



## **ORIENTACIÓN NUTRICIONAL A MUJERES AMAS DE CASA QUE ASISTEN A LA CASA CULTURA DE JERÁHUARO, MICH.**

Elizabeth Sánchez Santana<sup>1</sup>, Patricia Yazmin Figueroa Chávez<sup>2</sup>, Gissela Guadalupe Marin Hernández <sup>1</sup> y Mayra García Mondragón <sup>1</sup>

1 Facultad en Ciencias de la Nutrición UDEM, 2 Facultad de Químico Farmacobiología, UMSNH.  
LN\_SANCHEZ@live.com

La orientación nutricional es una herramienta útil para la enseñanza de conocimientos y para promover la adquisición de hábitos alimentarios, actitudes y prácticas saludables en materia de nutrición, en el presente estudio se describe el desarrollo del proyecto de orientación nutricional impartido a 70 mujeres amas de casa que asistieron en los meses de septiembre a octubre de 2016 a las instalaciones de la casa de la cultura de Jeráhuaro Michoacán. Los objetivos de esta investigación fueron, determinar las causas que intervienen en la elección de alimentos, el diseño de un programa de orientación nutricional y la evaluación del conocimiento alcanzado. La investigación es de enfoque cuantitativo, longitudinal. Con el proyecto se buscó transmitir los conocimientos mediante sesiones, del plato de bien comer, alimentación saludable, orientación nutricional en niños y la lectura de etiquetas de información nutrimental. Los resultados obtenidos fue el incremento de conocimiento en nutrición, al comienzo solo tenían un 30% y al final del programa un 79% consiguiendo así, que la orientación nutricional generara un cambio en la mejora de estilos de vida saludables, también se obtuvieron resultados como la pérdida de peso significativa de 1.11kg promedio y una disminución del IMC de 0,5 en promedio, con esta investigación queda demostrado que las amas de casa son pieza fundamental para transmitir el conocimiento sobre educación nutricional y a la par aplicar los programas de orientación nutricional que proporcionen cambios de comportamiento alimenticio favorables, con la finalidad de mantenerlos en su vida diaria de manera individual y familiar.