

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERÍA



EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES PARA MEJORAR
EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN EN EL TURISMO RURAL
COMUNITARIO. HUACA DE PIEDRA – ÍLLIMO 2014

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE:
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORAS: Bach. María Fe Diez Samamé

Bach. María Gracia Diez Samamé

Chiclayo, 12 de agosto de 2015

**EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES PARA MEJORAR
EL SERVICIO DE ALIMENTACIÓN EN EL TURISMO RURAL
COMUNITARIO. HUACA DE PIEDRA – ÍLLIMO 2014**

POR:

Bach. María Fe Diez Samamé

Bach. María Gracia Diez Samamé

Presentada a la Facultad de Medicina de la Universidad Católica

Santo Toribio de Mogrovejo, para optar el Título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

APROBADO POR:

Mgtr. Julia Nureña Montenegro
Presidente de Jurado

Mgtr. Dolores Risco Velez
Secretaria de Jurado

Mgtr. Maribel Albertina Díaz Vásquez
Vocal de Jurado / Asesor

Chiclayo, 12 de agosto de 2015

DEDICATORIA

A Dios que nos dió la oportunidad de vivir y nos regalo a una maravillosa familia, por habernos dado salud para cumplir nuestras metas.

A ti Virgen María por acompañarnos y cuidarnos en nuestra vida.

A nuestros padres por motivarnos constantemente y por esforzarse para que seamos personas de bien, por sus ejemplos de perseverancia, esfuerzo y constancia que los caracteriza y que nos han inculcado; por estar presentes para festejar nuestros triunfos y por habernos acompañado a superar nuestras derrotas durante todo este tiempo.

María Fe y María Gracia

AGRADECIMIENTO

A la Escuela de Enfermería de Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, por permitirnos ser parte de una generación de triunfadores y enfermeros transformadores y productivos para el país; sin dejar de ser personas que actúan con ética y moral.

A mis padres y mis hermanos por habernos ayudado mucho en nuestra tesis y en especial a mi hermano Carlos Diez Samamé por habernos apoyado mucho en la tesis.

A nuestra asesora, Mgtr. Maribel Albertina Díaz Vásquez por habernos aceptado realizar esta tesis bajo su dirección, por el apoyo y confianza en nuestro trabajo y su capacidad para guiar nuestras ideas hasta la culminación de la investigación; por sus palabras de ánimo y sabios consejos.

A nuestros jurados, Mgtr. Julia Nureña Montenegro y Mgtr. Dolores Risco por su ayuda incondicional en nuestra investigación.

A las madres de familia de Huaca de Piedra que fueron parte de la investigación, por su apoyo, colaboración y entusiasmo en todo momento con las investigadoras.

María Fe y María Gracia

ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	vi
ABSTRACT	vii
INTRODUCCIÓN	8
CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL	11
1.1. Antecedentes	11
1.2 Bases teórico- conceptual	12
CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO	25
2.1 Tipo de investigación	25
2.2 Abordaje metodológico	25
2.3 Sujetos de la Investigación	27
2.4 Escenario	27
2.5 Instrumentos de recolección de datos	28
2.6 Procedimiento	29
2.7 Análisis de los datos	30
2.8 Criterios éticos	31
2.9 Criterios de rigor científico	31
CAPÍTULO III: RESULTADOS Y ANÁLISIS	33
Consideraciones finales	65
Recomendaciones	67
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	68
ANEXOS	71

RESUMEN

La presente investigación se realizó bajo el paradigma cualitativo, de abordaje Investigación Acción Participación teniendo como objetivos: analizar y discutir la contribución la educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario y mejorar el servicio de alimentación mediante la educación nutricional para el turismo rural comunitario; los datos se recolectaron utilizando la observación participante y la entrevista semi estructurada a profundidad antes y después de la intervención; Los sujetos de investigación fueron 7 madres de familia del Caserío Huaca de Piedra – Íllimo utilizándose el método de saturación; Antes de la intervención con el programa educativo surgieron cinco categorías; las cuales se presentan a continuación: Desinfección ineficiente del agua para el consumo humano, desconocimiento del procedimiento y materiales del lavado de manos, desconocimiento de presentación de platos en el servicio de alimentación y formas caseras de preparar alimentos oriundos en las cocinas mejoradas, así también después de la intervención surgieron 5 categorías: Hervido de agua en la cocina mejorada, higiene en la preparación de alimentos, presentación de alimentos a los visitantes, cantidades de alimentos para visitantes y beneficios del servicio de alimentación. Se tuvo como consideración final; que el servicio de alimentación brindan ventajas operativas, como: empleo, contribuye al reforzamiento de la identidad e institucionalidad local y mejora la calidad de vida de cada una de las familias.

PALABRAS CLAVES: Enfermería en salud comunitaria, educación nutricional, servicio de alimentación, Turismo rural comunitario.

ABSTRACT

This research was conducted under the qualitative paradigm, boarding Participation Action Research with the following objectives: to analyze and discuss the contribution of nutrition education for mothers to improve service supply in rural tourism and improve service supply through nutrition education for rural tourism; Data were collected using participant observation and semi-structured in-depth interview before and after the intervention; Research subjects were seven mothers of Hamlet Huaca de Piedra - Íllimo used the method of saturation; Before the intervention to the educational program emerged five categories; which are presented below: inefficient water disinfection for human consumption, ignorance of the procedure and materials handwashing, lack of presentation of dishes in the foodservice and home to prepare native foods improved stoves forms, so too after intervention emerged five categories: Boiling water in the upgraded kitchen, hygiene in food preparation, food presentation to visitors, visitor amounts of food and food-service benefits. She had as final consideration; the foodservice offer operational advantages, such as: employment, helps to strengthen the identity and local institutions and improves the quality of life of each of the families.

KEY WORDS: Community health nursing, nutrition education, food service, comunitario Countryside.

INTRODUCCIÓN

La pobreza en América Latina en 2012 fue de 28.8% de la población, es decir, cerca de la tercera parte. En número de pobres, significó 167 millones. Resulta por lo menos indiscreto señalar que en 1980 la proporción de pobres fue de 40.5%, es decir, 136 millones o 31 millones menos que en 2012.¹

En el 2013, el crecimiento económico del Perú es de 5,9% y fue el tercero de mayor expansión en la región, después de Paraguay (12,5%) y Panamá (7,5%), de esta manera, según el informe de Estudio de la Comisión Económica de América Latina y el Caribe (CEPAL). Sin embargo, Perú a pesar de su crecimiento económico continúa en la lucha contra la pobreza; el departamento de Lambayeque muestra estadísticas de pobreza en un 31,8% y pobreza extrema de 6,5 -12 ,9%.²

En nuestro país las políticas y programas sociales han intentado reducir la pobreza pero sin lograr un involucramiento real de la población para lograr su empoderamiento y desarrollo sostenible.³

Paralelamente, el turismo en las últimas décadas ha alcanzado un incremento y diversificación inverosímil, se podría calificar hoy en día como uno de los sectores económicos con crecimiento de mayor rapidez a nivel mundial; asimismo, no sólo se relaciona con el desarrollo económico de los destinos sino también con la sostenibilidad, con los criterios de responsabilidad económicos, socios culturales y ambientales.³

Las experiencias de desarrollo de Turismo Rural Comunitario surgidas en el Perú intentan ser un instrumento de lucha contra la pobreza, a través de la participación de las comunidades rurales, esta se inicia en su mayoría por emprendedores que identificaron una incipiente demanda.⁴ En Lambayeque tenemos como atractivo turístico al Santuario Histórico del Bosque de Pómac

(SHBP) que cuenta con el patrimonio de la Cultura Sicán contando con atractivos arqueológicos y un ecosistema único en flora y fauna de los bosques secos.

Las familias campesinas asentadas en las zonas de amortiguamiento del SHBP cuentan con viviendas de tenencia propia, ya que son parceleros lo cual, posibilita la toma de decisión para una modificación de la infraestructura para usos turísticos que se realice sin dificultad. Dentro de las viviendas cuentan con espacios destinados para la crianza de animales menores (aves de corral, cuyes), y en algunos casos tienen pequeñas huertas en los alrededores de la casa dónde cultivan hortalizas y frutales para el consumo familiar.⁴

Algunas familias han venido participando del programa de Vivienda Rural Saludable promovido por el Centro ECO¹, las cuales tienen una adecuada distribución de las habitaciones, orden y limpieza, cocinas mejoradas, baños con sistema biodigestor. Estas han sido capacitadas para modificar sus hábitos y costumbres; siendo el caserío Huaca de Piedra de Íllimo uno de los beneficiados. Además, se les ha implementado con módulos productivos para la crianza de ovinos de pelo, apicultura, crianza de aves menores; propiciando el desarrollo local sostenible⁵.

Los pobladores del Caserío “Huaca de Piedra”, tienen potencial turístico para brindar servicios entre ellos el de alimentación, pero necesitan mejorar: las preferencias por sus productos oriundos, utilización de carnes de animales que crían (cuyes, pato, pavo, cerdo, ovino, etc.), higiene, cocción de los alimentos y presentación de platos típicos.

Ante esta situación, los pobladores tienen un déficit de aprovechamiento de los servicios turísticos para así poder atraer más turistas y mejorar sus ingresos, además de su nutrición familiar; planteándose la siguiente interrogante de

¹ Centro ECO, ONG Ambientalista que promueve el desarrollo sostenible en la Costa Norte de Perú

investigación: ¿Cómo la educación nutricional dirigida a madres mejora el servicio de alimentación que se brindaría en el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014?, teniendo como objeto de estudio educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario, cuyos objetivos fueron: Analizar y discutir la educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014 y mejorar el servicio de alimentación mediante la educación nutricional para el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014.

Esta investigación se justificó en la enfermería comunitaria actual, las concepciones de salud están llenas de transformaciones, ya que busca la ética del cuidado comunitario mediante la responsabilidad social con visión económica; ambiental y no solo de daño. Sus importantes aportes a la salud de la población la distingue como promotor del desarrollo humano, cualidades que van hacia el mejoramiento de la salud de las personas.

El rol de la enfermería comunitaria en la actualidad, busca concertar con los gobiernos locales o crear alianzas estratégicas para la utilización de recursos y potencialidades; y por ende mejorar no solamente la salud comunitaria sino además propiciar el desarrollo sostenible de poblaciones rurales.

La presente investigación tuvo como finalidad mejorar las condiciones de vida de las familias de las zonas rurales fomentando oportunidades de desarrollo.

La metodología del presente trabajo fue de investigación acción participación, la cual permite realizar estudios con pertinencia social al servicio de la innovación para mejorar los problemas sociales que repercuten directamente en la salud, además de propiciar el protagonismo de los pobladores siendo enfermería solo un facilitador buscando el autodesarrollo comunitario.

CAPÍTULO I: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

1.1. Antecedentes

Relacionando el objetivo de la investigación, se realizó la búsqueda de antecedentes que sustenten o guíen el proceso de la investigación. De la cual se presentan algunas investigaciones relacionadas a nuestro objeto de estudio; así tenemos:

A nivel internacional, en Caracas -Venezuela en el 2005, Placeres O. Alarcón Z, realizaron una investigación titulada "Ejecución programa de nutrición comunitaria en una comunidad periurbana: un reto superable". Se trata del Programa de Nutrición Comunitaria que desarrolla el Centro de Atención Nutricional Infantil Antímamo, en una zona periurbana de Caracas, cuyo propósito es prevenir la malnutrición en niños, niñas y embarazadas de la parroquia Antímamo con la participación de la comunidad, teniendo como prioridad mejorar las prácticas de alimentación en menores de dos años. La intervención se hace en tres zonas cada año, con permanencia de dos años en cada zona, incluye: Vigilancia del riesgo de malnutrición, Promoción de la participación vecinal y formación de promotores comunitarios de salud, Evaluación y educación nutricional en escuelas, preescolares y multihogares, Orientación nutricional a mujeres embarazadas y Capacitación y sensibilización del personal de salud de la parroquia.

El seguimiento contempla el registro de las actividades y número de participantes, verificación de cumplimiento de cronogramas, encuestas de opinión y grupos focales de actividades específicas. La evaluación del impacto, orientada a medir el logro de los objetivos, registra los cambios en la prevalencia de malnutrición, adquisición de conocimientos, modificación de actitudes y prácticas alimentarias, incorporación efectiva de vecinos en labores preventivas. En cinco años el programa se ha aplicado en un 52% de las zonas, se han capacitado 118 Promotores de Salud, 67 % incorporados en acciones

preventivas; 30% de las escuelas han incorporado cambios en su organización interna para que los niños desayunen al inicio de la jornada escolar y los diagnósticos correctos en los niños que los ambulatorios refieren al Cania, varió de 39% a 78%, después del proceso de capacitación ⁶.

A nivel local, en Callanca, distrito de Monsefú Cornejo M., realizó el trabajo de investigación titulado “Propuesta de un Plan de Turismo Rural Comunitario para el Desarrollo Turístico Sostenible en el Centro Poblado de Callanca, distrito de Monsefú – 2011”, tuvo como objetivo proponer un Plan integral de Turismo Rural Comunitario, mejorando así el desarrollo sostenible de esta población, fomentando a la vez la integración de la comunidad y mejorando así la calidad de vida entre los pobladores. El estudio fue de tipo cuantitativo, utilizando la metodología de trabajo inductivo –deductivo, además de analítico-sintético. Se concluyó con el planteamiento de la propuesta en función a los resultados obtenidos en la investigación⁷.

1.2. Marco teórico - Conceptual

Las bases conceptuales de la presente investigación fueron: Enfermería comunitaria de Sánchez A. (2007), educación nutricional de Gainza G. (2007), Servicio de Alimentación según el Ministerio de Comercio Exterior y Turismo (2004), las que sustentaran la intervención de Enfermería en dicho escenario.

El objetivo del modelo profesional de enfermería debe ser prestar un servicio que mejore la salud y la calidad de vida de la población. En este sentido el profesional integrará los conceptos y métodos de la salud pública y acciones para promover, proteger, prevenir, mantener y restaurar la salud de la comunidad.

Para ello deberá ser capaz de afrontar, junto con otros profesionales socio sanitarios, las necesidades de salud de la comunidad, de las familias y de la persona, participando en cualquiera de los niveles de atención a la salud,

actuando en equipo, organizando y evaluando las funciones propias de enfermería.⁸

Un elemento clave para el cambio hacia un modelo de salud basado en la atención primaria es el personal de enfermería, por constituir el mayor potencial de recursos humanos en los servicios de salud. En este sentido la OMS, plantearon la necesidad de esclarecer la contribución de la enfermería al mejoramiento de la salud de las comunidades, y definir las funciones y actividades que realiza dentro de la salud pública, así como su papel en el grupo sanitario. Igualmente, manifestaron que la enseñanza y los servicios de enfermería requerían cambios esenciales, tanto en la concepción de las profesionales de enfermería capaces de conjugar los adelantos técnicos y científicos con las necesidades de servicios de cada país, y enfocarse hacia la consecución de la salud, exponiendo precozmente al estudiante a la interacción con la comunidad como un todo⁸.

De la misma forma, la enfermera que trabaja en la comunidad centra sus cuidados en la persona, sana o enferma, en la familia considerada como un todo y en los diferentes grupos comunitarios. Así mismo, presta cuidados directos cuando son necesarios, de forma continuada y no fragmentada, la enfermera comunitaria debe partir de un enfoque biopsicosocial de la persona y de su situación, debe fomentar el autocuidado, la participación comunitaria, y también debe potenciar el uso de los propios recursos familiares⁸.

Para las investigadoras la enfermera comunitaria debe ayudar a la comunidad a adaptarse y buscar solución a sus problemática, debido a esto debe aplicar la ética en el cuidado comunitario fomentando el bien común.

Por consiguiente, la enfermería de salud comunitaria tiene que dedicarse cada vez más a una variedad de actividades que influyen en la salud de las personas y en sus capacidades funcionales óptimas. Independientemente el tipo de comunidad del que se trate, la enfermera debe conocer y aplicar las distintas técnicas epidemiológicas y de investigación social para conseguir el desarrollo

de la comunidad del mismo modo, la defensa, el fomento de un entorno seguro, la investigación, la participación en la política de salud y en la gestión de los pacientes y los sistemas de salud”⁸.

Con respecto a la participación comunitaria es el proceso de intervención de la población en la toma de decisiones para satisfacer sus necesidades de salud, el control de los procesos y la asunción de sus responsabilidades y obligaciones derivadas de esta facultad de decisión”.⁸

La participación comunitaria es de mucha importancia debido a que esa población tiende a los mismos fines, ya que ellos comparten el espacio social, cultural y geográfico, llevando a los pobladores a involucrarse para así aumentar los niveles de salud y de productividad.

De igual importancia, una de las principales responsabilidades del sector salud es la protección del bienestar público mediante el aseguramiento de un ambiente físico y social saludable, que posibilite el desarrollo humano sostenible es decir, el mejoramiento de las condiciones materiales para responder a las necesidades de la actual generación, sin comprometer la respuesta a las necesidades de generaciones futuras y que proteja a las personas más vulnerables de la sociedad⁹.

La participación comunitaria es esencial para propiciar el turismo rural comunitario que es toda actividad que se desarrolla en zonas rurales, teniendo en cuenta aspectos de planificación y sostenibilidad, con la participación de la población local o también llamados comunitarios para beneficio de la misma comunidad, siendo la cultura rural el componente clave del producto, el involucramiento de los pobladores ayuda a la organización de los servicios turísticos entre ellos la alimentación.

Se necesita ofertar una alimentación saludable, los alimentos son sustancias o productos que se encuentran en la naturaleza. La variedad y preparación de los alimentos han cambiado a través del tiempo. El hombre primitivo

consumía alimentos muy simples, tal como los encontraba en la naturaleza. El descubrimiento y evolución de la agricultura, la caza, la ganadería, la pesca y el avance de la industria alimentaria y la culinaria doméstica han hecho posible que actualmente sea enorme el conjunto de alimentos o productos alimenticios; estos últimos constituyen mezclas más o menos complejas de alimentos.

Asimismo, la educación alimentaria nutricional es un proceso dinámico a través del cual los individuos, las familias y su comunidad adquieren, reafirman o cambian sus conocimientos, actitudes, habilidades y prácticas, actuando racionalmente en la producción, selección, adquisición, conservación, preparación y consumos de los alimentos, de acuerdo a sus pautas culturales, necesidades individuales y a la disponibilidad de recursos en cada lugar ¹⁰.

Por lo tanto, la educación nutricional es un medio importante para que haya una mejora de la alimentación de la comunidad, tanto desde lo personal a lo grupal. Promueve a la persona a consumir alimentos correctos y alimentación adecuada con los recursos que dispone la comunidad para alimentarse. Es por eso, la necesidad de alimentarse ha estimulado al ser humano a relacionarse con su entorno y le ha obligado a cambiar, alterar y reestructurarse el planeta en el que vive.

Por otra parte, cada día existe un mayor interés por la relación existente entre nuestra alimentación y la salud. Parece conveniente, establecer el concepto de alimentación saludable. Una alimentación saludable puede ser definida como aquella que es variada, completa, suficiente, equilibrada y segura.

La primera característica de la alimentación saludable es que debe ser variada. Con esto queremos decir que debe de tomar todo tipo de alimentos de diferentes orígenes (animal, vegetal) y en sus distintas formas de preparación (hervidos, asados, fritos, al horno, etc.) para hacer más agradable nuestra dieta y disfrutar del placer de la comida¹⁰. Así como ser completa, significa elegir

una alimentación que aporte 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.¹¹ Además, la alimentación completa, suficiente y adecuada es fundamental y es la base de un estado saludable de la población, ya que se reduce el riesgo de enfermedades vinculadas con la nutrición. Los desajustes alimentarios son la principal causa del desarrollo precoz de la mayor parte de las enfermedades crónicas o degenerativas (cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes, obesidad, hipertensión, anemias, entre las más comunes).¹⁰

Hay que mencionar, además se considera suficiente la alimentación que proporciona las cantidades óptimas de la energía y los nutrientes esenciales para la vida, es decir, las proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas, minerales y agua; así como la cantidad de fibra dietética necesaria para una correcta función intestinal. Las necesidades de energía y nutrientes varían para cada individuo, de acuerdo con sus características y circunstancias particulares. Sin embargo, para simplificar la determinación de estas necesidades, se ha establecido lo que se denomina Cantidad Diaria Recomendada (CDR), para la energía y cada nutriente, y para toda una población. Estas CDR se calculan estadísticamente con un margen suficiente que permita satisfacer las necesidades de la mayoría de los individuos. En algunos países se conoce como Ingesta Diaria Recomendada (IDR), en inglés RDA (Recommended Dietary Allowance). Se denomina también ingestión de referencia para la población. Existen tablas publicadas con los valores CDR de energía y cada nutriente, para diferentes grupos de población, clasificados por edad, sexo, y estado fisiológico. Las más conocidas son, en Europa, la de la Sociedad Alemana de Nutrición, y en América, la de la Academia Nacional de Ciencias de los Estados Unidos (ver Tablas 1 y 2). Estas cantidades satisfacen las necesidades del 97,5% de la población. Ingeriendo esas cantidades, quedan cubiertas las necesidades de la mayoría de la población, aunque muchos

puedan necesitar algo menos. Solo un 2.5% de los individuos pueden necesitar una cantidad mayor.¹²

Por tanto, para que la dieta sea correcta y equilibrada tienen que estar presentes en ella la energía y todos los nutrientes en las cantidades adecuadas y suficientes para cubrir las necesidades y mantener la salud. El agua, aunque no se considera un nutriente, es también vital para la vida. Otra sustancia nutricionalmente importante es la fibra dietética.¹³

Ministerio de salud. Alimentación saludable. Perú:

Por lo tanto, en nuestra mano está la posibilidad de incorporar a los hábitos de vida un mejor perfil alimentario y conseguir una disminución global de los factores de riesgo.

Del mismo modo, las prácticas alimentarias son el conjunto de actividades condicionadas por el marco cultural en el que se produce y las condiciones materiales existentes, que se realiza con fines de alimentar a un sujeto o población¹⁵. La práctica alimentaria suponen, también, un orden, una sintaxis, tanto en la preparación como en el consumo de los alimentos.

La práctica alimentaria está condicionada por el marco cultural en el que se produce; desde la selección de los ingredientes hasta la combinación que se efectúa con ellos, el proceso de preparación de alimentos corresponde a las condiciones culturales de un colectivo. También, las prácticas alimentarias adecuadas se reflejan en la preparación adecuada de los alimentos que se van a consumir, desde una correcta higiene en la manipulación de los alimentos hasta la cocción de los mismos¹⁴.

Por lo que debemos de contar con agua segura, libre de todo microorganismo patógeno (o capaz de causar enfermedades) y de bacterias características de la contaminación fecal. Aunque el agua tiene muchos usos beneficiosos, como el

uso doméstico (para beber, cocinar, limpiar y bañarse) es especialmente importante, debido a su relación con la enfermedad y la salud. Las enfermedades transmitidas por el agua más comunes son: tifoidea, Hepatitis B, Cólera, Criptosporidiosis.¹⁴

Por lo antes mencionado, podemos afirmar que las guías alimentarias son importantes ya que, contemplan recomendaciones de consumo de alimentos que pretenden orientar a la población en la provecho de una dieta saludable que sea capaz de prevenir las enfermedades crónicas no transmisibles con los alimentos que tienen en sus huertos como: zapote, yuca, camote, maíz, pallares, palta, mango, ciruela, papaya, palta, guanábana.

Por consiguiente, el modificar estas prácticas alimentarias, hace que los pobladores creen conocimientos nuevos a partir de su propia cultura, costumbres y creencias, que ayuden a una buena gastronomía para así aumentar el potencial turístico.

De la misma forma, los servicios de alimentación, siempre han cumplido y cumplirán la misma función fundamental: transformar una materia prima, los alimentos, por medio de los procesos de preparación y conservación, en comidas o preparaciones servidas, que complazcan a los usuarios en sus necesidades nutricionales y fisiopatológicas¹⁴

Su objetivo debe ser siempre el bienestar del hombre aun cuando se trate de un servicio de alimentación comercial. La responsabilidad social que esto implica es muy grande y abarca tanto a los usuarios y al personal que labora en él, como a las comunidades en las cuales se encuentra. Así mismo, maneja un aspecto fundamental para la vida del hombre: la alimentación. De allí surge su calificativo: servicio. Por tanto. Cumple una misión inapreciable y que asegura su supervivencia a lo largo de los tiempos. Podrán cambiar las modalidades, las técnicas, las preparaciones, pero estos servicios existirán mientras haya seres humanos a quienes alimentar.¹⁴

Por lo que, una nueva alternativa de fortalecer la economía es a través de la actividad de producción con el turismo rural comunitario, los espacios rurales son espacios “íntimos” donde los turistas buscan en estrecha relación con el territorio y la población que los acoge. El turismo rural comunitario en el Perú se define como toda actividad que se desarrolla en el medio rural, de manera planificada y sostenible, basada en la participación de las poblaciones locales organizadas para beneficio de la comunidad, siendo la cultura rural, un componente clave del producto. En nuestro país, el TRC se basa en la enorme riqueza que surge del encuentro entre la cultura y la naturaleza y en la reincorporación de las comunidades rurales, al manejo responsable de los recursos naturales, culturales y humanos de sus territorios.¹⁵

Teniendo presente la zona de amortiguamiento El Santuario Histórico Bosque de Pómac (SHBP), comprende cinco distritos del departamento de Lambayeque asimismo, presenta un alto valor biológico, arqueológico y turístico debido a que, en un espacio cercano a las 6000 hectáreas, confluye una naturaleza privilegiada y el testimonio de la presencia de la Cultura Sicán, epicentro de la identidad Muchik de la Región Lambayeque. Dicha combinación representa un gran potencial para impulsar el ecoturismo, el rescate de una identidad cultural adaptada al bosque seco y otras alternativas de desarrollo. Su conservación y gestión deben impulsar este gran espacio protegido que permite demostrar que la conservación y el impulso de actividades productivas sostenibles y amigables con el medio ambiente pueden ir de la mano.¹⁶

Con respecto a lo antes planteado, esta zona de amortiguamiento el SHBP es sin duda una de las opciones para atraer al turismo, y de alguna manera beneficiar económicamente a los pobladores que habitan en sus alrededores como es el caso del Caserío De Huaca de Piedra –Íllimo.

En este contexto la Organización Mundial del Turismo (OMT) es el organismo de las Naciones Unidas encargado de la promoción de un turismo responsable,

sostenible y accesible para todos. La OMT, como principal organización internacional en el ámbito turístico, aboga por un turismo que contribuya al crecimiento económico, a un desarrollo incluyente y a la sostenibilidad ambiental, y ofrece liderazgo y apoyo al sector para difundir por el mundo sus conocimientos y políticas turísticas. Esta organización defiende la aplicación del Código Ético Mundial para el Turismo para maximizar la contribución socioeconómica del sector, minimizando a la vez sus posibles impactos negativos, y se ha comprometido a promover el turismo como instrumento para alcanzar los Objetivos de Desarrollo del Milenio de las Naciones Unidas (ODM), encaminados a reducir la pobreza y a fomentar el desarrollo sostenible¹⁷.

De lo anterior, se desprende que esta organización manifiesta al Turismo uno de los ejes principales para que los países tengan un crecimiento en su economía y así también poder alcanzar los objetivos del Milenio, dicha organización contribuye a difundir el turismo en todo el mundo.

El Turismo rural comunitario (TRC) es un conjunto de modelos de gestión que permite el desarrollo de productos turísticos competitivos y diversificados; la participación de la población local es fundamental así como la promoción de asociaciones entre los actores turísticos motivados en aportar al desarrollo local. El turismo rural permite diversificar los componentes de las economías rurales que, de otro modo, estarían condenadas a desaparecer, con los consecuentes costos humanos y económicos. También, permite mantener, proteger e incluso potenciar nuestro patrimonio y bienes culturales. Un nuevo modelo para el desarrollo de las poblaciones rurales es TRC que cada vez se hace más evidente el hecho que algunas zonas, en las que su economía era tradicionalmente agropecuaria, se han visto amenazadas por la producción a gran escala y la disminución paulatina de sus pobladores. Esta situación conlleva el abandono sistemático de la tierra como sustento y a la vez es una consecuencia del libre mercado en nuestra economía globalizada, lo que está ocasionando un factor de cambio al que debemos atender de manera rápida.¹⁸

Destaca que esta organización refleja el valor que tienen las comunidades rurales para brindar turismo haciendo uso de sus productos oriundos; de la misma manera, estamos convencidas que realizar cualquier actividad en la naturaleza es muy beneficioso para la salud de la gente. Por este motivo, con la participación de los pobladores de la comunidad se puede atraer más turistas al ambiente rural es así que enseñamos a vivir de una manera más saludable en un entorno natural único, a conocerlo y respetarlo. Por lo tanto, todos estos elementos constituyen una nueva fortaleza y valor estratégico, que al transformarlo en un producto-servicio, representan ahora el sustento de dicha población, con la práctica del TRC.¹⁸

En los últimos años, el TRC se ha convertido en la gran oportunidad para muchos pueblos, que al salir de anonimato y exponerse como un producto turístico, han transformado su economía con nuevos oficios para cientos de personas, gracias a la capacitación y el asesoramiento que reciben de las entidades encargadas de implantar estos modelos de desarrollo. En lo ambiental el entorno natural es un aspecto clave para la actividad de turismo rural, con el fin de garantizar el uso sostenible del ambiente; es esencial establecer un marco legislativo apropiado, llevar a cabo una planificación equilibrada y seguir mejorando la gestión de las empresas. Por otro lado, intensifica la conciencia ambiental de las comunidades cuando estas observan el interés de los visitantes por la conservación; en lo social. El turismo rural mantiene una vinculación estrecha con la vida de la comunidad. Así, la llegada de turistas puede ayudar a mantener y mejorar la infraestructura y servicios locales (por ejemplo, carreteras, transporte público, comercio, servicios públicos, etc.)²⁰

En este sentido, contribuye a mejorar el nivel de vida de la población local, creando oportunidades para la comunidad rural y facilita el conocimiento de otras formas de vida saludable.

Su importancia radica en que los visitantes conozcan más de la cultura y tradiciones locales, enfatizando al turismo rural como un papel fundamental en la preservación, conservación y recuperación a largo plazo de las mismas, (gastronomía, artesanía, folklor, costumbres, actividades tradicionales, etc.). El SHBP, constituye el núcleo del corredor biológico de los bosques secos de Lambayeque, localmente, el turismo es todavía una actividad potencial. Existe una organización de guías locales y comercializadoras de productos del bosque seco que iniciaron sus acciones en el 2003, quienes prestan sus servicios en el SHBP. Este es una herramienta para lograr la identidad cultural de la población de la zona de amortiguamiento y la población lambayecana en general. Esto considerando que el núcleo de la cultura Sicán se dio en este lugar y aún se mantiene la etnia y la herencia cultural de matriz Muchik que significa una vivencia en armonía con la naturaleza. Entonces, el TRC genera empleo y mejora de ingresos en la población local a través del emprendimiento en prestación de servicios y venta de productos conexos a la actividad turística, permitiendo la inclusión social de los diversos colectivos.¹⁹

Después de todo lo planteado se concluye que el turismo es una opción beneficiosa para los pobladores que habitan los alrededores del bosque de Pómac siendo el centro del turismo y haciendo participe a sus pobladores brindando la seguridad y confianza a los turistas en vista de un crecimiento en su economía y visión hacia el futuro.

La promoción de la salud es el proceso mediante el cual, los individuos y las comunidades, ejercen un mayor control sobre los determinantes de su salud para mejorar su calidad de vida. Entre estos determinantes tenemos: la cultura, el empleo, la educación y los ingresos, aumentando las habilidades y capacidades para mantener la salud. Es por ello que con el uso de las cocinas mejoradas se promueve la salud, con la adopción de prácticas saludables que disminuyen la incidencia de enfermedades. Evidenciando la disminución de enfermedades y la repercusión de las cocinas mejoradas a nivel mundial, se hace énfasis en el modelo de la promoción de la salud de Nola J. Pender.²¹

Nola J. Pender, desarrolló la idea de promover una salud óptima a través de la prevención de la enfermedad. La teoría de Pender identifica factores cognitivo-perceptivos en el individuo, tales como la importancia de la salud, los beneficios percibidos de los comportamientos que promueven la salud y las barreras que se perciben para las conductas promotoras de la salud. Estos factores se modifican por características demográficas, biológicas y por influencias interpersonales, así como también por factores de situaciones y comportamientos. Éstos ayudan a predecir la participación en la conducta promotora de la salud. Una de las principales premisas de la teoría de Pender es la salud, como un estado positivo de alto nivel, se asume como objetivo, hacia el cual se esfuerza un individuo.²⁰ Para llegar a obtener un estado de salud altamente positivo las familias campesinas del presente trabajo de investigación, buscan crear condiciones de vida, valorando el crecimiento en las direcciones observadas como positivas y el intento de conseguir un equilibrio personalmente aceptable entre el cambio y la estabilidad, facilitado y evidenciado por el uso de las cocinas mejoradas.²²

En el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, se identifican características y experiencias individuales siendo resultado de conductas previas relacionadas y de factores personales. La conducta previa relacionada se caracteriza por la frecuencia de la misma conducta o similar en el pasado y efectos directos e indirectos de comprometerse con las conductas de promoción de la salud. Se percibe el comportamiento de los pobladores del caserío Huaca de Piedra, mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario.²²

Los factores personales son categorizados como biológicos, psicológicos y socioculturales. Estos factores son predictivos de una cierta conducta y están marcados por la naturaleza en consideración de la meta de la conducta. En los factores personales biológicos: se encuentran las madres y niños menores de cinco años los más beneficiados con las cocinas mejoradas por estar en constante permanencia con ella. En los factores personales psicológicos: se

hallan personas con elevada autoestima, orgullosas de haber mejorado sus condiciones de vida. Y en los factores personales socioculturales: las familias del caserío Huaca de Piedra de Íllimo son de raza mestiza, su formación está basada en valores, costumbres y creencias dados por su misma cultura y antecesores; estando siempre ávidos a aprender y modificar ciertas costumbres para bien individual y familiar, como el cambio de educación nutricional por medidas de higiene, cocción y presentación. Obteniendo resultados positivos de la conducta tomada. Es por ello que una familia que usa de manera adecuada su cocina mejorada, es una familia saludable, que busca mejorar las condiciones de su vivienda, y tiene prácticas y comportamientos positivos. Siendo evidenciadas a través de la salud familiar, previstos por el uso y mantenimiento de sus cocinas mejoradas.²²

CAPÍTULO II: MARCO METODOLÓGICO

2.1. Tipo de la investigación

Para el desarrollo de la presente investigación, se consideró utilizar el método cualitativo, ²² porque busca dar respuestas a interrogantes de un problema sentido por los habitantes de la comunidad, conocer las interpretaciones, explicación de la situación y experiencias en el proceso de intervención para mejorar el servicio de alimentación en TRC mediante la educación nutricional.

2.2 ABORDAJE METODOLÓGICO

En el presente trabajo de investigación tuvo un enfoque metodológico investigación acción – participación (IAP), que constituye un enfoque investigativo que implica la participación de las personas siendo protagonistas del cambio suscitado por la investigación. ²²

La fase 1: Organización de Experiencias y Conocimientos Previos en el Área de Estudio: se tuvo como punto primordial la interacción con la comunidad del Caserío Huaca de Piedra- Íllimo, recibiendo información acerca de la problemática que puedan presentar, teniendo en cuenta las diferentes fuentes de investigación como son: búsqueda bibliográfica y la consulta a informantes-clave como teniente gobernador del caserío y algunas madres de familia.

Fase 2: Definición de la problemática general de investigación: Las investigadoras tuvieron el primer contacto con las madres de familia de la comunidad Huaca de Piedra – Íllimo, mediante visitas domiciliarias realizando el sondeo participativo recogiendo información de su realidad y de esa manera conocer el problema del desconocimiento del manejo del servicio de alimentación para el TRC .

Fase 3: Objetivación y Problematización: Para conocer a profundidad la problemática y priorizarla se tuvo que realizar el taller de Diagnóstico Participativo utilizando herramientas metodológicas participativas: Lluvia de ideas, mapeo, diagrama de venn, etc.

Una vez encontrado el problema se aplicará la técnica del árbol de problemas en la cual se conocen las causas y los efectos del problema en este caso: desconocimiento del manejo del servicio de alimentación para el TRC.

Fase 4: Investigación de la realidad social y análisis de la información recolectada: Se investigó la realidad social mediante la observación participante (Anexo N°2) y entrevista semiestructurada (Anexo N°3) con las madres sobre el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario luego se procedió y analizó la información recolectada.

La observación participante y la entrevista se realizaron mediante visitas domiciliarias, utilizando una grabadora MP3. El producto de esta nueva fase es el nuevo conocimiento y explicación de la realidad, que contribuyó a la elaboración de la planificación participativa sobre la educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación.

Fase 5: Definición de proyectos de acción: Después de analizar la información obtenida, se procedió a realizar el taller de planificación participativa en donde se diseñara un programa educativo basado en el enfoque de cambios de comportamiento de la Organización de la Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura – FAO²⁵, este consistió en sesiones educativas, talleres y visitas domiciliarias que fueron propuestos a los participantes, siendo los posibles temas: “Comportamiento durante la atención nutricional”, Hábitos de higiene : desinfectando las frutas, verduras y vajillas”, “valor nutricional de los alimentos y cantidades requeridas”, Conservación de alimentos y la eliminación de los mismos, “Etiqueta en el servir”.(Anexo N°4).

Cabe destacar que al inicio de cada sesión se dio a conocer los objetivos que se perseguirán alcanzar, se utilizaron métodos y técnicas didácticas como dinámicas de grupo, lluvia de ideas, exposición, diálogo, experiencias vivenciales, demostraciones y redemostraciones y se finalizó cada sesión con la evaluación, es decir, se realizó preguntas afines a la temática con la finalidad de verificar comprensión y aprendizaje, asimismo si es necesario se reforzaron los temas. (Anexo N°4)

Una vez que se concluya el programa se procedió a la valoración de los cambios logrados, utilizando los mismos instrumentos de recolección de datos (Anexo N°2 y 3) aplicados a los sujetos de investigación.

Fase 6: Recuperación y sistematización de la experiencia: Después de haber ejecutado el programa educativo, se realizó el informe final de investigación conteniendo los resultados de la observación participante y entrevista realizada antes y después de la intervención en Huaca de Piedra Íllimo, publicando un artículo científico.

2.3. SUJETOS DE INVESTIGACIÓN

Los sujetos de investigación fueron 7 madres de familia del Caserío “Huaca de Piedra” –Íllimo quienes cuentan con viviendas saludables y cocinas mejoradas desde hace 1 año, utilizándose el método de saturación. La participación fue activa y voluntaria durante el proceso de intervención.

2.4. ESCENARIO

El escenario lo constituyó el Caserío “Huaca de Piedra” distrito de Íllimo, perteneciente a la provincia de Lambayeque. Íllimo, está situado en la margen izquierda del río La Leche, a 37 km. al Norte de la ciudad de Chiclayo y a una altitud de 46 m.s.n.m. ubicándose en parte sur media de la provincia de

Lambayeque, en la región natural Chala. Sus límites son: Al Norte con el distrito de Pacora, al Este, con el de Pítipo; al Sur, con el de Túcume al Oeste, con los de Pacora; Mórrope²⁵.

El caserío Huaca de Piedra es una zona de bosque seco se encuentra a unos 15 minutos aproximadamente del distrito de Íllimo, cuenta con un aproximado de 35 familias, el acceso es a través de una trocha carrozable, haciendo uso de vehículos motorizados, las familias de este caserío tienen su principal fuente de trabajo en la agricultura: se siembra maíz blanco, amarillo e híbrido, el frijol, la alfalfa, loche, guanábana, mamey, mango, ciruela, plátano, etc.; como principales cultivos. También crían animales como: cuyes, patos, pavos, gallinas, cerdos, cabras y ovinos de pelo, algunos se dedican a la apicultura, además es zona de amortiguamiento del Santuario Histórico del Bosque de Pómac.

2.5 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Los instrumentos para la recolección de datos fueron la observación participante²² (Anexo N° 2) y la entrevista semiestructurada ²² (Anexo N°3) se llevó a cabo en el hogar de cada madre de familia, en horario diurno, por un tiempo de 15–20 minutos y de 25 a 30 minutos respectivamente, antes y después del programa de educación nutricional.

En el caso de la observación participante se utilizó como medio de soporte una lista de cotejo que contiene 14 ítems, recogiendo los datos del servicio de alimentación involucrando a las investigadoras con las madres.

Asimismo, las estrategias utilizadas para registrar la totalidad de la información de las entrevistas comprendieron: tomar notas durante la entrevista de la expresión no verbal, escribir notas detalladas después de ésta y registrar la entrevista en una grabadora de voz, todo esto con el debido consentimiento de los miembros de la familia.

La validación de la guía de entrevista y guía de observación participante (lista de cotejo) fueron validadas mediante juicio de expertos, que consistió en someterlo a una revisión de tres expertos: una enfermera que labora en el área de Enfermería comunitaria por más de cinco años, una Licenciada en nutrición y una enfermera experta en el método de investigación acción participativa, con 5 años de experiencia en docencia y en investigación cualitativa.

Una vez obtenida la aprobación del proyecto por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina, se realizó una prueba piloto que consistió en entrevistar por lo menos a tres sujetos con la finalidad de comprobar que las preguntas establecidas en la guía de entrevista son entendidas y las respuestas responden al objeto de estudio. Luego de ello se reformularon aquellas preguntas que no cumplan con este criterio.

2.6 PROCEDIMIENTO

En primer lugar se inscribió el proyecto de investigación en el catálogo de tesis de la escuela de enfermería y con el visto bueno de la docente de la asignatura de tesis I, se presentó al comité metodológico de dicha escuela para las sugerencias del caso; luego se presentó un ejemplar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina para su aprobación. Una vez aprobado el proyecto se procedió a solicitar el permiso respectivo al teniente gobernador del Caserío Huaca de Piedra, Íllimo.

En seguida se hizo una inmersión total en el escenario, siguiendo el proceso metodológico descrito en las fases de la IAP; en la fase 4 se recogieron los datos en las viviendas de las madres que cumplan con los criterios de inclusión, estableciendo con ellos la fecha y hora para la observación participante y la entrevista semiestructurada; previamente se les presentó el consentimiento informado (Anexo N°1) haciéndoles constar de la necesidad de participar en el

programa de educación nutricional para la mejora del servicio de alimentación asimismo se tuvo 2 momentos para recoger la información antes y después de la intervención, posteriormente, y se hizo firmar respetivamente, aclarando que serán grabados los discursos de la entrevista, para su posterior análisis. Se regresó al escenario cuantas veces fueron necesarias hasta completar la muestra, las mismas que se establecieron teniendo en cuenta los criterios de saturación. La transcripción de las entrevistas se hicieron después de realizada cada una de ellas, a fin de mejorar el proceso de recolección de datos de manera inmediata.

También para dar mayor validez a los resultados, una vez transcritas las entrevistas, fueron presentadas a los sujetos para corroborar si están de acuerdo con lo manifestado o desean agregar o cambiar algunos relatos. Una vez recolectados todos los datos se procedió al procesamiento de la información tanto antes como después de la intervención.

2.7 ANÁLISIS DE DATOS

El análisis que se aplicó en esta investigación es el análisis temático, que tiene 3 etapas: **Pre análisis** En esta etapa se organizó el material a analizar, en la que se diseñó o definió los ejes del plan que permitieron examinar los datos y realizar efectivamente el análisis. **La codificación**, consistió en realizar una transformación de los datos brutos (el material original), a los datos útiles y las operaciones implicadas en esta etapa, es decir el establecimiento de unidades de registro y la catalogación de elementos. **Categorización** organización y clasificación de las unidades obtenidas en base a criterios de diferenciación. El criterio fundamental de categorización teniendo el análisis temático, es semántico, es decir se agrupan las unidades por similitudes en cuanto a su significado.^{24, 25}

2.8 CRITERIOS ÉTICOS

Esta investigación se fundamentó en los criterios éticos establecidos en el modelo de Bioética Personalista de Elio Sgreccia; establecidas para investigaciones en ciencia salud.²⁶

Principio de libertad y responsabilidad; las investigadoras respetaron la decisión de las madres de familia del caserío “Huaca de Piedra” de querer participar o no en el programa de educación nutricional. Los sujetos de estudio conocieron detalladamente la naturaleza de la investigación, los procedimientos que se utilizaron para obtener la información y los derechos de los cuales gozarán; se les proporciono el consentimiento informado (Anexo N° 1), para luego hacerles firmar garantizando su participación en esta investigación, manifestándoles que la información expuesta sea solamente de conocimiento de las investigadoras quienes garantizaron el secreto y respeto a su privacidad; del mismo modo se solicitó el permiso para la publicación de los resultados en una revista científica; finalmente la base de datos que obtenga será eliminada.

Principio de Sociabilidad y Subsidiaridad; Con la presente investigación se buscó el bien común y la participación comunitaria para mejorar el servicio de alimentación que brindan en el turismo rural comunitario, siendo necesaria su involucramiento para la elaboración y ejecución de la intervención que posteriormente pudo ser replicado en comunidades similares.

2.9 CRITERIOS DE RIGOR CIENTÍFICO

La investigación cualitativa ha adquirido gran relevancia a mediados del siglo XXI, ya que está a permitido expresar globalmente y de manera más comprensiva

la realidad, al estudiar aspectos subjetivos, como las cualidades de sujetos o distintas situaciones.^{24,26}

Credibilidad; Puesto que todo lo que se expone estuvo sustentado con base científica, además porque los datos que se recolectaron fueron de los sujetos involucrados en el fenómeno en estudio: Las madres de familia del Caserío “Huaca de Piedra” –Íllimo , se pusieron en práctica desde la recepción de los datos, ya que estos se fueron tomados como lo más exacto posible mediante un grabador de voz y la observación participante; también se evidenció cuando se hizo de conocimiento a los sujetos de estudio sobre la investigación para verificar su contenido.

Transferencia; consiste en la posibilidad de transferir o extender los resultados a otro contexto. En el trabajo de investigación se describieron claramente los resultados, que se pudieron recopilar de los sujetos de investigación en el estudio siendo en este caso las madres del caserío Huaca de Piedra, y así finalmente permitir el acceso a otros investigadores, permitiendo al lector establecer comparaciones de los hallazgos, a un contexto diferente al del estudio de investigación, para generar nuevas soluciones.

Confirmabilidad; Aplicando a la investigación, este principio permitirá que otro investigador examine los datos obtenidos mediante las entrevistas y la observación participante realizadas a las madres de familia sobre el servicio de alimentación en el TRC y así puedan llegar a conclusiones iguales o similares al de las investigadoras siempre y cuando tengan perspectivas similares las nuevas investigaciones.

CAPITULO III: RESULTADO Y ANÁLISIS

Antes de la intervención con el programa educativo que tuvo una duración de 10 meses surgieron cinco categorías; las cuales se presentan a continuación:

- Categoría N° 1: Desinfección ineficiente del agua para el consumo humano
- Categoría N° 2: Desconocimiento del procedimiento y materiales del lavado de manos.
- Categoría N° 3: Desconocimiento de presentación de platos en el servicio de alimentación
- Categoría N° 4: Formas caseras de preparar alimentos oriundos en las cocinas mejoradas
 - Subcategoría N° 1: Preparación casera de frutas: conservas y jugos.
 - Subcategoría N° 2: Preparación ancestral de Hortalizas, leguminosas y Gramíneas
- Categoría N° 5: Riqueza Gastronómica: Opciones de menú

Después de la intervención con el programa: “Educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario”, que duro 10 meses, donde se realizaron sesiones y talleres educativos, visitas domiciliarias, concurso de platos típicos, etc. las madres modificaron sus practicas para brindar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario como se refleja en las siguientes categorías:

- Categoría N°1: Hervido de agua en la cocina mejorada.
- Categoría N°2: Higiene en la preparación de alimentos
- Categoría N°3: Presentación de alimentos a los visitantes
- Categoría N°4: Cantidades de alimentos para visitantes.

- Categoría N° 5: Beneficios del servicio de alimentación

ANTES DE LA INTERVENCIÓN

Para desarrollar con las familias de las zonas rurales el turismo rural comunitario era necesario conocer diversos aspectos sobre el servicio de alimentación que podrían brindar las familias de la zona de amortiguamiento del Bosque de Pómac, entre ellas la calidad del agua, las prácticas alimentarias, etc.

Siendo necesario analizar cada categoría ya que, aseguraría la calidad del servicio:

CATEGORÍA N°1: Desinfección ineficiente del agua para el consumo humano

El agua constituye un alimento esencial que es indispensable para la vida. Interviene en nuestra alimentación, en la preparación de alimentos y puede ser, además, un vector de gérmenes peligrosos.²⁸

Asimismo, el agua es un elemento esencial en la industria alimentaria y se utiliza con distintos fines como: lavado y tratamiento de alimentos, lavado de material, etc. Por lo tanto, todas las industrias alimentarias deberán utilizar esas aguas como responsabilidad de que posean una calidad bacteriológica satisfactoria. Tanto el agua destinada a la alimentación como agua bebida, como la utilizada en el tratamiento de los alimentos o en la industria alimentaria, deben presentar una pureza bacteriológica, que depende mucho de la procedencia.²⁹

Las especies bacterianas existentes en el agua natural son principalmente especies de generos *Pseudomona*, *Chromobacterium*, *Proteus*, *Micrococcus*, *Bacilus*, *Streptococcus*, *Enterobacter* y *Escherichacoli*.

Es por ello, que la desinfección es el método que permite la destrucción de los agentes capaces de producir infección, mediante la aplicación de medios

físicos o químicos. La desinfección no implica la destrucción total de la flora acuática y por eso se distingue la esterilización.

El método de desinfección más común y utilizada mayoritariamente, es el cloro por lo que es un producto químico relativamente barato y ampliamente disponible que, cuando se disuelve en agua limpia en cantidad suficiente, destruye la mayoría de los organismos causantes de enfermedades, sin poner en peligro a las personas. Sin embargo, el cloro se consume a medida que los organismos se destruyen. Si se añade suficiente cloro, quedará un poco en el agua luego de que se eliminen todos los organismos; se le llama cloro libre, es decir el cloro permanece en el agua hasta perderse en el mundo exterior o hasta usarse para contrarrestar una nueva contaminación.³⁰

Por otra parte, la desinfección con cloro en el agua consiste en colocar 2 gotas de cloro por cada litro de agua, y dejarla reposar 30 minutos antes de consumirla.³¹

En el estudio las madres de la comunidad de Huaca de Piedra serán las que brindan el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario; para lo cual es indispensable realizar una correcta desinfección del agua para el consumo humano.

En los siguientes discursos las madres refieren como desinfectan el agua con cloro, pero esto lo hacen de manera que la concentración es insuficiente:

“...al agua lo curan del mismo tanque, el pozo lo limpian y le echan cloro, yo aquí en mi casa le hecho unas 10 gotitas en mi tinaja que tendrá unos 30 litros, esta agua solo la utilizo para lavar las verduras y frutas...” (Palta)

“...Echo 5 gotitas de lejía en un tanque de tres latas, cada lata son de 20 litros, 60 litros en un balde, esta agua solo es para lavar las cosas de la cocina: frutas, verduras, vajilla...” (Manzana)

“...Se le hecha 6 gotitas de cloro en 18 litros de agua, para lavar las verduras y las frutas...” (Ciruela)

Como se puede evidenciar en los discursos la desinfección del agua es con algunas gotas de lejía por lo cual la concentración no es la adecuada no cumpliendo con su función de purificación.

Cabe resaltar que esta agua lo utiliza sólo para el lavado de sus utensilios de cocina y para lavar sus frutas y verduras, más no para ingerirla.

Otra forma de desinfectar el agua es la ebullición, es un método efectivo para desinfectar pequeñas cantidades de agua, aun si presenta contenido de materia orgánica. Al hervir el agua se logra la destrucción de los agentes patógenos presentes en ella. Para ello, se debe garantizar la ebullición adecuada de todo el líquido durante, al menos, uno o tres minutos. Es una buena práctica almacenar el agua en el mismo recipiente en el que se hirvió. Si es necesario el almacenamiento del agua hervida en otro recipiente casero, es importante que éste sea desinfectado antes de transferir el agua.

Los quistes de amebas se destruyen en dos minutos en el agua a 50° C, mientras los de Giardia se inactivan de inmediato cuando son sometidos al agua hirviendo. Los virus también son inactivados luego de aproximadamente 1 o 3 minutos de exposición al agua en ebullición. ³¹

Como veremos a continuación en los testimonios las participantes hierven el agua para su consumo pero el tiempo de ebullición no es el adecuado.

“...Lo hiervo pues un minuto desde que empieza a zapatear y ahí me doy cuenta...” (Guanábana)

“...nosotros hervimos el agua y la consumimos, el tiempo que dura para hervir el agua es cuando sale burbujas grandes unos 2 minutos en mi cocina mejorada...” (Mango)

“...para beber, es agua hervida, yo lo dejo hervir un minuto, cuando ya se mueve y empieza a zapatear...” (Guaba)

Para ingerir el agua, no le echan lejía, lo hierven, ya que estas familias cuentan con cocinas mejoradas, pero el tiempo de hervir de cada una de ellas es insuficiente para lograr eliminar los microorganismos, puesto que, el agua destinada al consumo humano pueden estar presentes diferentes agentes patógenos, responsables de las denominadas enfermedades de transmisión hídrica, que pueden ser inactivados bajo la acción de diferentes métodos de desinfección. Esta acción constituye, sin lugar a dudas, una intervención fundamental de la salud pública que, de ser aplicada de forma adecuada, puede reducir drásticamente la incidencia de un alto número de enfermedades transmitidas al hombre por esta vía, tales como la fiebre tifoidea y paratifoidea, el cólera, la hepatitis infecciosa, la poliomielitis, amebiasis, campilobacteriosis, enteritis causadas por rotavirus y diarreas causadas por cepas de E. coli , entre otras.³¹

No obstante, se puede evidenciar en las madres de familia de Huaca de Piedra que cuando el agua empieza a zapatear, o cuando destapan la olla o tetera y ven que hay burbujas grandes, es ahí en donde se dan cuenta que su agua ya a hervido lo suficiente y al instante apagan la cocina.

CATEGORÍA N°2: Desconocimiento del procedimiento y materiales del lavado de manos.

El lavado de manos consiste en la frotación vigorosa de las manos previamente enjabonadas seguida de un aclarado con agua abundante con el fin de eliminar la suciedad, materia orgánica, flora habitual y transitoria así evitar la transmisión de microorganismos de persona a persona.³²

Los momentos claves del lavado de manos son: al manipular los alimentos, antes de comer, después de ir al baño, cuando las manos están visiblemente sucias, después de la limpieza en el hogar, después de cambiar los pañales a los niños, antes y después de atender enfermos en casa y después de manipular animales.³²

Las madres de la comunidad de Huaca de Piedra conocen los momentos en que deben realizar el lavado de manos esto se ve reflejado en los siguientes testimonios:

“...Primero lavarse bien las manos con agua y jabón antes de cocinar y después también, antes de coger los alimentos...” (Tamarindo)

“... me lavo las manos con agua y jabon después de botar mi basura, antes de cocinar, después de dar de comer a mis animales, antes de servir la comida...” (Mango)

Las madres de familia tienen claro los momentos claves del lavado de manos, estos conocimientos son una fortaleza en el servicio de alimentación porque permitirá prevenir enfermedades diarreicas, neumonía u otros a los visitantes.

Sin embargo, la mayoría de las madres manifestaron desconocimiento en el procedimiento; lavarse las manos solamente con agua es menos efectivo que lavarse las manos con jabón. El lavado de manos apropiado requiere jabón y sólo pequeña cantidad de agua corriente. Usar jabón facilita la frotación, lo que permite disolver la grasa y eliminar la suciedad que contienen la mayoría de los gérmenes, además, deja un agradable olor en las manos. El olor y la sensación de limpieza que deja el jabón es un incentivo para su uso. Si se usan adecuadamente, todos los jabones son igualmente efectivos para remover los gérmenes que causan enfermedades. El lavado de manos de rutina tiene una duración no menor de 20 segundos y remueve en un 80% la flora microbiana transitoria.³⁵

Asimismo, el procedimiento del lavado de manos del manipulador debe incluir estas etapas: remangar el uniforme u vestimenta hasta el codo, enjuagar las manos y el antebrazo hasta el codo, frotar las manos con el jabón hasta que se forme espuma y extenderla de las manos hacia los codos, cepillar cuidadosamente manos y uñas. El cepillo deberá permanecer en una solución desinfectante (cloro o yodo por ejemplo), el lavado con agua y jabón se hará al menos por 20 segundos, restregando fuerte manos y uñas, enjuagar bien al

chorro de agua desde las manos hacia los codos. Lo ideal es secar las manos con toalla papel. Los secadores de aire en secar las manos, requieren más de un ciclo para lograrlo y en los casos que no se dispone de toallas de papel, se debe contar con una toalla que permanezca limpia y sea enovada cuando este muy mojada o su estado de limpieza no sea apropiado.³⁴

Las madres de la comunidad de Huaca de Piedra desconocen el procedimiento del lavado de manos, aunque algunas de ellas intentan poner en práctica el hacerlo de una manera eficiente, sin embargo todavía hay deficiencia en esto como se ve reflejado en los siguientes testimonios:

"...Primero lavarse bien las manos con agua y jabón primero se echa agüita luego el jabón de ahí hasta más acá de la muñeca luego nos enjuagamos y con un trapito me seco, dura menos de un minuto..." (Manzana)

"... Primero lavarse las manos, me lavo las manos con agua y jabón y dura el lavado de manos un minuto pues durará..." (Ciruela)

"...Primero el lavado de manos. Bueno yo no le voy a engañar, no uso jabón, agüita nomas. Es muy importante, porque si uno no se lava las manos, va a estar con las manos sucias y así va a preparar los alimentos..." (Guaba)

Además de desconocer el procedimiento del lavado de manos, la mayoría de las madres utilizan varios detergentes catiónicos. Todos comparten la capacidad, con suficiente concentración, para actuar como agentes cáusticos, capaces de causar quemaduras causticas severas. Parece ser que en concentraciones mayores de aproximadamente un 7.5% pueden producir un significativo daño cáustico. Sin embargo, existen experiencias muy limitadas de contacto humano con estos compuestos. Los tres agentes comúnmente utilizados como detergentes desinfectantes son cloruro de benzalconio, cetrimida y cloruro de cetilpiridinio.³⁵

"...Lavarse las manos, yo me lavo pero cogiendo un poquito de Ace o jabón y se lava bien las manos y me pongo a cocinar, abro el caño, me hago húmedo la

mano y paso el jabón y el Ace lo que sea, me lavo bien y me enjuago y ya me pongo a cocinar rápido 5 minutos por lo menos mas no ni menos de ahí me seco las manos...” (Palta)

“...primero se moja las manos luego se echa el jabón o ace de ahí hasta más arriba de la mano, luego me enjuago con agua y me seco con un trapito limpio y empiezo a cocinar dura ahí pues unos 10 minutos...” (Tamarindo)

“...Primero lavarse bien las manos con agua y jabón, primero me hecho el ace o el Ariel y agua, dura unos 3 minutos antes de preparar los alimentos...” (Guanábana)

Por consiguiente, es preciso notar que por desconocimiento las pobladoras utilizan el detergente como medio de higiene en las manos. Sin embargo, en soluciones de baja concentración se ha informado que estos agentes son la causa de erupciones en la piel, irritación, y malestar en los ojos. A mayores concentraciones, pueden causar quemaduras severas en la piel y en la cornea. De igual manera, las concentraciones fuertes pueden dan lugar a quemaduras causticas en los labios, la mucosa oral, el esófago y en el estomago. Se han informado vómitos, diarreas y dolor abdominal.

Categoría N° 3: Desconocimiento de presentación de platos en el servicio de alimentación

La presentación es la acción de ubicar los elementos de una preparación alimenticia en un plato u otro con el fin de otorgar la comodidad al comensal para que le sea fácil y placentero consumirlo. En el fondo, en épocas pasadas era así, poner la comida al plato en trozos distribuidos para que al cliente le fuera fácil comerlo; con el paso del tiempo y la evolución de las artes el montaje tomo riendas artísticas, el cocinero busca además de facilitar, sorprender y emocionar al presentar verdaderas piezas comestibles.

Una apariencia atrayente y significativa fomenta los deseos de probar la comida. La comida debe verse natural, sin combinaciones drásticas o artificiales de colores.

Para la realización de un buena variedad de platos debemos tener en cuenta los siguientes aspectos: equilibrio, la presentación debe equilibrarse mediante la selección de los alimentos escogiendo sabores, condimentos y grupos de alimentos complementarios; unidad, los alimentos deben presentarse en armonía y unidad. Esto significa que la comida será tan buena como se ve, la elegancia proviene de la simpleza.³⁶

En la presentación de los platos juegan distintos factores visuales, los colores, el tamaño, la disposición y la crujibilidad de los alimentos (que la vista también identifica), etc.³⁷

Por tanto, el cerebro procesa la imagen del alimento, registra la información de forma y color, la codifica, busca en su archivo y relaciona lo que ve con lo ya almacenado e identifica. La visión predispone, prepara y hace concebir expectativas de lo que se degustará a partir de experiencias pasadas.³⁸

Las madres de la comunidad de Huaca de Piedra desconocen la presentación de los platos típicos a la hora de brindar el servicio de alimentación reflejándose en los siguientes testimonios:

“...Le daría la comida en el plato que cuento y le sirvo igual como le sirvo a mi familia y comen en la mesa. Solo pongo mi mantel su plato y su cuchara y a los visitantes igual pero le agrego la servilleta, tenedor, vaso y su plato y le doy jugo de maracuyá y postre....” (Guanábana)

“...Le presentaría con sus cubiertos completos porque yo cojo sólo mi cuchara, su vasito de vidrio más presentable, y le sirvo como mi esposo en forma de cerro su comida nada más....” (Tamarindo)

“...A más acomodadito sino que ya uno a veces por lo apurada al más chiquitín más poquito, pero a los niños se le sirve adelante siempre porque en otros hogares no porque al papá trabaja se le sirve adelante y se le da una pierna. Primero, le sirvo a los niños luego a los visitantes ya son al último ellos porque mis hijitos tienen que comer....” (Ciruela)

Se observa el desconocimiento por parte de la población estudiada sobre la presentación de alimentos por parte de los pobladores, este punto es

fundamental puesto que despierta el interés del visitante, el mismo que posee un “paladar exigente”, en degustar un potaje totalmente nuevo. Un buen equilibrio entre lo preparado y servido, hará que el arte culinario, no sólo sea valorado por lo exquisito sino también por la calidad de presentación frente a los “ojos del mundo”.

Categoría N° 4: Formas caseras de preparar alimentos oriundos en las cocinas mejoradas.

Los alimentos oriundos brindan beneficios en la alimentación, la nutrición y en particular en la salud, proporcionan una amplia gama de vitaminas y micronutrientes.¹⁰

El departamento de Lambayeque, goza de comida típica muy conocida, es el resultado del mestizaje cultural entre sus antiguas culturas pre-incas que aún se remontan entre sus pueblos y caseríos como es Huaca de Piedra, es una comunidad rural, son generalmente los responsables de producir variados productos a través de la agricultura, son las familias que habitan allí.⁶

A todo esto, las pobladoras del caserío de Huaca de Piedra han cocinado tradicionalmente sus alimentos en fuego cerrado con sus cocinas mejoradas la cual le da ese sabor casero a las conservas, además son zonas de intervención de proyectos de desarrollo del Centro ECO quienes han educado en vivienda rural saludable y Educación nutricional durante 3 años para el turismo rural comunitario, con lo cual han mejorado su manipulación, selección y cocción de los alimentos manteniendo sus formas caseras de preparar alimentos oriundos en las cocinas mejoradas.

La elaboración casera de alimentos, así como su conservación en envases de diferentes materiales, es una tarea tradicional ligada a la gastronomía que se lleva desarrollando desde que el hombre tuvo la necesidad de mejorar su alimentación y de proveerse de reservas para tiempos de escasez.¹⁰

Subcategoría 1: Preparación casera de frutas: conservas y jugos.

En cuanto a las recetas caseras se puede decir que son aquellas que explican qué ingredientes incluye una comida y la forma en que ésta debe ser preparada.

Las mermeladas, se entiende por tal al producto obtenido por cocción y concentración de frutas, con agregado de azúcar y sometidos a concentración térmica. La producción de fruta en producto terminado deberá ser mayor del 45% de peso de pulpa y 55% de azúcar. La acidez actúa directamente sobre la consistencia de las mermeladas. Todas aquellas frutas de baja acidez deberán ser reforzadas con adición de ácidos externos (jugo de limón o cítrico) para que las pectinas puedan expresarse en su medio. Así mismo, La Organización Mundial de la Salud "OMS" y la Organización de las Naciones Unidas "ONU" determinan la necesidad de la presencia de los Carbohidratos en la Nutrición Humana, de ello se desprende que las Mermeladas cuyo contenido es rico en carbohidratos, tiene numerosos beneficios para la salud, porque aportan mucho más que energía, son saludables en todas sus formas y variedades, pueden ayudar a controlar el peso, especialmente cuando se combinan con ejercicio, además, son fundamentales para un buen funcionamiento intestinal, también son un importante combustible para el cerebro y los músculos activos.⁵⁸

Por consiguiente, en el caso particular de las frutas en conserva, en su mayoría poseen un pH inferior a 4.5, lo que hace que el *Clostridium botulinum* pierda importancia, ya que no puede crecer en este tipo de productos.

A su vez, el agregado de azúcar en partes iguales a la fruta (por kilo de fruta, un kilo de azúcar), propio del proceso de elaboración de dulces, mermeladas y jaleas; favorece la disminución de agua disponible para los microorganismos; y de esta forma no se pueden desarrollar.

Existen varias opciones para conservar la fruta, como hacer mermelada o confitura, cocerla en almíbar, compota, jalea, puré.³⁸

En los siguientes discursos se muestran distintas expresiones de algunas madres de familia sobre la preparación casera de frutas reflejandose las siguientes expresiones:

“...Las ciruelas se ponen en media olla de agua, primero se pone a hervir el agua, luego se echa un kilo de azúcar, la canela, finalmente se deja hirviendo una hora porque se tiene que consumirse y estar en su punto o sea que las pepas de las ciruelas hayan cogido el sabor dulce...” (Guaba)

“...el mango también se hace en jugo, primero se pela y se empieza a sacar la pepa, luego se pone en la licuadora, hay que tomarlo al instante porque es mas rico, otro fruto es el tamarindo lo pongo a hervir, luego que esté sancochado los saco y sigo hirviendo un cuarto de hora más, se saca la pepa y se licua este podrías consumirlo en bodoque...” (Ciruela)

“...Con la guanábana, se puede hacer en crema, primero saco las pepas de la guanábana, la licuo, le hecho azúcar con un poquito de agua hervida y un tarro de leche...” (Paíta)

Las familias del caserío Huaca de Piedra hacen conservas y jugos de alimentos frescos. Cuentan con una gran variedad de frutas que cosechan diariamente; mango, guanabana, plátanos, ciruela, etc.

Las frutas y verduras que cultivan en su propia huerta tienen un sabor muy superior a las que solemos comprar en los supermercados. Esto sucede, porque los tiempos entre la recolección, envasado, transporte, venta mayorista y minorista suelen ser de varias semanas.

Para que la fruta llegue a la vivienda urbana en condiciones razonables para ser consumida, tiene que ser cosechada aún estando verde. Una fruta que termina de madurar en la planta es más dulce, tiene un sabor más intenso y mejor calidad de nutrientes.¹⁰

A todo esto, las madres del caserío Huaca de Piedra recolectan con frecuencia de acuerdo a la temporada las frutas, que antiguamente muchas veces por falta de compradores las dejan podrir o las venden a bajos precios. Ahora con la posibilidad de turismo han vuelto a la preparación casera en jugos o conservas, donde las conservas de frutas se mantendrán en perfectas condiciones a lo largo del tiempo siempre que se realice un buen control de los microorganismos o de una utilización apropiada, tal es el caso de productos obtenidos a partir de fermentaciones.

La mermelada, una de las conservas más comunes, es una gran opción para servir a los turistas que vienen a visitar el caserío Huaca de Piedra como complemento del desayuno o acompañadas de queso o yogurt.

Frecuentemente, hay un déficit en la dieta de las sociedades desarrolladas, se puede decir que al incluir frutas en la dieta de los turistas puede aportar una adecuada cantidad de fibra, cuyo papel en la mecánica digestiva es muy importante, favoreciendo el tránsito intestinal, o en la prevención de algunas enfermedades crónicas. Las madres del caserío Huaca de Piedra con las frutas que obtiene de sus chacras podrían brindar jugos, conservas, ensaladas, etc a sus visitantes, siendo esto un atractivo mas del servicio de alimentación.

Subcategoría 2: Preparación ancestral de Hortalizas, leguminosas y Gramíneas

Una de las primeras culturas en asentarse en Lambayeque fue la cultura Moche o Mochica que tiene una vigencia de cerca de un siglo (200 a.C. a 700 d.C.). Siendo una zona de buen clima e inmejorables tierras de cultivo de llanura, los mochicas desarrollaron una agricultura sustentada en avanzadas obras hidráulicas de irrigación para su época. Sembraron extensivamente maíz, frijol, calabaza y chirimoya, entre otros cultivos que comerciaban vía marítima hacia el norte.

La naturaleza en nuestro país ofrece una interminable variedad de productos. Muchos de estos constituyen parte de la herencia cultural que se ha

comunicado de generación en generación a lo largo de los siglos, y su utilización es hasta hoy práctica común.¹⁵ La cocina Peruana es actualmente uno de los pilares culinarios con más influencia en el mundo, tanto por su diversidad de ingredientes, como por su historia ancestral, conoce un poco más sobre la gastronomía del Perú.¹⁷

El loche, tiene un alto valor proteico, y sus semillas poseen ácidos grasos esenciales. Además de tener zinc, cobre, calcio, magnesio, sodio y potasio, todos minerales fundamentales para el organismo. Reduce el colesterol y contiene, entre otros, Omega 6, sus semillas se elabora un aceite que afirma que es de gran calidad, mientras que del resto de la planta, después de haber retirado el aceite, se muele y se produce harina para la alimentación animal. De igual importancia, es una cucurbitacea natural del departamento de Lambayeque cuyo cultivo se circunscribe a la provincia del mismo nombre y a los distritos de Íllimo, Mórrope, Túcume y Jayanca particularmente; en la provincia de Chiclayo está en los distritos de Reque y Monsefú y también en el distrito de Pítipo, en la provincia de Fereñafe. Además, es una cucurbitácea muy apreciada en la gastronomía nacional, se utiliza para la preparación de platos emblemáticos como el cabrito, arroz con pato etc. lo cual nos ha llevado a mejorar el cultivo con nuevos paquetes tecnológicos que está permitiendo mejorar la producción y calidad del fruto, permitiendo insertarse en el mercado con mayor facilidad. Considerando que actualmente la gastronomía está promoviendo el consumo gourmet se ha instalado una planta de procesamiento para facilitar su utilización por los cocineros presentándolo como harina, pastas y trozos envasado en frascos con una sustancia preservante, las cuales también permitirán su comercialización y exportación.¹⁷

Por otra parte, el maíz es de alta calidad de proteína (QPM: quality protein maize), es uno de aquéllos y posee doble contenido de los aminoácidos esenciales lisina y triptófano, presentando mejor calidad de proteína (CP), este maíz puede ser empleado para recuperar el grado normal de nutrición en preescolares con algún grado de desnutrición. No obstante, los procesos de

cocción pueden afectar la composición de aminoácidos del maíz, reduciendo la concentración de lisina y triptófano comparado con el grano entero. La digestibilidad aparente del maíz opaco, precursor del QPM, puede disminuir con el proceso de cocción. Además, es uno de los cuatro principales cultivos alimenticios del mundo. Existen registros históricos que indican que esta especie se empezó a cultivar alrededor de 6 000 a.C. Es conocido por ser la materia prima del principal aguardiente de las culturas pre-colombinas, la chicha de jora. Se produce en los valles interandinos donde no son frecuentes las heladas. Normalmente, se siembra hasta los 3500 msnm. A lo largo de la zona andina existen más de 55 razas caracterizadas por la diversidad de colores de los granos. Se consumen los granos de forma fresca (choclo) o seca en diversas preparaciones. Los tallos son utilizados para preparar fermentos y/o bebidas refrescantes como el guarapo. Este cultivo se caracteriza por poseer un importante contenido de almidón fácilmente digestible, que hace que este cultivo sea altamente energético.³⁹

Es por eso, en las parcelas de Huaca de Piedra se cultivan una amplia gama de vegetales destacando como típicos el fréjol de palo y el choclo peruano asimismo el loche, este pequeño zapallo de inigualable aroma y sabor ha sido el ingrediente principal de los potajes y manjares preincas. El mejor loche solo crece en tierras donde se asentaron importantes culturas como Lambayeque, Mochica y Chimú, ubicadas en la zona de amortiguamiento del Santuario Histórico Bosque de Pómac. Por otra parte, el choclo peruano es uno de los alimentos principales del hombre andino en tiempos prehispánicos, en la actualidad es utilizado en la mayoría de platillos típicos del Perú. Las madres utilizan estos vegetales para la alimentación y su preparación llegando a los siguientes testimonios:

“...el maíz se prepara en tamales. Primero se pela el maíz y se lava bien, en primer lugar se muele el maíz, en segundo lugar hago el aderezo en este caso de pollo y le agrego un poco de queso, eso demora por lo menos una hora y media para moler, envolver y amarrar es todo un trabajo...” (Tamarindo)

"...El maíz cuando esta verde se prepara en humitas, en tortitas o en menestra. Para hacer tortilla de choclo, primero se muele el maíz, luego se bate con un huevito y se fríe en la sartén y se desparrama; para la chicha primero hago hervir en una olla de cinco latas el agua, a la hora que esta por hervir le hecho la jora, primero se cocina dos horas, de ahí se baja, se enfría y luego se cuele en una tina aparte; se le echa agua hervida y se hierve pero eso es para nosotros la purita la vendo..." (Paíta)

"...el frijol de palo lo utilizamos mas para echarle a nuestro arroz. Primero pelamos el frijol, lo lavo, y el echo al arroz para que se prepare junto... este le da un sabor rico al arroz así el arroz no se come solo..." (Ciruela)

"...Para preparar el arroz con pato o el arroz con cabrito, se hecha en una olla el loche, este es el que le da el sabor rico, también se le echa culantro, ajos y cebolla y por consiguiente la carne y cuando ya está semicocinado, se le agrega su loche rayado y en trozos para darle mas sabor..." (Mango)

Existe una lista de vegetales típicos en la zona de Huaca de Piedra que enriquecen su gastronomía por sus múltiples características nutricionales, consideración que tienen los pobladores que proyectan beneficios, tanto personales y nutritivas para con el visitante, gracias a los alimentos antes mencionados.

Categoría N° 5: Riqueza Gastronomic: Opciones de menú

La gastronomía Peruana es considerada como una de las más variadas y ricas en el mundo, como lo demuestra el hecho de que el país cuenta con un mayor número de platos típicos, gracias a la herencia preinca e incaica.

Por eso, la gastronomía peruana ha ganado en los últimos años mayor reconocimiento a escala local y mundial como actividad integradora de riqueza, capaz de movilizar en su desarrollo diversas actividades económicas, desde los proveedores de insumos hasta los administradores de negocios ligados al turismo. En este contexto es que se ha logrado la expansión de nuevos negocios en el rubro y el fortalecimiento de nuestra imagen y la promoción de técnicas e insumos regionales.¹⁹

A pesar de que los pobladores de las comunidades rurales son generalmente

los responsables de la producción de variados insumos de la cocina peruana, estos mantienen un nivel de ingresos per cápita que los ubica por debajo de la línea de la pobreza. Más aún, a pesar de ser un país megadiverso, con una extensa gama de productos nativos vegetales, fauna y recursos hidrobiológicos, existe gran desconocimiento acerca del uso, el beneficio, la preparación, la conservación y la manipulación de estos productos en la dieta diaria. En cambio, se utilizan sustitutos de baja calidad nutricional. Este desequilibrio se traduce en altos índices de deficiencia alimentaria, sobre todo en la población infantil rural, y en graves problemas de salud.¹⁹

Las familias del caserío Huaca de Piedra, se encargan de todas las actividades relacionada con el servicio de alimentación porque con estos platos que ofrecen a los turistas tienen más ingresos en su hogar y cambiar sus estilos de vida como: la alimentación, la salud, etc. Cualquier persona que haga turismo en el Perú, tendrá la oportunidad de saborear la cocina peruana.¹⁸

El Perú es un país con bastante variedad gastronómica ya que, en sus diferentes departamentos tienen platos muy exquisitos como es el caso del departamento de Lambayeque el cual tiene entre sus platos: el arroz con pato, arroz con cabrito, el ceviche, etc. Las madres de familia del caserío Huaca de Piedra conocen sobre las opciones de menú que brindarían a los turistas en el servicio de alimentación reflejándose los siguientes testimonios:

“...En el desayuno su ensalada de frutas: papaya, mango, además de su humita con su chicha de jora; en el almuerzo arroz con pato y jugo de chicha morada y en el lonche se puede hacer una sopa de gallina...” (Tamarindo)

“...Para el desayuno su cuy frito con bastante zarza con su cafecito caliente, puede ser también ají de gallina con su jugo de ciruela y en la cena champú con su cachanga de queso...” (Manzana)

“...En el desayuno cuando hay pues choclo verde su tortilla de choclo con yucas fritas y de refresco su cafecito pero primero le doy su jugo de papaya, en el almuerzo su espesado de carne de res y su chicha de jora y en la cena su cuy frito con yuca y zarza con su hierba Luisa...” (Mango)

En cierto modo, la cocina peruana posee un gran potencial que aún falta explotar, donde nuestra gastronomía no solo es un gran recurso sino una suma de cocinas.

Creemos que el turismo gastronómico es un gran placer para todos los paladares de las personas, y es muy importante para el turismo receptivo de nuestro país, ya que cautiva a más turistas a nivel mundial y promueve el turismo potencializándolo.

DESPUES DE LA INTERVENCIÓN

Después de la ejecución del programa: “Educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario.”, que duró 10 meses, logrando que las madres modificarán sus prácticas para brindar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario como se refleja en las siguientes categorías:

Categoría N°1: Hervido de agua en la cocina mejorada

La razón fundamental de la desinfección del agua es disminuir el riesgo de infección de las enfermedades transmitidas por el agua mediante la destrucción o inactivación de los diversos organismos patógenos que están o pueden estar presentes en la fuente de agua que las personas utilizan para satisfacer sus necesidades básicas, o que pueden haber conseguido acceso a ésta durante el proceso de transporte o almacenamiento. Cuando se carece de un abastecimiento de agua corriente idóneo y continuo en el hogar, la desinfección domiciliar y el almacenamiento seguro constituyen las barreras más importantes contra las enfermedades transmitidas por el agua.⁵⁹

En la comunidad de Huaca de Piedra la contaminación del agua se puede dar en el almacenamiento ya que les llega agua por tuberías durante 3 horas al día, por lo cual se promovió el hervido del agua como método de desinfección.

En el caso de América Latina y el Caribe, el método más corriente de la desinfección de los suministros de agua a nivel domiciliario es hervir el agua. Se trata de un método muy eficaz, ya que la exposición de los organismos patógenos transmitidos por el agua más común (bacterias, esporas, virus, cercarias y quistes) a temperaturas del agua de 90° a 100° centígrados durante un corto tiempo los matará o inactivará. El agua tiene que calentarse hasta que "borbotee" durante unos tres minutos. Es una buena práctica almacenar el agua en el mismo recipiente en el que se hirvió. Si es necesario el almacenamiento del agua hervida en otro recipiente casero, es importante que éste sea desinfectado antes de transferir el agua. La aireación del agua hervida no se recomienda porque existen posibilidades de contaminación. Este método de desinfección está generalizado entre la población y se suele recomendar en los casos de emergencias como consecuencia de desastres naturales e incidentes de contaminación de sistemas de abastecimiento de agua que de otra manera no estaría contaminada.³⁹

Las madres que participaron contaban con cocinas mejoradas por lo cual tenían la oportunidad de hervir el agua aprovechando la combustión de biomasa durante la cocción de alimentos.

Esto se refleja en los siguientes testimonios:

"...hiervo el agua en mi cocina mejorada, cuando el agua empieza a zapatear se debe dejar hervir a lo mucho de 3 a 5 minutos, luego espero que se enfríe y lo paso a un recipiente limpio..." (Ciruela)

"...El agua tiene que estar hervida para poder tomarla, a lo mucho de 3-5 minutos se debe de dejar en la cocina para que hierva, lo dejo que se enfríe y lo paso en una jarra limpia..." (Palta)

"...cuando el agua empieza a salirle burbujas es ahí que empiezo a contar el tiempo unos 3 a 5 minutos..." (Mango)

Estos testimonios demuestran que las madres de Huaca de Piedra conocen el tiempo de ebullición del agua que es de 3 a 5 minutos; durante las visitas domiciliarias se observó la utilización correcta de la técnica, además de evitar la recontaminación porque los dejaban enfriar en la tetera y luego lo vaciaban en jarras con tapas.

Los quistes de amebas se destruyen en dos minutos en el agua a 50° C, mientras los de Giardia se inactivan de inmediato cuando son sometidos al agua hirviendo. Los virus también son inactivados luego de aproximadamente 1 a 5 minutos de exposición al agua en ebullición. ⁴⁰

Evidenciándose el conocimiento de la prevención de enfermedades a través de la ebullición del agua con los siguientes testimonios:

"...el agua que tomo lo hiervo para que no se enfermen mi familia de diarreas, parásitos o cualquier otra enfermedad..." (Manzana)

"...Pongo a hervir mi agua en mi cocina mejorada para así evitar que se enfermen mis hijos de fiebres ya que el agua tiene parásitos..." (Tamarindo)

Las madres de familia participantes del programa utilizan la ebullición como la técnica para la desinfección del agua utilizando sus cocinas mejoradas.

Este método es efectivo para desinfectar pequeñas cantidades de agua, aún si presenta contenido de materia orgánica. Esta acción constituye, sin lugar a dudas, una intervención fundamental de la salud pública que, de ser aplicada de forma adecuada, puede reducir drásticamente la incidencia de un alto número de enfermedades transmitidas al hombre por esta vía, tales como la fiebre tifoidea y paratifoidea, el cólera, la hepatitis infecciosa, la poliomielitis, amebiasis, campilobacteriosis, enteritis causadas por rotavirus y diarreas causadas por cepas de E. coli entre otras. ⁴⁰

Sin embargo, el agua segura para el consumo humano no es la única medida de protección para la salud en el servicio de alimentación por lo cual las madres mejoraron la manipulación de alimentos surgiendo la siguiente categoría.

Categoría N°2: Higiene en la preparación de alimentos

El ser humano es el principal vehículo de contaminación de los alimentos, es decir, todas las personas que intervienen en el cultivo, cría, transporte, almacenamiento, preparación y servicio pueden transmitir microbios, ya que con sus manos, sudor, cabello, saliva, ropa, al toser, estornudar, al saludar, etc.; razón por la cual se deben seguir las normas de higiene. Las personas que manipulan alimentos son claves en la garantía de la seguridad de los alimentos, ya que está demostrada la relación entre una inadecuada manipulación de alimentos y la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria. Son los trabajadores que brindan el servicio de alimentación los que han de responsabilizarse de respetar y proteger la salud de los consumidores mediante una manipulación cuidadosa de los alimentos.⁴¹

Como se sabe los manipuladores pueden contaminar si no cumplen con la higiene adecuada en los alimentos conllevando a enfermedades digestivas. La higiene alimentaria abarca las normas preventivas aplicables a cada uno de estos aspectos mencionados. Según OMS la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades propias, con especial atención al contenido nutricional.⁴²

Se considera manipulador de alimentos a "todas aquellas personas que, por su actividad laboral, tienen contacto directo con los alimentos durante su preparación, fabricación, transformación, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación, venta, suministro y servicio de productos alimenticios al consumidor".

Habrá que mantener un grado elevado de aseo personal, llevar una vestimenta limpia y de uso exclusivo, y utilizar cuando proceda, ropa protectora, gorros y calzado adecuado. Deberan cubrirse los cortes y las heridas, con vendajes impermeables apropiados, lavarse las manos con agua caliente y jabón o desinfectante adecuado, tantas veces como lo requiera las condiciones de trabajo y siempre antes de incorporarse a su puesto, tras una ausencia o despu  de haber realizado otras actividades.⁴⁵

Para que las madres empiecen a practicar estas medidas se realizó sesiones educativas sobre la higiene en los alimentos evidenciándose que ahora utilizan mandil como ropa protectora, gorro y calzado adecuado a la hora de brindar el servicio de alimentación. Mediante la lista de cotejo se observó que todas las madres llevan el cabello recogido durante las horas de preparación y servido de alimentos, realizan el correcto lavado de manos, desinfecta las frutas y verduras antes de cocinar con agua clorada, limpieza de carnes, etc. todo esto con la finalidad de evitar contaminar los alimentos, esto se constata con los siguientes testimonios:

“...Primero tener las manos limpias, bien lavadas, ya despu  empiezo y cojo los alimentos para prepararlos. Tengo que utilizar papel descartable para secarme las manos ponerme mi gorro para que me cubra el pelo, un tapa boca para que no caiga mi saliva y contamine la comida, mi mandil, las uñas no deben estar pintadas porque sino se contaminan los alimentos...” (Guanábana)

“...Me lavo las manos con bastante jabón, me seco con mi toalla y luego me pongo mi mandil, mi gorrito para que no se caiga un pelo en lo que estoy preparando y se pueda contaminar...” (Tamarindo)

“...Me lavo las manos con agua y jabón, enjuagarse y secarse con una toalla propia, luego usar la ropa que se necesita para preparar los alimentos, como por ejemplo las uñas tenerlas bien cortas y que no est n pintadas, ya que contaminan los alimentos. También usar mascarillas y zapatos cerrados...” (Mango)

Las manos y uñas esconden gérmenes que se multiplican, los mismos que pueden causar las enfermedades. Los manipuladores de alimentos, nunca deberán de usar lociones o cremas para las manos si se las acaban de lavar,

éstas pueden favorecer el desarrollo de las bacterias, así mismo el mantener siempre las uñas cortas, evitar esmaltes o uñas postizas, impedirán la contaminación de los alimentos. Por otro lado, el uso obligatorio de la indumentaria de trabajo (delantal, gorra, mascarillas, etc.) tendrá que reunir las medidas suficientes de higiene y así brindar un servicio de alimentación óptima al usuario.⁴⁵

Las madres de familia de Huaca de Piedra conocen las medidas e protección para brindar el servicio de alimentación para así evitar la proliferación de microorganismos si no se cumple con estas medidas de higiene y así producir enfermedades gastrointestinales.

Demostrándose con los siguientes testimonios:

“...Antes de comenzar me lavo las manos, después en mi cabeza me pongo un gorro, mi mandil, un tapaboca y veo que mis zapatos sean cerrados...” (Guaba)

“...Me lavo y enjuago las manos con jabón, me pongo mi mandil, mi mascarilla, si estoy con reloj o pulseras me las saco, trato de no tener pintadas las uñas para que no se contamine lo que estoy preparando...” (Manzana)

“...cuando voy a cocinar me lavo las manos, trato que mis uñas estén cortas y sin esmaltes no me echo cremas ni perfumes, me amarro el pelo, me pongo gorro, mandil...” (Palta)

Se puede observar que las madres de familia del caserío Huaca de Piedra cumplen con las medidas de higiene requeridas para evitar enfermedades gastrointestinales o diarreicas, confirmándolo con los anteriores testimonios, lo que conlleva a una buena manipulación de alimentos a esto se une la práctica de una agradable exposición de los diferentes platos surgiendo la siguiente categoría.

Categoría N°3: Presentación de alimentos a los visitantes

La presentación de las comidas, el aspecto de los alimentos y en particular el color de los mismos desempeña un papel esencial a la hora de su aceptación y

disfrute. La visión del producto estimula el deseo de consumirlo, de tal modo que se ha llegado a crear la expresión 'comer con los ojos'. Una comida primero tiene que entrar por los ojos, y que la evaluación de su comensal dependerá en gran medida de esa primera impresión. Si a eso le añadimos que resulta relativamente fácil y rápido conseguir un plato bien presentado, es natural que cada vez se afanen más en esta labor.⁴²

"...Le sirvo bien, le pongo todos sus cubiertos por ahí un adornito que se le puede poner a la comida. Primero coloco un mantel, luego un porta plato, el plato principal, a su costado derecho coloco el tenedor y el vaso, y a su costado izquierdo le coloco el cuchillo con su servilleta..." (Tamarindo)

"...Se le trata bien al visitante, se le atiende con amabilidad, cuando se le sirve que estén con sus cubiertos, también su servilleta y su vaso para el jugo, se puede colocar una decoración en el centro de la mesa por ejemplo una canastita de frutas..." (Guanábana)

Asimismo bajo el mantel es recomendable poner un protector o muletón que proteja la mesa, amortigüe los golpes, evitando que cualquier percance pueda estropear la mesa. Las características que hay que tener en cuenta a la hora de decidirse por un elemento de la vajilla son: la forma, el color, el tamaño y el material: la forma, suele ser la más recomendada por los expertos en estética gastronómica, pues tiene connotaciones simbólicas solares o lunares y, por su concentricidad, obliga a la mirada a centrarse en el plato. El plato cuadrado o en pizarra que fuera icono de modernidad hace años, vive ahora un cierto renacimiento y se considera ideal para la presentación de tapas o entrantes a los que se les quiere dar un toque "actual". Para los guisos o caldos es casi evidente que soperos. El color de los platos afecta a la percepción del sabor, así como también el color y material de los cubiertos. El blanco es el color favorito para los platos, y el metal en los cubiertos; sin embargo, determinados alimentos, por su color; el tamaño: atrás quedó el tiempo en que se servía la comida en platos gigantes. El tamaño 26-30 cm es el adecuado para comer a la carta y en ración individual. Sin embargo, la cocina de vanguardia ha roto

moldes y (casi) todo es válido en este aspecto. Todo depende de la creatividad del cocinero y del efecto que quiere causar en sus comensales; el material: existe una gran variedad de materiales, siendo los más habituales la porcelana, la cerámica y la loza, aunque también cabe destacar la pizarra (o falsa pizarra). La porcelana es la reina, pues es la más agradable al tacto y es ideal para comer con cubiertos.⁴²

El mantel, por supuesto, deberá estar limpio, bien planchado y debe ser blanco o de un color pálido muy claro. En cuanto a los cubiertos debemos recordar que el tenedor va a la izquierda, y la cuchara y el cuchillo a la derecha. Vale recalcar el orden inverso al uso de los cubiertos. Es decir, los primeros en ser utilizados en la parte exterior y luego sucesivamente el resto por riguroso orden de utilización. La vajilla, si no es un encuentro muy formal, puede elegir una vajilla moderna, pero siempre que tenga piezas suficientes para todos sus invitados. No se deben combinar distintos tipos de vajilla. Coloque un plato llano y uno hondo (nunca un plato hondo solo en la mesa). Si quieres darle un toque más elegante utilice unos bajo platos o platos de presentación. La cristalería, al igual que la vajilla, debe ser toda del mismo modelo. Coloque dos copas una de agua y otra de vino para simplificar. La de agua a la izquierda y a su derecha la de vino. Se colocan frente al plato, en la parte superior. Poner la mesa. El anfitrión y la mesa. Armonía y buen gusto. La comida se sirve por la izquierda y se retira por la derecha. Ahora bien si el plato ya viene preparado (emplatado) se puede servir por la derecha. El orden de los platos suele ser de más suave a más fuerte. Es decir, un aperitivo o entrante (sopa, crema...), un pescado y luego la carne. Para las comidas se pueden confeccionar menús un poco más "potentes" y para la cena algo más ligero. Las bebidas se sirven sin apoyar la botella en la copa, sin levantar la misma de la mesa. Si pone un platillo para el pan y la mantequilla, este platillo va a la izquierda de las copas, en la parte superior, encima de los cubiertos del lado izquierdo. Si hay saleros, vinajeras, etc. se debe colocar un juego por cada 6 - 8 comensales. En cuanto a la decoración, un sencillo centro

de mesa de flores frescas o secas, o un centro de frutas. Si es cena, también puede adornar con unos candelabros o palmatorias. La luz deberá ser la justa: ni demasiado oscuro o penumbra ni demasiada luz que moleste. Como idea a tener en cuenta, es muy agradable contar una suave música de fondo. Debemos evitar que nuestros invitados fumen en la mesa, tanto al principio como entre plato y plato. ⁴²

“...Al visitante se le debe de dar un trato especial, sobretodo a la hora de servirle los alimentos. Por ejemplo la presentación debe de ser bonita, con todos sus cubiertos, sabiendo en que lado va cada plato el vaso y la servilleta. Su mantelito en la mesa, su florero y después al final cuando haya terminado de comer servirle un postrecito como la conserva de ciruela o darle una fruta de la zona, mango, guanábana...” (Guaba)

“...Darle un trato amable, servirle bien sus alimentos para que se sienta contento con su vaso de jugo y todos sus cubiertos...” (Manzana)

“...Mayormente al visitante se le debe de atender bien para que otro día pueda venir, lo que no hacemos nosotros a la hora de servir nuestros alimentos lo tenemos que hacer CON ellos, como por ejemplo ponerle otros cubiertos con lo que ellos están acostumbrados a comer, servilletas despues de sus comidas invitarle un postre, una conserva de ciruela por ejemplo...” (Mango)

La gastronomía se ha dado cuenta de la importancia de la estimulación de todos los sentidos en el buen comer. Ya no es comer sólo por comer, ya no solo es oler y probar sino vivir una experiencia llena de estímulos sensoriales que nos hacen tener emociones diferentes. Las madres de familia del caserío Huaca de Piedra tienen conocimiento de la presentación de alimentos a los visitantes al momento de brindar el servicio de alimentación, aunque ellos personalmente no consideren dichos puntos, son conscientes que al brindarlos al turista ellos verán atractivas las propuestas culinarias.

Así mismo, es importante que las madres de familia sepan las cantidades de cada alimento teniendo en cuenta la edad o situación de salud que se encuentre cada persona, a todo esto surgió la siguiente categoría:

Categoría N°4: Cantidades de alimentos para visitantes

El aporte energético-calórico del desayuno es de gran importancia, ya que nos permitirá lograr un adecuado rendimiento tanto físico como intelectual. Un buen desayuno debe incluir: lácteos, cereales y frutas o zumo natural. Además, en ocasiones, se puede complementar con otros alimentos proteicos como huevos, jamón, frutos secos, etc.

Es conveniente incorporar en la comida alimentos de los diferentes grupos de la Pirámide. La comida debe estar compuesta por: una ración de arroz, pastas, patatas o legumbres, una ración o guarnición de ensalada o verduras, una ración de carne o pescado o huevo alternativamente, una pieza de pan, una pieza de fruta y agua. Durante la cena debemos procurar consumir aquellos alimentos de la pirámide que no hemos consumido en la comida. También debemos tratar de consumir alimentos fáciles de digerir, como verduras cocidas sopas, pescados o lácteos para sopas, tener un sueño reparador, no perturbador por una digestión difícil.⁴⁴

Como se puede evidenciar la población en investigación consideran que estos tres momentos son muy importantes y que ninguna se tiene que obviar debido a que durante el día debemos de haber consumido casi todos los alimentos de la pirámide alimenticia necesario para llevar una alimentación sana y equilibrada.

Reflejándose los siguientes testimonios:

"...En el desayuno: 1 vaso de jugo de fresa, un vaso de yogurt, 4 tostadas con mermelada. En el almuerzo: 1 porción de ensalada de verduras, 1 ración de arroz con una ración de pato y su frejol con su jugo de chicha de jora. En la cena: 2 panes con pollo y 1 vaso de leche..." (Paíta)

"...En el desayuno: su porción de ensalada de frutas con yogurt, 1 vaso de leche y 4 galletas integrales con mermelada. En el almuerzo: sopa de verdura con carne de res, 1 ración de arroz con carne de res y sus platanos fritos. En la cena: 1 taza de café con sus 2 panes con queso..." (Ciruela)

"...Por ejemplo en el desayuno, le daría: un vaso de jugo de naranja, un vaso de leche de vaca, 2 panes con huevo frito. En su almuerzo: 1 ½ vaso de jugo de

nanranja, 2 trozos de carnes sancochada, 1 ración de arroz con frejol. En su cena: 2 panes con pollo y su vaso de leche..." (Guaba)

Podemos comprobar que las madres de familia dentro de su menú ofrecen una alimentación nutritiva considerando la importancia de cumplir con todos los alimentos diarios de la pirámide alimenticia. Esto quiere decir que el turista recibirá no sólo un potaje agradable al paladar sino que también rico en nutrientes.

De la misma forma, las frutas y los zumos de frutas nos aportan agua, azúcares, vitaminas como la vitamina C y los carotenos; minerales como potasio y selenio; y fibra, las verduras y hortalizas son una importante fuente de vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes ,se recomienda un consumo mínimo de 300 g diarios (2 raciones), aunque lo deseable sería consumir alrededor de 400 g de verduras y hortalizas por día, los lácteos (leche, leche fermentada, yogur fresco, quesos, natillas, etc) son una importante fuente de proteínas de elevada calidad, lactosa, vitaminas (A, D, B2 y B12) y, principalmente, son una excelente fuente de calcio, mineral importantísimo para la formación de huesos y dientes, así como para la prevención de la osteoporosis.⁴⁵

Así mismo, el yogur fresco y otras leches fermentadas se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos, poseen algunos efectos beneficiosos: mejoran la respuesta inmunitaria, reducen las molestias en personas con mala absorción de la lactosa, protegen al intestino contra los microorganismos patógenos, etc. Deberíamos consumir de 2 a 4 raciones de lácteos al día, según nuestra edad y situación fisiológica (embarazo, lactancia, etc.).

Las pobladoras de Huaca de Piedra consume y ofrece frutas y verduras de su propia cosecha y la que este de temporada brindando al turistas sin ningún inconveniente.

De igual importancia, la carne contiene hierro de alta biodisponibilidad y, los pescados son una buena fuente de proteínas de elevada calidad, vitamina D y yodo, y son muy ricos en ácidos grasos poliinsaturados omega-3, especialmente los pescados azules, los huevos son un alimento de gran interés nutricional que nos aporta proteínas de elevada calidad, vitaminas (A, D y B12) y minerales (fósforo y selenio), el consumo de tres o cuatro huevos por semana es una buena alternativa gastronómica a la carne y al pescado, alimentos con los que comparte cualidades nutritivas similares. Y los azúcares de absorción rápida, como el azúcar de mesa y la miel, se caracterizan por aportar energía y aumentar la palatabilidad de los alimentos y bebidas. El consumo de estos azúcares debe ser moderado, ya que una ingesta elevada puede favorecer el sobrepeso y la caries dental. Por lo tanto, es recomendable que moderemos la ingesta de productos ricos en azúcares simples, aconsejando un consumo ocasional de todos los preparados azucarados.⁴⁵

Evidenciándose en los siguientes testimonios:

“...En el desayuno: una taza de café, 2 porciones de humita con su zarza. En el almuerzo: 1 porción de ensalada, 1 ración de arroz con su pescado sancochado, 1 taza de chilcano, 1 vaso de jugo de manzana. En la cena: yucas con pescado frito y su zarza y 1 humita, con 1 taza de café...” (Mango)

“...En el desayuno: su tortilla de espinaca con su 2 panes, 1 vaso de café. En el almuerzo: 1 vaso de jugo de chicha morada, 1 porción de sopa de gallina, 1 ración de arroz con su escabeche de gallina. En la cena: 1 porción de yucas fritas con pescado y zarza y 1 taza de café...” (Guanábana)

La cantidad de veces que se come al día y el efecto de esa frecuencia sobre el metabolismo despiertan gran interés. Y no solo en la comunidad científica, que estudia esta relación desde hace años, sino también en los consumidores, que buscan alimentarse bien y controlar su peso corporal. En el caso de la comunidad en estudio, los pobladores proporcionan alimentos de la zona, con índices regularmente proporcionales en cuanto a la ingesta proteica de

alimentos para con el usuario o visitante. A todo esto que el caserío Huaca de Piedra cuenta con una riqueza gastronómica nace la siguiente categoría:

Categoría N°5: Beneficios del servicio de alimentación.

El turismo y la gastronomía están adquiriendo cada vez mayor importancia en nuestro país al igual que en muchos países del mundo. El turismo es un conjunto de actividades que los turistas realizan en un determinado lugar, en cambio la gastronomía, es un arte del buen gusto en las comidas. Como bien sabemos estas actividades se encuentran en su mayor auge, ya que son actividades económicas muy potenciales, toda esta ventaja ha generado una nueva actividad llamado, turismo gastronómico en el cual se realiza turismo solo por comer un buen plato. El servicio de alimentación a través del TRC pone a disposición de los turistas tanto nacionales como extranjeros una oferta de servicios que viene a incrementar la rama económica en las familias, por lo tanto constituye un valor importante. A la vez genera empleo, representando así una alternativa de ingreso para la población en edad de trabajar y que pertenece a las comunidades.²¹

Las familias rurales que cuentan con viviendas saludables se han incluido educación nutricional para que puedan brindar el servicio de alimentación a los turistas del Santuario histórico del Bosque de Pomac. Esto permite aprovechar la oportunidad de mejora económica además que puede y sirve para frenar la despoblación y dinamizar las zonas rurales, en tanto que la comunidad se beneficia e involucra en la prestación de servicios.

En su relación estrecha con el turismo podemos decir que contribuye al reforzamiento de la identidad e institucionalidad local, una a la biología, antropología, sociología rural, arqueología para poner en valor el patrimonio cultural y natural. Esta relación supone un aliciente para la recuperación y conservación de la arquitectura tradicional, su ingeniería, y el medio ambiente, además de mejorar la calidad de vida de cada una de las familias que habitan en las viviendas.²²

Las familias de la comunidad Huaca de Piedra son consideradas aún en línea de situación de pobreza, con escasos fuentes de trabajo y poca valoración de sus recursos naturales. Con su servicio de alimentación se busca mejorar el ingreso familiar de ésta comunidad, a través del mejoramiento de sus condiciones de habitabilidad para el turista, desarrollo de actividades productivas rentables y conservación del ambiente.

En vista de la importancia que dan los visitantes a la cultura y tradiciones locales, el turismo rural debe tener un papel fundamental en la preservación, conservación y recuperación a largo plazo de las mismas, (gastronomía, artesanía, folklore, costumbres, actividades tradicionales, etc.) sin ninguna imposición sino en concertación con las comunidades. Existe una recuperación, preservación y puesta en valor de recursos culturales debido a que la Cultura se ha convertido en un atractivo relevante para el Turismo. Se concluye en esta parte de la subcategoría, que los beneficios son interminables rescatando aquellos que por siempre permanecerán, así se mencionan: Mejora de la Infraestructura de servicios por efecto del desarrollo de la actividad turística, que beneficia también a la comunidad local; logra niveles de rentabilidad económica para los residentes locales, mejora de la calidad de vida de la población local, provee mayor calidad de experiencia para el visitante, mantiene la calidad del medio ambiente.

Así mismo, el aporte de la gastronomía peruana trasciende el aspecto económico e incide de manera gravitante en la revalorización de nuestra cultura. La cocina se ha convertido en un factor de reafirmación de nuestra identidad, de revaloración de comidas regionales y, sobre todo, de nuestros productos agropecuarios e hidrobiológicos. Más allá de distingos sociales y regionales, entre los peruanos crece el orgullo por la comida peruana. Son cada vez más los restaurantes y cocineros que se jactan de usar productos locales y de cocinar potajes peruanos. En suma, la gastronomía es hoy una de las pocas expresiones nacionales que no genera discusión ni antagonismos. Se

puede decir que es un mecanismo de afirmación de la peruanidad en medio del proceso de internacionalización que vive el país.²²

Las madres de objeto de estudio a través del turismo rural comunitaria crea ingresos para brindar el servicio de alimentación y esto creará puestos de trabajo y cambiará los estilos de vida para la familia.

Demostrandose con los siguientes testimonios:

“...Es una oportunidad de trabajo porque eso hará que hayan ingresos en la casa, también porque conocerán más sobre lo que nosotros podemos ofrecer...”
(Guanábana)

“...Mejorará mi economía, también tendré trabajo y conocerán más de la zona...”
(Tamarindo)

“...Aportaría para la economía de mi familia, desarrollaría actividades productivas y también para conservar el medio ambiente. También hacer que los visitantes encuentren atractiva la zona...” **(Guaba)**

“...Ingreso económico para mi casa, ayudaría a mi familia también el visitante conocerá más de nuestro pueblo, sus comidas, lo que se prepara, en la manera que lo atendieron...”

“...Aparte de un ingreso de dinero, conocimiento del visitante de cómo es nuestro pueblo, para que el pueda informale o contarles a otros y eso sea oportunidad para nosotros de querer hacer las cosas mejores...” **(Ciruela)**

Los pobladores de Huaca de Piedra, ven en la gastronomía una oportunidad de ingreso económico y laboral, ellos son concientes que al brindar una buena atención al usuario, local o extranjero, permitirá el cambio en cuanto a su calidad de vida y por ende la difusión de su “arte culinaria” a nivel mundial.

CONSIDERACIONES FINALES

De todos los aspectos analizados después de la investigación aplicada en el caserío Huaca de Piedra del distrito de Íllimo – Lambayeque se han obtenido las siguientes consideraciones finales:

Hervir el agua, método muy eficaz para la destrucción de organismos patógenos transmitidos por el agua más común (bacterias, esporas, virus, cercarías y quistes) a temperaturas del agua de 90 ° a 100 ° centígrados durante un corto tiempo los matará o inactivará. El agua tiene que calentarse hasta que "borbotee" durante unos tres minutos. Es una buena práctica almacenar el agua en el mismo recipiente en el que se hirvió. Si es necesario el almacenamiento del agua hervida en otro recipiente casero, es importante que éste sea desinfectado antes de transferir el agua, llegando hacer considerada como una medida promocional de la salud para prevenir enfermedades gastrointestinales.

En el servicio de alimentación el manipulador debe de mantener un grado elevado de higiene donde se propicia la adopción de medidas de higiene en los alimentos, desarrolladas por cada integrante de la familia. Impulsando a la utilización de mandil como ropa protectora, cabello recogido, gorro, el correcto lavado de manos, desinfección de las frutas y verduras antes de cocinar con agua clorada, limpieza de carnes, etc. todo esto con la finalidad de evitar contaminar los alimentos y calzado adecuado a la hora de brindar el servicio de alimentación.

La presentación de las comidas en particular el color de los mismos desempeña un papel esencial a la hora de su aceptación y disfrute y sobre todo si dentro del menú encontramos que cumplen con la pirámide alimenticia necesaria para una alimentación sana y equilibrada.

Con la implementación del servicio de alimentación se proporciona beneficios socioeconómicos como el empleo representando así una alternativa de ingreso para la población en edad de trabajar, también contribuye al reforzamiento de la identidad e institucionalidad local además de mejorar la calidad de vida de cada una de las familias que habitan en las viviendas.

RECOMENDACIONES

Las municipalidades deben establecer políticas de promoción, dirigidos a la educación nutricional y efectuar una reunión de trabajo con las instituciones responsables a fin de obtener la información respectiva, para poder establecer programas a nivel local con estrategias destinadas a la educación nutricional para brindar el servicio de alimentación para el TRC ya que, a través de los ingresos económicos mejoren su calidad de vida. Realizando seguimiento de dichos proyectos que garanticen la sostenibilidad de los mismos, así como el compromiso de los beneficiarios en efectuar constantemente el mantenimiento de dichas cocinas.

La Enfermería comunitaria debe impulsar la participación activa e integración de todas las instituciones existentes en la comunidad, es decir, dirigir sus esfuerzos a la sensibilización y capacitación de Municipios, Sector Salud, familias, organizaciones de base, entre otros, e incluyan servicios de alimentación en zonas rurales de tal manera que esta ayude a la sostenibilidad social.

Las Universidades deben incentivar la investigación sobre el tema de educación nutricional para brindar el servicio de alimentación adecuadamente y mejoren sus hábitos nutricionales.

Las enfermeras profesionales deben realizar investigaciones, para que con sus aportes mejoren la educación nutricional para que de esta manera brinden el servicio de alimentación a los visitantes generando los ingresos económicos a las madres de familia del caserío Huaca de Piedra para que mejoren la calidad de vida.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Farodi C. Pobreza en América Latina 2012 [Documento online].Lima: Gestión .com; 2012- [actualizada el 14 de diciembre del 2012; acceso 31 de agosto de 2013]. Disponible en: <http://blogs.gestion.pe/economiaparatodos/2012/12/pobreza-en-america-latina-2012-1.html>.
2. INEI. Dirección Nacional de Cuentas Nacionales, Perú 2009. [Documento online]. Lima: INEI.com; 2009- [Actualizada el 7 de Julio del 2010; acceso 31 de agosto de 2013]. Disponible en: <http://www.ceplan.gob.pe/documents/10157/935a3a3f-1aee-4a6384c1-4f1465718d68>.
3. CEPAL. Gestión urbana para el desarrollo sostenible en América Latina y el Caribe, Santiago de Chile, junio de 2003 [Documento online]. [actualizada el 22 de Marzo del 2014; acceso 22 de Marzo de 2014]. Disponible en: <http://www.eclac.cl/publicaciones/xml/8/14288/lcg2203p.pdf>
4. SERNANP. Santuario Histórico Bosque de Pómac. [Documento online]. Lima:[actualizada el 31 de agosto del 2013; acceso 31 de agosto del 2013]. Disponible en: <http://www.sernanp.gob.pe/sernanp/zonaturismo.jsp?ID=49>
5. Centro Eco. Diagnóstico Enfoque. Modelo de Ecoturismo Sostenible en el Santuario Histórico Bosque de Pómac ,2012.
6. Placeres O., Alarcón Z. ; Ejecución programa de nutrición comunitaria en una comunidad periurbana: un reto superable . [Revista en la Internet]. 2009 [citado 2013 Dic 05] .Disponible en: http://www.scielo.org.ve/scielo.php?pid=S079807522005000100022&script=sci_arttext
7. Cornejo M. Propuesta de un Plan de Turismo Rural Comunitario para el Desarrollo Turístico Sostenible en el Centro Poblado de Callanca, distrito de Monsefú . Lambayeque –Perú 2011.
8. Sánchez A. Enfermería comunitaria. Conceptos de salud y factores que la condicionan. Madrid: McGraw- Hill. Interamericana, 2000. Bt basavanthappa. Community health nursing. 2^{da} edición. India: JAYPEE.2008.

9. Gainza G. La práctica Alimentaria y la Historia. Entretexto. Revista electrónica semestral de estudios semióticos de la cultura. No.02. Noviembre 2002. Acceso en: <http://www.ugr.es/~mcaceres/Entretextos/entre2/gainza1.htm>.
10. MINSA. Guía para el facilitador de sesiones demostrativas de Preparación de alimentos para la Población Materno Infantil. Perú: Lima. 2011.
11. Ministerio de salud. Módulos: Alimentación saludable. Perú. Lima , 2011.
12. Yaneth M. Alimentación y salud claves para una buena alimentación. [Documento online]. Venezuela; 2006- [actualizada el 08 de diciembre del 2013; acceso 13 de agosto de 2015]. Disponible en: http://www.unizar.es/med_naturista/Alimentacion%20y%20Salud.pdf
13. Pinto J. dieta equilibrada, prudente o saludable. [Documento online]. España: Madrid: [actualizada 2013; acceso 13 de agosto del 2015]. Disponible en: <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application/pdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename=t017.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1119147688070&ssbinary=true>
14. Tejada D. Administración de servicios de alimentación calidad, nutrición, productividad y beneficios. 2da editorial. Colombia: Medellín. 2007.
15. PROMPERU. Turismo Rural Perú Comunitario 2013 [Documento online]. [actualizada el 14 de Setiembre del 2013; acceso 14 de Setiembre de 2013]. Disponible en: http://www.turismoruralperu.org/index.php?fp_verpub=true&idpublantil_la_seleccionada_temporal=77
16. SERNANP, Plan Maestro Santuario Histórico Bosque de Pómac-2011 – 2013 [Documento online]. [actualizada el 14 de Setiembre del 2013; acceso 14 de Setiembre de 2013]. Disponible en: http://www.sernanp.gob.pe/sernanp/archivos/biblioteca/Bosque_de_Pomac/PLAN_MAESTRO_SHBP_2011-2016.pdf
17. OMT. Acerca de la OMT 2011 [Documento online]. [actualizada el 14 de setiembre del 2013; acceso 14 de Setiembre de 2013]. Disponible en: <http://dtxtq4w60xqpw.cloudfront.net/sites/all/files/docpdf/fichaaboutunwtoesp.pdf>
18. MINCETUR. Programa Nacional de Turismo Rural Comunitario. [Documento online]. [actualizada el 14 de Setiembre del 2013; acceso 14

de Setiembre de 2013]. Disponible en:
<http://ciga.pucp.edu.pe/images/stories/ciga/presentacion/raffo%20y%20vera.pdf>

19. CANTURURAL. Asociación Centroamericana para la Economía la Salud y el Ambiente–ACEPESA, 2009; [Documento online]. [actualizada el 14 de Setiembre del 2013; acceso 14 de Setiembre de 2013]. Disponible en:
<http://www.canturural.org/jos/index.php/sobre-nosotros/trc>
20. Santamaria J. Plan de Gobierno Municipal Distrito de Íllimo. Perú - 2011.
21. Marriner A. Teorías y Modelos de Enfermería. Editorial Harcourt Brace. España; 1999.
22. Bernal C. Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 2da Edición. PEARSON educación. México.2006.
23. FAO. Proyecto Educación alimentaria y nutricional en escuela de educación básica. República Dominicana.2009. [Documento online]. [actualizada el 10 de marzo del 2014; acceso 10 de marzo de 2013]. Disponible en: <http://www.fao.org/docrep/013/am026s/am026s.pdf>
24. OPS. Planificación Local Participativa. Metodología para la Promoción de la salud. 2da Edición. Pearson educación. México, 2006.
25. Polit D. Investigación Científica en Ciencias de la Salud. Principios y Métodos. 6º Edición. Mc Graw Hill Interamericana Editores, S.A. de C.V. México D.F. 2000.
26. Sgreccia E. La Bioética Personalista: En Vida y Ética. Publicación del Instituto de Bioética de la Pontifica Universidad de Buenos Aires. N° 2. 2001.
27. Pascual M, Calderón V. Microbiología alimentaria metodología analítica para alimentos y bebidas.Editorial Diaz Santos: España,1999.
28. W.C. Frazier, D.C. Westholff. Microbiología de los alimentos. Osorio Editorial Acríbia: España, 2000.
29. Organización Mundial de la Salud. Medición del cloro residual en el agua. [Actualizada en Mayo 2009; acceso 05 Junio de 2014].Disponible en:<file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Mis%20documentos/Downloads/11CloroResidual%20medicion%20segun%20la%20OPS.pdf>.

30. MINSA. Cómo tratar el agua no segura. ARGENTINA: Buenos Aires. 2014. [Documento online]. [actualizada el 26 de mayo del 2014; acceso 26 de mayo del 2014]. Disponible en: <http://www.msal.gov.ar/cuidadosverano/index.php/informacion/agua-segura/como-tratarla>.
31. González C. La desinfección y el almacenamiento domiciliario del agua: intervención fundamental en la salud pública. La Habana. Cuba. [Documento online]. [actualizada el 27 de Enero del 2003; acceso 05 de Junio del 2014]. Disponible en: <http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/vigilancia/rtv0404.pdf>
32. Dirección de servicios sanitarios. procedimiento de lavado de manos y uso de guantes en la asistencia a emergencias. [Documento online]. [acceso 05 de Junio del 2014]. Disponible en: <https://docs.google.com/document/d/1CtFLs5VUCa7Y89U86CacNZXfHbIvMGDvezRtVvoLVQ/edit?pli=1>
33. MINSA. Pautas para la celebración del día mundial de lavado de manos en el marco PSIEDS. Peru. 2011. [Documento online]. [actualizada el 14 de septiembre del 2014; acceso 15 de setiembre de 2014]. Disponible en: http://www.minsa.gob.pe/portada/Especiales/2011/lavadomanos/archivos/PAUTAS_LAVADO_DE_MANOS.pdf
34. MINSA. Con manos limpias niños sanos. Peru. 2011. [Documento online]. [Actualizada el 08 de Marzo del 2014; acceso 29 de mayo de 2014]. Disponible en: http://www.regionamazonas.gob.pe/sede/intranet/archivos/archivos_boletines/1610_ManosLimpias.pdf
35. OPS. Manual de Capacitación para manipuladores de Alimentos. [Documento online]. [Actualizada el 08 de Marzo del 2014; acceso 29 de agosto del 2014]. Disponible en: <http://www1.paho.org/hq/dmdocuments/manual-manipuladores-alimentos.pdf>
36. Scand J Work Environ Health 1988. Desinfectantes. BMJ (internet). 2013. [citado 15 de Junio del 2014]; capitulo 19. Disponible en: <http://www.epa.gov/oppfead1/safety/spanish/healthcare/handbook/Spch19.pdf>
37. Vel S. La importancia del emplatado. [Documento online]. [Actualizada el 08 de Marzo del 2014; acceso 8 de agosto del 2014]. Disponible en: <http://www.gastronomiaycia.com/2009/06/03/la-importancia-del-emplatado/>

38. Saez C .El paladar está en el cerebro. [Documento online]. [Actualizada el 18 de enero del 2013; acceso 01 de octubre del 2014]. Disponible en: <http://www.lavanguardia.com/estilosdevida/20130118/54362032603/el-paladar-esta-en-el-cerebro.html#ixzz3GjHQOtOVq>
39. Vicente M. Witt, Fred M. Reif. La Desinfección del Agua a Nivel Casero en Zonas Urbanas Marginales y Rurales. [Documento online]. [acceso 28 de noviembre del 2014]. Disponible en: file:///C:/Documents%20and%20Settings/Administrador/Escritorio/Desinfeccion_Agua_Casero_Zonas_%20Urbanas_%20Marginales_Rurales.pdf
40. Maragas F. Nutrición e higiene alimentaria. 1ra edición. USA: Washington .2006 .
41. Armadas L, Ros C. Manipulador de alimentos. La importancia de la higiene en la elaboración y servicios de comidas. 2 edición: Ideas propias editorial. España, 2007.
42. Crespo L. Cómo poner la mesa correctamente. Formal e informal. [Documento online]. Disponible en: http://www.protocolo.org/social/anfitriones_e_invitados/poner_la_mesa_el_anfitrion_y_la_mesa_armonia_y_buen_gusto.html
43. SENC. Guías Alimentarias para la Población Española: recomendaciones para una dieta saludable. Madrid;2001. http://www.semfy.com/pfw_files/cma/Informacion/modulo/documentos/guia_alimentacion.pdf
44. SENC. Guía de la alimentación saludable. Madrid ; 2001. [Documento online]. Disponible en: http://www.nutricioncomunitaria.org/BDProtegidos/guia_alimentacion%20SENC_I_1155197988036.pdf
45. CEPLAN. Gastronomía Peruana al 2011 lineamientos para un programa de desarrollo de la gastronomía peruana en el marco del plan bicentenario. [Documento online]. Lima: [Actualizada Febrero de 2012; acceso 31 de agosto del 2013]. Disponible en: <http://www.ceplan.gob.pe/sites/default/files/Documentos/gastronomiaperuana.pdf>.



Anexo N° 01

Consentimiento para participar en el estudio de investigación

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo

Investigadores : Diez Samame María Fe, Diez Samame María Gracia y Diaz Vásquez Maribel Albertina.

Título: “Educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014”

Propósito del Estudio:

La invitamos a participar en esta investigación que tiene por objetivo:

Brindar educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014, analizando el logro de los cambios.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos:

1. Luego de que usted dé su consentimiento, se le realizará algunas preguntas relacionadas con el tema de investigación, el cual será grabado en un grabador de voz, asignándole un pseudónimo de frutas, para proteger su identidad y en un tiempo estimado de 25 minutos. La entrevista puede realizarse en su domicilio.
2. En seguida se procesará la información de manera confidencial y se emitirá un informe general de los resultados, a la comunidad donde usted se localiza actualmente y a la universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
3. Finalmente los resultados serán probablemente publicados en una revista científica.

Riesgos:

No se prevé riesgos por participar en esta fase del estudio.

Algunas preguntas de la entrevista y la observación participante podrían en algún momento traerle sentimientos de incomodidad o vergüenza. Sin embargo estaremos para apoyarlo, escucharlo y comprenderlo ayudándole a superar esa realidad.

Beneficios:

Usted se beneficiará mediante el programa de educación nutricional, las reuniones serán una vez a la semana durante cuatro meses, en ella Ud. Podrá proponer la forma en que desee aprender, sus temas de interés, iniciativas, etc. Obtendrá material educativo; además recibirá educación personalizada mediante las visitas domiciliarias.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Nosotros guardaremos su información con pseudónimos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de las personas que participan en este estudio. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

Usted puede hacer todas las preguntas que desee antes de decidir si desea participar o no, nosotros las responderemos gustosamente. Si, una vez que usted ha aceptado participar, luego se desanima o ya no desea continuar, puede hacerlo sin ninguna preocupación.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus entrevistas guardadas en archivos por un periodo de 5 años, con la finalidad de que sirvan como base de datos para otras investigaciones relacionadas con el tema de investigación o como fuente de verificación de nuestra investigación.

Autorizo guardar la base de datos:

SI NO

Se contará con el permiso del Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, cada vez que se requiera el uso de la información.

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, puede retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna duda adicional, por favor pregunte al personal del estudio, o llamar a Diez Samame María Fe telef.074649388 Diez Samame María Gracia telef.074649388, investigador principal.

Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al teléfono 074-606200 anexo 1038

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo que cosas me van a pasar si participo en el proyecto, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento.

Participante

Nombre:

DNI:

Fecha

Testigo

Nombre:

DNI:

Fecha

Investigador

Nombre:

DNI:

Fecha



Anexo N° 02
OBSERVACIÓN PARTICIPANTE
Lista de control o cotejo

1. Datos informativos:

- Fecha:
- Hora de inicio:
- Escenario:
- Personas observadas:

Anote en la lista de cotejo si durante la preparación del platillo la madre de familia realiza correctamente los procedimientos de cocción según el método asignado.

Indicador		Cumple	No Cumple
1	Existe Orden y limpieza de la cocina y vivienda		
2	Utiliza la técnica adecuada de lavado de manos con agua y jabón, antes y después de cocinar.		
3	Utiliza Cloro 5 gotas por litro de agua para desinfección de frutas y verduras		
4	El personal femenino lleva el cabello recogido durante las horas de preparación y servido de alimentos.		
5	Que sustancia utiliza para desinfección de vajillas, y utensilios.		
6	Desinfecta las frutas y verduras antes de cocinar.		
7	Huevo	Lavo con una esponja y agua	
8	Carne de res y cerdo	Escurrió la sangre y enjuago	
		Enjuago al chorro de agua	
9	Pollo y pavo	Quito restos de plumillas	
		Lavo pieza por pieza al chorro de agua	
10	Dispone para el Almacenamiento de		

	alimentos secos armarios bien ventiladas e iluminados		
11	Mantiene los alimentos encima de tarimas para evitar el alcance de insectos, roedores y otros animales.		
12	Realizó correctamente el método de cocción de los alimentos preparados.		
13	Presenta adecuadamente los platillos preparados.		
14	Coloca los desperdicios, material de desecho, bolsas desechables, papeles, etc., únicamente en los depósitos de basura.		



ANEXO Nº 03

**GUIA DE LA ENTREVISTA ABIERTA SEMIESTRUCTURADA
DIRIGIDA A LAS MADRES**

TÍTULO DEL PROYECTO:

**“EDUCACIÓN NUTRICIONAL A MADRES PARA MEJORAR EL SERVICIO DE
ALIMENTACIÓN EN EL TURISMO RURAL COMUNITARIO. HUACA DE PIEDRA
– ÍLLIMO 2014”**

A continuación se le hará algunas preguntas, las cuales se le pide responder con sinceridad. Le garantizamos que será anónima y para ello se le solicita la asignación de un pseudónimo referente a nombre de frutas:

DATOS PERSONALES :

Pseudónimo:-----

Edad:----- Sexo:-----

Nivel de instrucción:-----

Ocupación:----- Lugar de procedencia:-----

I. PREGUNTAS ORIENTADORAS :

1. ¿Qué alimentos produce su zona?
2. ¿Cómo desinfecta usted el agua para beber?
3. ¿Cuáles son las medidas de higiene que usted utiliza al preparar los alimentos?
4. ¿Qué comidas puede preparar para los visitantes con estos alimentos?
5. ¿Conoce las cantidades de alimentos que le debe servir a cada persona?
6. ¿Cómo presenta usted los alimentos a los visitantes?



ANEXO N° 04

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES							
Diagnostico Participativo	Reuniones con las madres de familia de la comunidad del Caserío Huaca de Piedra de Íllimo						
	Sondeo participativo a las familias del Caserío Huaca de Piedra de Illimo (Visitas Domiciliarias)						
	Taller participativo en Educación nutricional para el turismo nutricional en el caserío Huaca de Piedra de Íllimo						
	Visitas Domiciliarias a las familias de Caserío Huaca de Piedra de Íllimo						
	Visitas Domiciliarias a las familias de Caserío Huaca de Piedra de Íllimo - Aplicación de la entrevista						
	Visitas Domiciliarias a las familias de Caserío Huaca de Piedra de Íllimo - Aplicación entrevista						
Planificación	Diagnostico enfoque participativo a las familias de Caserío Huaca de Piedra de Íllimo.						
	Taller de planificación participativa del Programa Educativo						
	Presentación del Programa Educativo "Educación nutricional a madres para mejorar el servicio de alimentación en el turismo rural comunitario. Huaca de Piedra – Íllimo 2014"						
Inicio de la ejecución de actividades programadas							
ACTIVIDADES	OBJETIVO	ASPECTOS A TRATAR	MEDIOS Y MATERIALES	MÉTODOS Y TÉCNICAS	TIEMPO DE DURACIÓN	EVALUACIÓN	
Ejecución	Taller: "Orden y limpieza del hogar y cocina"	Importancia del orden y de la limpieza	<ul style="list-style-type: none"> - consejos diarios de limpieza. - Instrucciones del orden del hogar. - advertencias del desorden y del sucio. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lista de cotejos. • plumón • papelógrafo 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Dinámica de grupo • Exposición 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min • 10 min • 15 min 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuáles son los trucos para limpiar la casa? • ¿Cuáles son las instrucciones del orden del hogar? • ¿Consecuencias del

Monitoreo							desorden y suciedad del hogar?
	MONITOREO VIVENCIAL A LAS MADRES DE FAMILIAS DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO						
Ejecución	Sesión Educativa: "La salud está en tus manos "	Concientizar sobre la importancia del lavado de manos	<ul style="list-style-type: none"> Definición del lavado de manos Importancia del lavado de manos. Beneficios del lavado de manos. Pasos del lavado de manos. Situaciones de usar el lavado de manos. 	<ul style="list-style-type: none"> Video Laminas Jabón de Pepa Toalla Un filtro de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> Saludo Dinámica de grupo Lluvia de ideas. Exposición Demostración, retro demostración de la práctica del lavado de manos. 	<ul style="list-style-type: none"> 2 minutos 5 minutos 10 minutos 5 minutos 15 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Por qué es importante del lavado de manos? ¿Cuáles son los beneficios del lavado de manos? ¿En qué situaciones debemos lavarnos las manos? ¿Cuáles son los pasos del lavado de manos?
	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS MADRES DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO						
Monitoreo	Sesión Educativa "Hábitos de higiene :	Reconocer y comprender la	<ul style="list-style-type: none"> Importancia de la desinfección de los alimentos 	<ul style="list-style-type: none"> Papelógrafo Plumones Video Frutas 	<ul style="list-style-type: none"> Saludo Resumen del tema anterior 	<ul style="list-style-type: none"> 2 minutos 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Porque es importante desinfectar los

Ejecución	desinfectando las frutas y verduras”	importancia de lavar correctamente e los alimentos antes de prepararlos y consumirlos.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasos de la desinfección de los alimentos. • Consecuencias de no desinfectar los alimentos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales • Un filtro de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de grupo • Exposición • Demostración de la desinfección de frutas y vegetales. • Dialogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos • 10 minutos • 15 minutos • 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • alimentos? • ¿cuál es la manera correcta de desinfectar los alimentos?
	Monitoreo	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS MADRES DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO					
Ejecución	Taller : presentación del personal en la cocina	Mantener la higiene en su aseo personal.	<ul style="list-style-type: none"> • Importancia del aseo personal. • Aseo personal • Uso adecuado del uniforme. • Presentación adecuada: pelo recogido y unas cortadas (sin esmalte) 	<ul style="list-style-type: none"> • Uniforme de cocina • Carmín • Corta uñas 	<ul style="list-style-type: none"> • Dinámica de grupo • Exposición • Demostración de la desinfección de frutas y vegetales. • Dialogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 5 minutos • 5 minutos • 10 minutos • 15 minutos • 15 minutos • 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Por qué es importante la presentación personal? • ¿Cómo debo ir a cocinar? • ¿Que abarca el aseo personal?
	Monitoreo	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS MADRES DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO					
Ejecución	Sesión educativa: “Hábitos de higiene :	Concientizar sobre la importancia	<ul style="list-style-type: none"> • Desinfección de utensilios. • Importancia de la limpieza de los 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafo • Plumones. • Un filtro de agua. 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Resumen del tema anterior • Dinámica de 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minutos • 10 minutos • 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Diga cual es importancia de lavar y desinfectar
	Ejecución						

Monitoreo	desinfección de vajillas ”	de desinfectar los utensilios antes de preparar los alimentos	utensilios. • Pasos de la desinfección de los utensilios.	<ul style="list-style-type: none"> • Cloro. • Tina • Tablas de picar. • Ollas y sartenes. • Cubiertos de cocina 	grupo <ul style="list-style-type: none"> • Exposición • Demostración de la desinfección y lavado de utensilios • Dialogo 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 minutos • 15 minutos • 10 minutos 	los utensilios. • Describa la manera de lavar y desinfectar los utensilios.
	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS FAMILIAS DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO						
Ejecución	Taller educativa: “Técnicas para la limpieza: huevo, carne y pollos”.	Reconocer y comprender el valor nutritivo de los alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Lavo con una esponja y agua • Escurrió la sangre y enjuago • Enjuago al chorro de agua • Quito restos de plumillas • Lavo pieza por pieza al chorro de agua 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua • Esponja • Pollo • Pescado • Cuchillo • Tabla de cortar 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Resumen del tema anterior • Dinámica de grupo • Video • Redemostracion • Dialogo 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minutos • 10 minutos • 5 minutos • 5 minutos • 20 minutos • 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo se lava el huevo? • ¿cómo se limpia el pollo? • ¿Cómo se limpia la carne?
	Taller : Conservación de alimentos y la eliminación de desperdicios.	Concientizar acerca de la ubicación correcta de los alimentos y la eliminación	<ul style="list-style-type: none"> -Ubicación correcta de los alimentos en una refrigeradora. -Alimentos que se deben de consumir de inmediato. -Uso de adecuados 	<ul style="list-style-type: none"> • Tapers • Bolsas • Alimentos • Refrigeradora 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Resumen del tema anterior • Dinámica de grupo • Taller • Demostración y Redemostración 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 min • 10 min • 10 min 	<ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo deben ser ubicados los alimentos en una refrigeradora ? • ¿Por qué es

	primordial de algunos	depósitos para conservar los alimentos -Importancia de la eliminación de algunos alimentos adecuadamente			20 min 15 min	importante la eliminación de algunos alimentos de inmediato?
Taller educativo: Cocción y presentación de los platos típicos de la zona	Describir y reconocer la preparación de comidas nutritivas	<ul style="list-style-type: none"> • Selección de alimentos nutritivos • Tiempo de cocción de los alimentos. • Presentación del plato. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trípticos • Platos • Alimentos cocidos • Frutas • Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Saludo • Resumen del tema anterior • Dinámica de grupo • Exposición • Demostración y Redemostración de platos nutritivos • Diálogo. 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 minutos • 10 minutos • 5 minutos • 15 minutos • 20 minutos • 10 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Mencione la manera de preparar los alimentos. • Describa como se realiza la selección de alimentos. • Cómo utilizar los productos oriundos de la zona.
Monitoreo	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS FAMILIAS DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO					
	VISITAS DOMICILIARIAS A LAS FAMILIAS DEL CASERÍO HUACA DE PIEDRA DE ÍLLIMO					
	Visitas Domiciliarias a las madres de familia del Caserío Huaca de Piedra de Íllimo - Aplicación de entrevista.					
	Visitas Domiciliarias a las madres de familia del Caserío Huaca de Piedra de Íllimo - Aplicación de entrevista.					
	Reunión de confraternidad con las madres de familia del Caserío Huaca de Piedra de Illimo					