático gubernamental. La gobernabilidad trasciende los meros problemas de la acción gubernamental para proyectarse como un atributo social con capacidad para delinear y dirigir un proyecto de desarrollo. La gobernabilidad tiene varias dimensiones entre las cuales se cuentan la política, económica, social, cultural, ambiental, las cuales se presentan en diferentes escalas: local, regional, nacional y global (Vargas, 2003).

Soberanía alimentaria.

Durante la década de los noventa del siglo pasado, organizaciones campesinas en América propiciaron un movimiento organizativo que tomo como base la noción de Soberanía Alimentaria, el cual es un concepto político desarrollado por la organización “La Vía Campesina”, y fue formulado públicamente en el año 1996

durante la Cumbre Mundial sobre la Alimentación de Roma. Desde su lanzamiento ha sido adoptado por una amplia variedad de organizaciones de la sociedad civil en todo el mundo y se ha convertido en un concepto importante del debate internacional, incluso en el seno de los órganos de las Naciones Unidas (CIP, 2006). En países como Ecuador, Bolivia, Nepal, Mali, Nicaragua o Venezuela han incorporado el concepto en algunas de sus leyes o constituciones nacionales (Campesina, 2008).

La definición de Soberanía Alimentaria ha ido cambiando ligeramente con el tiempo a partir de su publicación durante el Fórum de ONG/OSC para la Soberanía Alimentaria celebrado en Roma en el 2002; en éste año se estableció como:

El derecho de los pueblos, comunidades y países a definir sus propias políticas agrícolas, laborales, pesqueras, alimentarias y de tierra de forma que sean ecológica, social, económica y culturalmente apropiadas a sus circunstancias únicas. Esto incluye el verdadero derecho a la alimentación y a la producción de alimentos, lo que significa que todos los pueblos tienen el derecho a una alimentación inocua, nutritiva y culturalmente apropiada, y a los recursos para la producción de alimentos y a la capacidad para mantenerse a sí mismos y a sus sociedades (Campesina, 2008).

A pesar de los cambios sobre el concepto se han mantenido sus cinco ejes básicos de análisis (Campesina, 2008), los cuales se definen a continuación y se pueden apreciar en el cuadro1:

1. Acceso a los recursos

La Soberanía Alimentaria trata de fomentar y apoyar a procesos individuales y comunitarios de acceso y control sobre los recursos (tierra, semillas, crédito, etc.) de manera sostenible, respetando los derechos de uso de las comunidades indígenas y originarias, haciendo un énfasis especial en el acceso a los recursos por parte de las mujeres.

2. Modelos de producción

La Soberanía Alimentaria trata de incrementar la producción local familiar diversificada, recuperando, validando y divulgando modelos tradicionales de producción agropecuaria de forma sostenible ambiental, social y culturalmente. Apoya los modelos de desarrollo agropecuario endógeno y al derecho a producir alimentos.

3. Transformación y comercialización

La Soberanía Alimentaria defiende el derecho de los campesinos, trabajadores rurales sin tierra, pescadores, pastores y pueblos indígenas a vender sus productos para alimentar a la población local. Ello implica la creación y apoyo de mercados locales, de venta directa o con un mínimo de intermediarios, en función del contexto.

4. Consumo alimentario y derecho a la alimentación

La Soberanía Alimentaria defiende que los ciudadanos tenemos derecho a un consumo de alimentos sanos, nutritivos y culturalmente apropiados, procedente de los productores locales, y producidos mediante técnicas agropecuarias agroecológicas.

5. Políticas agrarias

La Soberanía Alimentaria defiende que el campesino tiene derecho a conocer, participar e incidir en las políticas públicas locales relacionadas con Soberanía Alimentaria.

Cuadro 1: Diferencia entre Seguridad alimentario y Soberanía alimentaria.

Seguridad y soberanía alimentaria	
Seguridad alimentaria (FAO y Estados)	Soberanía alimentaria (Via Campesina)
<ul style="list-style-type: none">• Abastecimiento• Acceso• Uso• Estabilidad• Institucionalidad	<ul style="list-style-type: none">• Soberanía de los Estados y los pueblos• Derecho a la alimentación• Producción nacional y local• Economía campesina y agricultura familiar• Papel de la mujer• Agricultura orgánica• Respeto a culturas

Fuente: Cumbre Mundial de Alimentación, Roma 2002.

Alimentación saludable y responsabilidad alimentaria (consumo responsable de alimentos).

Un alimento saludable es aquel que aporta todos los nutrientes esenciales y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana. Los nutrientes esenciales son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. La importancia de una buena alimentación reside en la prevención de enfermedades como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, diabetes, anemia, osteoporosis y algunos cánceres. La alimentación saludable permite tener una mejor calidad de vida en todas las edades y permite mantener un óptimo estado de salud y realizar actividades de la vida diaria (FAO, 2003).

Llevar una dieta sana a lo largo de la vida ayuda a prevenir la malnutrición en todas sus formas, así como distintas enfermedades no transmisibles y diferentes afecciones. Sin embargo, el aumento de la producción de alimentos procesados, la rápida urbanización y el cambio en los estilos de vida han dado lugar a un cambio en los hábitos alimentarios (FAO, 2003). Ahora se consumen más alimentos hipercalóricos, más grasas saturadas, más grasas de tipo trans², más azúcares libres y más sal o sodio; además hay muchas personas que no comen suficientes frutas, verduras y fibra dietética, como por ejemplo cereales integrales (FAO, 2003).

² Grasas tipo Trans: A los que son isómeros de ácidos grasos monoinsaturados. Se pueden producir en la hidrogenación de aceites vegetales y grasas vegetales. Se ha considerado que un alto consumo en la dieta puede incrementar el riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares.

La composición exacta de una alimentación saludable, equilibrada y variada depende de las necesidades de cada persona (de su edad, sexo, hábitos de vida, ejercicio físico), el contexto cultural, los alimentos disponibles localmente y los hábitos alimentarios. No obstante, los principios básicos de la alimentación saludable son siempre los mismos (OMS, 2015).

El consumo responsable es la contraparte necesaria que, construyendo redes de consumidores en las ciudades en legítima defensa de su seguridad alimentaria, se comprometen directamente con los productores agroecológicos. Este compromiso implica un diálogo sobre las necesidades que ambas partes tienen, buscando la reciprocidad y la equivalencia, promoviendo el apoyo mutuo para producir y consumir alimentos sanos, con un precio justo que remunere de forma suficiente la actividad de los productores rurales, en lugar de ser resultado de las oscilaciones de los precios de los productos en el mercado, inasequible a comienzos de temporada e insuficientes para los productores cuando la oferta es abundante. El consumo responsable se interroga sobre lo necesario y lo superfluo, promueve el consumo de alimentos de temporada, la proximidad, la reutilización de envases. Es decir, mira más allá de la calidad del producto y del precio. Por un lado, la producción de alimentos sanos, a precios justos, respetuosa con la naturaleza y primando la salud de las personas. Por otro, la construcción de redes de consumidores en las ciudades que garantizan a los productores agroecológicos la compra de su producción, consiguiendo con ello una alimentación sana, colectiva, participativa y al margen de las multinacionales de la alimentación. Construcción de sociabilidad en estado puro. Infraestructura de un mundo más humano e integrado en la naturaleza Galindo, P. (2004).

Basándonos en los criterios de la Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud- Promoción y educación para la salud en materia alimentaria-Criterios para brindar orientación: La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que atienda a los intereses del público en general, de los grupos vulnerables en especial y que tome en cuenta a la industria y a otros grupos interesados. Los contenidos de orientación alimentaria se deben basar en la identificación de grupos de riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último, en la evaluación de la disponibilidad y capacidad de compra de alimentos, por parte de los diferentes sectores de la población. La pobreza, agravada por la pérdida del poder adquisitivo de la población y el encarecimiento de los alimentos, en muchas ocasiones restringe el acceso a una dieta correcta. En este mismo contexto es importante mencionar que los programas de orientación alimentaria generarán una demanda de alimentos que debe sustentarse en la producción y el abasto oportuno de los productos, así como en la factibilidad del acceso a ellos, protegiendo la soberanía alimentaria de la nación. Esto exige conocimiento y aprecio a los alimentos locales y regionales por parte del personal encargado de estas tareas (NOM-043-SSA2-2005, 2005).

La alimentación es un acto revestido de factores sociales y psicológicos, mediado “por un sistema complejo de actitudes, ideas, presupuestos, religión, tabúes, ideas relativas a los méritos o deméritos de un alimento y otros poco comprendidos.” Son múltiples los factores determinantes de la alimentación; se destacan la regularidad

en los ingresos, el acceso a los lugares de expendio, los medios de conservación a nivel intrafamiliar, la información sobre el valor nutricional, la influencia de los medios de comunicación (Gómez, 2006).

Además, es preciso recordar que consumimos alimentos, y que la alimentación humana no es sólo producto de los conocimientos de la Fisiología Humana y del metabolismo de los alimentos. También responde, por un lado, a la realidad socioeconómica y geoclimática, en este sentido cabe destacar el papel que juegan: el nivel social, la producción y comercialización, la conservación y producción artificial, la tecnología y la agricultura, etc. Pero, por otro lado, también respondemos a realidades antropológicas muy profundas e implantadas: las costumbres y ritos, los tabúes y las religiones cuentan a la hora de considerar la alimentación y el placer de la mesa (Méndez, 2008).

Huerto de traspatio demostrativo.

Es una porción de terreno dentro o cerca de la casa que se usa para sembrar hortalizas y árboles frutales para autoconsumo, en el caso demostrativo de este trabajo tuvo el objetivo de enseñanza del método de preparación, siembra y cosecha de los productos plantados. Los beneficios de un huerto de traspatio son: asegurar parte de la alimentación de nuestra familia además de estar aportando a la soberanía alimentaria de nuestro país, conocer el proceso que llevó nuestro alimento y por lo tanto la calidad real de los productos, evitar el uso a gran escala de agroquímicos tóxicos y potencialmente nocivos, aportar a la economía local y

familiar al dejar de comprar productos en las cadenas de supermercados. Se aprovecha el agua de lluvia y la luz solar, además las plantas reducen el nivel de ruido y ayudan a contrarrestar la contaminación atmosférica y permite un espacio de recreación y trabajo; así mismo, reconecta al ser humano con la tierra y la naturaleza (Guadalajara., 2012).

En este contexto, los huertos familiares proporcionan gran parte de los alimentos en las comunidades, como plantas, frutos y/o animales comestibles. En las comunidades aún se practica el intercambio de alimentos, la mayoría provenientes del huerto familiar. Al ser un ámbito doméstico donde se generan la mayor parte de los productos que se regalan, intercambian o venden entre miembros de la comunidad, las mujeres juegan un rol protagónico en esta estrategia comunal para la seguridad alimentaria, que fluye a través de redes de intercambio y cuyo principal patrón de flujo, son las relaciones de parentesco y afinidad (Lope-Alzina, 2014).

Soberanía Alimentaria y Desarrollo Solidario.

Las prácticas y racionalidades que sustentan el proyecto de soberanía alimentaria contrastan, en gran medida, con las hegemónicas capitalistas que se basan en la acumulación de capital, la maximización de la ganancia en el corto plazo, la concepción de la naturaleza como un conjunto de recursos para ser explotados, la promoción del interés individual basado en el cálculo de costo-beneficio, la competencia en el supuesto libre mercado y la primacía del conocimiento 'experto'.

El concepto de soberanía alimentaria enfatiza que los campesinos y otros pequeños productores rurales no sólo tienen el derecho a sobrevivir, sino también a hacerlo en condiciones de dignidad y autonomía definidas soberanamente, o en sus propios términos y a partir de sus propios procesos democráticos.

Bases importantes para el desarrollo solidario son la **solidaridad**, la **cooperación** y el **asociativismo**. La *solidaridad* es el trabajo en conjunto, la *cooperación* es una asociación autónoma de personas que se han unido voluntariamente para hacer frente a sus necesidades y aspiraciones económicas, sociales y culturales y el *asociativismo* se refiere a la toma de decisiones de manera democrática y libre. La economía solidaria parte de estos tres pilares fundamentales de trabajo y además de considerar que no existen opciones ni soluciones individuales; antes bien, se caracteriza por el reemplazo –al interior de las relaciones económico-sociales– de los principios individualistas y competitivos por principios solidarios de cooperación.

Estos aspectos se buscaron fortalecer en la comunidad para lograr los objetivos planteados.

Estas asociaciones, cualesquiera que sean, considerando los emprendimientos familiares, mutuales de productores, cooperativas, empresas recuperadas, asociaciones de consumidores entre otros, reúnen o tienden a reunir características tales como la estimulación, o fomentan la unión y el apoyo mutuo entre sus miembros a través de la autogestión, se afirma la vigencia del asociativismo y la cooperación, se despliegan prácticas socio políticas que tienden a la participación democrática en la gestión, al cuidado del medio ambiente, y a la acción solidaria tanto en el ámbito familiar como en el productivo y el comunitario. Partiendo de esto,

no existe ciudadanía posible si no se concreta el derecho básico e inalienable al desarrollo de las propias capacidades, a la dignidad de la subsistencia a partir del despliegue de las propias potencialidades y de la participación en el progreso de la comunidad a la que se pertenece (Díaz Cristina, 2011).

En la *economía solidaria* se tiene que iniciar con el concepto de comunidad y el compromiso de la propia comunidad para asegurar la supervivencia y el bienestar de todos sus miembros. En este sentido, la economía solidaria es una economía colectiva y cambia todo en el momento que el individuo decide, o dicho de otro modo, que el individuo junto con los demás miembros de la comunidad, trabajan por el derecho a lo que llamamos una “canasta básica”, un conjunto de bienes materiales y servicios sociales que garanticen un nivel de vida adecuado, según las posibilidades de la comunidad, pero nunca por debajo de lo que la comunidad considera una vida digna.

La economía solidaria plantea como parte integral, la necesidad de construir redes de intercambio de conocimiento o mercados solidarios. Estos espacios son muy variados y tiene características complejas y diferentes, dependiendo del mismo proceso de intercambio y las características de los que acuden a ellos. Quizás el más socorrido de los procesos es el “trueque”, que es el intercambio con base en la transferencia física de productos (y servicios) entre los actores (David Barkin, 2011).

Un factor que define la operatividad del trueque y otros sistemas es el componente de relación social entre las partes, y el reconocimiento del elemento subjetivo en el establecimiento de los términos del intercambio entre ellas.

Todo esto se buscó integrar en la comunidad, el sistema propio del trueque o intercambio de alimentos saludables pero con lazos sociales bien cimentados, y creando una nueva red social que fortalezca la soberanía alimentaria local.

Teniendo en cuenta esto, es fundamental el desarrollo de las capacidades sociales dentro de la comunidad como un eje transversal para llevar a cabo todas las acciones encaminadas a una soberanía alimentaria comunitaria, posicionando a las comunidades como actores protagónicos para un desarrollo autónomo, sostenible y equitativo.

CAPITULO V: EL SANDIAL Y LAS MUJERES.

Municipio de San Andrés Huayápam, Oaxaca.

San Andrés Huayápam, se localiza en la Región de Valles Centrales, Distrito Centro, siendo el municipio 094 en el listado estatal. Está conformado con una cabecera municipal de 39 manzanas y 18 colonias de vecindados. El municipio cuenta con una superficie total de 1,403 kilómetros. En cuanto al régimen de propiedad de la tierra es comunal (Huayápam, 2011-2013).

Es una comunidad Zapoteca que se encuentra a 20 minutos de la ciudad de Oaxaca de Juárez aproximadamente, lugar en donde los habitantes se dedican principalmente a los servicios de turismo, venta de téjate³ (bebida prehispánica originaria de esta localidad), al cultivo del maíz y a la cría de animales en baja escala, así como a la venta de su fuerza de trabajo en las comunidades cercanas y en la capital del estado (Huayápam, 2011-2013).

La producción en el campo se desarrolla de forma tradicional, la baja producción que se logra cosechar es prácticamente para autoconsumo. Los principales cultivos en el municipio son el maíz en grano, se siembra en 734 ha de las cuales se producen 688.9 toneladas, dando un rendimiento de 0.94 ton/ha. Otro cultivo es el frijol, teniendo una extensión de cultivo de 27 hectáreas, produciéndose 19.5 toneladas y se obtienen un rendimiento de 0.72 Ton/ha; el garbanzo tiene una

³ Téjate: Bebida prehispánica zapoteca, a base de cacao, elaborada por las mujeres de San Andrés Huayápam.

superficie de siembra de 5 Hectáreas, produciendo 3.5 toneladas y obteniendo un rendimiento de 0.7 Ton/ha. Los cultivos que se encuentran en las zonas planas y bajas del municipio, la migración de los jóvenes y la baja inversión en materia agrícola, han provocado un deterioro económico y retraso dentro de la comunidad, que a pesar de encontrarse a 5 km de la capital del Estado, hay zonas que están catalogadas como de alta marginación ya que la cabecera municipal muestra una marginalidad media. La forma de tenencia de la tierra es bajo el régimen comunal; sin embargo, la población de avecindados nacionales y extranjeros se incrementó, esto debido a que, aunque San Andrés Huayápam es una comunidad Zapoteca, la falta de producción en sus terrenos los ha orillado a que éstos sean vendidos a particulares o para la extensión de fraccionamientos y unidades habitacionales (Huayápam, 2011-2013).

De acuerdo a los resultados del INEGI del Censo General de Población y Vivienda en el 2010, el municipio de San Andrés Huayápam cuenta con un total de 4879 habitantes. Las mujeres representan poco más del 50% de la población total del municipio, siendo 287 mujeres más que hombres.

En el siguiente cuadro se muestran las localidades que componen el municipio conjuntamente con la población que lo forma.

Cuadro 2: Número de habitantes en El Sandial.

LOCALIDAD	HABITANTES	HOMBRES	MUJERES
San Andrés HUAYAPAM	4336	2052	2284
Las Salinas	10	4	6
Catorce de Febrero (El Monchón)	52	20	32
Camino de la Herradura	18	9	9
La Encantada (Paraje el Lindero)	46	20	26
Loma de Jaulas (Loma Monchón)	12	5	7
Loma el Pedregal (Paraje el Molino)	56	27	29
Loma San Antonio (Loma del Tubo Negro)	83	35	48
Colonia El Sandillal	105	46	59
Tierra colorada (Paraje el Panteón)	106	52	54
Las Tres Cruces	28	13	15
Paraje La carroza	27	13	14
TOTAL	4879	2296	2583

Fuente: Plan municipal de desarrollo 2013-2015.

De acuerdo a información recabada en el municipio, el 5 % de los habitantes del municipio emigran en busca de trabajo, con la finalidad de tener una alternativa de ingresos económicos que les permitan mejorar la calidad de vida familiar, De este porcentaje el 2% emigra a la Ciudad de México y el 3% restante a los Estados Unidos (Huayápam, 2011-2013).

El grado de marginación en estadísticas proporcionadas por el INEGI (2010) muestran a San Andrés Huayápam con un índice de -1.19; es decir, de baja marginación, los principales indicativos son la falta de ampliación de servicios básicos, la creciente migración, así como la perdida continua de tierras productivas y deserción de los programas educativos. De acuerdo a la clasificación realizada por CONAPO en el año 2005, las colonias asentadas en el Municipio se clasifican como de Alta Marginación, dentro de estas se encuentra El Sandial.

Colonia o paraje El Sandial o el Sandillal.

La comunidad de “El Sandial” o “El Sandillal”, perteneciente a San Andrés Huayápam en el estado de Oaxaca, ubicada en la parte poniente del municipio cuenta con 105 habitantes (46 hombres y 59 mujeres) según el Censo de Población y Vivienda 2010, es una de las 12 colonias y fraccionamientos que conforman el municipio.



Figura 1: Localización de El Sandial dentro del Municipio de San Andrés Huayápam.

Fuente: Sistema de mapeo INEGI 2015.



Figura 2: Acceso principal a El Sandial.

Fuente: Imagen propia tomada por el autor

Según información de los primeros pobladores, comenzaron a fincar en esa área aproximadamente hace 80 años (1940-1950). De estos pobladores existe un alto número de personas que no son originarias del municipio de Huayápam, sino que vienen de diversas regiones vecinas al municipio, como de la región de la Sierra Norte, región Mazateca y región del Papaloapan, principalmente. Posteriormente hacia el final de la década de los setentas e inicio de los ochentas, un mayor número de familias de las zonas altas de la Sierra Norte y de la región Mazateca se incorporaron a la comunidad siendo un núcleo de aproximadamente 10 familias, a partir de ese momento empiezan a ser reconocidos como un asentamiento. En la

década de los noventa se inician los trabajos de introducción de los primeros servicios públicos como la electrificación, fue a partir de ese momento y hasta el día de hoy que la comunidad ha tenido un auge poblacional, en la actualidad son 30 familias que residen en El Sandial, (Datos obtenidos del diagnóstico participativo).

La comunidad se encuentra sobre lomeríos, por lo que se ubica en zonas de pendientes entre el 5-15% de inclinación, es decir las personas se establecieron en las faldas de la cadena montañosa de Huayápam, los habitantes comentan que esto no representa un peligro ya que nunca han tenido problemas de deslaves de tierras como lo muestra el siguiente mapa participativo de la comunidad:



Figura 3: Mapeo comunitario de la distribución de hogares dentro de la localidad.

Fuente: Elaboración propia por el autor a partir de recorridos de reconocimiento.

El Sandial se encuentra dividido en cuatro sectores: Sector norte, centro, sur y poniente como lo muestra la siguiente imagen:



Figura 4: Mapa de localización de los 4 sectores de El Sandial.

Fuente: Imagen propia tomada por el autor

La localidad es clasificada por (CONAPO, 2010) como una comunidad de Alta marginación dentro del municipio de San Andrés Huayápam, carece de servicios de drenaje, pavimentado de calles y presentan condiciones de precariedad de la vivienda, ya que una de cada tres casas tiene piso de tierra.

Cuadro 3: Cuadro de indicadores de Marginación en El Sandial

Colonia El Sandial	2005	2010
	Población total	68
% Población de 15 años o más analfabeta	6.82	5.88
% Población de 15 años o más sin primaria completa	13.64	10.45
% Viviendas particulares habitadas sin excusado	6.25	8.33
% Viviendas particulares habitadas sin energía eléctrica	6.25	12.50
% Viviendas particulares habitadas sin agua entubada	100.00	100.00
% Ocupantes por cuarto en viviendas particulares habitadas	56.25	1.36
% Viviendas particulares habitadas con piso de tierra	37.50	37.50
% Viviendas particulares habitadas que no disponen de refrigerador	31.25	33.33
Índice de marginación	0.65854	0.43242
Grado de marginación	Alto	Alto
Lugar que ocupa en el contexto nacional		64,379

Fuente: Estimaciones del CONAPO, Índices de marginación 2005; y CONAPO (2011)



Figura 5: Calles sin pavimentación en El Sandial.

Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Según reportó INEGI (2010), las casas de El Sandial son de material precario como techos de lámina o materiales de la región como paredes de adobe, algunas poseen paredes de materiales como ladrillo y cemento, cercados de carrizo o malla y el 33% de estas tienen piso de tierra como lo muestra la siguiente tabla e imágenes:

Cuadro 4: Indicadores de carencia en viviendas comparativas en El Sandial.

Colonia Sandillal	2005		2010	
	Valor	%	Valor	%
Viviendas particulares habitadas	16		24	
Carencia de calidad y espacios de la vivienda				
Viviendas con piso de tierra	6	37.50	9	37.50
Carencia de acceso a los servicios básicos en las viviendas particulares habitadas				
Viviendas sin drenaje	9	60.00	12	50.00
Viviendas sin luz eléctrica	1	6.25	3	12.50
Viviendas sin agua entubada	16	100.00	24	100.00
Viviendas sin sanitario	1	6.25	2	8.33

Fuente: INEGI. II Censo de Población y Vivienda 2010.



Figura 6: Caracterización de un hogar típico en El Sandial.

Fuente: Imágenes propias tomada por el autor.



Figura 7: Vista del exterior de hogares en El Sandial.

Fuente: Imagen propia tomada por el autor.

Con respecto a la disponibilidad de agua potable, cabe señalar que hasta el año de 2013 se construyó el tanque y la red de distribución de este líquido, por lo que actualmente la totalidad de las viviendas ya poseen este servicio como nos lo comentó el representante comunitario de El Sandial.



Figura 8: Tanque de distribución de agua potable en la localidad (construido en 2013).

Fuente: Imagen propia tomada por el autor.

En cuanto a rezago social la comunidad está clasificada en grado de rezago Medio debido a los indicadores que se muestran en el siguiente cuadro:

Cuadro 5: Indicadores de rezago social en El Sandial.

Colonia El Sandial	2005	2010
Población total	68	98
% de población de 15 años o más analfabeta	6.82	5.88
% de población de 6 a 14 años que no asiste a la escuela	0	11.76
% de población de 15 años y más con educación básica incompleta	36.36	38.24
% de población sin derechohabiencia a servicios de salud	57.35	42.86
% de viviendas particulares habitadas con piso de tierra	37.5	37.5
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de excusado o sanitario	6.25	8.33
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de agua entubada de la red pública	100	100
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de drenaje	56.25	50
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de energía eléctrica	6.25	12.5
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de lavadora	87.5	70.83
% de viviendas particulares habitadas que no disponen de refrigerador	31.25	33.33
Índice de rezago social	-0.5414	-0.18546
Grado de rezago social	2 bajo	Medio
Lugar que ocupa en el contexto nacional	0	0

Fuente: Estimaciones del CONEVAL, con base en INEGI, II Censo de Población y Vivienda 2005 y la ENIGH 2005. Estimaciones de CONEVAL con base en el Censo de Población y Vivienda 2010

En el Sandial, existe el grupo de mujeres que conforman el grupo de PROGRESA (anteriormente denominado Oportunidades) que reciben apoyo asistencial estatal y federal en diversas vertientes: educación, alimentación, salud. Estas mujeres a su vez, realizan las actividades pertinentes del programa con 23 familias de la colonia vecina llamada Las Salinas. Este grupo es el que se encarga de la mayoría de trabajos y acciones en pro de la comunidad. Tanto sociales, religiosas, de salud, educación, etc.

Para los servicios de salud, el grupo tiene que dirigirse al centro del municipio de San Andrés Huayápam, en donde se encuentra la unidad médica rural que atiende a toda la población municipal y de localidades vecinas.

La diversidad de orígenes de los radicados en El Sandial ha ocasionado un poco de dificultad para su integración total con el resto del municipio en que sean tomados en cuenta, sin embargo en la actualidad existe una buena relación con los demás habitantes y autoridades municipales de Huayápam (Figura 9). Como lo muestra la siguiente Herramienta de la Línea del tiempo (Gueifus, 2002):

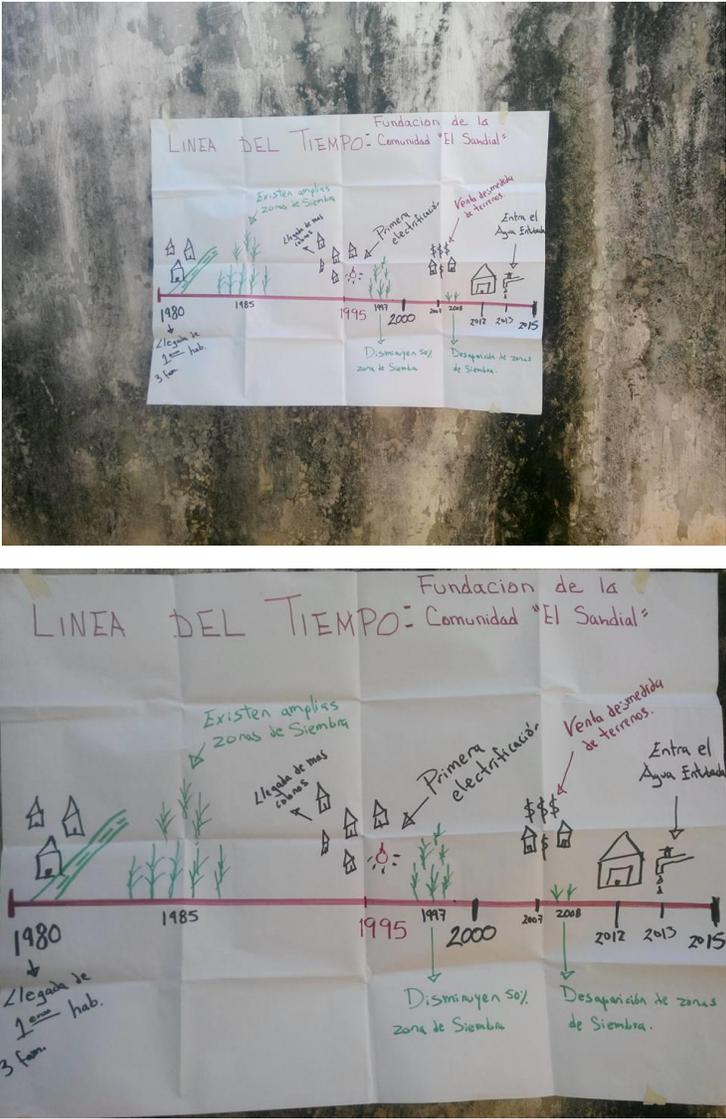


Figura 9: Línea del tiempo Participativa de El Sandial.

Fuente: Elaboración a partir de los talleres participativos con el grupo.

Como se mencionó anteriormente, la agricultura a nivel municipal solo es de subsistencia y en el caso específico de El Sandial las personas han abandonado la agricultura tradicional y recientemente la de subsistencia debido a los procesos de migración a la ciudad de Oaxaca en búsqueda de mayores recursos económicos. Aunado a esto, en la comunidad casi no existen centros de abasto de alimentos saludables, la única tienda que existe solo vende alimentos industrializados y altos en contenido energético.

CAPITULO VI.-MARCO METODOLOGICO.

Tipo de estudio.

Se realizó un estudio de intervención comunitaria de tipo longitudinal, que se realizó desde febrero del 2015 al mes de octubre de 2016 en la comunidad de El Sandial, perteneciente al municipio de San Andrés Huayápam del estado de Oaxaca.

Población objetivo.

Criterios de inclusión:

Los criterios de inclusión para formar parte del estudio fueron los siguientes: ser mujer residente de El Sandial, ser mayor de edad o estar encargada de la alimentación en el hogar, y ser física y mentalmente capaz de contestar las preguntas y realizar las actividades pertinentes.

Investigación Acción Participativa (IAP).

Tal como lo indica Orlando Fals Borda la Investigación Acción Participativa cuando prefiere la sigla IAP, en lugar de IP (Investigación participativa), porque es “preferible especificar el componente de la acción, puesto que deseamos hacer comprender que se trata de una investigación-acción que es participativa y una investigación que se funde con la acción (para transformar la realidad)” (Rahman y Fals Borda, 1989: 207). “Fundirse” con la acción supone un compromiso para aquellos que se embarcan en esta aventura en la que se va moldeando una “filosofía de la vida”

desde un conocimiento vivencial. “Recordemos que la IAP, a la vez que hace hincapié en una rigurosa búsqueda de conocimientos, es un proceso abierto de vida y de trabajo, una vivencia, una progresiva evolución hacia una transformación total y estructural de la sociedad y de la cultura con objetivos sucesivos y parcialmente coincidentes. (Ortiz, 2008).

Una gestión estatal o local consensuada requiere de la participación de las partes interesadas, en instancias que permitan fortalecer la confianza entre el gobierno y la sociedad civil, ampliándose las oportunidades de cooperación y coordinación. En este contexto, la IAP contribuye a la emergencia de sujetos activos de desarrollo, ya que presupone la constitución de un sujeto colectivo capaz de intervenir con protagonismo en la resolución de sus propias inquietudes. Al ampliar las posibilidades de retroalimentación entre realidades complejas – entre el Estado y la sociedad civil- puede estimular procesos de desarrollo basados en las propias capacidades locales, mejorando el diseño y la rectificación de los diferentes programas de intervención. (Jiménez Lozano, 1988)

Objetivo de la IAP.

- Promover la producción colectiva del conocimiento rompiendo el monopolio del saber y la información, permitiendo que ambos se transformen en patrimonio de los grupos postergados.
- Promover el análisis colectivo en el ordenamiento de la información y en la utilización de que de ella puede hacerse.

- Promover el análisis crítico utilizando la información ordenada y clasificada a fin de determinar las raíces y causas de los problemas, y las vías de solución para los mismos.

- Establecer relaciones entre los problemas individuales y colectivos, funcionales y estructurales, como parte de la búsqueda de soluciones colectivas a los problemas enfrentados.

A partir de los criterios planteados se desprende una serie de principios que dan coherencia tanto a la utilidad de la IAP, como también a su aporte como estrategia de investigación social aplicada a los procesos de desarrollo. Así, podemos plantear como ideas a fuerza de la IAP:

- Además de un proceso de investigación propiamente, éste debe constituirse en un instrumento de acción para la comunidad.

- Toda comunidad o grupo social tienen suficiente capacidad para definir sus problemas y necesidades.

- Toda comunidad o grupo social tiene potencialidades (saberes, recursos humanos e intelectuales, etc.) para la decisión y ejecución, encaminadas a su propio desarrollo.

- Cualquier acción exógena (intervención, investigación, organización) que persiga el desarrollo de una comunidad o grupo social, debe suscitar la activa participación de la comunidad en el proceso mismo. De lo contrario no puede ser garantía de éxito.

- Para impulsar la participación dinámica de las poblaciones es necesario introducir y organizar un proceso de confrontación crítica y constructiva de la comunidad con los resultados de la investigación. Este proceso que incluye información y discusión, lo llamaremos retroalimentación, al que le damos suma importancia ya que mediante él se da la oportunidad a los miembros de la comunidad o grupo social, para que expongan espontáneamente sus criterios e ideas y para que hagan análisis acerca de su situación. Mediante el diálogo bien orientado entre ellos mismos, y entre ellos y los investigadores, profesionales y técnicos, la comunidad puede formular sus problemas y sus puntos de vista. El papel de los agentes externos es fundamental en este proceso de retroalimentación, en tanto ayuda a la comunidad a formular sus demandas y posibles soluciones, de acuerdo a sus propios medios y a los probables recursos estatales que podrían obtenerse para la realización de proyectos concretos (Jiménez Lozano, 1988).

En cuanto al carácter de la participación y al grado de intervención de la comunidad en el proceso de investigación, así como en la instalación de las estrategias a seguir en él, resulta necesario diferenciar lo que se ha denominado Investigación Acción e Investigación Acción Participativa. En la Investigación Acción se propone una aplicación rigurosa del método científico por parte de un equipo científico técnico, que, a partir de un diagnóstico de la realidad comunitaria diseña la investigación, sus objetivos y el método de la misma, incluyendo la participación parcial de la comunidad, ya sea para la recolección y/o contrastación de los datos de investigación, o para la implementación de las estrategias a seguir. Los resultados del proceso investigativo son ordenados, sistematizados e interpretados por el

equipo de investigación, pudiendo ser devueltos a la población estudiada. Por su parte, la Investigación Acción Participativa concede un carácter protagónico a la comunidad en la transformación social que necesita, y el problema a investigar es delimitado, atendido, analizado y confrontado por los propios afectados. El rol del investigador vendría a ser el de dinamizador y orientador del proceso, con lo que se tendería a revertir la dicotomía sujeto-objeto, produciéndose una relación de cohecho entre el grupo o comunidad y el equipo de investigación. En síntesis, la participación de la comunidad en el proceso de investigación-acción es el diferenciador de ambas estrategias investigativas, ya que la IAP parte del supuesto de que la participación no puede confundirse con una simple preocupación por encontrar el apoyo reflexivo de los implicados, para los objetivos del conocimiento e intervención, delineados por un equipo exterior al grupo o comunidad. "La IAP tiene cuidado de diferenciarse de todas aquellas llamadas a la participación basadas en la asimilación acrítica de un marco global de partida con el que se propone compromiso. La participación que reclama la IAP no es simple movilización, sino recapitulación sobre el conjunto de procesos que condicionan la vida social de un colectivo determinado con el objetivo de acometer una eventual modificación de los mismos".

Si la participación la entendemos como "el proceso voluntario asumido conscientemente por un grupo de individuos y que adquiere un desarrollo sistemático en el tiempo y el espacio con el fin de alcanzar objetivos de interés colectivo y cuya estrategia debe tener como instrumento fundamental a la organización" (FAO, 1988), entonces hablamos de una acción voluntaria debido a

que su naturaleza no es impositiva y a que la determinación de participar supone una decisión y un compromiso personal, asumiendo los costos y beneficios que se pueden derivar. Ello supone que es necesario contar con un nivel mínimo de conciencia - en cuanto a voluntad y disposición a la acción colectiva- que permita estimular una reflexión dinámica en torno a los principios que sustentan las acciones que se pretenden llevar a cabo. Si entendemos la participación como un proceso, hablamos entonces de una acción sistemática de fases sucesivas encaminadas a perfeccionar los mecanismos de un grupo para alcanzar de mejor forma los objetivos que se ha planteado, a partir de ejercicios de toma de decisión. La base de dicho proceso es el involucramiento de las personas en dinámicas de decisión colectiva en función de sus intereses. La participación comunitaria aplicada a los proyectos de desarrollo habilita y pone en acción a las personas como actores y supervisores de su propio desarrollo. El BID (1997), plantea que la participación, "puede ayudar a crear y mantener democracias estables y buen gobierno, así como el crecimiento económico. Cuando las personas pobres y marginadas participan en los proyectos de desarrollo adquieren habilidades y desarrollan actitudes que les posibilita una contribución más significativa a la sociedad en general. Desde el punto de vista del Banco, la participación fomenta la estabilidad financiera y la sustentabilidad de los proyectos mejorando así el rendimiento de la cartera". Para el BID:

- La participación mejora el diseño del proyecto al reducir el costo de la obtención de datos sobre los factores ambientales, sociales y culturales, así como sobre las necesidades y prioridades de los actores claves del proyecto.

- Un proceso participativo bien diseñado puede ayudar a resolver o manejar conflictos al crear una base común y de negociación entre los grupos interesados. El detectar y resolver tales conflictos en las primeras fases del proyecto ayuda, más tarde, a reducir el costo de la supervisión.

- Los procesos participativos son una oportunidad para el aprendizaje social e innovación, lo que favorece el compromiso con los cambios sociales. En primer lugar, las personas identifican un propósito común generando, compartiendo y analizando información que les permite establecer prioridades y desarrollar estrategias. Además crean nuevas maneras de hacer las cosas con el fin de lograr los objetivos comunes. Dichas personas llegan a darse cuenta de cómo cada una de ellas, en forma individual o colectiva, deben cambiar su conducta para que las prioridades puedan ser atendidas apropiadamente. Esta mayor pertenencia ayuda a seguir participando en los proyectos, especialmente cuando se presentan obstáculos. La participación le da a su vez al personal del Banco una mejor oportunidad para evaluar el nivel de compromiso con el cambio.

- La participación puede fortalecer a las instituciones locales en su capacidad administrativa, autogestión, confianza, transparencia, responsabilidad y acceso a los recursos. Esta mayor capacidad de las instituciones es lo que, a su vez, proporciona al proyecto mayor estabilidad.

- Mediante la evaluación participativa las personas se dan cuenta si los beneficios y alcances del proyecto se dan en forma equitativa y les permite tomar medidas correctivas cuando sea necesario. Las ideas de justicia y de compromiso en relación con un proyecto se refuerzan mutuamente. La participación aumenta la credibilidad

de la evaluación puesto que la gente confía en la información que ellos mismos generan (Durston, 2002).

Aplicación de la IAP

Para la aplicación de la IAP se aplicó el método de Jiménez (1988), modificado, el cual consta de las siguientes etapas (cuadro 6):

Cuadro 6: Esquematización metodológica de la IAP.

<p>Etapa 0: Conocimiento del contexto y acercamiento</p> <p>Aplicación del Rapport</p> <p>Diagnostico general</p> <p>Operación previa: compromiso del grupo (significado de la IAP, papeles de los participantes y facilitador y enumeración de etapas de la IAP)</p>
<p>ETAPA 1: Problema por investigar.</p> <p>FASE: selección del problema.</p> <p>FASE: definición del problema.</p> <p>FASE: Análisis del problema.</p>
<p>Operación previa 2: estructuración interna del grupo (tipo de organización del grupo, elaboración de normas y responsabilidades del grupo).</p>
<p>ETAPA 2: investigación de la solución del problema.</p> <p>FASE: selección de una alternativa y de recursos para la solución del problema ,</p> <p>FASE: Comprobación de la funcionalidad de la alternativa y recursos seleccionados.</p>

ETAPA 3: Gestiones para solucionar el problema.

FASE: planeación de acciones

FASE: ejecución de acciones planeadas

FASE: evaluación de la ejecución.

FASE: Determinación de nuevas acciones.

Fuente: IAP con grupo de mujeres. Manual para capacitación.1988.

Etapa 0: Conocimiento del contexto y acercamiento.

Aplicación del Rapport.

Se realizó como primera acción el acercamiento con las autoridades del municipio durante tres visitas, y a la localidad durante cinco visitas, para el establecimiento del Rapport⁴. Se realizó por medio de charlas informales (Taylor Bogdan, 2000) usando ejes temáticos de interés de la comunidad como la producción y el acceso los alimentos.

Diagnóstico.

Para esta actividad se recurrió a la aplicación de un taller participativo y la aplicación de una cédula de información con los temas: identificación familiar, condiciones socio-económicas, condiciones de acceso y seguridad alimentaria, diagnostico de organización comunitaria, diagnostico de prácticas de reciprocidad y además se

⁴ Rapport: lograr que las personas se abran y manifiesten sus sentimientos respecto del escenario y de otras personas. Compartir el mundo simbólico de los informantes, su lenguaje y sus perspectivas (Taylor & Bogdan, 2000).

aplicó un cuestionario de frecuencia de alimentos para determinar las condiciones de alimentación en las familias que integraron el grupo. La aplicación del cuestionario de “frecuencia de consumo de los alimentos” es una técnica sencilla y rápida en el análisis de la dieta. Permite tener mayor representatividad de la ingesta y los patrones de alimentación de las personas a entrevistar. Se aplicó a la persona sujeto de estudio o a la mujer responsable de la alimentación (en caso de ser menor de 12 años), se le explicó que se le haría una encuesta de hábitos de consumo de alimentos. Para tal fin, la persona entrevistada debió recordar el patrón de consumo de alimentos (generalmente se hace referencia a los siete días anteriores al día en que se elabora la entrevista. Es decir, si consumió o no los alimentos que se refieren en el cuestionario, cuántos días o veces al día los consumió y el número de veces que los consumió. (Shamah L. T, 2006).

Conformación/preparación del equipo de trabajo: este momento permitió la articulación de los actores con el facilitador, con el fin de establecer relaciones de confianza mutua que favorecieran la horizontalidad y el dialogo. El eje central fue fundamentalmente la IAP, en el sentido de intercambiar saberes del territorio y del contexto local, con saberes formales alrededor del oficio de investigar. A la convocatoria asistieron 15 personas.

Etapas de identificación del problema.

Definición de problemáticas/temáticas particulares y formas de acercamiento: se definieron con las mujeres del grupo local las fuentes de información más relevantes en términos de personajes claves, escenarios y procesos.

Así también se definieron con las mujeres del grupo local de investigación los focos de indagación en cada vertiente identificada, así como las fuentes de información más relevantes en términos de personajes claves, escenarios y procesos. Las herramientas utilizadas para esta etapa fue el Mapeo participante del municipio que tiene por objetivo conocer el territorio de la comunidad, esta se realiza en un tiempo aproximado de 60 minutos utilizando hojas de papel bond y plumones; basándonos como referencia en Taylor del año 1994 y Geifus en 2002.

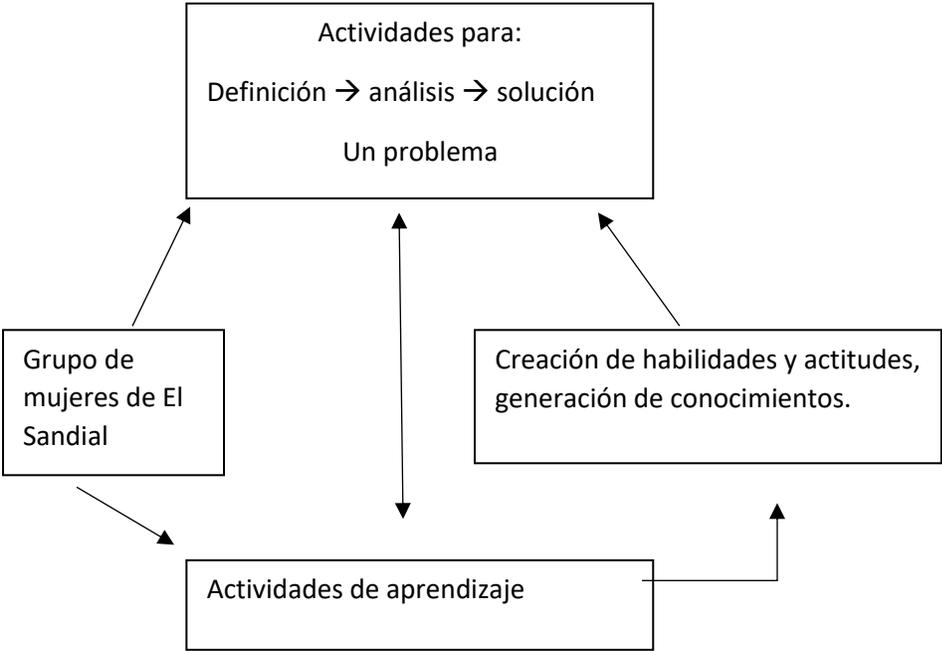
También se aplicó la Línea del tiempo para obtener diagramas de la evolución histórica de la formación del núcleo poblacional, donde se dibuja la evolución en papel bon durante 60 minutos aproximadamente esta herramienta fue aportada por Geifus en el año 2002.

Etapa 2. Investigación para solucionar el problema.

Es el proceso mediante el cual el grupo de 15 mujeres de la localidad El Sandial, llevó a cabo en una situación real la definición, análisis y solución al problema de Falta de organización para fortalecer una alimentación saludable en la comunidad que afecta al grupo de trabajo. Donde se realizaron actividades de aprendizaje que desarrollan la personalidad de los miembros, creando habilidades y actitudes y generando conocimientos que les serán útiles para comprender este problema. Aquí se aplicó el cuestionario para caracterizar la organización comunitaria, cuyo objetivo es identificar como se encuentra la comunidad en aspectos de organización, solidaridad y capacidades sociales, este fue basado en el establecido por el Banco mundial en el año 2001 para la identificación del capital social. Otra herramienta

fueron las entrevistas semiestructuradas para conocer los aspectos generales sobre la organización social de la comunidad, con una duración promedio de 30 minutos basándonos por lo propuesto por Taylor en el año de 1994. Además se realizó en esta etapa el árbol de problemas que nos sirvió para la identificación de la problemática relacionada a la alimentación y organización en la localidad con una duración de ejecución de 60 minutos como lo recomienda Geifus en el año 2002. Y por último se aplicó el cuestionario de frecuencia de consumo de alimentos para determinar el consumo de diferentes grupos de alimentos en el pasado y esto permite conocer los hábitos alimenticios tomando como base lo que establece Shama L. en el año 2006.

Figura 10: Proceso simplificado de la IAP.



Fuente: IAP con grupo de mujeres. Manual para capacitación.1988

Etapa 3. Gestiones para solucionar el problema.

Planeación y ejecución de las acciones:

Acción - reflexión: metodológicamente se pretendió articular los conocimientos emergentes con acciones concretas sobre la vida cotidiana campesina local, expresada en actividades colectivas como intercambio de saberes en técnicas de siembra de traspatio, en conocimientos de una adecuada alimentación tradicional, construcción de un huerto demostrativo comunitario y en el intercambio de alimentos excedentes, los cuales se describirán más ampliamente en los resultados. Aquí se realizaron los talleres participativos para la identificación de la problemática a resolver y sus acciones de resolución, donde en hojas de papel bon y con plumones se anotan las problemáticas con sus diversas causas y efectos en sesiones de 30 minutos aproximadamente tomando como referencia lo establecido por Geifus en el año 2002.

Intercambio de alimentos.

Se realizó la actividad de canasta de intercambio de alimentos donde cada mujer del grupo participó con un alimento de su mesa que de forma regular siempre tiene en exceso. Esta actividad se realizó en tres sesiones diferentes donde las mujeres intercambiaban dichos alimentos con otra integrante seleccionada al azar. Esta fue con la finalidad de que cada familia aprovechara algún alimento excedente en su mesa, y lo intercambiara por algún otro tipo de alimentos con otra familia.

La matriz de intercambio es la siguiente:

Cuadro 7: Matriz de intercambio de alimentos.

Integrante	Alimento que proporciono para intercambio:	Integrante con la que realizo el intercambio	Alimento que proporciono para intercambio:
Mujer 1		Mujer 8	
Mujer 2		Mujer 9	
Mujer 3		Mujer 10	
Mujer 4		Mujer 11	
Mujer 5		Mujer 12	
Mujer 6		Mujer 13	
Mujer 7		Mujer 14	

Fuente: Elaboración propia a partir de la metodología empleada.

Capacitación sobre consumo responsable y alimentos saludables.

El reforzamiento final a todas las etapas anteriormente descritas fue el fomento de hábitos alimenticios saludables a través de educación nutricional que se impartió a todo el grupo en temas de: consumo responsable y alimentos saludables por medio del intercambio de experiencias, consejos y saberes entre miembros del grupo.

Cuadro 8: Actividades de transferencia de conocimientos.

Nombre del taller	Contenido
Interpretación de etiquetas en alimentos envasados.	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar adecuadamente las etiquetas. • Importancia de las grasas y carbohidratos en las etiquetas. • Generalidades sobre prevención de aditivos y conservadores.
Importancia de una alimentación saludable.	<ul style="list-style-type: none"> • Que son los alimentos saludables. • Plato del buen comer. • Que es el consumo responsable.
Importancia de una canasta básica de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia de una buena alimentación • Qué es una canasta básica de alimentos
Gestión de una canasta básica de alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Qué es la gestión. • Dónde y cómo se gestiona una canasta básica de alimentos.
Importancia del rescate de los huertos de traspatio familiares.	<ul style="list-style-type: none"> • La importancia del huerto familiar. • Por qué debemos sembrar hortalizas. • Búsqueda de nuevas técnicas de siembra agroecológica.

Fuente: Elaboración propia a partir de las actividades de ejecución.

Intercambio de saberes:

Los conocimientos tradicionales, entendidos como los conocimientos que han sido generados, preservados, aplicados y utilizados por comunidades y pueblos tradicionales, como los grupos indígenas de América Latina, constituyen una parte medular de las culturas de dichos pueblos, y tienen un enorme potencial para la comprensión y resolución de diferentes problemas sociales y ambientales (de Sousa Santos, 2009).

Una gran cantidad de conocimiento tradicional tiene que ver con el uso sustentable de la biodiversidad, uso y preservación de los bosques y selvas, con medicina, con el mejoramiento de especies para la alimentación y con la manufactura de objetos de interés cultural y de utilidad para la vida cotidiana. Los conocimientos tradicionales, por tanto, tienen un gran potencial para el desarrollo económico y social, e incluso podrían incorporarse a innovaciones comerciales, pero pueden contribuir al desarrollo social de muchas maneras no comerciales. Por esto, no sólo como parte de los derechos inherentes de los pueblos originarios, sino también por las formas en que la sociedad más amplia puede beneficiarse del aprovechamiento de esos conocimientos, siempre y cuando se respete debidamente los derechos y la propiedad intelectual de quienes generaron y han conservado tal conocimiento, es importante desarrollar mecanismos sociales para su preservación, promoción y adecuada explotación en beneficio principalmente de quienes lo han generado y conservado, pero también del resto de la sociedad (de Sousa Santos, 2009).

Huerto de traspatio demostrativo.

Para el establecimiento de huertos de hortalizas de traspatio, se abordó a través de la creación de un huerto demostrativo de tipo urbano de traspatio, se tomaron en cuenta las condiciones ambientales ideales para el crecimiento y el manejo de las plantas, también se usaron desechos plásticos de material PET (botellas vacías de 2 o 3tls de capacidad y aplicando técnicas originarias de cultivo por parte de las integrantes del grupo).

Diseño y organización del Huerto:

Se creó un diseño sencillo, para mantener un buen y fácil manejo. Mantener un área de tierra ideal para trabajar sobre ésta: entre 1.0 y 1.20 m de ancho por 5.0m de largo.

Se limitó el lugar con una cerca o pared hecho con materiales de la región (madera y ramas de pequeños arboles), esto sirve para proteger el huerto de animales (gallinas, perros y gatos). Se ubicó la entrada del huerto en la zona más cercana a la casa, de manera que desde ella sea fácil llegar a cualquier parte del huerto.

Si el terreno estaba en pendiente, el largo de la cama debe ir perpendicular al sentido de ella, formando escalones o terrazas, esto evitara la perdida de nutrientes durante el riego o las lluvias, por exceso de agua.

Técnica de sembrado:

Directamente en el huerto, se hacen hileras a unos 20 centímetros entre ellos.

En cada hilera sembramos una hortaliza distinta. Antes de sembrar es aconsejable mojar la hilera.

Igual como en almácigo, las semillas quedan enterradas a una profundidad 3 a 5 veces su tamaño. Se riega la tierra con suavidad.

Las semillas seleccionadas se hicieron de acuerdo al mayor aporte nutricional y a los gustos de las personas siendo estas las de:

Cuadro 9: Semillas utilizadas en el huerto demostrativo.

Tipo	Germinación/Maduración	Aporte nutricional
Zanahoria	15 días/70 días	Betacarotenos, Ácido fólico, Vit. C.
Calabacita	8 días/ 60 días	Vitamina A y C.
Tomate verde	10 días/80 días	Fosforo y Vit. C.
Espinaca	15 días/ 60 días	Potasio, el magnesio, y las vitaminas B6, B9 y E.
Lechuga orejona	10 días/ 40 días	Vitamina A, C, E, B1, B2, B3, y beta carotenos.
Rábano	6 días/ 30 días	Contiene yodo, magnesio, azufre y vitamina C.

Fuente: Elaboración propia.

Donde las personas asistieron a talleres de capacitación referente a la construcción de dichos huertos.

Cuadro 10: Etapas de construcción del huerto demostrativo.

Etapa	Procedimiento
-------	---------------

Selección del terreno	Por votación se eligió el lugar para establecer el huerto demostrativo
Preparación del terreno	Todo el grupo realizo el trabajo de preparación de la tierra.
Siembra de hortalizas	Todo el grupo participo en la siembra demostrativa
Mantenimiento y cosecha	Se realizaron grupos de 3 integrantes que vigilaran el crecimiento en turnos diarios.

Fuente: Elaboración propia.

Evaluación de las acciones:

Análisis y evaluación: se analizó la información obtenida sobre el diagnóstico participativo: observación, entrevistas, herramientas participativas para la determinación del problema y alternativas de solución.

Para la evaluación cuantitativa de cambios adoptados se aplicó un cuestionario (Anexo 1) con las tres variables de la investigación:

- Reciprocidad.
- Producción de alimentos y reciprocidad.
- Consumo responsable de alimentos.

Para la evaluación cualitativa se aplicó una entrevista a seis mujeres del grupo como muestra representativa, dos de cada grupo de edad divididos de la siguiente manera

23 años a 33, 34 a 44 y de 45 a 59 años, donde se midió la percepción de los cambios adoptados en los tres aspectos antes mencionados. A manera de charla semi informal (Taylor, 1994) se retomaron los aspectos más relevantes que a cada mujer fueron retomados con cada actividad en la que participó.

Evaluación de las acciones del grupo de mujeres, desde el punto de vista de las mismas mujeres.

Se realizaron seis entrevistas representativas al azar, bajo consentimiento de las mujeres integrantes del grupo de la localidad de El sandial, San Andrés Huayápam, entre rango de edad de 23 a 59 años y de ocupación amas de casa.

Las entrevistas duraron en promedio 30 minutos con un máximo de 45 min un mínimo de 25 minutos, se realizaron con dispositivo celular de grabación de forma informal y amistosa. Las entrevistas se llevaron a cabo durante varias visitas en sus domicilios para localizar a las entrevistadas.

Las temáticas de la entrevista fueron tres: Producción de alimentos de traspatio (huertos), reciprocidad y consumo responsable.

Captura y análisis de los resultados.

La redacción y captura de información se realizó bajo el programa Word Office 2013 versión Windows.

El análisis descriptivo-estadístico se realizó con el programa SPSS⁵ versión 21 para Windows. Se realizaron análisis estadísticos de frecuencias, medias, desviación estándar, máximos y mínimos relacionados con las variables de socio-económicas, frecuencia del consumo de alimentos y aspectos de reciprocidad comunitarios.

Las gráficas y cuadros se hicieron bajo el programa Excel Office 2013 versión Windows.

⁵ SPSS: Programa estadístico informático muy usado en las ciencias exactas, sociales y aplicadas, además de las empresas de investigación de mercado.(IBM,2015)

CAPITULO VII: RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

El contexto y la problemática.

Identificación del problema y planeación de acciones.

Se priorizaron los problemas relacionados a la alimentación en la comunidad, siendo el más importante la falta de organización y débil consumo de alimentos saludables (hortalizas). Como se muestra en el siguiente cuadro:

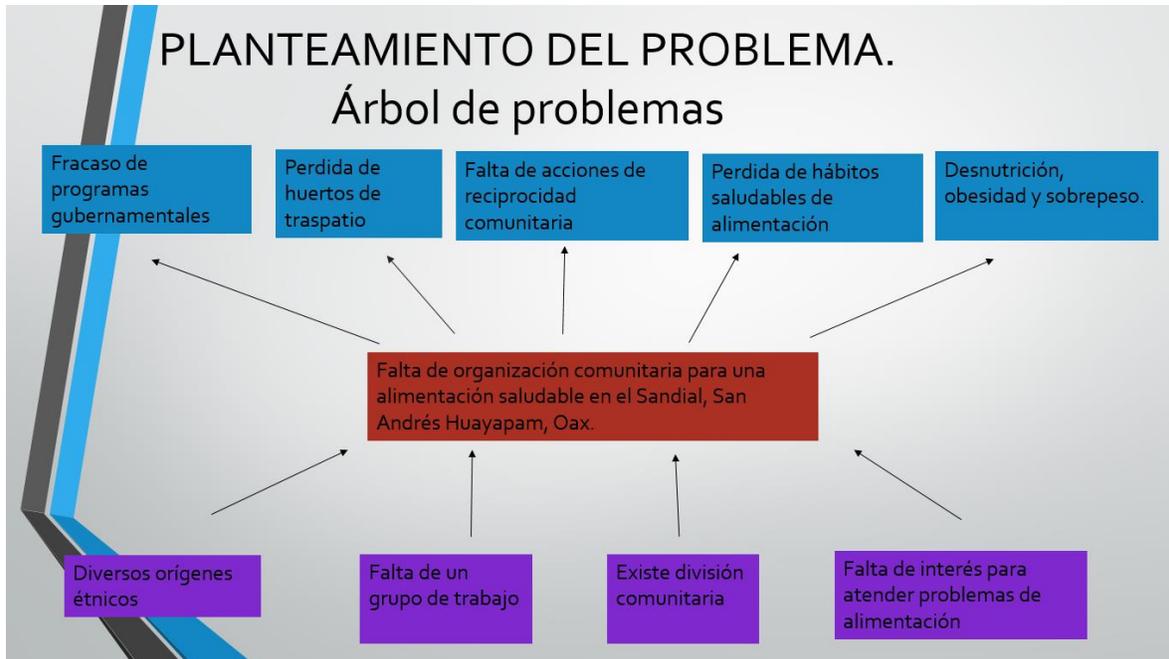
Cuadro 11: Matriz de planeación participativa realizada con el grupo de mujeres.

PROBLEMAS	Falta de tienda conasupo en la comunidad	Falta de organización y de siembra de hortalizas de traspatio	Carencia de despensas para las familias	No hay mercado o tianguis en la comunidad
Falta de tienda conasupo en la comunidad		Falta de organización y de siembra de hortalizas de traspatio	carencia de despensas para las familias	Falta de tienda conasupo en la comunidad
Falta de organización y de siembra de hortalizas de traspatio			Falta de organización y de siembra de hortalizas de traspatio	Falta de organización y de siembra de hortalizas de traspatio
carencia de despensas para las familias				carencia de despensas para las familias
no hay mercado o tianguis en la comunidad				

Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con el grupo.

Posteriormente se analizaron las causas del problema principal por medio del árbol de problemas.

Figura 11: Árbol de problemas participativo con el grupo.



Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con el grupo.

Se realizó un cuadro de menciones para saber cuál es la causa más importante desde el punto de vista de las personas a nuestro problema detectado, El principal problema detectado acerca de la deficiente alimentación saludable, con base en el número de menciones es la falta de hortalizas o alimentos saludables como las personas de la comunidad le llaman (Cuadro 12).

Cuadro 12: Cuadro de menciones.

Problema	Número de menciones
no hay alimentos saludables (hortalizas) en la comunidad	21
falta de huertos familiares	18
falta de educación en nutrición	20
falta de organización	15

Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con el grupo.

De acuerdo a las causas de la problemática se realizó una matriz para conocer que se está haciendo actualmente en la comunidad para solucionar el problema (Cuadro 13).

Cuadro 13: Matriz de planeación, aprendiendo de nuestros problemas.

"Aprendiendo de nuestros problemas"			
Problema: Falta de organización comunitaria y deficiente acceso y consumo de alimentos saludables (hortalizas de traspatio) en El Sandial San Andes Huayapam, Oax.			
Causas	¿Qué hemos hecho o estamos haciendo para solucionar este problema?"	¿Qué podemos hacer para mejorar?"	¿Necesitamos la ayuda de alguien de fuera de la comunidad (Experto)?
deficiente organización comunitaria	nada	organizamos en grupo para las actividades	si
abandono de huertos de traspatio	nada	retomar los huertos	si
no hay un intercambio de comunitario de excedente de los huertos de traspatio	nada	ponemos de acuerdo para intercambiar lo que nos sobre de la producción	si
perdida de hábitos y conocimientos saludables de alimentación	nada	aprender sobre buena alimentación y rescatar la alimentación sana tradicional	si

Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con el grupo.

Derivado de esto se plantearon algunas de las actividades que deben realizarse para solventar r cada causa; es decir, qué necesitaremos, quiénes lo realizarán y cuánto tiempo se tardarán en hacerse (Cuadro 14).

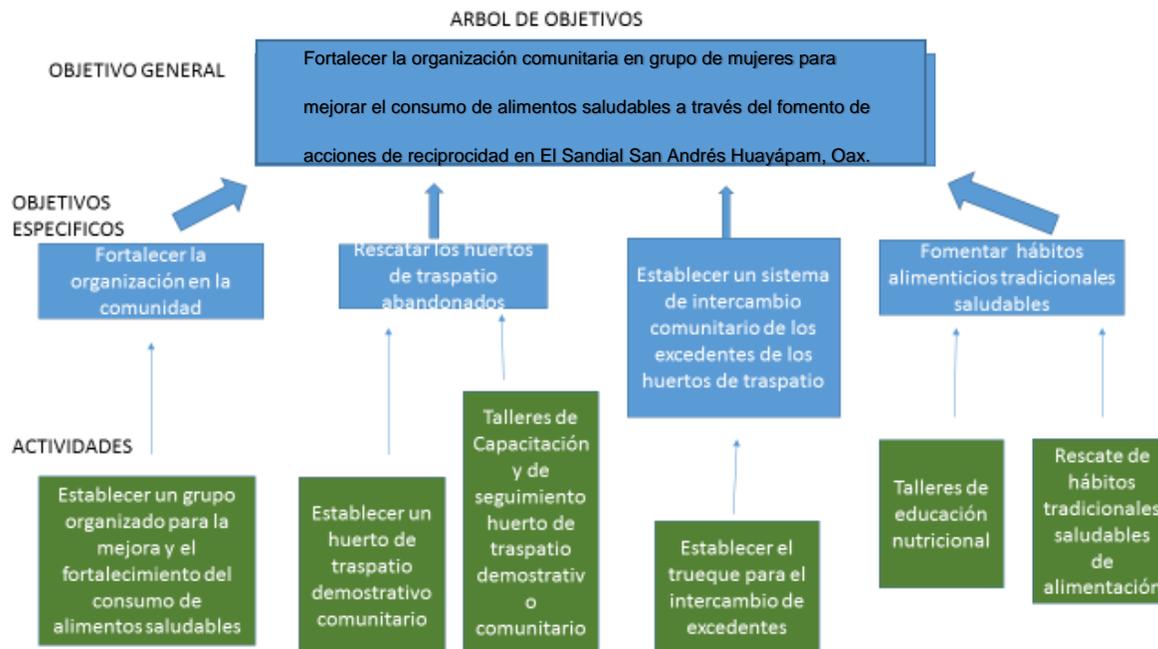
Cuadro 14: Matriz de planeación pensando en las soluciones.

"Pensando en las soluciones"						
Problema: Falta de organización comunitaria y deficiente acceso y consumo de alimentos saludables (hortalizas de traspatio) en El Sandial San Andes Huayapam, Oax.						
¿Qué necesitamos hacer?		¿Qué necesitamos? (Materiales, herramientas, trabajo, dinero, transporte, ayuda de alguien)		¿Quiénes lo van a hacer?/ ¿Quiénes tienen que ver?		¿Cuánto tiempo nos vamos a tardar en hacerlo?
organizarnos		nuestro trabajo		grupo		1-2 meses
sembrar huertos en nuestras casas		capacitarnos, pequeñas herramientas, materiales de desecho, nuestro trabajo		grupo		1-2 meses
intercambiar los excedentes de la producción		capacitarnos, nuestro trabajo		grupo		2-3 meses
aprender sobre buena alimentación e intercambiar conocimientos		capacitarnos, nuestro trabajo		grupo		3-4 meses

Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con el grupo.

Y finalmente se diseñó el árbol de objetivos que permitirá planificar cada una de las acciones, como se muestra en la siguiente figura:

Figura 12 Árbol de objetivos.



Fuente: Elaboración propia a partir de los talleres participativos con la comunidad.

Contexto socio- económico del hogar.

Los datos obtenidos demostraron que las mujeres encuestadas se encuentran en una edad joven media de 36.73 años, con un mínimo de 23 y máximo de 59 años. En lo que respecta a la ocupación se determinó que el 73.3% de las mujeres tenían como principal ocupación el hogar, mientras que solo el 26.7% eran empleadas dentro de diversos giros comerciales. Las familias de las encuestadas de acuerdo a número de integrantes son de tamaño mediano cuyo promedio es de 5.4 (± 1.6) integrantes, dicho resultado es semejante al encontrado a nivel municipal (Plan Municipal de Desarrollo 2011-2013).

El número de años de residencia tuvo un rango muy amplio, desde un mínimo de 2 años hasta el máximo de 34 años, dicho promedio corresponde a la fecha en que llegaron los primeros pobladores a esa parte del municipio.

El dato de procedencia de los pobladores nos muestra que la mayoría de las personas son provenientes de otro municipio (sierra norte, sierra mazateca, zona mixe, etc.) que corresponde al 86.7% y solo el 13.3% de las personas son originarias del municipio de Huayápam.

Los servicios de mayor cobertura en la localidad son el uso de gas L.P para cocinar así como la luz eléctrica, en un 100% y 93.3% respectivamente. La presencia de la leña para la cocción de los alimentos aún se observa en el 80% de los hogares de las mujeres encuestadas, a pesar que todas poseen estufa de gas L.P.

El drenaje es el servicio público de mayor carencia, más del 90% carece de este. La eliminación de excretas es por letrina o fosa séptica en un 86.7%, mientras que el 13.3% usa otro sistema como el baño seco.

El material de construcción de las casas que predomina es la lámina tanto para techos y paredes, seguido del tabicón y en menor proporción se encuentra el adobe (Cuadro 15).

Cuadro 15: Tipo de material de construcción predominante en el hogar.

De qué tipo de material está hecha su casa					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos	Lamina	7	46,7	46,7	46,7
	Tabicón	5	33,3	33,3	80,0
	Ladrillo	1	6,7	6,7	86,7
	Madera	1	6,7	6,7	93,3
	Adobe	1	6,7	6,7	100,0
	Total	15	100,0	100,0	

Fuente: Elaboración propia a partir del diagnóstico.

La práctica de la reciprocidad en la comunidad y entre las mujeres.

El 60% de las personas mencionaron realizar algún tipo de intercambio de alimentos dentro de su comunidad.

Este tipo de intercambio de alimentos es por medio del trueque, seguido del regalo de los alimentos. Esto se realiza por voluntad propia de todos los participantes.

El 60% de las personas encuestadas nos indican que en la comunidad se organizan por tequio⁶ para realizar algún trabajo, esta práctica se sigue conservando al pasar los años, aunque solo lo hacen cuando son citados por la autoridad local o municipal para realizar alguna actividad dentro de la comunidad. Todas estas reuniones son convocadas por el representante de la localidad. Dichas reuniones se hacen cada mes, con el fin de tratar asuntos relacionados con la mejora de la comunidad, la mayoría de estas actividades son de limpieza comunitaria (calles, cunetas, etc.)

⁶ Tequio: es una práctica que se realiza desde tiempos prehispánicos, y consta del trabajo colectivo como una obligación para el beneficio común como limpiar linderos, colindancias, arreglar el panteón, ampliar o limpiar caminos.

todas estas de manera obligatoria. Estas reuniones han funcionado porque se han realizado acciones en favor de la comunidad con el trabajo de todas las personas.

Sin embargo, no han ayudado a resolver problemas de alimentación, de acuerdo con la opinión de los entrevistados, excepto en el caso de una persona que realizó una actividad del programa Prospera en favor de la alimentación de su familia.

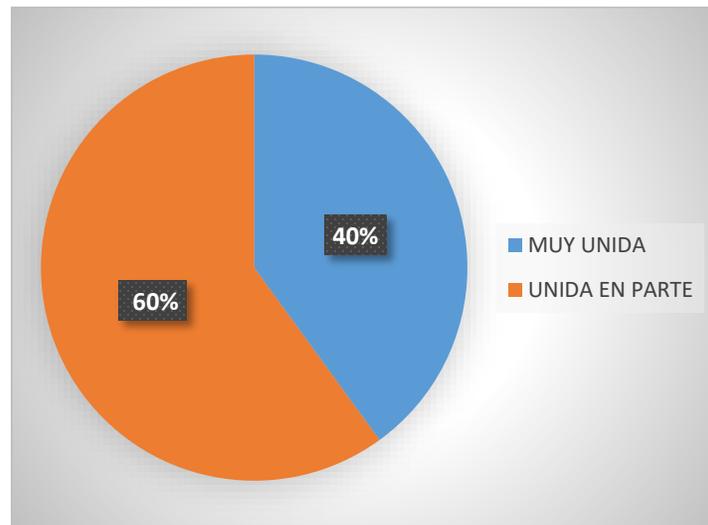
La asistencia en promedio a las reuniones generales de la comunidad es de 53.2 personas del total de las 105 personas registradas por INEGI en el Censo General de Población y Vivienda en del 2010.

Se menciona que todas las decisiones tomadas en estas reuniones se hacen por medio de votación de los ciudadanos de El Sandial, y el único requisito mencionado para asistir a las reuniones es ser ciudadano de la localidad.

El 83% de las personas mencionaron que están dispuestas a compartir su trabajo y solo el 13.3% están dispuestas a compartir algo de dinero para realizar alguna actividad en pro de la comunidad. Ya que en la comunidad no se recibe ningún tipo de recurso económico para la mejora de la misma. Pero más del 70% comentó que existen muchas posibilidades de que las personas cooperen con trabajo o dinero en favor de la alimentación en la comunidad.

En cuanto a la confianza que le tienen a sus vecinos el 73.3% mencionó que es “Mucha”, pero más de la mitad de los encuestados (60%) consideran que la comunidad es “Unida en parte” dato que se confirma con un sentimientos de unión de “cercanía en parte”. Ya que cuando pasa algo todos se avisan por medio de un silbato y/o por casa por casa (Grafica 2).

Grafica 2: Porcentaje de unión con los integrantes de la comunidad.



Fuente: Elaboración propia a partir del diagnóstico.

Condiciones de alimentación de los hogares.

El 100% de las personas encuestadas manifiestan comprar todos sus alimentos en diversos establecimientos comerciales, el 80% lo hace en el mercado.

Más de la mitad de las mujeres encuestadas realizan la compra de despensa alimentaria cada 7 días, seguido de la compra de forma quincenal. El gasto promedio para la compra de la despensa alimentaria fue de \$656,67 ± \$397,25 pesos.

Las hortalizas son el alimento que se más se produce y consume en la localidad con un 67.7% seguido por el frijol en solo un 6.7%. El 53.3% no cuentan con un huerto de traspatio por diversas causas.

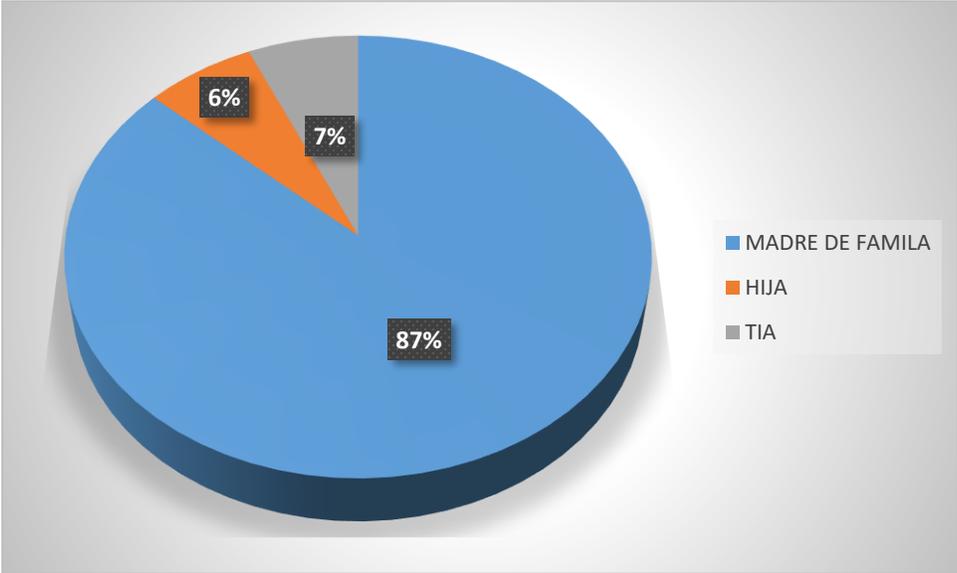
El 46.7% de personas que poseen un huerto de traspatio, siembran el chayote, calabacita, lechuga, rábanos; seguido de los frutales como limón, lima y naranja.

Todo esto es para autoconsumo y solo una persona manifestó vender su producto sobrante y otra utilizar el sobrante para semilla del próximo ciclo de siembra.

La producción avícola de traspatio es baja, solo el 40% de las personas tienen alguna granja o animal que críe para su consumo, que son en su mayoría aves de corral con un promedio de 2.8 animales por granja o por hogar.

La persona que en mayor porcentaje realiza la preparación de los alimentos es la madre de familia (Figura 3).

Grafica 3: Integrantes del hogar que prepara los alimentos.



Fuente: Elaboración propia a partir del diagnóstico.

Solo dos familias tienen algún apoyo para alimentación y las demás carecen del mismo.

La mayoría no cuentan con tierra propia para la siembra, solo una persona de las encuestadas comentó poseerla para la siembra del maíz.

Con respecto a la seguridad alimentaria, se encontró lo siguiente:

Personas que presentan inseguridad alimentaria leve:

El 86% de las personas encuestadas manifiestan que en el último mes ha comprado alimentos de baja calidad porque no le alcanzó el gasto.

Personas que presentan inseguridad alimentaria moderada:

La totalidad de las personas manifestaron que en el último mes aparte de comprar alimentos de baja calidad compraron menos.

Personas que presentan inseguridad alimentaria severa:

El 46% de las personas también han manifestado en algún momento del último mes algún integrante de su familia a padecida hambre o se ha quedado sin realizar alguna comida.

Figura13: Aplicación de encuestas a mujeres del grupo.



Fuente: Imagen tomada a partir de la actividad.

Evaluación de las acciones del grupo de mujeres.

La evaluación del grupo nos manifestó los motivos que las mujeres tienen para estar dentro del grupo. Y estas fueron en primer lugar: Para mejorar a la comunidad (67%), seguido del motivo para estar más unidos como comunidad (33%).

Durante la estancia dentro del grupo de trabajo 14 mujeres tuvieron un grado de motivación alto para estar dentro del grupo y solo una manifestó estar poco motivada (Gráfico 4).

Grafica 4: Grado de motivación para permanecer en el grupo.



Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

Respecto a que otra actividad se realizó fuera del grupo, el 100% de las mujeres del grupo participaron para solicitar y recibir despensas alimentarias por parte de Bancos de alimentos de Oaxaca.

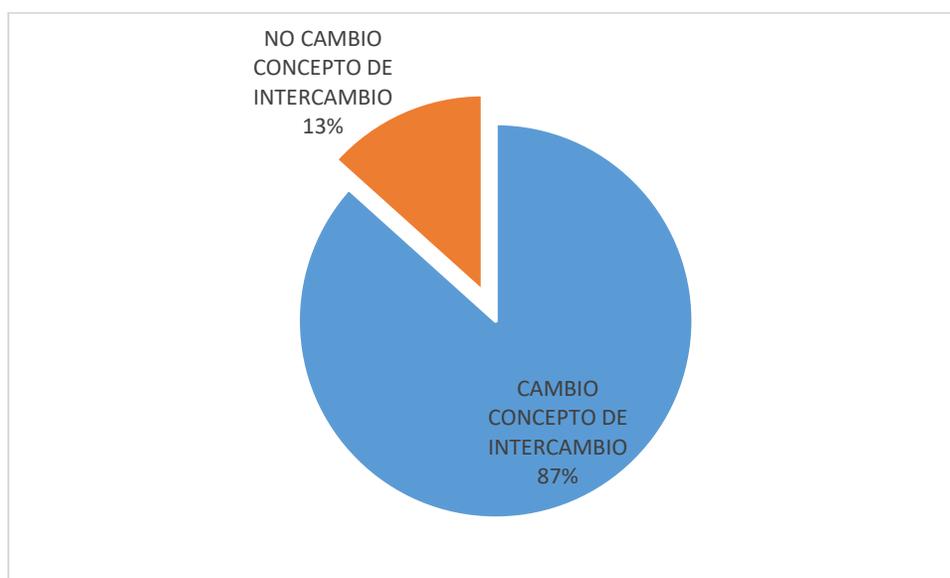
El 80% de las mujeres manifestó haberle gustado pertenecer al grupo debido a que han desarrollado un mayor sentido de pertenencia a la comunidad. Así mismo todas

se mostraron satisfechas con participar en las actividades de trabajo y en el rol que desempeñaron. Además cada mujer del grupo indicó sentir que el trabajo que aportó fue correspondido.

Reciprocidad y grupo de mujeres.

La mayoría de las mujeres refirieron que a partir del grupo cambio su concepto de intercambio y solo dos ya conocían dicha actividad o la practicaban.

Grafica 5: Porcentaje de cambio de concepto de intercambio



Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

La mitad del grupo (53%) comentó que el intercambio es necesario para las relaciones sociales y para el desarrollo de la comunidad ya que se fortalece la

confianza, en cambio el 47% indican que no es necesario porque no lo ven como una actividad relevante en la familia y/o en la comunidad.

A partir del dato anterior, el 33% de las personas piensan en realizar algún otro intercambio, no solo de alimentos sino también de algunos otros bienes, pudiendo ser herramientas de trabajo como lo comentan las integrantes del grupo.

El 87% de las personas mencionó haberle gustado la dinámica de la canasta de alimentos para intercambio, mismas que recomendarían a sus demás familiares y vecinos a realizar esta actividad.

Figura14: Elaboración de canasta de alimentos.



Fuente: Imagen tomada por el autor.

La participación de las mujeres, su disponibilidad y su alta motivación a integrarse en un grupo de trabajo, demostró que existe interés para el trabajo en conjunto, ya que en su mayoría tienen como objetivo agruparse para trabajar en la mejora de la comunidad.

Como lo demuestra el estudio de Sabourin.E (2001), realizado en una comunidad indígena del noreste de Brasil, la lógica del sistema de reciprocidad no considera solo la producción exclusiva de valores de uso o de bienes colectivos, sino la creación del ser, de la sociabilidad. Si para “ser socialmente” es necesario dar; y para dar, hay que producir, según dicho autor la lógica de la reciprocidad busca, por lo tanto, la ampliación de las relaciones sociales y afectivas. Este trabajo mostró que la mayoría de las mujeres del grupo están conscientes en que el intercambio de algún bien es necesario para las relaciones sociales y para el desarrollo de la comunidad, según mencionaron las mujeres del grupo *la reciprocidad fortalece la confianza y amplía las relaciones afectivas.*

Como en todo grupo humano existen líderes naturales, este caso no fue la excepción, porque en el grupo formado existió una mujer que por sus cualidades naturales surgió como líder y llevo al grupo a vislumbrar destellos de un empoderamiento prematuro, que lo condujo a gestionar de manera espontánea otro tipo de acciones ajenas al objetivo inicial del grupo (gestión de despensas alimentarias)., Esto lo resaltamos de acuerdo a lo que comenta Montaña (2003) ,que resume el concepto de empoderamiento como el proceso por el cual la autoridad y la habilidad se ganan, se desarrollan, se toman o se facilitan. El autor antes mencionado hace énfasis en que un grupo formado protagoniza su propio empoderamiento, y no en una entidad superior que da poder a otros, esto es la antítesis del paternalismo, la esencia de la autogestión, que construye sobre las fuerzas existentes de una persona o grupo social sus capacidades para “potenciarlas”, es decir, de aumentar esas fuerzas preexistentes.

Tal y como vimos en los resultados, la actividad de la canasta de intercambio de alimentos no solo sirvió para enseñar la posibilidad de ayuda que existe entre miembros del grupo, sino también para iniciar una creación de lazos solidarios y de reciprocidad entre las mujeres del grupo. Similares hallazgos nos muestra Jaramillo (2013), en su estudio realizado en comunidades de la Sierra y Costa ecuatoriana donde se ubicaron canastas comunitarias, cada una de ellas conformada por grupos de 15 a 400 familias, se observó que los grupos que participaron empezaron a recuperar valores y agregar nuevos beneficios a su vida, como son las satisfacciones que les trae el trabajo comunitario; las relaciones de amistad y compañerismo que generan; la oportunidad para muchas mujeres de expresarse, reivindicarse y fortalecer su autoestima; la recuperación de su espacio de decisión y expresión, de autoridad económica en su hogar; y la posibilidad de aprender e involucrarse en actividades sociales y políticas (las cuales incluyeron la posibilidad de enseñar a otras personas los beneficios del consumo sano y responsable).

Producción demostrativa de alimentos de traspatio y reciprocidad.

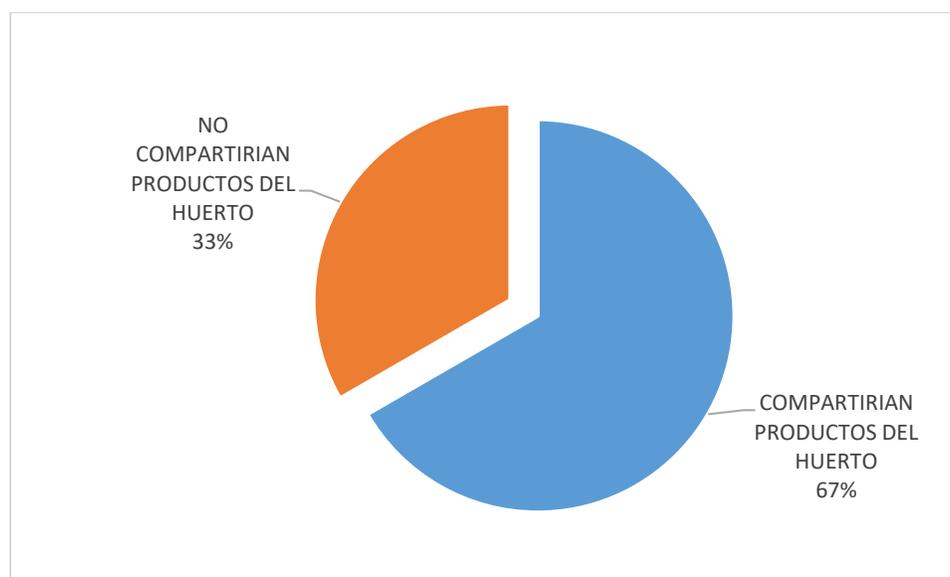
Referente a la actividad de la creación del huerto demostrativo, el 93% de las mujeres comentó haberles gustado la dinámica del huerto demostrativo. Ellas estarían dispuestas a hacer tequio con otro vecino para replicar dichos huertos, ya que mostraron solidaridad para realizar todo el trabajo.

El 87% de las integrantes del grupo piensan en replicar el huerto de traspatio en sus casas, y solo el 13% refieren que no lo podrán realizar debido a la falta de tiempo.

La totalidad de las integrantes del grupo indican que tener un huerto en sus hogares ayudaría a tener una alimentación saludable, ya que les proporcionaría verduras y hortalizas frescas. Así mismo todas compartirían el conocimiento a otras personas para construir un huerto de traspatio.

En el supuesto que cada persona realice un huerto de traspatio, más de la mitad de las integrantes del grupo indican que compartirían sus productos de sus huertos para ayudar a otras familias con mayores necesidades, el resto de los integrantes comentó que no compartirían dichos productos del huerto debido a no tener más familia o conocidos en la localidad, esto sugiere que son familias de reciente integración a la comunidad.

Grafica 6: Porcentaje de mujeres que compartirían productos del huerto.



Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

Con las nuevas hortalizas sembradas: zanahoria, tomate verde, calabacita, rábano, espinaca y acelga, se realizó un intercambio de estas. Así mismo estas hortalizas

se consumían de forma esporádica a excepción de la zanahoria y el tomate verde que la consumen de forma habitual por ser parte de los guisos diarios.

La creación del huerto demostrativo una vez más puso de manifiesto que los huertos familiares son principalmente trabajo de la mujer de la casa. Además, que el huerto familiar contribuye a la seguridad alimentaria tanto familiar como a nivel comunitario, esto fortalecido a través de un intercambio futuro de productos generados en este espacio y por la futura replicación de los huertos en cada hogar. Estas formas de intercambio, además de representar una estrategia de subsistencia, son un medio importante para la reproducción de formas de organización social, lo que coincide con el trabajo realizado por Lope-Alzina, (2014) en comunidades indígenas mayas-yucatecas en el sureste de México.

El retomar los huertos familiares en una comunidad del periurbano de la ciudad de Oaxaca ha sido un reto, ya que estos han sido olvidados por sus habitantes debido a que las personas deben de abandonar sus hogares por mucho tiempo para dedicarse a otras actividades que les reditúen económicamente. Al crear un huerto demostrativo, ha vuelto a surgir el interés por retomar esta actividad dentro de la comunidad, por lo que será fundamental para la continuidad del trabajo, el buscar financiamiento por parte de una dependencia para solventar los gastos de instalación de huertos de traspatio en cada uno de los hogares de la comunidad. Ya que los huertos tienen un significado importante porque contribuyen a satisfacer necesidades alimenticias y económicas; pero también son base para establecer

lazos de solidaridad y reciprocidad entre miembros del grupo o la comunidad en cuestión.

Cabe señalar que este trabajo es una primera parte de una gran intervención en la comunidad estudio, sabemos que la falta de recursos y tiempo son grandes factores para el avance de cualquier proyecto y este no fue la excepción, por lo cual hubiera sido favorable contar con un presupuesto por parte del municipio u otra dependencia para aplicar más acciones concernientes a la temática del mismo.

Consumo responsable de alimentos.

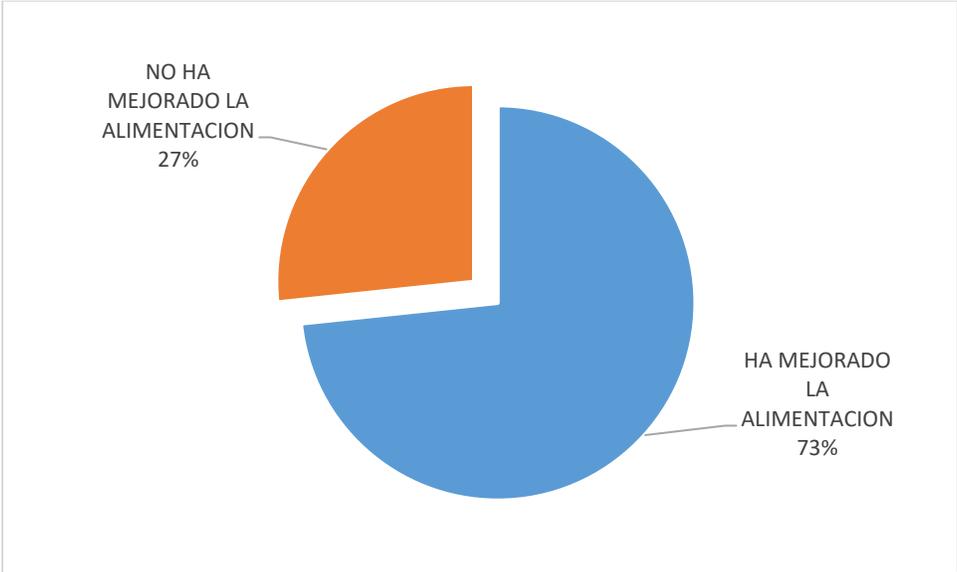
Referente a la forma de elegir sus alimentos, se produjo un cambio positivo en el 93% de las mujeres del grupo; esto debido a la información nutricional que se les proporciono en los temas de leyenda de etiquetas, vitaminas y minerales y el plato del bien comer como parte de las actividades de enseñanza en nutrición que se impartieron al grupo.

Debido a lo anterior el 100% de las mujeres indicaron tener mayor información de cómo elegir alimentos más saludables ya que conocieron temas que no entendían de nutrición como el de leyendas de etiquetas, vitaminas y minerales y el plato del bien comer.

El 73% de las mujeres del grupo mencionaron que ha mejorado la alimentación de la familia con la información proporcionada acerca de los alimentos saludables porque ahora conocen la importancia de una alimentación saludable en la familia y

el porcentaje restante aun refieren no notar cambios en la alimentación familiar como lo muestra la siguiente gráfica:

Grafica 7: Porcentaje de mujeres que perciben que ha mejorado la alimentación familiar.



Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

Referente a la percepción de ahorro económico en los alimentos, la mitad de las mujeres del grupo (53%) mostraron que actualmente ahorran más en alimentos debido a que saben leer etiquetas y escogen alimentos económicos pero más sanos, anteriormente se tenía la percepción que lo más caro era lo más saludable.

En relación a los cambios antes y después de la intervención con respecto a la frecuencia de alimentos e intercambio de los mismos, se mostró un mayor consumo y una mayor practica de intercambio en los siguientes alimentos: en el arroz, sopa de pasta, huevo, tomate, papas, calabacita y chayote.

Cuadro 16: Resultados del Antes y Después, referente los cambios adoptados a la frecuencia de consumo de alimentos e intercambio de alimentos.

ALIMENTO	Diariamente (%)		Por lo menos una vez a la semana (%)		Existe algún tipo de intercambio de este alimento	
	antes	después	antes	Después	antes	después
Maíz	93.3	93.3	6.7	6.7	NO	NO
Frijol	86.7	86.7	13.3	13.3	NO	NO
Arroz	40.0	46.7	60.0	53.3	NO	SI*
Sopa de pasta	46.7	73.3	53.3	26.7	NO	SI*
Pan	33.3	33.3	66.7	66.7	NO	NO
Carne de res	73.3	73.3	26.7	26.7	NO	NO
Pollo	6.7	6.7	93.3	93.3	NO	NO
Cerdo	53.3	53.3	46.7	46.7	NO	NO
Pescado	33.3	33.3	66.7	66.7	NO	NO
Huevo	53.3	60.0	46.7	40.0	NO	SI*
Leche	46.7	46.7	53.3	53.3	NO	NO
Lentejas	13.3	13.3	86.7	86.7	NO	NO
Avena	80.0	80.0	20.0	20.0	NO	NO
Habas	40.0	40.0	60.0	60.0	NO	NO
Zanahoria	46.7	46.7	53.3	53.3	NO	NO
Tomate	93.3	93.3	6.7	6.7	SI	SI*
Papas	60.0	73.3	40.0	26.7	NO	SI*
Calabacita	40.0	60.0	60.0	40.0	NO	SI*
Chayote	60.0	73.3	40.0	26.7	SI	SI*
Manzana	26.7	26.7	73.3	73.3	NO	NO
Naranja	60.0	60.0	40.0	40.0	NO	NO
Pera	6.7	6.7	93.3	93.3	NO	NO
Mango	26.7	26.7	73.3	73.3	NO	NO
Durazno	13.3	13.3	86.7	86.7	NO	NO
Piña	40.0	40.0	60.0	60.0	NO	NO
Refrescos	6.7	6.7	93.3	93.3	NO	NO

Golosinas o dulces	40.0	40.0	60.0	60.0	NO	NO
Frituras	20.0	20.0	80.0	80.0	NO	NO
Enlatados	6.7	6.7	93.3	93.3	NO	NO
Otro	0.0	0.0	0.0	0.0	NO	NO

Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

En toda actividad de enseñanza y apropiación de nuevos conocimientos se produce un cambio positivo tanto en percepciones como en aptitudes, y esto se ve reflejado después que se les facilitó la información adecuada al grupo de mujeres para propiciar una alimentación saludable, ellas dieron la importancia a la libre elección de consumir alimentos más sanos.

Esto coincide con lo expuesto por Galindo (2004) que nos señala que el conocimiento, la actitud y la responsabilidad ante la propia alimentación es un acto político de soberanía alimentaria. Educarnos para alimentarnos con dignidad y de forma saludable, teniendo en cuenta las consecuencias de nuestra elección, es una tarea necesaria. El consumo responsable nos hace reflexionar sobre lo necesario y lo superfluo, promueve el consumo de alimentos de temporada, la proximidad, la reutilización de envases. Es decir, mira más allá de la calidad del producto y del precio.

Por lo anterior le damos importancia a las mujeres del grupo como transmisoras de conocimientos y consumidoras, teniendo un papel fundamental en los hábitos alimentarios de la familia y para propiciar cambios positivos en la comunidad. Esto

se ve reflejado nuevamente en el trabajo de Jaramillo (2013), él considera que los consumidores representan el motor de cambio en las comunidades rurales cuando deciden qué comprar, lo cual potencia las diferentes cadenas agrícolas y determina, finalmente, el grado de salud (o enfermedad) de los sistemas agrícolas.

Resultado del intercambio de alimentos entre mujeres del grupo

Se realizó la actividad de canasta de intercambio de alimentos en donde cada mujer del grupo participó con un alimento de su mesa que de forma regular tiene en exceso. Esta actividad se realizó en tres sesiones diferentes, en la que las mujeres intercambiaban con otra integrante seleccionada al azar dichos alimentos. La matriz de intercambio fue la siguiente:

Cuadro 17: Resultados de las actividades de intercambio de alimentos.

Integrante	Alimento que proporcionó para intercambio	Integrante con la que realizó el intercambio	Alimento que proporcionó para intercambio:
Mujer 1	Huevo	Mujer 8	Calabacita
Mujer 2	Chile serrano	Mujer 9	Huajes
Mujer 3	Sal	Mujer 10	Azúcar
Mujer 4	papa	Mujer 11	Sopa de pasta
Mujer 5	Tomate rojo	Mujer 12	Frijoles
Mujer 6	Tortilla	Mujer 13	Arroz
Mujer 7	chayote	Mujer 14	Jícamas

Intercambio 2.

Integrante	Alimento que proporciono para intercambio:	Integrante con la que realizo el intercambio	Alimento que proporciono para intercambio
Mujer 1	Tortilla	Mujer 8	Calabacita
Mujer 2	Limón	Mujer 9	Cebolla
Mujer 3	Flor de calabaza	Mujer 10	Mandarina
Mujer 4	Rábano	Mujer 11	Chepiles
Mujer 5	Ajo	Mujer 12	Chile guajillo
Mujer 6	Ejote	Mujer 13	Epazote
Mujer 7	Elote	Mujer 14	Calabaza

Intercambio 3.

Integrante	Alimento que proporciono para intercambio	Integrante con la que realizo el intercambio	Alimento que proporciono para intercambio
Mujer 1	Sopa de pasta	Mujer 8	Tortilla
Mujer 2	chayote	Mujer 9	Míspero
Mujer 3	Arroz	Mujer 10	Azúcar
Mujer 4	papa	Mujer 11	Huevo

Mujer 5	cebolla	Mujer 12	Plátano
Mujer 6	Calabacita	Mujer 13	Azúcar
Mujer 7	Chile de agua	Mujer 14	Garbanzo

Fuente: Elaboración propia a partir de la evaluación.

Evaluación de las acciones del grupo de mujeres, desde el punto de vista de las mismas mujeres.

Percepción de la Producción de alimentos de traspatio (huertos):

Las personas entrevistadas en su mayoría refirieron no contar con huertos de traspatio por falta de asesoría y de espacios en sus hogares, ya que la mayoría de las personas reside en pequeños lotes de terreno que no sobrepasan los 200 metros cuadrados. En este espacio cuentan con dos cuartos para dormir, un cuarto para una cocina y comedor y el área de excusado alejado de los dormitorios, quedando así pequeña porción de tierra para tener un huerto familiar.

Acerca de la pregunta, ¿fue importante la capacitación del huerto demostrativo? las respuestas en general indican que si fue muy importante como lo expresa una de ellas:

“.....el aprender a hacer un huerto es muy importante porque así podemos cultivar todas nuestras verduras y comer mejor, así aunque sea pequeñito el lugar podemos tener muchas cosas, como aprendimos cuando nos enseñaron a hacer el huerto entre todos” (Mujer, 40 años).

Con la pregunta de cómo percibe la importancia de los huertos en la comunidad, las personas entrevistadas indicaron que los huertos son muy importantes ya que de ahí la familia puede obtener sus alimentos y ahorrar dinero:

“.....tener un huerto en la comunidad o que cada familia tenga un huerto es de gran ayuda porque ahorramos algo en la comida y podemos comer cosas más sanas.....”.(Mujer, 36 años)

Además las personas comentaron que con lo aprendido y con la unión de la comunidad más adelante se puede gestionar algún apoyo ante la autoridad para la creación de huertos de traspatio en todas las casas como lo indicaron:

“con lo que aprendimos ya podemos solicitarle algo a la autoridad para que nos ayude a hacer nuestro huertito y que cada casa tenga uno” (Mujer, 39 años).

“.....ahora esperemos que la gente aproveche lo que aprendió porque luego se les olvida o la gente no trabaja si no se le exige y por eso seguimos como estamos de pobres” (Mujer, 44 años)

Reciprocidad.

Las entrevistadas indicaron que ahora tienen conocimientos acerca de la reciprocidad, ya que ese concepto no lo conocían, y que a partir de ahora la pondrán en práctica:

“¡antes no sabíamos que era eso de la reciprocidad, pero ahora ya lo sabemos y ahora que trabajamos de forma conjunta y que nos ayudamos entre

todos, podemos hacer muchas cositas para que se mejore aquí en El Sandial y más para el bien de los chamacos...! (Mujer, 28 años).

Acerca de cómo se percibe la reciprocidad entre la gente del grupo, ellas indicaron que a partir del trabajo grupal ahora existe mayor solidaridad y ayuda entre los miembros del grupo:

“ahora estamos aprendiendo a trabajar en equipo, antes cada uno hacia las cosas por su lado, es difícil que todos trabajen de forma desinteresada pero esta primera vez que lo estamos haciendo se ve que es muy bueno y más para todos los que viven aquí” (Mujer, 44 años).

Las mujeres que fueron entrevistadas nos comentaron que han puesto en práctica principios de la reciprocidad, la solidaridad entre miembros de la comunidad.

Las entrevistadas hicieron hincapié en que en la comunidad es importante aún el tequio como forma de trabajo comunal en pro de la localidad, y manifiestan que esta actividad debe seguir conservándose conjuntamente con nuevas formas de trabajo u organización como las que se llevaron a cabo durante el desarrollo de esta intervención:

“en la comunidad seguimos trabajando con el tequio y lo bueno es que todos trabajamos, cuando limpiamos calles, cuando limpiamos cunetas o en la fiestita de la comunidad donde participamos todos, y por eso creo que es importante que esto siga conservándose y ahora que sabemos trabajar en equipo con las reuniones que hicimos para saber que comer, que nos hace bien y que no de la comida...” (Mujer, 23 años).

Cabe resaltar que como en toda actividad nueva que se desea implementar se presentan dificultades, tal es el caso del trabajo colectivo en el grupo; sin embargo,

este fue superado posterior a las primeras sesiones participativas con las mujeres del grupo:

“es muy difícil trabajar en grupo con las demás compañeras porque a unas les interesa pero a otras no les importan estas actividades porque se aburren y la gente solo espera que les traigan cosas sin tener que trabajar....” (Mujer, 28 años)

Consumo responsable de alimentos.

El grupo de mujeres comentó que ahora tienen un mayor conocimiento acerca de la importancia de tener una buena alimentación, refiriéndose a cosas nuevas que aprendieron y reforzando conceptos que ya conocían con anterioridad por parte de la información que les da el centro de salud del municipio:

“ahora ya sabemos más cosas de la comida, que es bueno y que no, aprendimos que es importante comer vitaminas y minerales y también leer etiquetas para que los chamacos no coman tanta grasa o dulce” (Mujer, 39 años).

En cuanto a la pregunta que tan frecuente leía las etiquetas anteriormente, todas refirieron que no lo hacían:

“antes no leíamos etiquetas de la comida solo nos fijábamos en el precio, ahora ya sabemos que debemos leer las etiquetas para saber si tiene mucho dulce o grasa...” (Mujer, 28 años).

Se les pregunto a cerca de los alimentos más saludables que consume ahora con la información y comentan darle mayor importancia a las verduras:

“sabíamos que es bueno comer fruta y verdura pero ahora con lo que aprendimos de las vitaminas, debemos de darle a los niños más verduras y que mejor si las sembramos nosotros mismos” (Mujer, 44 años).

Sobre si consumen alimentos industrializados ellas comentan que no es muy regular que en sus familias acostumbren comer muchos alimentos industrializados ya que eso se les enseña tanto en la escuela como en el centro de salud a la familia:

“en la escuela le enseñan a los chamacos a no comer tanta golosina y en el centro de salud nos enseñan a las mamas a no comprar mucha cosa enlatada o que viene empacada ya que es mala para el cuerpo como lo dice el doctor” (Mujer, 40 años).

El rescate de los huertos de traspatio a través de la creación del huerto demostrativo como primera etapa, tuvo impacto positivo en las mujeres del grupo ya que mostraron interés a la práctica. Su inquietud de ellas es conseguir el recurso necesario para que cada una pueda instalar el huerto de traspatio en cada una de sus casas. Dicha actividad la plantearemos dentro de esta tesis en el apartado de recomendación para continuar con la etapa de gestión formal ante alguna instancia pertinente.

La unión grupal empezó de forma débil pero se fue fortaleciendo positivamente con el paso del tiempo y con las sesiones de trabajo. A pesar de ser una comunidad pequeña de origen multiétnico, aún conservan actividades solidarias comunitarias como el tequio, de tal forma que en el grupo se observó trabajo en conjunto y con buena disposición de las mujeres a participar en las actividades.

Debido a que en la actualidad existen campañas de prevención de obesidad y desnutrición, las mujeres ya contaban con conocimientos generales para una buena alimentación como lo mencionan en la entrevista, dicha información es dada por el centro de salud o la escuela en donde asisten los niños, lo que facilitó el hablar de los temas de nutrición que se abordaron en este trabajo.

Capítulo VIII. CONCLUSIONES.

Con los datos obtenidos mediante el diagnóstico situacional logramos identificar los aspectos relevantes socio-económicos de la localidad, así también los puntos de importancia para este trabajo referente a condiciones de frecuencia de alimentos y características de reciprocidad y organización comunitaria, lo que nos mostró que las herramientas acá empleadas fueron de vital importancia, pudiéndose replicar en estudios similares para el diagnóstico situacional.

Realizando satisfactoriamente el diagnóstico comunitario y la caracterización de las diversas variables que se plantearon en este estudio, podemos decir que se cumplió el primer objetivo específico como el primer paso para la identificación de la comunidad y del grupo de estudio.

La formación del grupo de mujeres fue un gran paso dentro de la comunidad para que cada mujer se diera cuenta de las capacidades que tienen. Muchas de ellas desconocían hasta el día de hoy tener la capacidad de organizarse, de trabajar conjuntamente y por qué no decirlo, de poder aspirar a un futuro mejor.

Se vislumbró en el grupo de mujeres el inicio de un empoderamiento que se vio reflejado en la autogestión y participación en otras actividades ajenas al presente trabajo, algo que no se esperaba pero que observamos la sed de trabajo y la necesidad de la búsqueda de soluciones y alternativas a sus problemáticas que aqueja a las mujeres de la comunidad. Esto demostrando que se cumplió el segundo objetivo específico que era el de la formación de un grupo de trabajo.

La reciprocidad comunitaria se vio reactivada por los procesos y actividades de este trabajo, aunque será de vital importancia continuar posteriormente para reforzar la reciprocidad entre las mujeres del grupo y que esto no se vea interrumpido.

La implementación del huerto demostrativo cumplió con las expectativas ya que se vio disponibilidad para realizarlo, lo que indica que en la comunidad todavía existe esta capacidad colaborativa entre sus miembros.

La facilitación de la información para fortalecer la alimentación saludable, fue bien asimilada y procesada por las mujeres del grupo, ya que la mayoría ya poseen conocimientos generales de nutrición que anteriormente se les ha facilitado, solo se reforzó y se ampliaron ciertos conceptos nuevos para ellas.

En conclusión, el fomento de acciones de reciprocidad dentro del grupo se mostró como un eje transformador que le dio más sentido de pertenencia a las mujeres en integrar el grupo, y una mayor responsabilidad social para trabajar en favor de su comunidad buscando alternativas a las problemáticas detectadas por ellas mismas, según las planeaciones participativas anteriormente mencionadas.

Sabemos que la soberanía alimentaria cubre diversos pilares, pero es importante empezar con darle información y capacitación al consumidor para elegir libremente sus alimentos, así también, darle herramientas alternativas para la producción de los mismos y aunado al rescate de la reciprocidad, creemos que el presente trabajo es una base fundamental para grandes cambios a largo plazo, aprovechando esta detonación positiva de capacidades en las mujeres.

Entendemos que este objetivo aún tiene alcances más grandes pero se cumplió con lo requerido en el presente trabajo, aunque estas acciones pueden continuarse y replicarse en otras comunidades. Derivado de esto se plantearon algunas de las actividades que deben realizarse para solventar r cada causa; es decir, qué necesitaremos, quiénes lo realizarán y cuánto tiempo se tardarán en hacerse (Cuadro 14).

El proceso de evaluación de las acciones debe considerarse como parte fundamental de todo trabajo de intervención, para medir el grado de adopción de las actividades, estrategias o habilidades que las mujeres realizaron, mostrándonos resultados favorables en una mayor percepción de la mejora de la alimentación por todas las actividades realizadas dentro del grupo de trabajo arriba mencionadas.

Finalmente, la evaluación realizada nos mostró cambios que sugieren que este tipo de trabajos deben tomarse en cuenta y no dejar a un lado a la organización comunitaria y las acciones de reciprocidad como factores secundarios.

Capítulo IX. RECOMENDACIONES.

Se recomienda seguir el proceso iniciado, sobre todo el referente en la gestión de apoyos económicos para replicar los huertos de traspatio en cada una de las casas de las integrantes, teniendo en cuenta que este trabajo es la base para tal actividad, ya que se ha obtenido información muy importante.

Es importante mantener la unión del grupo para seguir con este proceso participativo que se formó, para así aprovechar las capacidades adquiridas y aprendidas por las mujeres del grupo, como la contribución en los talleres participativos y demás actividades que se llevaron a cabo durante el desarrollo del presente trabajo.

Nuestro trabajo se ha basado en la identificación de la problemática por las mismas mujeres de la comunidad, algo que anteriormente no se había realizado en la localidad de El Sandial, por lo que se debe de aprovechar esta inquietud de las mujeres para seguir con la línea de trabajo participativo y potencializar los recursos naturales de la zona de estudio.

Es imprescindible también abordar en un futuro muchas otras problemáticas que se presentan en la localidad como la falta de empleo, la escases del agua, la inseguridad pública, por lo que es importante la suma de esfuerzos entre autoridades municipales y comunidad para la búsqueda de soluciones.

Por último, recomendamos la búsqueda y aplicación de alternativas basadas en economía solidaria para la solución de problemáticas sentidas y observadas en la comunidad, algo que los gobiernos locales deben de tomar en cuenta para contribuir

con el anhelado desarrollo que se busca en nuestras comunidades indígenas del estado de Oaxaca.

Bibliografía.

- (2005). *NOM-043-SSA2-2005*. Mexico d,f.
- Arnaiz, P. (1995). *Características de la dinamica de grupos*. España: Garao.
- Campesina, L. v. (2008). *Una respuesta a la crisis global de los alimentos*. Obtenido de www/viacampesina.org: www/viacampesina.org
- Carrasco, H. (2008). *Soberanía alimentaria: La libertad de elegir para asegurar nuestra alimentación*. Lima: Soluciones practicas.
- CONAPO. (1 de 5 de 2010). *CONSEJO NACIONAL DE POBLACION*. Obtenido de www.conapo.gob.mx
- CONEVAL. (2010). *Dimensiones de la seguridad alimentaria en México: Evaluación estratégica de nutrición y abasto*. México: Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social.
- Contreras, R. (2000). Empoderamiento campesino y desarrollo local. *Revista austral de ciencias sociales*, 55-68.
- Cristina Díaz, E. S. (2011). *Desarrollo rural, soberanía y seguridad alimentaria*. Rosario: Universidad Nacional.
- David Barkin, B. L. (2011). La Economía Ecológica y Solidaria: Una propuesta frente a nuestra crisis. *Sustentabilidades*, 1-13.
- de Sousa Santos, B. (2009). *Más allá del pensamiento abismal: de las líneas globales a una ecología de saberes*.
- Díaz Cristina, E. S. (2011). *Desarrollo rural, soberanía y seguridad alimentaria*. Rosario: Universidad Nacional.
- Durston, F. M. (2002). *Experiencias y metodología de la investigación participativa*. Santiago de Chile: CEPAL.
- ENSANUT, 2. (2012). *Encuesta Nacional de Salud y Nutrición*. Mexico. D.F.: INSP.
- Escobar, L. M. (2011). El proyecto de soberanía alimentaria: construyendo otras economías para el buen vivir. *Otra Economía*, 59-72.
- FAO. (2003). *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica*. Santiago: Departamento de agricultura.
- FAO, O. d. (2008). *Organización comunitaria*. Nicaragua: PESANN-INSFOP.
- Flores, M. E. (2013). Opinión de los adultos de una localidad rural de Oaxaca, México, con respecto a los procesos ligados al sistema económico actual y los patrones de alimentación familiar.

- Galindo, P. (2004). *Resistencia agro ecológica a la globalización de la agricultura y de la alimentación. Los GAKS una experiencia social práctica de soberanía alimentaria*. Madrid.: CAES.
- Geifus, F. (2002). *80 Herramientas para el diagnostico participativo: Diagnostico,planeacion,monitoreo y evaluacion*. San Jose Costa Rica: 2009.
- Gómez, G. E. (2006). Representaciones sociales sobre alimentación saludable en población vulnerable.Bucaramanga, Santander. Colombia. *Revista de la Universidad Industrial de Santander*, 181-188.
- Guadalajara., A. v. (2012). *Manual de agricultura urbana*. Guadalajara.: Arvol.
- Gueifus, F. (2002). 80 Herramientas para el diagnostico participativo: Diagnostico,planeacion,monitoreo y evaluacion. San jose costa rica.
- Huayapam, M. d. (2011-2013). *Plan Municipal de Desarrollo*. San Andres Huayapam: Municipio de San Andrés Huayapam.
- INSP. (2012). *Encuesta de salud y nutricion 2012*. Cuernavaca: INSP.
- Jaramillo, S. &. (2013).). Las canastas comunitarias en Ecuador: una apuesta por la salud, la economía y la solidaridad. *Letras verdes. Revista Latinoamericana de Estudios Socioambientales*,, 9-11.
- Jiménez Lozano, M. E. (1988). *Investigación acción participativa con grupos de mujeres campesinas Manual para capacitación y operación*. Mexico: Colegio de postgraduados.
- Lahoz, D. (2011). *Mujeres campesinas y su papel en el sistema alimentario en Mexico*. Mexico d.f.: Oxfam.
- Lope-Alzina.D.G. (2014). Una red comunal de acceso a alimentos: el huerto familiar como principal proveedor de productos para intercambio en una comunidad Maya-Yucateca. . *Gaia Scientia*.
- Lopez, R. (2006). El capital social comunitario como un componente del desarrollo rural salvadoreño. El caso de la comunidad" Nueva Esperanza", en el Bajo Lempa de Usulután. *Revista Centroamericana de Ciencias Sociales (RCCS)*, 3(1),, 173-198.
- Méndez, C. D. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona: Fundación "la Caixa".
- Millán, S. &. (2003). *La comunidad sin límites: estructura social y organización comunitaria en las regiones indígenas de México*. Mexico. D.F.: Instituto Nacional de Antropología e Historia.
- Montaño, S. (2003). Políticas para el empoderamiento de las mujeres como estrategia de lucha contra la pobreza. En CEPAL, *Capital social y reduccion de la pobreza en America Latina y el Caribe: en busca de un nuevo paradigma*. (pág. 361). Santiago de Chile.: ONU.
- Moreno, A. S. (2010). Capital social y Participacion social en las organiacones comunitarias. *Consejo de Investigación y Evaluación de la Política Social*, 1(1), 89-114.

- OMS. (1 de septiembre de 2015). *Organizacion Mundial de la Salud*. Obtenido de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/>
- Ortega-Cerda M, R.-F. M. (2010). Indicadores Internacionales de la soberanía alimentaria. Nuevas herramientas para una nueva agricultura. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica*, 14, 53-77.
- Ortiz, M. (2008). La Investigación Acción Participativa: aporte de Fals Borda a la educación popular. *Espacio abierto cuaderno venezolano de sociología*, 615-627.
- PESA. (2004). *Seguridad alimentaria y nutricional: Conceptos Basicos*. FAO.
- Popkin, B. M. (2004). La transición nutricional y el cambio mundial hacia la obesidad. *Diabetes voice*, 38-40.
- Razeto, L. (28 de noviembre de 2011). Pobreza, políticas sociales y economía solidaria. Santiago, Santiago, Chile.
- Sabourin.E. (2001). Reciprocidad e intercambio en comnidades campesinas del nordeste: Massoraca (Bahia, Brasil). *Revista Ibero americana de Autogestion y Accion comunal*, 36-36.
- SAGARPA. (2015). *Programa PESA*. Mexico.
- Sánchez, G. S. (2015). Redes de colaboración solidaria para la autosuficiencia alimentaria: propuesta para la población rural. *Estudios Sociales*, 45-57.
- Shamah L. T, S. V. (2006). *Manual de procedimientos para proyectos de nutricion*. Cuernavaca, Morelos, México: Instituto Nacional de Salud Pública.
- Sifontes.Y. (2007). *Elementos para la participación comunitaria en nutrición en Venezuela*. venezuela: An Venez Nutr.
- Taylor, S. J. (1994). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidos.
- Vargas, J. g. (2003). Teoría de la acción colectiva, sociedad civil y los nuevos movimientos sociales en las nuevas formas. *Espacio abierto*, 523-537.
- Zambrano, A. B. (2009). Trayectorias organizacionales y empoderamiento comunitario: un analisis de interfaz en dos localidades de la region de la Araucania. Santiago: Psykhe.

ANEXOS.

Aplicación de planeación participativa en la comunidad:

Figura 15: Aplicación de Planeación participativa en el grupo de mujeres.



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Viendo los problemas más urgentes de nutrición en mi comunidad:

VIENDO LOS PROBLEMAS MAS URGENTES DE NUTRICION DE MI COMUNIDAD:

PROBLEMA	No hay alimentos sal. en la com.	Falta de Huertos F.	Falta de Educ. Nut.	Falta de Ova	
No hay alimentos salubres en la com.	X	No hay alimentos sal. en la com.	No hay alimentos sal. en la com.	No hay alimentos sal. en la com.	3
Falta de Huertos Familiares			Falta de Educ. Nut.	Falta Huertos Familiares	1
Falta Educación en Nutrición				Falta de Educación Nut.	2
Falta de Organización					0

Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Tabla de menciones de causas:

PROBLEMA	INSTANCIA	EMPEZAMOS CON:
No hay almuerzo	1	1º
Soldados en la com.	1	1º
Falta de Huertos en las Casos	2	2º
Falta de Educ Nut	3	3º
Falta de Drog.	4	4º

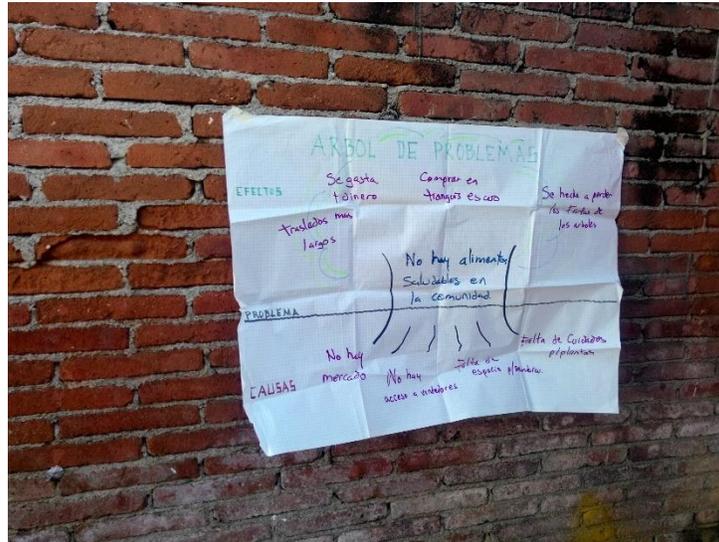
Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Votación para elección de problemática principal:



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Árbol de problemas:



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Mapa de recursos naturales en la comunidad:

Se realizó la herramienta para detectar los recursos naturales alimenticios disponibles dentro de la comunidad donde encontramos que solo 1 de cada 5 hogares disponen de huertos familiares o árboles frutales donde las especies sembradas o cultivadas son: Maíz, frijol, plátano, guayaba, cilantro, rábano, limón y chile.



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

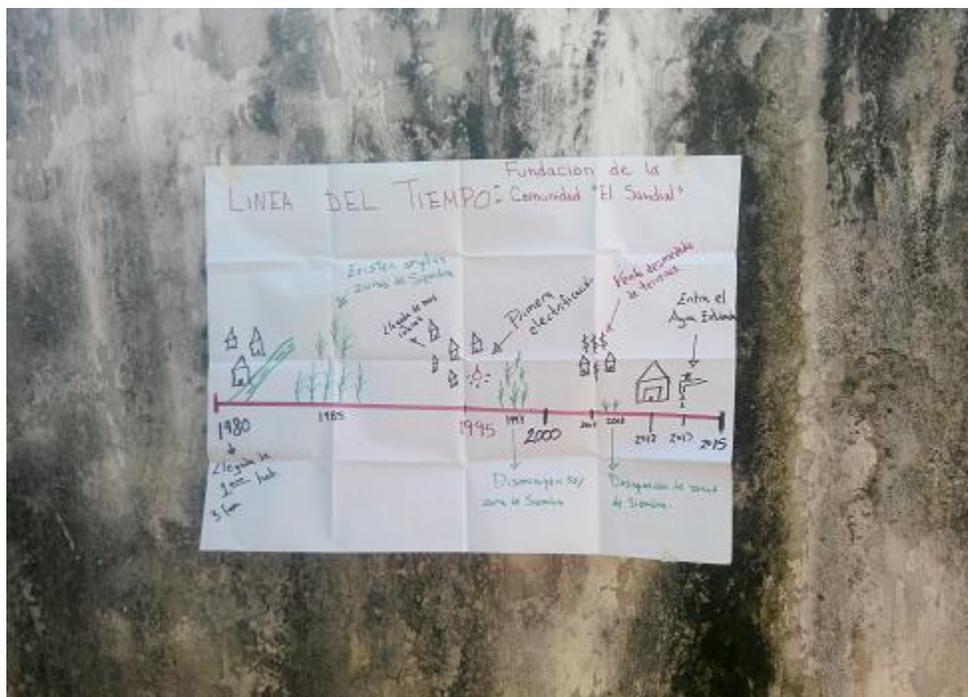


Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Aplicación de línea del tiempo:



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Votación para integración de representante del grupo:



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor

Resultado del proceso organizativo en el grupo:

El grupo una vez organizado ha buscado otras vías alternas de apoyo a la seguridad y soberanía alimentaria, lo cual lo hicieron organizándose en un comité para la gestión de despensas en ante Bancos de alimentos de Oaxaca A.C., donde ellas se encargaron de agrupar en El sandial y la colonia vecina Las Salinas a las personas que deseen integrarse para recibir despensas.

Acción que apoyo a la actividad de intercambio de alimentos y a la creación de una canasta básica alimentaria fortaleciendo las deficiencias alimentarias detectadas.

Es así que actualmente las familias del sandial y de la colonia vecina reciben mensualmente las despensas como fortalecimiento a este proyecto.

Figura 16: Gestión de despensas alimentarias ante BAO.



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor



Fuente: Imágenes propias tomada por el autor.



Fuente: Imagen propia tomada por el autor.

Huertos demostrativos de hortalizas de traspatio con utilización de PET y sobre camas de tierra.



Cuestionario diagnóstico 1:

FOLIO:



Centro Interdisciplinario de Investigación para el
Desarrollo Integral Regional, Unidad Oaxaca.



CUESTIONARIO DIAGNOSTICO

Identificar los aspectos generales sobre el acceso e intercambio de alimentos y conocer el tipo de organización comunitaria existente en la localidad.

LOCALIDAD: EL SANDIAL, SAN ANDRES HUAYÁPAM, OAX.

NOMBRE: _____

EDAD: _____

SEXO: H M

OCUPACION: _____

ASPECTOS GENERALES Y ALIMENTACION

1. ¿Cuántos personas componen su familia? _____
2. ¿Cuántos años tiene viviendo en esta comunidad? _____
3. ¿De qué lugar provienen su familia? _____
4. Con que servicios básicos cuenta su hogar:
Agua potable drenaje luz eléctrica gas fosa o letrina s
leña
5. ¿De qué materiales es su casa? _____
6. ¿Cómo consigue sus alimentos? _____
7. ¿En qué lugares consigue sus alimentos? _____
8. ¿Cada cuánto va a surtir su despensa? _____
9. ¿En promedio cuanto se gasta a la semana en alimentación? _____
10. ¿Qué alimentos que se produzcan en la localidad consume? _____
11. ¿Tiene algún huerto o terreno de siembra – si o no -- que productos cosecha _____ de los productos que cosecha calcule que porción vende ___ que porción consume----- que porción deja para semilla _____
12. ¿Tiene alguna granja o algún tipo de animal para consumo que crie? _____
13. ¿Quién prepara la comida en su familia? _____
14. ¿Cuántas comidas al día acostumbra hacer? _____
15. ¿Algún miembro de esta familia recibe algún tipo de ayuda para la alimentación _____ de que tipo? _____
16. ¿Alguna persona de esta familia tiene tierras propias o disponibles para siembra? _____ y que siembra: _____

17. ¿Alguna persona de esta familia tiene tierras propias o disponibles para crianza de animales? ____ y que tipo de animales y cuantos: _____
18. ¿Existe algún tipo de intercambio de alimentos, cuál y como lo realiza? _____
19. ¿En el último mes Cuantas veces ha comprado alimentos de baja calidad porque no le alcanza el gasto? _____
20. ¿Aparte de comprar alimentos de baja calidad a comprado menos? _____
21. ¿En algún momentos del último mes algún integrante de su familia ha padecido hambre o se ha quedado sin comer alguna comida? _____

22. ¿Con que frecuencia consume estos alimentos?				De estos alimentos mencione cual comparte con otras familias			
ALIMENTO	SIEMPRE	A VECES	NUNCA	comparte	Intercambia x otra cosa y cual	Regala	vende
Maíz							
Frijol							
Arroz							
Sopa de pasta							
Pan							
Carne de res							
Pollo							
Cerdo							
Pescado							
Huevo							
Leche							
Lentejas							
Avena							
Habas							
Zanahoria							
Tomate							
Papas							
Calabacita							
Chayote							
Manzana							
Naranja							
Pera							
Mango							
Durazno							
Piña							
Refrescos							

Golosinas o dulces							
Frituras							
Enlatados							
Otro							

Anote alguna observación durante la entrevista: _____

ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

1. ¿Cómo se organizan en su comunidad para realizar alguna actividad en común?
2. ¿Cada cuánto se reúnen todos los habitantes para tratar asuntos importantes? _____
3. ¿Cuál es el principal objetivo que se obtiene al reunirse o estar en grupo?

4. Existe algún líder en su comunidad y que hace: _____
5. ¿El grupo ayuda a que su hogar tenga acceso a buena alimentación? SI NO
6. ¿Cuántos hombres y cuantas mujeres integran el grupo? _____
7. ¿Cómo surgió el grupo: lo formo alguna dependencia o autoridad o surgió de la necesidad de la comunidad? _____

8. ¿Cuándo hay una decisión que tomar en el grupo, cómo se toma esa decisión y quien y quiénes?
9. ¿Funciona el grupo o no y por qué? _____
10. El año pasado, ¿trabajó usted con otras personas de la localidad para hacer algo por el beneficio de la alimentación en su comunidad?
Sí _____ no _____ que hizo (cooperan con alimentos que producen, que compran o dan dinero) _____
11. ¿Cuáles fueron las tres actividades principales el año pasado en la comunidad? ¿La participación fue voluntaria u obligatoria? _____
12. ¿el grupo recibe algún recurso? _____

13. ¿Qué requisito se necesita para pertenecer al grupo? _____

14. ¿En el grupo están dispuestos a compartir dinero, trabajo o alimentos? _____

15. A qué nivel confía en sus vecinos: Mucho _____ Poco _____ Nada _____

16. Si pasa algo en la comunidad como se enteran (perifoneo, anuncios, de voz en voz, etc.): _____

17. ¿Si hubiera un problema con la alimentación en esta comunidad?, ¿qué probabilidades hay de que las personas cooperen para tratar de resolver el problema?

Muchas ___ Algunas ___ Pocas ___ Nadie ___

18. ¿Cómo clasificaría la unión con los integrantes de la localidad?

Muy unida ___ Unida en parte ___ Gran tensión y conflicto ___ Separación y violencia ___

19. ¿Cuánta fuerza tiene el sentimiento de unión o cercanía con los vecinos de su comunidad? Use una escala de cinco puntos, donde 1 significa sentimientos muy distantes y 5 significa sentimientos muy cercanos.

Muy distantes ___ Ni distantes ni cercanos ___ Cercanos en parte ___ Muy cercanos ___

Anote alguna observación durante la entrevista: _____

Cuestionario para la evaluación cuantitativa de los cambios adoptados 2:

FOLIO:



Centro Interdisciplinario de Investigación para el



Desarrollo Integral Regional, Unidad Oaxaca.

GUIA DE ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA DE EVALUACION

Identificar los aspectos generales sobre el acceso e intercambio de alimentos y conocer el tipo de organización comunitaria existente en la localidad.

LOCALIDAD: EL SANDIAL, SAN ANDRES HUAYÁPAM, OAX.

NOMBRE: _____

EDAD: _____

1. SEXO: H M

2. OCUPACION: _____

1. ¿Cuáles son los motivos para estar dentro de este grupo? ¿estos motivos han cambiado? ¿Sino han cambiado por qué cree que no han cambiado?
2. ¿Qué grado de motivación tiene para estar dentro del grupo? ¿Qué tanto esta dispuesto hacer por el grupo?
3. ¿Qué otra actividad ha se realizado actividades que van fuera del grupo, cuáles y que opina al respecto?
4. ¿Le ha gustado ser parte de este grupo? ¿Se siente identificada?
5. ¿le ha gustado realizar las actividades grupales?
6. ¿le ha gustado el rol que tiene dentro del grupo? Si, por que, No, porque ¿Cambiaría el rol y por qué?
7. ¿siente que lo que aporta al grupo es correspondido? Si, por que, No , porque

RECIPROCIDAD.

1. ¿A partir de este grupo cambio su concepto de Intercambio, en que cambio y por qué?
2. ¿Usted cree que necesita el intercambio para las relaciones sociales con sus familiares, vecinos y amigos? Si, por que, No , porque
3. ¿Usted cree que el intercambio tenga alguna relación con el desarrollo de su comunidad? Si, por que, No , porque
4. ¿Usted recomendaría a familiares, vecinos y amigos realizar el intercambio de alimentos?
5. ¿Usted realizaría otro tipo de intercambio aparte de alimentos?
6. ¿Le gusto la dinámica de las canastas?
7. ¿Compartiría la idea de realizar una canasta con sus demás vecinos?

HUERTOS

1. ¿Le gusto la dinámica del huerto de traspatio? Si, por que, No, porque
2. ¿Realizara el huerto de traspatio en su casa? Si, por que, No, porque
3. ¿Piensa usted que el huerto le ayudara a tener una alimentación saludable? Si, por que, No, porque
4. ¿Compartiría los productos del huerto? Si, por que, No, porque
5. ¿Compartiría el conocimiento de cómo hacer un huerto? Si, por que, No, porque
6. ¿Estaría dispuesto a hacer tequio con otro vecino para hacer el huerto? Si, por que, No, porque

COSUMO RESPONSABLE

1. ¿Cambio su forma de elegir su forma de elegir sus alimentos con el trabajo del grupo? Si, por que, No, porque
2. ¿Con el grupo ya tiene más información de cómo elegir alimentos saludables? Si, por que, No, porque
3. ¿Ha mejorado la alimentación de su familia con la información de alimentos saludables? Si, por que, No, porque
4. ¿Si ha ahorrado con el consumo de alimentos saludables? Si, por que, No, porque