

Una experiencia de educación popular en salud nutricional en dos comunidades del Estado de Jalisco, México

An experience with popular nutritional health education in two communities from Jalisco, Mexico

Isabel Valadez Figueroa ¹
 Noé Alfaro Alfaro ¹
 Josefina Fausto Guerra ¹
 Guadalupe Aldrete Rodriguez ¹
 Patricia Mendoza Roaf ¹

¹ Instituto Regional de Investigación en Salud Pública, Universidad de Guadalajara. Francisco Labastida 653, Código Postal 44290, Guadalajara, Jalisco, México.

Abstract *This study describes a popular educational process conducted in two communities in Jalisco, Mexico. The purpose was to add an alfalfa concentrate to the population's diet as an alternative, locally available food source. Previous studies had shown that alfalfa contains high protein, vitamin, and essential amino acid levels and can be useful to supplement and improve child nutrition. This resource had not been used previously due to lack of knowledge concerning its properties and harvesting and processing procedures and because it had traditionally been used as livestock feed. The current study included four steps: 1) community knowledge, 2) a community survey using interviews, home visits, and child nutrition evaluation, 3) formation of work groups in a community meeting, and 4) an educational program, working with a self-diagnostic tool taking child nutritional status into account. Our work focused on two areas simultaneously: family nutrition and the alfalfa concentrate as a way to improve it. Although this process was lengthy, it resulted in the acceptance and inclusion of alfalfa concentrate. In addition, the community groups formed in the process remain as an ongoing organizational resource.*

Key words *Nutrition Education; Nutrition; Health*

Resumen *Este trabajo, da cuenta de un proceso de Educación Popular, en dos comunidades del estado de Jalisco México, con el objetivo de introducir el concentrado de Alfalfa en la dieta habitual de los habitantes, como fuente alimentaria alterna, disponible en esas regiones, dado que estudios realizados han demostrado que contiene un alto nivel de proteínas, vitaminas y aminoácidos esenciales, y puede ser utilizado para complementar y mejorar la nutrición de los niños. Recurso no aprovechado por el desconocimiento relativo de sus propiedades y del procedimiento para su obtención y por utilizarse como forraje. Se trabajo en cuatro etapas: 1) conocimiento de la comunidad, 2) abordaje comunitario, 3) formación de grupos de trabajo y 4) programa educativo, con la herramienta del autodiagnóstico, en base a dos ejes temáticos: la alimentación familiar y el concentrado de alfalfa como forma de mejorarla, desarrollados simultáneamente. Se tuvo como resultados que se aceptara el concentrado de alfalfa y se conformaran grupos comunitarios, manteniéndose actualmente un tipo de organización en cada comunidad.*

Palabras clave *Educación Nutricional; Nutrición; Salud*

Introducción

En los países en vías de desarrollo, la desnutrición infantil se encuentra entre las cinco primeras causas de mortalidad (UNICEF, 1996), la cual se inserta en un contexto de valores sociales, económicos y culturales que, además de ser muy desfavorables, son, por sí mismos, factores de riesgo que alteran el desarrollo infantil (Colombo et al., 1993). En México, la desnutrición en menores de 5 años continúa siendo un grave problema de salud pública.

En el medio rural, su prevalencia es de 42,7%; la forma leve afecta al 25,9% de los niños menores de 5 años, la forma moderada, al 12,7%, y la forma severa a un 4,2%, con una distribución geográfica desigual en el territorio nacional (Avila et al., 1998). Recientemente se ha planteado la necesidad de articular las acciones de educación, salud, y alimentación. Sin embargo, los programas de asistencia social alimentaria y de combate a la desnutrición realizados a nivel nacional (Comisión Institucional, 1995), en las últimas dos décadas recientes, no han tenido la eficacia esperada. Se puede señalar que nos encontramos ante el fracaso del proyecto de economía de mercado que impera en el país, al no ser éste capaz de contener la miseria y de crear mejores condiciones de vida para las mayorías. Las propuestas teórico metodológicas de la Educación Popular ofrecen, en estos momentos de crisis, herramientas para apoyar la consolidación de una conciencia verdaderamente crítica, es decir, verdaderamente revolucionaria que ayude a profundizar los procesos participativos para incidir en la superación de los múltiples problemas que en materia alimentaria, o de bienes y servicios, la población demanda.

En los últimos años, ha habido un creciente número de estudios en la búsqueda de alimentos alternativos disponibles en las regiones y que puedan constituir una opción práctica para disminuir los efectos de una inadecuada nutrición, sobre todo en las poblaciones de bajos recursos económicos (Singh, 1971; Olusegun, 1983). Ante esta situación, se ha iniciado la búsqueda de fuentes alternas alimentarias, las cuales puedan cubrir los requerimientos proteicos de los individuos en las primeras etapas de la vida, tomando en cuenta los recursos de que disponen, principalmente estudios encaminados hacia las proteínas vegetales de hojas verdes (Dollison, 1990). Estudios bromatológicos realizados (Durán, 1993) han demostrado que el concentrado de alfalfa (*Medicago sativa*) que se obtiene a través del calentamiento y la decantación del jugo de la planta, previo a un

proceso de lavado, desinfección, trituración y prensado de la misma, permite obtener un alto nivel de proteínas, lípidos, vitaminas y aminoácidos esenciales, que pueden ser utilizados para complementar las necesidades de estos nutrientes y para mejorar sustancialmente la nutrición de los niños (Gálvez, 1984).

En muchas regiones del Estado de Jalisco, México, se cuenta con la alfalfa que se cultiva y se obtiene con relativa facilidad, siendo de fácil manejo. Es un recurso que se encuentra desaprovechado y que, de ser apropiadamente utilizado, podría mejorar la alimentación de los habitantes, sin necesidad de recurrir a complejos sistemas de crédito al campo, o a la introducción de maquinaria y tecnología costosas. Con esta intencionalidad y con el apoyo de instituciones, se conformó un Programa de Investigación (Alfaro et al., 1994), dentro del cual se desarrollan subproyectos de tipo epidemiológico, tecnológico, bromatológico, toxicológico, bacteriológico, de participación comunitaria y de educación popular, que se realizan a nivel individual, familiar y comunitario, con el objetivo de introducir el concentrado de alfalfa como alimento complementario alternativo dentro de la dieta habitual, impactando en los hábitos y costumbres de alimentación de la población y teniendo como eje central los procesos participativos. Se tiene conocimiento que una parte importante de los programas tendientes a mejorar las condiciones de nutrición mediante la introducción de alimentos extraños a su cultura alimentaria han fracasado o no han tenido el impacto esperado, debido, en muchas de las ocasiones, a un déficit en la participación real de la comunidad, principalmente en la concepción y la planificación de los proyectos destinados a ella (OPS, 1984; Agudelo, 1990). En la introducción del concentrado de alfalfa en la dieta habitual como alimento complementario, se presentan problemas como el desconocimiento relativo de sus propiedades alimenticias, sobre el procedimiento para su obtención y de su eficacia en el mejoramiento del estado de nutrición, y el hecho de que la alfalfa, tradicionalmente, ha sido considerada como alimento para ganado, por lo que consideramos necesario recurrir a un proceso educativo que posibilite su adecuada apropiación.

El presente trabajo da cuenta de un proceso de educación popular con la población de dos comunidades, Toluquilla, Jalisco, situada al sur de la Zona Metropolitana de Guadalajara, y Crucero de Santa María, a cinco kilómetros de la población de Cocula, Jalisco. Da cuenta también de los avances logrados respecto a los objetivos de la colectividad, así como a los del

equipo investigador. Los aportes que se hacen no sólo son válidos para el trabajo en estas comunidades, sino que son generalizables para todos los procesos educativos que se inscriben en el ámbito de la educación popular.

Perspectiva teórica

El trabajo fue realizado a partir de la perspectiva teórica de la Educación Popular (Gianotten, 1985), que se refiere al trabajo educativo que se realiza para y con los sectores populares desde la práctica cotidiana, dirigida hacia su organización autónoma, capaz de generar proyectos propios (Jara, 1984; Fals, 1986), y que busca, entre otras cosas, incrementar los niveles educativos y contribuir al mejoramiento de las condiciones de vida y de trabajo de los sectores populares, por medio del aprovechamiento de sus recursos disponibles, efectiva o potencialmente. Dada su confluencia en la práctica, la Educación Popular se ha vinculado a dos movimientos, que, a su vez, han contribuido a su desarrollo: la metodología de la investigación participativa y el desarrollo de la organización popular (Barreiro, 1982; Shuguerensky, 1989).

Metodología

Nuestra perspectiva de las actividades educativas fue la construcción conjunta con la colectividad de alternativas de inclusión del concentrado de alfalfa en la dieta habitual de la población, como una base necesaria para lograr condiciones de nutrición infantil más adecuadas. El equipo investigador tenía un planteamiento previo a la llegada a la comunidad respecto a la consecución de una experiencia de educación popular. La mayoría de los miembros de nuestro equipo tenía antecedentes de trabajo con sectores populares, manejaban la metodología de educación popular y conocían los conceptos teóricos de la investigación participativa (Valadez & Villaseñor, 1994).

Se plasmó el interés de trabajar indistintamente con toda la población. Con las mujeres, al tomar en cuenta su papel de madre y por ende de educadora, ya que su participación es decisiva para lograr cambios alternativos, sobre todo en la alimentación. Se intentó también involucrar a los ejidatarios a fin de que apoyaran con la alfalfa necesaria al programa. Se planteó como eje idóneo "mejorar el aporte nutritivo de los alimentos", para lo cual el equipo elaboró una serie de requisitos para iniciar el trabajo: primero, que la población vivencia-

ra la nutrición de los niños como una necesidad sentida; segundo, que la nutrición de los niños fuera también una necesidad objetiva en cuanto a la dificultad de acceso a alimentos económicos y altamente proteicos, y en cuanto a índices de desnutrición detectables a primera vista; y, tercero, que la comunidad tuviera un mínimo de organización (entendiendo esto como una instancia en la que se reunieran una serie de personas con alguna finalidad). En ambas comunidades existía una organización a expensas de actividades que realizaban el Sistema de Desarrollo Integral de la Familia, y la Iglesia de la localidad.

Etapas realizadas

Primera etapa: el conocimiento de la comunidad fue el primer paso en nuestro plan de trabajo. El conocimiento (Barquera, 1987) lo dividimos en dos etapas, una de conocimiento intuitivo y otra de conocimiento preciso, para lo cual realizamos varios recorridos, en vehículo y a pie. El conocimiento intuitivo nos permitió conocer el asentamiento y relacionarnos con los habitantes, ganar su aceptación y confianza, además de identificar las condiciones indispensables para el desarrollo del proyecto, como la disponibilidad de la alfalfa en base a las características necesarias de la tierra para su cultivo, así como el número de cultivos.

Durante los recorridos a pie, se visualizaron los servicios públicos, las actividades que se desarrollaban en el lugar, la labor que desempeñaban los diferentes grupos de la población. La actitud que se asumía ante nuestra presencia, la apreciación de las condiciones de vida y del modo de pensar de la población. Teniendo presente que el primer contacto con la comunidad se estableció desde el momento en que entramos a ella, ya que, así como nosotros observamos lo que sucedía a nuestro alrededor, también sus habitantes nos miraron atentamente. En suma, se mantuvo una posición de alerta para percibir todo hecho o situación que sucedía en torno nuestro. Se hizo una crónica de todo lo presenciado y se realizaron sesiones de trabajo con el fin de realizar un análisis sistemático de los datos y conjuntar las observaciones de todo el equipo a fin de tener un conocimiento más preciso.

Segunda etapa: el abordaje comunitario. Para iniciar la interacción con las comunidades, el equipo investigador utilizó el diálogo informal, lo que permitió un primer acercamiento para una introducción formal de trabajo a realizar, para lo cual se realizaron las siguien-

tes actividades: se entrevistaron a los directores de las escuelas, a los médicos, personas que fueron consideradas como informantes clave; al Comisario Ejidal y al Delegado, para obtener un listado de los posibles donantes de la alfalfa; a las autoridades del Sistema de Desarrollo Integral de la Familia y a representantes de la Iglesia locales, a efectos de contar con un local para el resguardo de las máquinas, utensilios de cocina y estufa, y como lugar sede de las actividades. Otra acción realizada fue pesar y medir a 774 niños en edad preescolar y escolar, a fin de tener una visión del estado de nutrición de esta población. Pudo observarse, al relacionar los parámetros talla/edad y compararlos con las tablas de referencia (NOM, 1994), que el 25% (195) de los niños se ubicaron en los percentiles 5 y 10, lo que se considera talla baja para su edad y que habla de un estado de desnutrición crónica.

Se realizaron visitas domiciliarias, lo que permitió obtener datos relacionados con las características de la familia y el interés de participar en el programa. El equipo expresó en cada familia la necesidad de discutir colectivamente la propuesta de trabajo. A partir de esta introducción que se realizó durante seis meses, se consideró que las comunidades podrían ser un lugar propicio para el desarrollo del trabajo.

Para la formalización del compromiso de trabajo, se organizaron dos asambleas con la finalidad de: presentar los resultados del estado nutricional de los niños; lograr el apoyo de los ejidatarios agricultores a través de la donación de la alfalfa suficiente para la obtención del concentrado; demostrar el procedimiento de obtención del concentrado cuando observaron el funcionamiento de la máquina desmembradora y la extractora, (máquinas que fueron donadas por la Fundación Leaf Nutrient); así como dar a conocer las actividades del programa, el lugar donde se lo llevaría a cabo y hacerles una invitación formal para su participación.

En estas asambleas se tomaron decisiones sobre actividades a emprender, así como sobre los apoyos obtenidos.

Tercera etapa: formación de grupos de trabajo. Se formó un grupo de trabajo en cada comunidad conformado mayoritariamente por mujeres y, esporádicamente, por estudiantes de las escuelas preparatorias de la localidad, así como por hombres ejidatarios agricultores. Este grupo se mantuvo estable (grupo primario), agregándose otras personas con diferentes grados de involucración motivada por la curiosidad o por los comentarios que se hicieron acerca de las actividades que se realizaban (grupo secundario). Se realizó una inscripción

como forma de hacer patente un compromiso; la idea de inscribirse surgió de ellos mismos, como parte de la toma de conciencia con el proceso educativo, ya que, a través de esta acción, se estableció a nivel individual "el contrato" asumido colectivamente. Lográndose integrar un directorio, así mismo se preguntó a los asistentes si tenían familiares o conocidos que cultivaran alfalfa.

Cuarta etapa: implementación del programa educativo. Se trabajó con la herramienta del "Autodiagnóstico" (Valadez, 1989; Astorga & Bijl, 1991), tomándose como punto de partida los datos obtenidos del estado de nutrición, que reflejaban que el 25,1% de los niños menores de 12 años presentaban algún grado de desnutrición. Estos datos fueron reflexionados y discutidos, tratando de explicar su origen, sus relaciones y sus consecuencias. A partir de esto, se logró formular un listado de necesidades de conocimiento, y se tomaron acuerdos sobre los temas concretos a tratar. Se cuestionaron un poco los motivos para la elección de esos temas y la priorización dada a los mismos. Se llegó a un consenso general, y el programa se constituyó en base a dos ejes temáticos: 1) alimentación familiar; 2) el concentrado de alfalfa como forma de mejorar la calidad de los alimentos. Estos ejes fueron desarrollados alternadamente.

El equipo acudía a las comunidades cada semana, por lo que se distribuyeron las sesiones de trabajo; dos sesiones, una cada quince días, para el desarrollo de los temas, y las otras dos sesiones serían destinadas a realizar las demostraciones prácticas de extracción de concentrado y a la elaboración de alimentos enriquecidos con el concentrado de alfalfa, mismos que eran hechos, al principio, por el equipo y, posteriormente, por el grupo de mujeres, las cuales iban aportando sus conocimientos, experiencias, y sugerencias.

El contenido del proceso educativo se construyó a partir de cuatro aspectos:

Especificidad de la mujer, buscando que estos partieran de la relación que las mujeres tienen con el problema (mejorar el aporte nutricional de los alimentos);

Clase social, dado que ningún problema puede ser desvinculado del contexto socioeconómico, político, y cultural en que se desenvuelve;

Contexto histórico (en el entendido que la realidad actual tiene un desarrollo dinámico y es necesario entender de donde viene y hacia donde va);

Aspectos técnicos y legales, ya que toda problemática se concreta en una serie de conocimientos que permiten mejorar el manejo de ella

en la vida diaria. Los contenidos se manejaron en tres esferas de la vida cotidiana: familia, trabajo y comunidad.

Para el desarrollo de los contenidos, se inició, con las respuestas de las mujeres, a una serie de preguntas iniciales que tenían el objeto de develar cómo pensaban, cómo sentían y cuál era su situación concreta y actual. Se partió de lo biográfico para después ampliar el conocimiento. Las dudas que emergían iban resolviéndose; primero contestaban ellas, luego, los educadores. Estos opinaban sobre los juicios de valor que hacían, conduciendo a que estos se transformaran en juicios de realidad, que permitieran un análisis crítico de la misma. Los errores de información enunciados no eran calificados como tales, sino que la educadora decía algo así como: "la información que yo manejo al respecto es ésta". Y, si sabía algo con respecto al error, decía: "y, sobre lo que tú conoces, yo sé esto otro". Los elementos fueron confrontados en la práctica, y se evaluó en que medida los conceptos que se manejaban reflejaban o no lo que sucedía. Durante el desarrollo de los contenidos, fueron surgiendo temas específicos, con los cuales se trabajó paralelamente, respetando sus intereses y su participación al nivel que podían y querían comprometerse.

En cada sesión, ya sea que correspondiera a uno u otro eje planteado, o temas surgidos, fue sistemática en el sentido de que se seguían cinco pasos: 1) el grupo hablaba y daba a conocer su saber popular; 2) los educadores, sistematizaban con el grupo y analizaban este saber; 3) los educadores aportaban los conocimientos que consideraban necesarios, en dos sentidos, para que las mujeres adquirieran explicaciones cada vez más profundas del porque de su situación y para que adquirieran instrumentos que pudieran usar en su quehacer diario; 4) se estimulaba a las mujeres a que compartieran lo aprendido. El grupo realizaba un resumen y, con esto, se evaluaba la sesión.

Durante el trabajo educativo, se buscó y se mantuvo una situación permanente de diálogo, teniendo como base la práctica social, y se atendió los conceptos de tiempo y espacio, procurando que las sesiones fueran un espacio para que los participantes conocieran, reflexionaran, decidieran y actuaran en aspectos concernientes a su salud y su comunidad.

Conclusiones

En términos generales, evaluamos que las metas propuestas para esta experiencia se lograron: se aceptó y se llevó a cabo la inclusión del

concentrado de alfalfa en la alimentación habitual. El proceso, aunque largo, tuvo como resultado la constitución de grupos comunitarios y, en la actualidad, se mantiene un tipo de organización en cada comunidad. Los ejes temáticos le dieron continuidad al proceso educativo, sin que esto limitara las mujeres a expresar otras inquietudes y experiencias que les despertaba su quehacer cotidiano.

Dentre los problemas que enfrentamos en el desarrollo del proceso educativo, encontramos: la regularidad y la puntualidad de la asistencia, puesto que las mujeres viven una cotidianidad muy imprevisible y no acostumbran planear sus actividades; para muchas, el recordar el día y la hora les resultó al inicio difícil; los problemas de índole familiar, al no otorgar los maridos el "permiso" para asistir a las reuniones; la percepción de que estas reuniones son para las mujeres desocupadas y "chismosas"; los conflictos de algunas de las mujeres que integraron los grupos con el personal encargado de las instalaciones en donde se desarrollaban las sesiones; la falta de valoración de las mujeres de su propia actividad reflexiva, pues esto hacía que sintieran ansiedad e inseguridad ante una dinámica en la que ellas eran las principales protagonistas. La expectativa era que los "maestros" les dieran consejos y soluciones es decir que "les enseñaran".

Fueron muchas sesiones de trabajo a fin de que los grupos de la comunidad tomaran el proceso en sus manos, tanto en las dinámicas de la reunión como en la experimentación a través de la elaboración de alimentos adicionales con el concentrado, debido principalmente a la representación de la alfalfa como alimento para animales.

A raíz de la reflexión en torno a la nutrición, pasaron de un estado pasivo inercial con respecto a su cotidianidad a una actitud más activa en la que se motivaron a gestar cambios, aunque fueran pequeños, en su situación diaria familiar, se respetaron sus intereses y su participación al nivel que podían y querían comprometerse. Para poder utilizar el concentrado, se requería de un proceso que se realizaba en dos tiempos. El día de la reunión, por la mañana, el equipo de trabajo se trasladaba a las parcelas donde se proporcionaba la alfalfa, se cortaba, se realizaba el lavado, la desinfección, la extracción y el calentamiento del jugo, para poder obtener el concentrado que sería utilizado en la preparación de algún platillo por la tarde, para posteriormente degustarlo. Se logró que los grupos de las comunidades integraran comisiones para la realización de estas actividades, así como para la planeación de ellas; en

la comunidad de Toluquilla, el grupo decidió vender el concentrado a fin de obtener fondos para la compra de utensilios de cocina necesarios para el proceso de extracción, así como del cloro que se utilizaba para la desinfección, y para la compra de los manojos de alfalfa, en caso de no poder obtenerla por donación. Durante todo el tiempo de trabajo con las comunidades, no se tuvo necesidad de llevar alfalfa de otro lugar, a excepción de la época de invierno puesto que la alfalfa que se cultiva en la región se quema con el frío.

Para motivar la participación de los grupos, se recurrió a la organización de concursos en la elaboración de recetas a las cuales se les incorporaba el concentrado de alfalfa, logrando con esto tener un número de platillos variados que iban desde la elaboración de postres, atoles, hasta las tortillas. El resultado fue que se logró integrar varias recetas preparadas por las señoras en un recetario titulado "Cocinando con concentrado de alfalfa". Una de las cosas que inquietaba al grupo era el color verde que le daba el concentrado a los platillos. Varias mujeres aprovecharon la ventaja de ciertos alimentos que por naturaleza son verdes para adicionarles el concentrado con el fin de que se hiciera menos notorio, permitiendo de esta forma la aceptación de los alimentos por parte de los otros miembros de la familia. Con el tiempo, se logró que el concentrado fuera agregado a otros alimentos, independientemente de su color.

Se realizaron adecuaciones a la cantidad de concentrado que se tenía que adicionar al alimento, pues una cantidad superior producía un sabor desagradable a los alimentos. En algunos casos, la cantidad recomendada, dos cucharadas, era repartida en dos o tres alimentos (agua, frijoles).

En la comunidad de Toluquilla, Jalisco, el grupo manifestó la intención de dar a conocer sus experiencias al resto de la población, para lo cual se organizaron para la realización de un periódico mural y un pequeño boletín. Así mismo se aprovecharon las festividades de la población para participar en el desfile con un carro alegórico alusivo al proceso de extracción del concentrado de alfalfa. Asistieron, por invitación de la presidenta del Sistema de Desarrollo Integral de la Familia (DIF) de Guadalajara y de la localidad, a las festividades de las fiestas de octubre, organizadas en la ciudad de Guadalajara, en donde se colocó un periódico mural y hubo venta de platillos elaborados con el concentrado.

Después de cada una de las actividades, las mujeres se reunían para platicar sus experien-

cias, realizar el intercambio de recetas de platillos, compartir remedios caseros y conocimientos para resolver problemas específicos, se escuchaban y se apoyaban moralmente en caso de enfermedad o accidente de algún miembro de la familia. Las evaluaciones se realizaban una por mes, con el fin de realizar una retroalimentación, y cada miembro del grupo expresaba sugerencias que sirvieron para readecuar el programa en base a los intereses que iban surgiendo, revisando los planteamientos y la forma de trabajarlos.

En general, los educadores populares comparten las convicciones de que son necesarias tanto las acciones transformadoras, como la reflexión sistemática para conocer y cambiar la realidad. Los conocimientos que se generan individual y colectivamente y la información que se busca se desprenden de las necesidades objetivas y subjetivas y de los intereses de los participantes. Así se va construyendo un conocimiento que está directamente relacionado con la realidad, donde la adquisición de nueva información y la socialización de conocimientos nuevos van a la par de un proceso de transformación, que se origina a partir del conocimiento popular.

Este proceso realizado en las comunidades se concibe como un lugar de enseñanza-aprendizaje para todos los involucrados. Cada individuo que pertenecía al grupo de trabajo contribuyó desde sus experiencias previas, su particular manera de actuar, percibir y, por tanto, aportar. Los educadores también estuvimos inmersos en un proceso de formación continua, producto de la interacción con la práctica de la que formamos parte. Es importante subrayar que este proceso transformativo requiere mucho de los educadores. Cuando la tarea de educar se asume grupalmente, se convierte en un proceso de aprendizaje y de formación colectiva, de la cual nadie sale como entró.

Agradecimientos

El equipo de trabajo agradece el apoyo brindado para la realización de este trabajo a la Fundación Leaf Nutrient Inc.; a la Fundación Mexicana para la Planeación Familiar, MEXFAM; al Programa de Extensión Médico Humanitaria y Cultural México – Americano A. C.; al Fondo para la Modernización de la Educación Superior, FOMES 1996; y, en especial, a las mujeres y hombres de las comunidades con quienes compartimos el proyecto.

Bibliografía

- AGUDELO, F., 1990. Orientación biosocial en la educación para la salud en la sociedad. *Educación Médica y Salud*, 24:103-114.
- ALFARO, N.; VALADEZ, I. A.; FAUSTO, J.; ALDRETE, M. G. & LOPEZ, C., 1994. *Programa de Alimentación Comunitaria, Hojas Nutritivas*, Instituto Regional de Investigación en Salud Pública. Guadalajara: Universidad de Guadalajara.
- AVILA, A.; SHAMAH, T.; GALINDO, C.; RODRIGUEZ, G. & BARRAGAN, L., 1998. La desnutrición infantil en el medio rural mexicano. *Salud Pública de México*, 40:150-159.
- ASTORGA, A. & BIJL, B., 1991. *Manual de Diagnóstico Participativo*. Buenos Aires: Editorial Cedepo Humanitas.
- BARQUERA, H., 1987. *Guía de Investigación Campesina, Autodiagnóstico*. Cuadernos del Centro de Estudios Agrarios 3. México, D.F.: Editorial CREFAL.
- BARREIRO, J., 1982. *Educación Popular y Proceso de Concientización*. México, D.F.: Editorial Siglo XXI.
- COLOMBO, M.; LOPEZ, I.; DEANDRACA, I., 1993. Desnutrición grave precóz y desarrollo psicomotor, efectos de un programa de rehabilitación. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 43:146-150.
- COMISION INSTITUCIONAL, 1995. *Programa de Alimentación y Nutrición Familiar*. México, D.F.: Gobierno de la República.
- DOLLISON, R., 1990. *Leaf Protein Concentrates*. Houston: Leaf Nutrient Program Inc.
- DURAN, M., 1993. *Análisis Bromatológico y Microbiológico del Jugo y Concentrado de Alfalfa*. Tesis de licenciatura, Guadalajara: Facultad de Química, Universidad de Guadalajara.
- FALS, O., 1986. *Conocimiento y Poder Popular*. Bogotá: Editorial Presencia.
- GALVEZ, M. A., 1984. Suplementación de alimentos con proteína. *Revista de Información Científica y Tecnológica, Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología*, 6:32-45.
- GIANOTTEN, V., 1985. *Organización Campesina, el Objetivo Político de la Educación Popular y la Investigación Campesina*. Amsterdam: Editorial CEDLA.
- JARA, O., 1984. La aplicación del método dialéctico en la investigación participativa en la educación popular. En: *III Seminario Latinoamericano de Investigación Participativa* (V. Gianotten & T. Wit, org.), pp. 1-18, Santiago: Editorial CEALL.
- NOM (Normas Oficiales Mexicanas de Atención Materno Infantil), 1994. *Control de la Nutrición, Crecimiento y Desarrollo del Niño y del Adolescente*. México, D.F.: Secretaría de Salud, Dirección General de Salud Materno Infantil/Fondo de Naciones Unidas para la Infancia.
- OLUSEGUN, L. O., 1983. Leaf protein research in nigeria. In: *Leaf Protein Concentrates* (T. Lehel, ed.), pp.745-758, Westport: Avi Publishing Company Inc.
- OPS (ORGANIZACION PANAMERICANA DE LA SALUD), 1984. *Participación de la Comunidad en Salud y Desarrollo de las Américas*. Washington, D.C.: OPS.
- SHUGUERENSKY, D., 1989. *Introducción al Mundo de la Promoción Social, Apuntes del Promotor Social*. México, D.F.: Editorial UNESCO/ORELAC/CREFAL.
- SINGH, N., 1971. Feeding trials with childrens. In: *Leaf Protein N.W.* (P Blackwell, ed.). Oxford/Edinburgh: Scientific Publications.
- UNICEF (Fondo de Naciones Unidas para la Infancia), 1996. *El Progreso de las Naciones*. Nueva York: UNICEF.
- VALADEZ, L., 1989. *Algunas Ayudas para el Análisis de la Realidad*. México, D.F.: Editorial Centro de Reflexión Teológica.
- VALADEZ, I. A. & VILLASEÑOR, M., 1994. Educación popular. In: *Educación para la Salud* (J. Cabral, E. Lozano & C. Cabrera, eds.). México, D.F.: Editorial Instituto Mexicano del Seguro Social.