



MINISTERIO DE
DESARROLLO SOCIAL

PLAN NACIONAL DE
Seguridad Alimentaria
2008-2011



INSTITUTO
NACIONAL DE
TECNOLOGÍA
AGROPECUARIA

PRO HUERTA

Santiago del Estero

Hacia Una Buena Alimentación



A LOS PROMOTORES

En el Pro-Huerta nos planteamos un trabajo de estrecha vinculación entre ustedes y sus comunidades a través de capacitaciones en "Hacia una buena Alimentación".

En este sentido, nuestro objetivo como Programa es brindarles las herramientas teóricas, prácticas y metodológicas necesarias para que ustedes y todas las personas interesadas en brindar capacitación en "Hacia una buena Alimentación" puedan llegar a las familias beneficiarias del Pro-Huerta con una propuesta concreta que les permita ir cambiando sus hábitos alimentarios.

Es todo un desafío, lo sabemos, pero lo podemos hacer junto a cada una de nuestras comunidades.

LO PODEMOS HACER!!



GUÍA DE USO

ESTA GUÍA TIENE COMO FIN AYUDARLOS A REALIZAR LAS CAPACITACIONES EN "HACIA UNA BUENA ALIMENTACIÓN".

Aquí están los temas que se deberían conocer y las técnicas necesarias para poder realizar una linda jornada de capacitación en nuestras comunidades.

La capacitación consiste en una jornada teórico-práctica de seis horas, aproximadamente, siempre guiada por un capacitador.

Los elementos para capacitar son:

-Una guía para el capacitador que tiene de dos partes:

I: Temas básicos de "Hacia una alimentación sana".

II: Técnicas de trabajo con detalles para tener en cuenta a la hora de la capacitación

-Cartones con dibujos de alimentos.

-Telas de colores.

A MODO DE INTRODUCCIÓN

Por lo general, al momento de preparar la comida en nuestra familia elegimos las más fáciles de cocinar, las más baratas o las que, en un principio, aparecen como las más sabrosas.

Es necesario que nos detengamos a pensar que una buena alimentación nos ayuda a sentirnos bien, protegiendo nuestra salud.

Por lo tanto es necesario promover los cambios necesarios para que nuestras comunidades logren hábitos de alimentación sanos, buscando una forma económica de preparar sus comidas de manera que no afecte el bolsillo familiar.

Pero para esto es necesario tener en cuenta la realidad de cada lugar y sus posibilidades.



LO QUE DEBEMOS CONOCER

LA ALIMENTACIÓN ES LA BASE FUNDAMENTAL DE NUESTRA SALUD Y NUESTRA VIDA.

Pero, QUÉ ES LA SALUD?

Según la Organización Mundial de la Salud es: "el completo estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de afecciones y enfermedades".

Y como vemos cada uno de estos puntos tiene que ver con la alimentación.

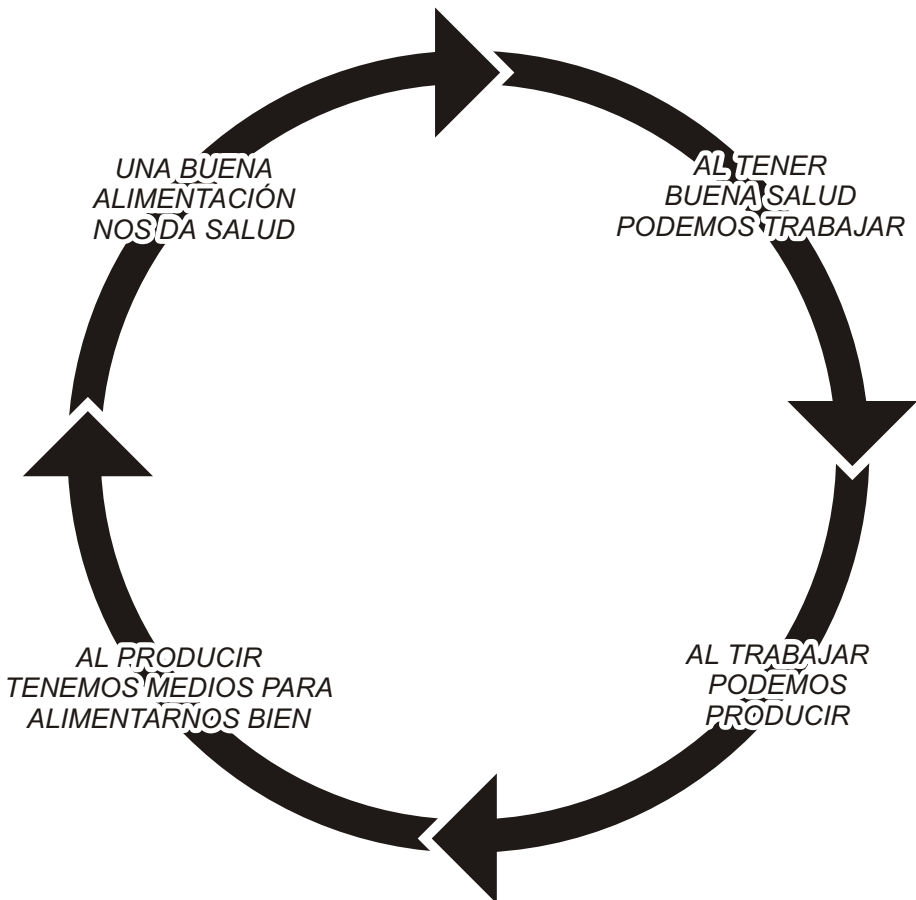
Pero, QUÉ ES UNA BUENA ALIMENTACIÓN?

Es la incorporación de todos los alimentos que nuestro cuerpo necesita para poder crecer, desarrollarse, tener fuerzas y estar sano.

HISTORIA DE LA COMUNIDAD DE "LA ACEDERA"

La Acedera es una comunidad que está pasando por momentos difíciles debido a la sequía, pero escuchemos a sus vecinos:

..." Mire mi amigo, por la seca no sólo perdimos los cultivos, sino que como a la represa casi no le quedaba agua la usamos solamente para la familia, es así que la producción del cerco se ha perdido y a los animales tuvimos que faenarlos pero eso sí dejamos las gallinas, a pesar de que nos estamos arreglando con estos animales y con los frutos que nos da el monte, sentimos en nuestro cuerpo que no nos estamos alimentando como antes porque nos faltan las ganas para trabajar en el cerco y acarrear el agua cada vez se hace más difícil pero sabemos que aunque esto cueste lo debemos hacer porque si no producimos, no vamos a tener que comer y nos vamos ha tener que ir de nuestra tierra"...

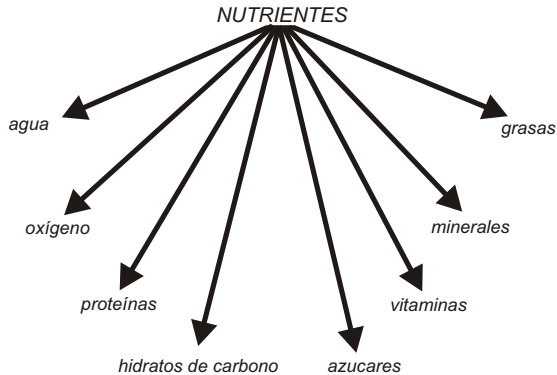


LOS ALIMENTOS

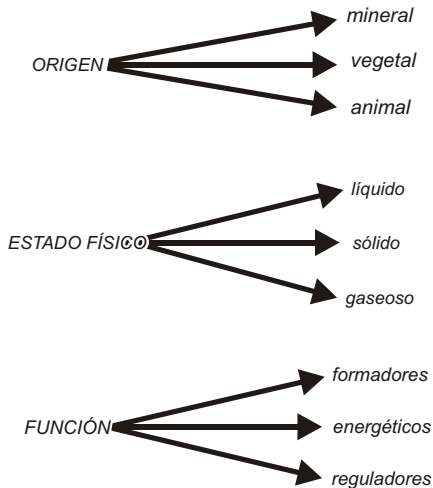
LOS ALIMENTOS, SUS NUTRIENTES Y SUS FUNCIONES:

Es de fundamental importancia que conozcamos los alimentos, lo que contiene cada uno de ellos y cuáles son sus funciones para poder incorporarlos a nuestra dieta diaria y proteger así nuestra salud.

Los alimentos contienen nutrientes indispensables para nuestro cuerpo.



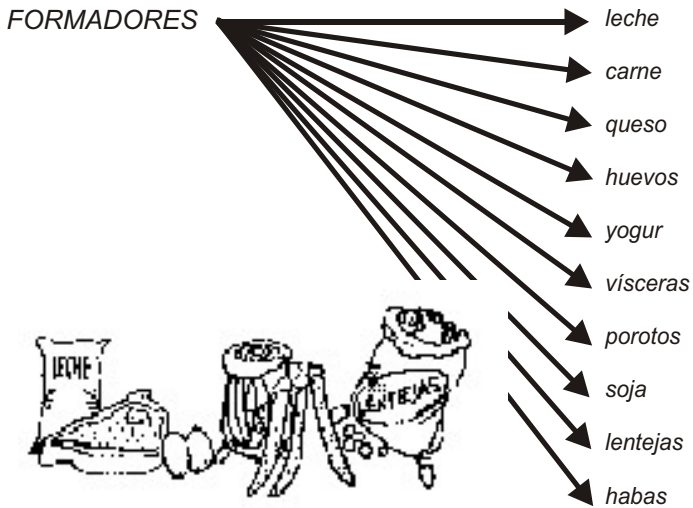
LOS ALIMENTOS SE CLASIFICAN SEGÚN SU:



En base a estas funciones dividimos los alimentos en tres grandes grupos y los llamamos alimentos protectores de la salud.

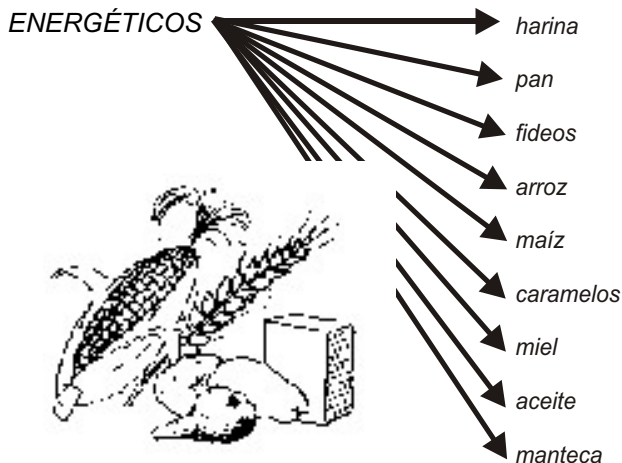
GRUPOS DE ALIMENTOS PROTECTORES DE LA SALUD

FORMADORES: son los que nos ayudan a formar nuestro organismo: piel, cabello, huesos, uñas, músculos y sangre y tienen proteínas que las encontramos en los productos de origen animal y en las legumbres que son de origen vegetal:



ENERGÉTICOS: son los que nos dan energías para poder levantarnos, cambiarnos, jugar, estudiar y trabajar.

Tienen hidratos de carbono, azúcares y grasas que los hallamos en:



REGULADORES: son los que nos permiten mantenernos sanos y que nuestros órganos funcionen bien: aparatos respiratorio, circulatorio y digestivo.

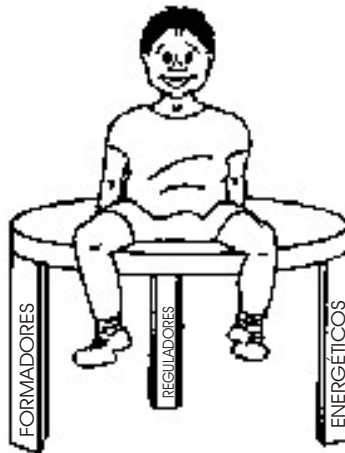
Tienen vitaminas y minerales que los encontramos en:



ES NECESARIO QUE EN NUESTRAS COMIDAS DIARIAS ESTÉN PRESENTES ALIMENTOS DE ESTOS TRES GRUPOS PARA LOGRAR UN EQUILIBRIO EN NUESTRA ALIMENTACIÓN Y EN NUESTRA SALUD.

SI COMEMOS DE CADA UNO DE ESTOS ALIMENTOS, HABRÁ NIÑOS, ADOLESCENTES, JÓVENES Y ANCIANOS SANOS.

LA DIETA EQUILIBRADA



LA MEJOR MANERA DE TENER UNA BUENA SALUD ES LOGRAR UNA DIETA EQUILIBRADA CONSUMIENDO DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS PROTECTORES DE LA SALUD PORQUE SI NOS FALTAN ALGUNOS DE ELLOS SE PRODUCEN DESEQUILIBRIOS QUE PUEDEN AFECTAR NUESTRA SALUD.

**UNA BUENA ALIMENTACIÓN
NOS PREVIENE DE
MUCHAS ENFERMEDADES**

CON LOS ALIMENTOS RICOS EN VITAMINAS PREVENIMOS:

-La Avitaminosis (la falta de vitaminas en el organismo; ya que el cuerpo no las puede fabricar, necesita alimentos que las contengan).

-Deficiencias en el crecimiento.

-Ceguera nocturna (dificultad para ver en penumbras).

-Lesiones en piel. (la piel se vuelve áspera, seca, quebradiza y de color gris).

-Trastornos digestivos.

-Trastornos respiratorios

CON LOS ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS PREVENIMOS:

-Las enfermedades infecciosas.

-El adelgazamiento

-El bajo rendimiento intelectual

-Los trastornos nerviosos

-La falta de crecimiento

CON LOS ALIMENTOS RICOS EN MINERALES COMO EL CALCIO, HIERRO Y FOSFORO, PREVENIMOS:

-La falta de crecimiento.

-El adelgazamiento.

-Anemia.

-Problemas dentales.

-Disminución de las fuerzas.

**LA FALTA O CARENCIA DE NUTRIENTES
PUEDE ENFERMARNOS**



**AYUDEMOS A NUESTRA COMUNIDAD A RECONOCER LOS
ALIMENTOS QUE TENEMOS A NUESTRO ALCANCE PARA VER CÓMO
PODEMOS NUTRIRNOS MEJOR**



**¿ QUÉ ALIMENTOS SON
NECESARIOS PARA LOS MÁS CHICOS?**

**AL COMIENZO LA LECHE DE MAMÁ ES EL MEJOR ALIMENTO,
ES EL MÁS COMPLETO PORQUE:**

- Tiene los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse.
- Protege de las enfermedades más comunes (diarrea, infecciones, etc.).
- Es el alimento más barato y limpio.

DESPUÉS DE LOS SEIS MESES DE VIDA LA LECHE MATERNA NO ES SUFICIENTE Y NECESITAN INCORPORAR DE A POCO OTROS ALIMENTOS PARA ALCANZAR UNA DIETA COMPLETA

AL TERCER Y CUARTO MES: acompañado con la leche de mamá, ya pueden comer alimentos semi-sólidos como papilla o puré de verdura y frutas (manzana y papa).

AL QUINTO MES: a la papilla, mamá puede agregarle huevos, carne de vaca, pollo y pescado sacandole la grasa y las espinas.

Estos alimentos tienen muchas proteínas y hierro que los ayudan a crecer y a evitar enfermedades como, por ejemplo, la anemia (la falta de hierro en la sangre).

EN EL PRIMER AÑO DE VIDA SE DESARROLLAN LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS



EL NIÑO RECONOCE Y DISFRUTA DEL SABOR NATURAL DE LOS ALIMENTOS.

ASÍ CUANDO CRECE PREFERIRÁ LO QUE RECONOCE COMO AGRADABLE, LO QUE COMÍA DESDE PEQUEÑO.

SUGERENCIAS PARA LA COCINA FAMILIAR

EL AGUA:

Como es uno de los elementos más importantes para poder vivir el agua debe ser limpia y pura.

Por eso es necesario seguir estos consejos:

- Hervirla en un recipiente limpio, durante 5 minutos.



- También se puede agregar 2 (dos) gotitas de lavandina por cada litro de agua y esperar 30 minutos para usarla.

- Conviene lavar nuestras frutas y verduras con abundante agua, mientras estén enteras y sin pelar para que no pierdan sus vitaminas y minerales.



PARA EVITAR QUE SE PIERDAN LAS VITAMINAS Y MINERALES, EXISTEN 3 REGLAS PRACTICAS:

1º- Usar la misma agua en que remoja los alimentos para cocinarlos.

2º- Usar poca agua para el remojo y la cocción.

3º- Utilizar el agua de cocción para preparar otras comidas (salsa, sopa, etc.)

ES CONVENIENTE COSECHAR DE NUESTRAS HUERTAS LO QUE NECESITAMOS EN EL DÍA PARA QUE LAS FRUTAS Y VERDURAS NO PIERDAN SU VALOR NUTRITIVO



LAS VERDURAS

A LAS VERDURAS PODEMOS PREPARARLAS DE DISTINTAS FORMAS PARA LAS COMIDAS:

VERDURAS

ENSALADAS: Con verduras crudas o cocidas, en trozos pequeños, agregándole sal, vinagre o limón y aceite.

TARTAS: Se cubre la verdura con huevo batido, se pone la mezcla en la sartén con grasa caliente y se hace dorar de los dos lados.

PURÉ: Se cocina la verdura, se la pisa y se agrega leche o manteca.

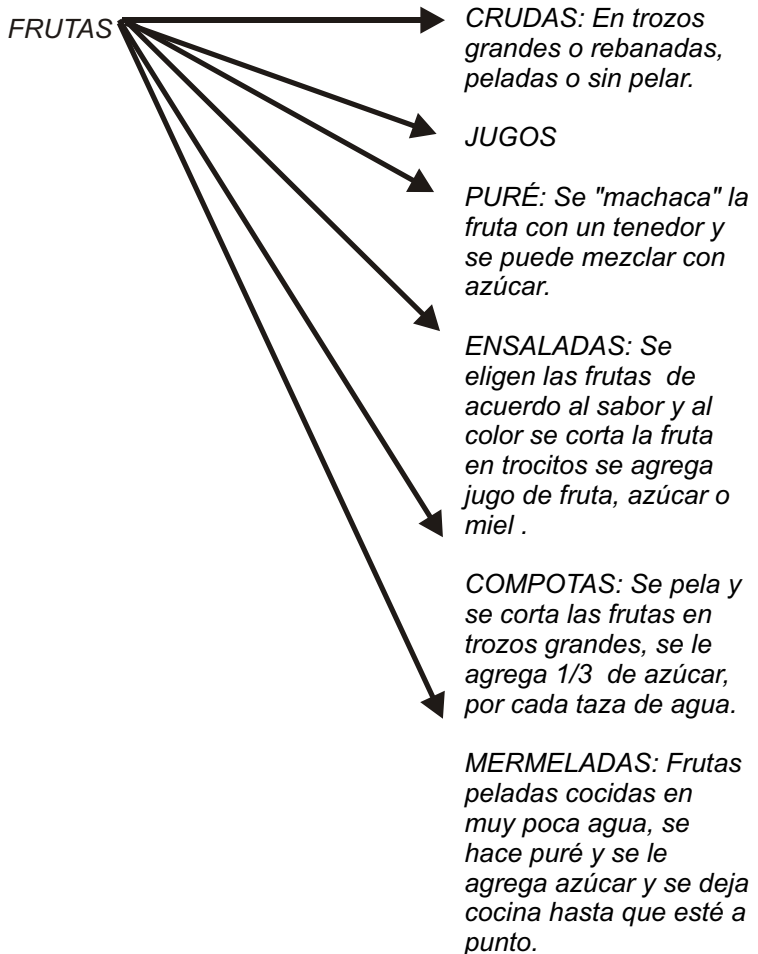
RELLENOS: Se utiliza la verdura como "bolsa" para ponerle otros alimentos crudos o cocidos y se lo puede cubrir con salsa.

FRITOS: En trozos y rodajas bien escurridos. Para la fritura puede usarse manteca.



LAS FRUTAS

A LAS FRUTAS PODEMOS COMERLAS DE DISTINTAS FORMAS:



TÉCNICAS DE TRABAJO

DETALLES PARA TENER EN CUENTA AL MOMENTO DE LAS CAPACITACIONES

PASOS PREVIOS A LA JORNADA DE CAPACITACIÓN

PARA LOGRAR UNA BUENA ASISTENCIA Y PARTICIPACIÓN A LA JORNADA DE CAPACITACIÓN SON FUNDAMENTALES LOS PASOS QUE DEMOS AL MOMENTO DE LA INVITACIÓN A LA REUNIÓN.

POR ESO DEBEMOS TENER EN CUENTA ALGUNOS PUNTOS BÁSICOS:

FECHA Y HORARIO DE LA JORNADA: que la mayoría de los invitados puedan concurrir, que no coincida con otros eventos (actos, misas, otras reuniones etc.)

Tengamos un horario de inicio y de final tratando de cumplirlo.

LUGAR: sería ideal que el lugar elegido sea cercano a los posibles asistentes, y que la gente esté lo más cómoda posible.

Por ejemplo:

- Salón parroquial.
- Salón del centro vecinal.
- Salón de la escuela.
- Casa de familia.



LA INVITACIÓN: Es conveniente que la realicemos con un buen tiempo de anticipación. Si es posible que lo hagamos por escrito, en papel o tarjeta, con la mayor cantidad de información posible, para que la gente sepa "A que va a la reunión." y vaya preparada.

Por ejemplo:

- Nombre de la capacitación.
- Lugar, fecha y hora.
- Síntesis del tema a tratar.
- Quién invita.

CÓMO PREPARAMOS LOS MATERIALES PARA LA JORNADA

EN LA PREPARACIÓN DE LOS MATERIALES, ES ACONSEJABLE QUE CONTEMOS CON LA CANTIDAD APROXIMADA DE LOS POSIBLES ASISTENTES, ADEMÁS DE TENER EN CUENTA LOS TEMAS A TRATAR.

En la capacitación de "Alimentación y Salud", entre 15 a 20 personas es un número ideal para poder trabajar más cómodos, de manera que todos los asistentes puedan participar aportando ideas, opiniones y haciendo consultas para aprovechar mejor la capacitación.

Al momento de invitar a las familias es importante que conversemos sobre algunos alimentos que podrían aportar a la jornada de capacitación, que a su vez será el almuerzo o cena (según la hora en que se realice la capacitación) de los participantes de esa jornada.

LOS MATERIALES DE COCINA QUE NECESITAMOS PARA LA JORNADA SON:

- Cocina o fuego a leña.
- 2 Mesa chicas o 1 tablón grande, para trabajar
- Elementos de cocina: 4 ollas, 4 fuentes, 2 sartén, 2 a 4 asaderas
- Platos, vasos y cubiertos de acuerdo al número de los participantes.



LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA REALIZAR NUESTRA PRÁCTICA SON:

- | | |
|---|------------------|
| -Verduras de la huerta | -Condimentos |
| -2 docenas de huevos | -2 Kg. harina |
| -500 gr. Grasa | -Aceite |
| -500 gr. de legumbres
(porotos, soja, lentejas, habas, etc.) | |
| -1 Kg. De arroz | -1 Kg. De azúcar |
| -1 Kg. de queso. | |

LA CAPACITACIÓN Y SUS DINÁMICAS

PARA LOS QUE NOS CORRESPONDA COORDINAR LA JORNADA DE CAPACITACIÓN, ESTA COMIENZA CON LA LLEGADA DEL PRIMER PARTICIPANTE.



Es importante, la recepción que le hagamos. Lograr un clima amistoso y afectivo nos prepara a todos positivamente y favorece al rendimiento grupal posterior.

LOS OBJETIVOS Y LA PRESENTACIÓN PERSONAL

UNA VEZ QUE HAYAN LLEGADO TODOS LOS PARTICIPANTES ESPERADOS -TENIENDO EN CUENTA EL HORARIO DE INICIO PREVISTO- CONVIENE QUE COMENCEMOS DANDO A CONOCER LOS OBJETIVOS DE LA CAPACITACIÓN Y LOS HORARIOS CON LOS QUE NOS MANEJAREMOS EN ESA JORNADA.

Por ejemplo:

El objetivo de esta capacitación es:

-que con esta capacitación nuestras familias puedan aprovechar mejor los alimentos en su alimentación diaria.

-Y que puedan conocer y tomar conciencia de la importancia de una alimentación equilibrada.

LA PRESENTACIÓN ES EL PRIMER PASO IMPORTANTE EN ESTA CAPACITACIÓN, YA QUE LE PERMITE AL PARTICIPANTE PRESENTARSE, INTEGRARSE Y CONOCERSE CON LOS DEMÁS, POR LO TANTO TAMBIÉN DEPENDE DE ESTE PASO, EL CLIMA EN QUE SE DESARROLLA TODA LA CAPACITACIÓN.

Sugerimos para este momento "El Juego del Globo" que sirve para presentación y a su vez de animación. Consiste en formar un círculo con todos los presentes y pasar al centro uno por uno, jugando con un globo inflado y diciendo su nombre, de dónde viene y qué espera de la jornada de capacitación. Luego de esto, lanza el globo, otro lo recibe, cuenta y realiza lo mismo que el anterior. La idea es no dejar caer el globo al piso.

Si en la jornada los participantes son vecinos conocidos, se puede realizar otra dinámica de presentación personal. Necesitaremos palabras escritas en papel o cartulina, que sean el comienzo de una frase de presentación personal:



También se prepara una bolsa adonde poner estos cartelitos.

Los participantes se ubicarán en rueda y quién coordine la capacitación, para comenzar, extraerá un cartón de la bolsa y después de decir su nombre responderá a la consigna que le tocó.

Por ejemplo:

"Me llamo Claudia y la tarjeta dice:

'Mi comunidad...'

Mi comunidad se llama Santa Catalina, hay muchas personas jóvenes con ganas de hacer cosas para verla crecer.

Así hicimos la sala de primeros auxilios y el centro vecinal, en el que siempre nos juntamos para organizar beneficios para seguir progresando.

Mi comunidad es chica, pero con corazones grandes."

Inmediatamente pasa la bolsa al que esta a su derecha y éste sigue. Así continua hasta terminar la ronda.

Una vez realizada la presentación de los participantes y los objetivos podemos iniciar el desarrollo de los contenidos.

Para iniciar el desarrollo de los contenidos realizamos la siguiente pregunta:

¿QUE ES PARA USTEDES LA SALUD?

PARA SABER QUE IDEAS O CONOCIMIENTOS TIENEN SOBRE EL TEMA

Para esta pregunta utilizaremos la técnica "lluvia de Ideas" y se anotará en afiches o en el pizarrón las respuestas que aportan todos los asistentes.

Por ejemplo:

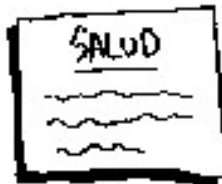
- No estar enfermos

- Trabajar

- Estar alegre

- Hacer deportes

LUEGO VEREMOS JUNTO CON LOS PARTICIPANTES QUE, LO QUE SURTIÓ EN LA "LLUVIA DE IDEAS" ESTÁ RELACIONADO CON LA DEFINICIÓN DE SALUD DE LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD.



Es recomendable tener un afiche con esta definición y otro con la definición de alimentación.

TOMAREMOS A LA ALIMENTACIÓN COMO BASE FUNDAMENTAL DE LA SALUD

Luego reflexionaremos con el grupo sobre el círculo vicioso de una mala alimentación.

En un segundo momento hablaremos sobre los grupos protectores de la salud donde utilizaremos las telas y los cartones con dibujos para explicarlos mejor.

-POR QUÉ SE LLAMAN ASÍ?

-CUÁLES SON?

-QUÉ NUTRIENTES NOS DAN?

-QUÉ PRODUCEN EN NUESTRO ORGANISMO LA FALTA O CARENCIA DE ELLOS?

-QUÉ PREVENIMOS CON LOS NUTRIENTES QUE NOS DAN LOS ALIMENTOS?

Estos cartones se colocaran en los grupos correspondientes. Por ejemplo:

FORMADORES	REGULADORES	ENERGÉTICOS
Leche	Lechuga	Pan
Huevo	Tomate	
PREVENIMOS	PREVENIMOS	PREVENIMOS
Falta de Crecimiento	Anemia	Adelgazamiento
	Infecciones	

ESTAS TELAS DE COLOR TIENEN UN SIGNIFICADO CUANDO HABLAMOS DE ALIMENTOS:

- La carne se la identifica con el color rojo, por eso este color en el grupo de los formadores.
- Las verduras son identificadas con el color verde del grupo de los reguladores.
- El amarillo es asociado por la gente al pan y los fideos, que forman parte de los energéticos.

POR ESO LA IMPORTANCIA DE ESTOS COLORES PARA FACILITAR LA COMPRENSIÓN DEL TEMA.

HAGAMOS UN JUEGO A MODO DE REPASO

EN ESTA TERCERA PARTE, PODEMOS GENERAR JUNTO CON LOS PARTICIPANTES EN MOMENTO DE ANIMACIÓN Y DE REPASO DE LOS CONTENIDOS YA VISTOS.

Buscaremos un lugar libre de sillas y mesas.

Para esta dinámica utilizaremos:

- Una bolsa
- Los cartones de alimentación.
- Los cartones de afecciones o enfermedades.
- Telas de colores rojo, verde y amarillo.

Pediremos a los participantes que caminen en circulo, y a un golpe de manos cambian el ritmo del andar.

Esta acción podemos repetirla 2 o 3 veces. Mientras tanto quien coordine en el centro del circulo, tendrá la bolsa que contiene los cartones. Con tres golpes, los participantes recogerán del suelo los cartones que previamente fueron tirados al centro del círculo por el capacitador.

Inmediatamente realizada esa última acción regresaremos al lugar donde encontrarán las telas de colores.

Los cartones servirán a modo de repaso para ir colocándolos en los grupos de alimentos correspondientes, al igual que los cartones de afecciones y enfermedades.

RECORDAREMOS NUEVAMENTE LA IMPORTANCIA DE:

**CONSUMIR DIARIAMENTE UN POCO DE
CADA UNO DE LOS "ALIMENTOS
PROTECTORES DE LA SALUD"**

LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

**LAS DIFERENTES FORMAS DE
PREPARAR LAS VERDURAS**

Posteriormente, dividiremos a los participantes en 4 grupos de 5 personas para tener una mayor facilidad de trabajo. Ésta división nos permite trabajar en la elaboración de comidas equilibradas, utilizando el ingenio, ya que no daremos recetas para no condicionar la creatividad de los participantes.

Cada grupo presentará él o los platos realizados, y luego se compartirá el almuerzo o la cena -según el horario-.

Para finalizar, es conveniente realizar una breve evaluación de la jornada, marcando qué les pareció positivo y negativo de la jornada a todos los asistentes. Esto nos posibilitará mejorar nuestras capacitaciones futuras.

Hasta aquí nuestra guía de capacitación.

No pretende ser una "receta mágica", y con esto queremos decir que mucho depende de que, cada uno de nosotros, utilicemos nuestra creatividad para transmitir estos contenidos de la manera más eficaz.

Eso también es un desafío.

Nos resta trabajar unidos, con y para nuestra comunidad!!

QUE SEA CON SUERTE!!



**PRO
HUERTA**

Santiago del Estero

**Jujuy 850 (4200) Santiago del Estero
E-mail: esanpro@correo.inta.gov.ar**