

ÁREA ALIMENTACIÓN | SOCIOECONOMÍA

Educación alimentaria con los productos de la huerta

Autor: Montagnani, María Andrea (*)

INTRODUCCION

En el marco del Programa Pro-Huerta del INTA, cuyo objetivo es mejorar la alimentación de la población carenciada, mediante la promoción de producción orgánica en pequeña escala y, en función de la situación alimentaria y nutricional del país; se buscó, a través de distintas actividades educativas, asegurar una mejor utilización de las hortalizas y frutales.

DESARROLLO:

Se iniciaron las actividades en terreno, en el 2000, con charlas de nutrición (adaptadas a las necesidades grupales) y demostración de alimentos a través de talleres de conservas, talleres de pan (variedades enriquecidas) y talleres de comidas saludables con elaboración de material didáctico.

El trabajo comenzó con alrededor de tres encuentros mensuales, desarrollándose en la actualidad un promedio de 3 encuentros semanales. Áreas de Intervención: Capital Federal, Avellaneda, Florencio Varela, Lanús, Almirante Brown, La Plata, Esteban Etcheverría, Lomas de Zamora, La Matanza, San Martín, Morón, Ituzaingo, Merlo, Marcos Paz, Moreno, Malvinas, J. C. Paz, Tigre, Escobar y Campana.

CONCLUSIONES:

Se llegaron a realizar en dos años y medio de labor: 30 Charlas de Nutrición, 30 Talleres de Conservas con 74 módulos, 12 Talleres de Pan y 12 Talleres de Comida Saludable, cubriendo 2038 beneficiarios, con más de 430 horas invertidas en terreno.

Es de destacar el creciente interés manifestado verbalmente por los asistentes a las clases, así como el aumento del número de participantes.

En una próxima etapa se concretará un relevamiento del impacto.

Muchos de estos talleres, dieron origen a agentes multiplicadores y micro emprendimientos .

INTRODUCCIÓN:

El Programa Pro-Huerta del INTA (1) promueve la autoproducción de alimentos en pequeña escala, a través de huertas-granjas orgá-

nicas familiares, escolares comunitarias e institucionales en todo el país, con el objetivo de mejorar la alimentación en población de bajos recursos.

El Programa cuenta con una Coordinación Nacional, de la cual dependen las Coordinaciones Provinciales, una por cada provincia, salvo la de Buenos Aires que, por su extensión, se divide: en Buenos Aires Norte, Buenos Aires Sur y Área Metropolitana.

Cada Coordinación cuenta con un equipo téc-

(*) Licenciada en Nutrición

nico, que cumple labores de articulación interinstitucional, capacitación, generación de agentes multiplicadores (promotores voluntarios que colaboran estrechamente con el desempeño de los técnicos) y promoción de actividades donde se incluyen las de educación nutricional.

La capacitación brindada por el equipo técnico comienza con el modelo de Huerta Orgánica, en una segunda etapa se incorporan los frutales y en una tercera etapa la cría de gallinas ponedoras y conejos. Se reparten asimismo los insumos necesarios (semillas, pollitos), se entrega el material didáctico de apoyo con asesoramiento continuo a la población beneficiaria. Luego se verifican los resultados mediante un seguimiento de dichas actividades (Anexo 1).

INSERCIÓN DEL NUTRICIONISTA EN EL PROGRAMA

Durante las prácticas de Salud Pública en 1993, en el Área Programática del Hospital Fernández, se toma contacto con el Pro-Huerta, participando en un curso dictado por el Ing. Agr. Alfredo Galli, para la realización de una huerta orgánica en la Escuela Banderas Argentinas de la Villa 31, en Retiro, Capital (1).

En septiembre 1998, el nutricionista ingresa al Programa Pro-Huerta, en el Área de Coordinación Nacional, donde se hizo necesario conocer la Situación Alimentaria y Nutricional del país y las acciones desarrolladas por el Programa desde 1990 en este ámbito. A tal efecto, se recopiló toda la información disponible sobre el estado de nutrición en la población argentina desde los últimos quince años. Asimismo se sistematizó el material didáctico existente, que fuera producido desde los inicios del Programa hasta ese momento por cada Coordinación Provincial. En muchos casos, participaron Nutricionistas per-

tenecientes a Instituciones Privadas o Públicas, relacionadas con el Programa a través de convenios. Esto permitió elaborar una propuesta con objetivos básicos iniciales: rescatar recetas tradicionales regionales, aprovechar alimentos de la huerta en comidas habituales, introducir conocimientos nutricionales en la población beneficiaria y diseñar material informativo de apoyo.

Así mismo, se formó parte del equipo de colaboradores en huertas del Programa, durante siete meses, con una salida semanal a distintas huertas, para brindar apoyo de mano de obra.

¿Desde dónde, cómo y cuándo se pusieron en marcha las actividades de Educación Alimentaria y Nutricional?

Se comenzó la labor en terreno de modo preliminar, a mediados de 1999, con seis pruebas piloto organizadas desde la Coordinación del Área Metropolitana Buenos Aires (que cuenta con una veintena de técnicos) en el partido de Esteban Echeverría, dirigidas a beneficiarios de huerta familiares y escolares: dos charlas de nutrición a maestros, otras dos a manzanas de la zona y dos charlas de conservas (exposiciones dialogadas, con demostración de alimentos).

En febrero de 2000, con el objetivo de perfeccionar las técnicas en conservas, antes de comenzar las capacitaciones a los beneficiarios, se tomó un curso sobre conservación de frutas y verduras en una escuela agrotécnica (2) de Mercedes, dictado por profesores que habían pertenecido a Hogar Rural del INTA. Esto permitió, junto con la experiencia de las pruebas piloto, realizar ajustes en las diversas actividades de Educación Alimentaria y Nutricional. En el 2001, para fortalecer los propios conocimientos, se tomó otro curso de conservación en una escuela agrotécnica (1) en San Antonio de Areco. Estas capacitaciones constituyeron las principales fuentes de información.

(1) El Programa Pro-Huerta está a cargo del INTA (Instituto Nacional de Tecnología Agropecuaria) en su ejecución técnico-operativa, mientras que el Ministerio de Desarrollo Social y Medio Ambiente de la Nación, a través de la Secretaría de Políticas Sociales participa en su planificación y efectúa el control de gestión.

(2) Curso Taller sobre «Principios Básicos de Conservación de Frutas y Hortalizas (CEPT N° 4 - Coopinar Ltda - INTA Pro-Huerta), Mercedes - Pcia. de Bs As - 21 al 23 de febrero 2000.

DESARROLLO

¿Qué actividades en Educación Alimentaria y Nutricional quedaron establecidas y cómo se organizaron?

A principios del 2000 se iniciaron las actividades en terreno, en forma extensiva en el Área Metropolitana. Tales actividades incluyeron: Charlas de Nutrición (con contenidos adaptados a las necesidades de cada grupo) y Talleres de Conservas (encurtidos, escabeches, mermeladas y dulces, frutas brillantadas y en almíbar).

Luego se agregaron los Talleres de Pan (panes de harinas integrales, blanca, y de maíz, saborizados y rellenos con hortalizas, aromáticas y semillas) y Talleres de Comidas Saludables (preparaciones sanas, fáciles y rápidas de hacer) (ver Anexo 2) Las charlas de Nutrición cuentan con uno o dos módulos, los talleres de conservas cuentan con tres módulos (1 módulo por día) y los de pan, en época próxima de adviento, se le agrega un segundo módulo: Panes Navideños. Las demás actividades, hasta el momento, son de un solo módulo.

En Huertas Escolares, se brinda a los maestros charlas de nutrición, luego ellos, generalmente, se encargan de transmitir los conocimientos a los alumnos e integrarlos a las materias de la currícula. En Huertas Familiares, la Educación Alimentaria y Nutricional comienza con los talleres y finaliza con charlas de nutrición. Se impuso este orden porque se observó que luego de compartir varios días de talleres en la cocina, hay una mejor recepción de los conocimientos nutricionales (Ver Anexo2)

OTRAS ACTIVIDADES

- En mayo del 2001, en Avellaneda se organizó, junto con el Técnico Mario Castro, responsable de dicha localidad, una recopilación de recetas en la que participaron 7 promotores y 69 beneficiarios y 6 Instituciones (privadas y públicas) con el objetivo de revalorizar los conocimientos, evaluar hábitos, costumbres y formas de preparación.

- A pedido de algunos integrantes de distintos grupos de Talleres de Conservas, se agregó un «módulo de refuerzo». Surgió del interés de los beneficiarios por ampliar conocimientos en conservería, con la inquietud de iniciar microemprendimientos.
- Charlas de Educación propuestas por los beneficiarios “Cómo prevenir el sobrepeso y obesidad”. La charla incluyó la entrega de un recetario con preparaciones dietéticas adaptadas a la accesibilidad de alimentos de la población objetivo.
- Temas propuestos por algunos técnicos: “Aportes nutricionales de las frutas en la alimentación”; “Las plantas aromáticas en la cocina”, como complemento de sus capacitaciones en frutales y aromáticas respectivamente.

Lugar Físico: Casas de fomento, comedores barriales, escuelas, casas particulares de promotores, Iglesias, ONG's, Centros Demostrativos del Pro-Huerta; Centros de Salud y Hogares de Capacitación para adultos, del Área Metropolitana.

ACTIVIDADES DEL PROFESIONAL NUTRICIONISTA

LOS OBJETIVOS GENERALES DE LAS ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN NUTRICIONAL

- Facilitar los conocimientos necesarios para establecer actitudes y hábitos correctos, para una alimentación saludable, con recursos accesibles a la población beneficiaria.
- Destacar los beneficios nutricionales de incorporar verduras frescas en la alimentación diaria.
- Introducir los productos de la huerta en comidas habituales.
- Asegurar una mejor utilización y aprovechamiento de las hortalizas y frutales, en la alimentación familiar de los beneficiarios.

(1) «II Intensas sobre Conservación Artesanal de Frutas y Hortalizas para el Desarrollo Rural y Autosuficiencia Comunitaria», realizadas en acción interinstitucional escuela Agropecuaria N° 1 -Duggan Coopinar Ltda - INTA Pro-Huerta); San Antonio de Areco, Pcia. de Bs As, 27-2812 y 1/3 de 2001.

1 - CHARLAS DE NUTRICIÓN

2 - TALLER DE CONSERVAS

- Brindar conocimientos sobre las distintas técnicas que se aplican en la elaboración casera de conservas.
- Mantener la calidad de los productos perecederos, tanto sus propiedades nutritivas como sus características organolépticas y erradicar errores frecuentes, para evitar la contaminación o un producto final de mala calidad.
- Rescatar los conocimientos existentes en la comunidad y revalorizar los productos elaborados en forma artesanal, sin el agregado de sustancias químicas.

3 - TALLER DE COMIDAS SALUDABLES

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Brindar conocimientos sobre los aportes nutricionales de las hortalizas en la alimentación, ubicándolas en las «Guías alimentaria» para dar idea de proporción y distribución.
- Establecer procedimientos adecuados en la higiene, manipulación, preparación y cocción para evitar pérdidas de los principios nutritivos de las hortalizas, desde su cosecha hasta su consumo.
- Desterrar el preconceito de que, "preparar las verduras da mucho trabajo y lleva tiempo", proponiendo recetas rápidas, de bajo costo y de fácil elaboración.
- Despertar el interés por el consumo de verduras crudas y a la combinación de colores, sugiriendo a la comunidad, la participación en la creación de nuevas preparaciones.
- Lograr la habilidad en el uso del horno chileno.

4 - TALLER DE PAN

OBJETIVOS

- Promover el consumo de alimentos sin conservantes y enriquecidos.
- Ubicar el pan en la gráfica de las «Guías alimentarias»
- Promover el uso y utilización del horno chileno como una forma de cocción económica.

FUNCION SOCIAL DEL PROFESIONAL NUTRICIONISTA

Levantar la autoestima mediante una mejor imagen de estas actividades y de quienes la realizan, buscando siempre la excelencia.

- Movilizar las capacidades latentes.
- Promover una competencia sana, con metas accesibles y al alcance de todos.
- Fomentar el trabajo con alegría y compañerismo, como sostenimiento espiritual.
- Favorecer la red social en momentos de crisis, mediante la división de trabajo, la búsqueda de provisiones y su financiamiento. Surgiendo la formación de distintos roles y liderazgo en el grupo.

CONCLUSIONES:

Se llegaron a realizar en dos años y medio de labor: 30 Charlas de Nutrición, 30 Talleres de Conservas con 74 módulos, 12 Talleres de Pan y 12 Talleres de Comida Saludable, cubriendo 2038 beneficiarios, con más de 430 horas invertidas en terreno.

Es de destacar el creciente interés manifestado verbalmente por los asistentes a las clases, así como el aumento del número de participantes.

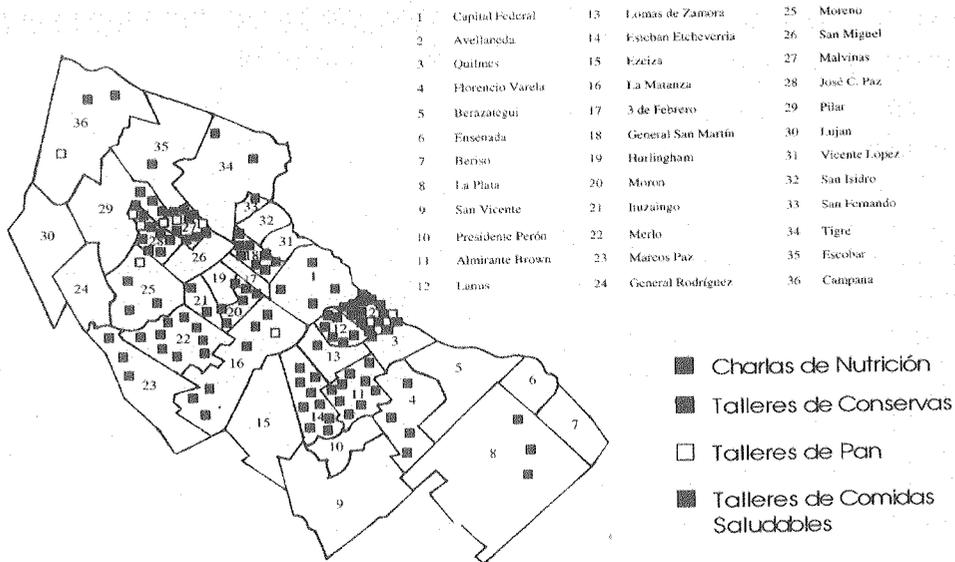
En una próxima etapa se concretará un relevamiento del impacto.

Muchos de estos talleres, dieron origen a agentes multiplicadores y microemprendimientos. Las numerosas charlas y talleres sirvieron para aumentar el conocimiento de los participantes en el programa, posibilitar una mejor alimentación de sus familias y darles ideas y fuerzas para la realización de microemprendimientos con los que paliar las dificultades económicas.

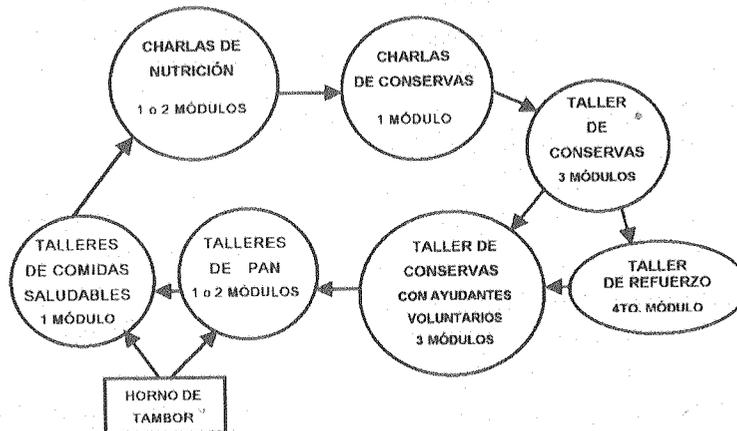
BIBLIOGRAFIA

- OMS «Pautas para Capacitar a los Agentes de Salud Comunitarios en Nutrición», Ginebra 2ª edición, 1998.
- María del Carmen Feijó «Alquimistas en la Crisis» UNICEF-ARGENTINA, Buenos Aires, 1991.
- Lema Silvia N. «El Taller de Cocina» Revista de la Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas - DIAETA año XIII N°76 41-46 1996.
- Elena Musmanno «La Escuela Como Tribuna Alimentaria» - Gráficas y Servicios S.R.L., Buenos Aires, Argentina, 2002.
- Gonzalez, Virginia y Prochotsky, Elena «Conservación de Alimentos a Nivel Casero» INTA/Pro-Huerta Cerbas (Coordinación Buenos Aires Sur) Balcarce, Pcia. de Buenos Aires, 1992.
- Lema, Silvia; Longo, Elsa; Lopresti, Alicia «Guías Alimentarias Para la Población Argentina», Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas AADYND - Miembros de la Federación de Graduados en Nutrición (FAGRAN), 2002.

Actividades de Educación Alimentaria y Nutricional en el Area Metropolitana, a beneficiarios del Pro-Huerta 2000 / 2001 / 2002 (primer semestre)



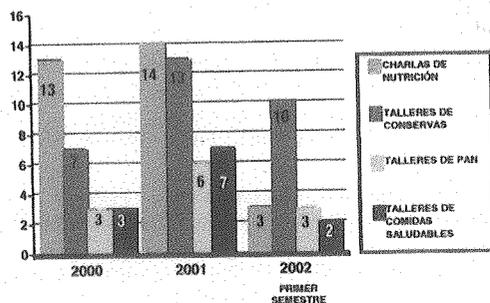
Anexo 2: DIAGRAMA DE INTERRELACIÓN DE LAS ACTIVIDADES EN EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, DIRIGIDAS A BENEFICIARIOS DEL AREA METROPOLITANA DEL PRO-HUERTA Y FLUJO DE CAUSALIDAD



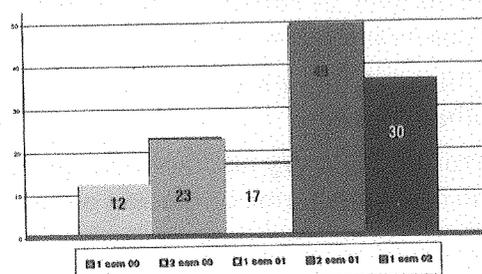
- Observaciones:**
- En grupos de beneficiarios de huertas familiares, las actividades en Educación Alimentaria comienzan con los talleres y finalizan con charlas de nutrición, pues se observó que luego de compartir varios días de talleres en la cocina, hay una mejor recepción de los conocimientos nutricionales por parte de los grupos.
 - La incorporación de ayudantes voluntarios fue una decisión espontánea que surgió de los mismos alumnos y que se reiteró en numerosos grupos de diferentes localidades.
 - El agregado de un cuarto módulo fue a pedido de los beneficiarios.

Anexo 3:

DISTRIBUCIÓN SEGÚN TIPO DE ACTIVIDAD EN NUTRICIÓN POR NÚMERO Y AÑO



FRECUENCIA SEMESTRAL DE LAS ACTIVIDADES DE EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL REALIZADAS EN EL AREA METROPOLITANA



OBSERVACIÓN: Al observar el gráfico se debe considerar que, en el caso de los talleres de conservas, el flujo de la demanda en los comienzos de la campaña primavera/verano de cada año, es mayor que la de otoño/invierno, por razones climáticas y porque hay un incremento en la variedad de hortalizas disponibles en la huerta, para envasar.