

Guía para agentes comunitarios de salud

Sesión Demostrativa

para hacer

preparaciones nutritivas



Agosto 2006

@ CARE Perú

Av. General Santa Cruz 659
Jesús María
Lima - Perú
I SBN: 9972-227-11-1
Depósito legal N° 2006-7787
Tiraje: tres mil ejemplares
Primera edición

“Sesión demostrativa para hacer preparaciones nutritivas. Guía para agentes comunitarios de salud”, ha sido producida en el marco del Programa Redes Sostenibles para la Seguridad Alimentaria - REDESA de CARE Perú que contó con el apoyo financiero de USAID; y, del Plan de intervención educativo comunicacional en alimentación y nutrición del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud.

Equipo técnico encargado de la elaboración de textos

POR EL MINISTERIO DE SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD - CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN:

Mg. Mercedes Yadira Ochoa Alencastre
Lic. Axel Germán Ruiz Guillén
Lic. Amanda Satalaya Pérez
Lic. Rocio S. Valenzuela Vargas

DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD:

Dra. Elsa Mantilla Portocarrero
Lic. María Elena Flores Ramírez

MICRO RED SAN JOSÉ, RED VESLPP - DISA II LIMA SUR:

Lic. Elizabeth Racacha Valladares

POR CARE PERÚ

Lic. María Luz Pérez Goycochea
Lic. Carlos Rojas Dávila

Agradecimiento a las promotoras de salud que aportaron en la validación del documento

Rosalía Alva Alva
Graciela Arévalo Jaramillo
María Esther Curihuananí León
Verónica Sofía Diéguez Rangel
Llerly Huaymacari Jaramillo
María de las Mercedes Nosiglia Almendáriz
Prisello Palomino Chamorro
Asunción María Pérez Tornes

Diseño e ilustraciones

Walter Ventosilla

Impresión

Publimagen ABC sac

Esta publicación cuenta con el auspicio del Colegio de Nutricionistas del Perú.

Esta publicación ha sido posible gracias al apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional - USAID, bajo los términos de la Donación FFP-A-00-02-00021-00. Las opiniones expresadas por los autores, no necesariamente reflejan el punto de vista de USAID.

Contenido

Presentación	5
I. Importancia de la nutrición en niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar	7
• ¿Qué es la Sesión Demostrativa?	8
• ¿Por qué es importante?	8
II. Organización de la Sesión Demostrativa	9
2.1 Antes de la Sesión Demostrativa	9
1. Revisión del contenido de la guía	9
2. Coordinación con el personal de salud, líderes y autoridades locales	10
3. Búsqueda del local y mobiliario	10
4. Elaboración y distribución de las invitaciones	11
5. Obtención de los alimentos	12
6. Revisión del set de Sesión Demostrativa	15
7. Selección y preparación del material educativo de apoyo	16
8. Planificación de la Sesión Demostrativa	16
9. Arreglo del local	17
2.2 Durante la Sesión Demostrativa	19
1. Registro y bienvenida de los participantes	19
2. Presentación del taller	20
3. Presentación de los participantes	20
4. Los contenidos y mensajes	20
5. La práctica: haciendo preparaciones nutritivas	29
6. Verificación de aprendizaje	34
7. Nuestros compromisos	36

2.3 Después de la Sesión Demostrativa	37
• La evaluación del desarrollo	37
• La devolución del set de la Sesión Demostrativa	37
III. Referencias bibliográficas	39
IV. Anexos	41
Anexo 1: Planificación de la Sesión Demostrativa	43
Anexo 2: Lista de participantes de la Sesión Demostrativa	44
Anexo 3: Cronograma de sesiones en mi comunidad	45
Anexo 4: Preguntas y respuestas frecuentes sobre alimentación y nutrición	46

Presentación

Agente comunitario de salud, hombre y mujer, esta guía metodológica ha sido elaborada pensando en tí!. Te ayudará a conocer y realizar las actividades que deben desarrollarse antes, durante y después de una Sesión Demostrativa. Así conocerás paso a paso cómo hacer preparaciones nutritivas para los niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar.

Aquí encontrarás la información y la orientación que necesitas para realizar una Sesión Demostrativa de preparaciones nutritivas. Podrás aconsejar a los padres, madres y cuidadores de niños y niñas menores de 3 años, así como a las madres que dan de lactar y a las gestantes de tu comunidad, cómo mejorar sus prácticas de salud y nutrición.

Queremos aprovechar esta oportunidad para hacerte llegar nuestro reconocimiento por tu permanente y abnegada labor que hace posible el acercamiento entre cada una de las familias de nuestras comunidades y los establecimientos de salud para construir una cultura de salud y bienestar.

CARE PERÚ
PROGRAMA REDESA

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

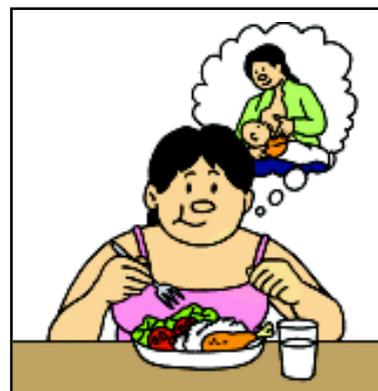
I. Importancia de la nutrición en niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar

La desnutrición crónica y la anemia por deficiencia de hierro son problemas muy serios en el Perú. Actualmente, en las zonas rurales del país, cuatro de cada 10 niños y niñas están afectados por la desnutrición crónica, mientras que la anemia afecta a la mitad de los niños y niñas, y a cuatro de cada 10 gestantes.

Muchas personas no saben que el cerebro del bebe se forma en sus primeros años de vida y depende de una alimentación variada y nutritiva para que sea un niño o niña inteligente, con la capacidad de aprender más y con mayores oportunidades de trabajo en el futuro. Los niños y niñas desnutridos y con anemia tienen mayor riesgo de enfermarse y morir, representando también riesgos durante el embarazo y el parto.

Comprender los riesgos de la anemia y la desnutrición debe ser una tarea permanente de orientación para la protección de la salud del niño y la niña, de la gestante y de la madre que da de lactar abordando aspectos de alimentación, cuidados en casa y prácticas de higiene y de lavado de manos con agua y jabón.

La Dirección General de Promoción de la Salud, el Instituto Nacional de Salud - Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Ministerio de Salud, y CARE PERÚ, impulsan la metodología de sesiones demostrativas para aprender a hacer preparaciones nutritivas en la comunidad, que contribuya a mejorar el estado nutricional de la población más afectada.



¿Qué es la Sesión Demostrativa?

Es una reunión educativa en la que aprendemos dialogando y practicando cómo hacer preparaciones nutritivas para los niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar, utilizando alimentos variados de la comunidad. La Sesión Demostrativa es conducida por los facilitadores, capacitados en esta metodología grupal.



En la Sesión Demostrativa hay tres momentos diferenciados: el antes, durante y después de la sesión. Paso a paso te guiaremos en ese proceso, donde a partir de la práctica aprenderás cómo hacer preparaciones nutritivas. Así podrás orientar a las familias de tu comunidad y promover buenas prácticas de alimentación y nutrición.

¿Por qué es importante?

- Para conocer el valor nutritivo de los alimentos y las ventajas de una alimentación balanceada.
- Para aprender a preparar diferentes platos nutritivos con alimentos de la comunidad.
- Para saber cómo prevenir los riesgos de la anemia y la desnutrición.

Una Sesión Demostrativa promueve además:



- La participación de todos y todas.
- La solidaridad y el apoyo de la comunidad.
- El compromiso para hacer cambios en la alimentación familiar, valorando las costumbres locales.
- Considerar la importancia de criar animales menores y tener bio-huertos familiares.

II. Organización de la Sesión Demostrativa

2.1 Antes de la Sesión Demostrativa

A continuación se desarrollan cada una de las actividades previas a la Sesión Demostrativa:

- 1- Revisión del contenido de la guía
- 2- Coordinación con el personal de salud, líderes y autoridades locales
- 3- Búsqueda del local y mobiliario
- 4- Elaboración y distribución de las invitaciones
- 5- Obtención de los alimentos para la Sesión Demostrativa
- 6- Revisión del set de Sesión Demostrativa
- 7- Selección y preparación del material educativo de apoyo
- 8- Planificación de la Sesión Demostrativa
- 9- Arreglo del local

1. Revisión del contenido de la guía

Lo primero que debes hacer es revisar esta guía y aprender su contenido. Si tienes alguna duda siempre puedes apoyarte en el personal de tu centro o puesto de salud. Cuánto más sepas, mejor orientación podrás darle a los participantes de tu Sesión Demostrativa.



2. Coordinación con el personal de salud, líderes y autoridades locales

El personal de salud, tiene la responsabilidad de cuidar la salud y nutrición de su comunidad. Tú, agente comunitario, tienes que coordinar estrechamente con el personal del establecimiento de salud cada vez que realices una Sesión Demostrativa.

Las autoridades y líderes, deben conocer sobre los beneficios de contar con un pueblo sano y bien alimentado, para tener niños y niñas que aprendan más en la escuela y adultos con más fuerza para trabajar por el bienestar y desarrollo de sus familias y su comunidad. Conversar con ellos para lograr su apoyo y compromiso en la convocatoria de las gestantes, madres que dan de lactar, padres, madres y cuidadores de niños menores de 3 años. Ellos podrían también proporcionar los alimentos necesarios para la Sesión Demostrativa.

También es necesario el **apoyo voluntario de dos personas**, de preferencia mujeres, para que cuiden y entretengan a los niños. Esto permitirá a los padres o madres que participan, poner más atención.



3. Búsqueda del local y mobiliario

Puedes escoger el local comunal, la escuela, la parroquia, el club de madres, el comedor popular u otros locales donde se reúne la comunidad.

El local debe tener un espacio suficiente para 20 personas aproximadamente. Debe ser ventilado, con mucha luz, alejado del ruido, limpio y en lo posible debe tener agua en bidón para asegurar el lavado de manos y de utensilios.

4. Elaboración y distribución de las invitaciones

Deben asistir 15 personas o un mínimo de 6. Con el apoyo del personal de salud, elabora la lista de invitados, entre los que deben estar: gestantes, madres que dan de lactar, padres, madres y cuidadores de niños y niñas menores de 3 años. Deben asistir también líderes que influyan en las buenas prácticas de alimentación de la comunidad. Recuerda:

- Fijar el día, la hora y el lugar de la Sesión Demostrativa.
- Preparar las invitaciones escribiendo el nombre de la invitada y el invitado. Eso los motivará.
- Al entregar la invitación explica la importancia de la Sesión Demostrativa para asegurar su asistencia.
- Preguntarle si puede colaborar con un alimento. Si acepta, coloca en la invitación el nombre y la cantidad del alimento. Es un aporte voluntario y lo más importante es su presencia.



- Recuérdales el día, la hora y el lugar y motívalas con estas ideas:

“Aprenderás a preparar comidas nutritivas para los niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar”

“Los niños y niñas bien alimentados son sanos, fuertes e inteligentes. Serán buenos alumnos y rendirán más en su trabajo cuando sean adultos”

5. Obtención de los alimentos

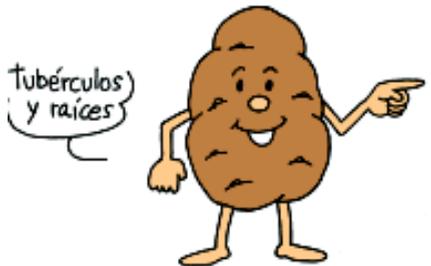
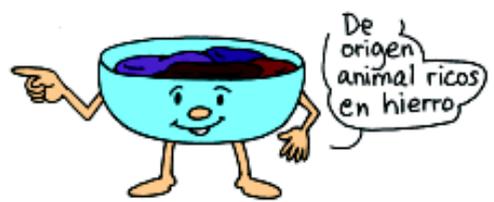
- Para conseguir los alimentos para la Sesión Demostrativa debes hacer gestiones solicitando el apoyo de la municipalidad, iglesias u otras instituciones de la zona. Sólo cuando hayas agotado estas gestiones, pedirás a los participantes el aporte voluntario de un alimento en la cantidad requerida.
- Fíjate en la lista que aparece en las páginas siguientes. Escoge dos alimentos de cada grupo para tener la cantidad y variedad que se necesita para la Sesión Demostrativa.
- Una vez que tengas los alimentos necesarios, el equipo facilitador se encargará de lavar y sancochar los alimentos sin sal, azúcar, aderezos o aceite. Cuando estén fríos, se colocarán en envases o tapers con tapa para que no se contaminen.
- Algunos alimentos se malogran rápido y pueden hacer daño, por eso hay que tener cuidado al escogerlos. Conserva en refrigeradora o en un ambiente fresco o frío alimentos como carne, vísceras, queso, leche, yogur.



ALIMENTOS PARA LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

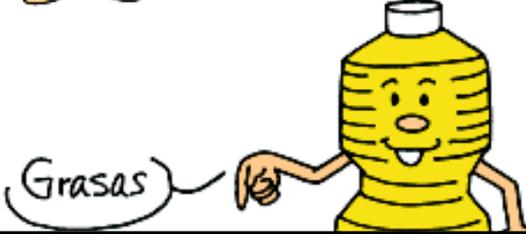
— Para 15 participantes se necesitan 2 alimentos de cada grupo en la cantidad indicada —

<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	HIGADO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	CORAZÓN	½ kg.
<input type="checkbox"/>	SANGRECITA	1 taza
<input type="checkbox"/>	PULMÓN O BOFE	½ kg.
<input type="checkbox"/>	BAZO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	PESCADO FRESCO	1 unidad (½ kg.)
<input type="checkbox"/>	PESCADO(EN CONSERVA)	1 lata
<input type="checkbox"/>	RIÑÓN	½ kg.
<input type="checkbox"/>	CARNE	½ kg.



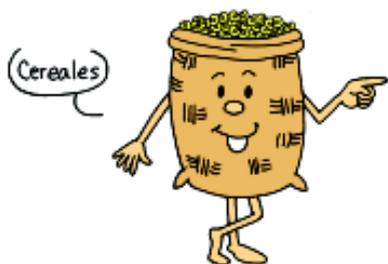
<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	CHUÑO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	PAPA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	YUCA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	CAMOTE	½ kg.
<input type="checkbox"/>	OLLUCO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	PLÁTANO VERDE	3 unidades

<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	MANDARINA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	MARACUYA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	MANGO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	DURAZNO	½ kilo
<input type="checkbox"/>	MANZANA	½ kilo
<input type="checkbox"/>	PAPAYA	1 unidad
<input type="checkbox"/>	NARANJA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	PLÁTANO ISLA	3 unidades
<input type="checkbox"/>	PLÁTANO MADURO	3 unidades
<input type="checkbox"/>	PLÁTANO SEDA	3 unidades
<input type="checkbox"/>	AGUAJE	6 unidades
<input type="checkbox"/>	LI MÓN	¼ kilo
<input type="checkbox"/>	TUMBO	3 unidades
<input type="checkbox"/>	PIÑA	1 unidad
<input type="checkbox"/>	LUCUMA	2 unidades



<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	ACEITE VEGETAL	¼ litro
<input type="checkbox"/>	MANTEQUILLA, MARGARINA	¼ kilo

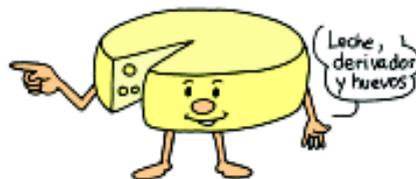
<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	ZAPALLO	½ kg.
<input type="checkbox"/>	ZANAHORIA	½ kg.
<input type="checkbox"/>	ACELGA	½ atado
<input type="checkbox"/>	ESPINACA	½ atado
<input type="checkbox"/>	TOMATE	½ kilo
<input type="checkbox"/>	HOJAS DE QUINUA	½ atado
<input type="checkbox"/>	YUYO	¼ kilo



	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	ARROZ	¾ kilo
<input type="checkbox"/>	MAÍZ MOTE	¼ Kilo
<input type="checkbox"/>	QUINUA	¼ Kilo
<input type="checkbox"/>	HARINA DE MAÍZ	¼ Kilo
<input type="checkbox"/>	TRIGO	½ kilo
<input type="checkbox"/>	FIDEOS	½ kilo
<input type="checkbox"/>	KIWICHA	¼ kilo
<input type="checkbox"/>	HARINA DE PLÁTANO*	¼ kilo

* No es un cereal, pero su aporte calórico es parecido a las harinas de los cereales

<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	LECHE EVAPORADA	1 lata grande
<input type="checkbox"/>	LECHE FRESCA	½ litro
<input type="checkbox"/>	LECHE EN POLVO	1 sobre (120 gramos)
<input type="checkbox"/>	YOGUR	½ litro
<input type="checkbox"/>	QUESO FRESCO	½ kilo
<input type="checkbox"/>	HUEVO	½ kilo



<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	FRIJOL	¼ kg.
<input type="checkbox"/>	LENTEJA	¼ kg.
<input type="checkbox"/>	ARVERJA SECA	¼ kg.
<input type="checkbox"/>	PALLAR	¼ kg.
<input type="checkbox"/>	GARBANZO	¼ kg.
<input type="checkbox"/>	HABA SECA	¼ kg.

<input checked="" type="checkbox"/>	ALIMENTO	CANTIDAD
<input type="checkbox"/>	AZÚCAR BLANCA, RUBIA	¼ kilo
<input type="checkbox"/>	SAL YODADA	1/8 kilo



7. Selección y preparación del material educativo de apoyo

Para desarrollar dinámicas y actividades grupales se necesita preparar carteles y tarjetas con cartulinas o papel de colores, plumones gruesos, masking tape, chinchas, imperdibles, papel para papelógrafo, papel tamaño A-4 u oficio, tijeras, láminas, dibujos de alimentos, lapicero, lápiz, borrador.

Los carteles deben escribirse con letra grande y fácil de leer. Puedes dibujar los mensajes para que se entienda mejor. También prepararás los solapines, con tarjetas donde se anota el nombre de cada participante.



8. Planificación de la Sesión Demostrativa

El Anexo 1, Planificación de la Sesión Demostrativa, te ayudará a repasar los aspectos más importantes y los tiempos que necesitas para cumplir con el objetivo de orientar y hacer preparaciones nutritivas con las madres de niños y niñas menores de 3 años, gestantes

y madres que dan de lactar de tu comunidad. Calcula aproximadamente dos horas de duración para la Sesión Demostrativa.

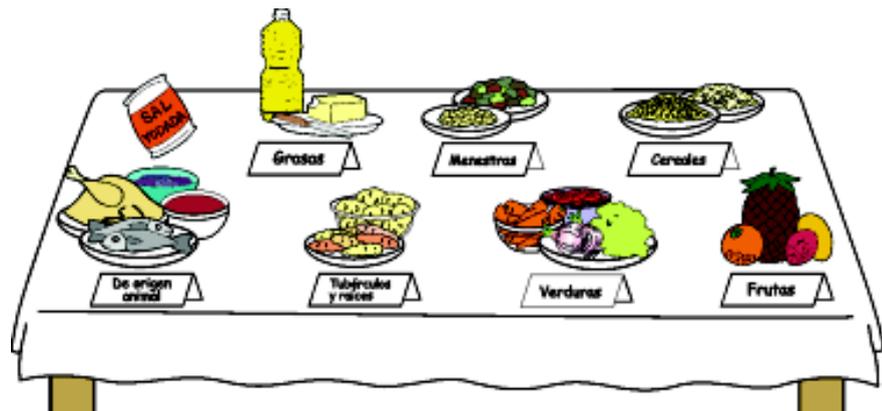


9. Arreglo del local

- El equipo facilitador debe llegar al local por lo menos una hora antes de la Sesión Demostrativa. Se necesitarán 3 mesas y 20 sillas o bancas, que se colocarán en el centro del local en forma de «U» para que todos puedan dialogar cara a cara. Después, cuando se tenga que practicar las preparaciones, se ordenarán las sillas alrededor de cada mesa.
- En una esquina del local se alistará el «rincón del aseo» con una mesa pequeña para el bidón con agua y un banco para poner la batea o tina y los útiles de higiene: jabonera, jabón y secador. Se colocarán las bolsas para basura en lugares visibles.



- Se colocarán en la pared los carteles con los mensajes educativos.
- En una mesa se agruparán los alimentos que van a utilizar para hacer las preparaciones, según las indicaciones de la guía. Cada grupo debe tener una tarjeta que lo identifique.



2.2 Durante la Sesión Demostrativa

Aquí presentamos las actividades que tiene que realizar el equipo facilitador durante la Sesión Demostrativa:

- 1- Registro y bienvenida de los participantes
- 2- Presentación del taller
- 3- Presentación de los participantes
- 4- Los contenidos y mensajes
- 5- La práctica: haciendo preparaciones nutritivas
- 6- Verificación de aprendizajes
- 7- Nuestros compromisos

1. Registro y bienvenida a los participantes

El equipo facilitador recibirá a los participantes con cordialidad y los invitará a anotar sus datos en la lista de participantes de la Sesión Demostrativa. Ver modelo en el Anexo 2. Si alguno de ellos no sabe escribir, su compañero, compañera o tú le ayudarán.



La lista de los participantes se llenará por duplicado. Una copia se entregará al establecimiento de salud y la otra se quedará contigo. Esta información es útil para reforzar las buenas prácticas de alimentación durante la consejería nutricional en el establecimiento de salud cuando se hagan las visitas domiciliarias.

Coloca a cada participante el solapín o tarjeta con su nombre escrito con letra grande y con masking tape o un imperdible. Puedes hacerlos en forma de alimentos. Se entregarán los materiales para la sesión y luego tomarán asiento.

2. Presentación del taller

Una vez sentados les das la bienvenida y les agradeces por su asistencia. Debes ser amable, para ganar su confianza y hacerlos sentirse bien.

Se les informa acerca de los objetivos de las partes de explicación y reflexión y de práctica en la que aprenderán a hacer preparaciones nutritivas con alimentos de la región para mejorar la alimentación de los niños y niñas menores de 3 años, de las gestantes y de las madres que dan de lactar y prevenir así la anemia y la desnutrición.

3. Presentación de los participantes

Cada participante se presenta al grupo, para lo cual puedes utilizar una dinámica. He aquí la dinámica «Mucho gusto».

Los participantes se ponen de pie y con voz alta cada uno se presenta diciendo su nombre, cuál es su plato favorito, cuántos hijos e hijas menores de 3 años tiene y qué les gustaría aprender en la sesión. Le da la mano a quien está a su derecha y le dice «mucho gusto». Esto se repite hasta que todos se hayan presentado, incluyendo los facilitadores.

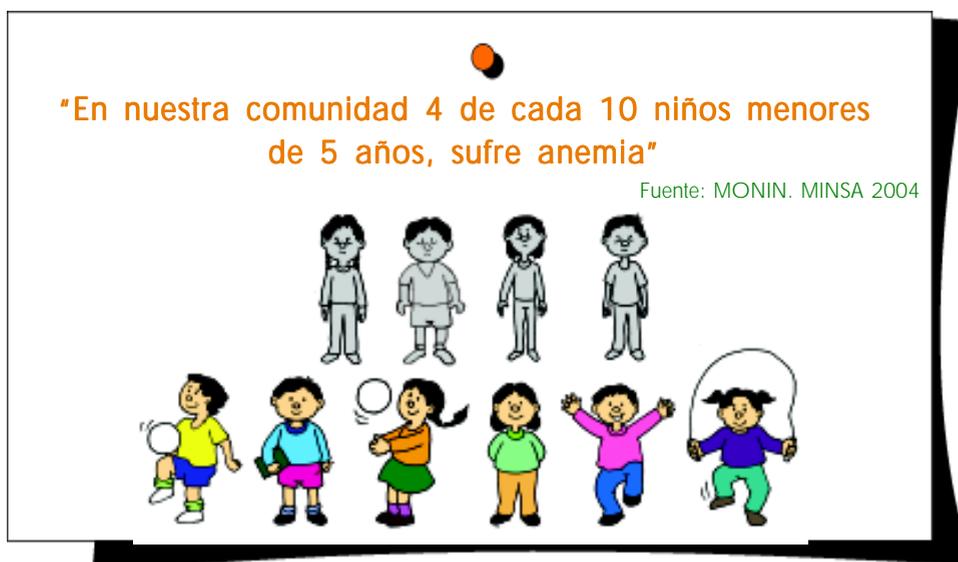
Además de promover el acercamiento, esta dinámica da algunos elementos sobre las preferencias alimentarias de los participantes y el número de hijos e hijas menores de 3 años.



4. Los contenidos y mensajes

En esta parte aprenderás los mensajes clave sobre anemia y desnutrición. Debes motivar a las madres para que los entiendan y los pongan en práctica en sus casas.

Para iniciar la explicación del tema presenta esta lámina que muestra que la anemia está afectando a casi la mitad de los niños y niñas de nuestra comunidad y que lo mismo puede suceder con las gestantes.



Explica que la anemia le puede dar al flaco, al gordo o al que tiene peso normal, y que puede tener graves consecuencias. Dialoga entre todos sobre las dudas e inquietudes que aparezcan.

• **Contenidos sobre anemia**

- **La anemia es...**la falta de sangre en el cuerpo.
- La anemia es producida por no comer alimentos que contienen hierro.
- Los niños y niñas, las gestantes y las madres que dan de lactar están en mayor riesgo de tener anemia.

"La anemia se puede prevenir, la anemia se puede curar"

Un niño con anemia...

- *Está pálido, se cansa muy rápido, no rinde en el colegio y juega poco.*
- *Pierde las defensas y se enferma más seguido.*
- *Su desarrollo es más lento y afecta su inteligencia porque no desarrolla su cerebro.*



• **Contenidos sobre desnutrición:**

¿Qué es la desnutrición?

- Es una enfermedad que se produce por el consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos y está asociada a enfermedades infecciosas seguidas y a malas prácticas de alimentación e higiene.
- La desnutrición crónica se expresa en una menor estatura para la edad del niño o niña y en un limitado desarrollo de la inteligencia.

Una de cada cuatro niños y niñas en el Perú está afectado por la desnutrición crónica

¿Por qué los niños y niñas se desnutren?

La desnutrición es un problema que requiere de muchas soluciones, pues es causado por muchos factores:

- La falta de acceso a alimentos nutritivos
- Poco conocimiento y prácticas inadecuadas de alimentación e higiene de los padres, madres y cuidadores de niños y niñas, sobretodo la práctica de lavado de manos con agua y jabón.
- La falta de agua potable y desagüe
- El limitado acceso a servicios de salud de calidad
- La falta de educación escolar, sobretodo de la madre
- La situación económica de la familia

¿Qué debemos hacer para evitarla?

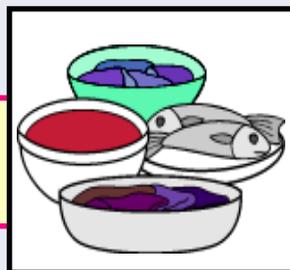
Desde los aspectos de alimentación, esta guía te dará orientación para preparar una alimentación balanceada para el niño, niña menor de 3 años, así como para la gestante y la madre que da de lactar. Los mensajes que encontrarás aquí, permitirán prevenir tanto la anemia como la desnutrición crónica.

La nutrición en los primeros años de vida determina el desarrollo futuro del niño o niña

Con estas ideas en el papelógrafo, preguntas: ¿Cómo podemos prevenir y curar la anemia y la desnutrición? Recoges las opiniones de todos y anotas en un papelógrafo sus respuestas tal como lo expresan.

MENSAJE 1

Comer diariamente alimentos de origen animal que contienen hierro



Explica:

- Los alimentos de origen animal contienen mayor cantidad de hierro y sirven para evitar la anemia y la desnutrición.
- El hierro se encuentra en el hígado, sangrecita o relleno, charqui, bofe o pulmón, pescado, bazo, molleja o corazón.
- Cada día, el niño y la niña debe comer estos alimentos.
- La gestante necesita hierro para el desarrollo del feto, la placenta y para reponer las pérdidas de sangre en el parto. Por eso, debe comer 5 cucharadas de alguno de estos alimentos de origen animal.
- También contienen hierro las menestras: lentejas, frejoles, arverjas, garbanzos, pallares.
- Se recomienda tomar naranjada, limonada o cualquier jugo de fruta cítrica, que tiene Vitamina C, porque ayuda a que el hierro de estos alimentos se quede en el cuerpo. No tomar té, café, maté porque evita que el hierro se quede en el cuerpo.

MENSAJE 2

Comer diariamente frutas y verduras



Explica:

- Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar las defensas.
- Las verduras como la acelga, espinaca, jataco, atajo, zanahoria, zapallo, tomate, hojas de quinua, berros, yuyo, son también complementarias a las comidas principales.
- Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales que ayudan a desarrollar las defensas del organismo contra las enfermedades.
- Comiendo frutas y verduras ricas en Vitamina C se aprovecha mejor el hierro de los alimentos.
- Las verduras deben cocinarse en poco agua y en el menor tiempo posible.
- Prefiera las frutas y verduras de color fuerte verde oscuro, naranja como la acelga, espinaca, zanahoria, zapallo, tomate, berros.
- No tomar té, café, mate porque impide que el hierro de los alimentos se quede en el cuerpo.

MENSAJE 3

A partir de los 6 meses, el niño o niña debe comer comidas aplastadas y espesas



Explica:

- A partir de los 6 meses de nacido, el niño o niña debe comer preparaciones aplastadas y espesas de consistencia parecida a la de la miel de abeja.
- De 7 a 8 meses debe comer preparaciones trituradas.
- De 9 a 11 meses debe comer preparaciones picadas.
- A partir del año el niño o niña debe comer alimentos de consistencia normal, como la de los adultos.
- Dale de lactar después que termine sus comidas.

MENSAJE 4

El niño o niña conforme tiene más edad, debe comer más cantidad y más veces



Explica:

- A los 6 meses el niño o niña debe comer 2 comidas al día más su leche materna. Cada comida debe ser de 2 a 3 cucharadas. La leche materna es su alimento principal y la comida su complemento.
- De 7 a 8 meses, debe comer 3 comidas al día más su leche materna. Cada comida será de 3 a 5 cucharadas.
- De 9 a 11 meses debe comer 3 comidas al día más 1 refrigerio y su leche materna. Cada comida debe ser de 5 a 7 cucharadas.
- Al primer año debe comer 3 comidas, más 2 refrigerios y su leche materna. Cada comida será de 7 a 10 cucharadas.
- De 2 a 3 años, debe comer más cantidad hasta quedar satisfecho.
- La gestante debe consumir diariamente 3 comidas principales más 1 refrigerio, más el sulfato ferroso y ácido fólico a partir del 4to mes de embarazo.
- La madre que da de lactar debe comer 3 comidas principales, 2 refrigerios, el sulfato ferroso y ácido fólico hasta el 2do. mes después del parto.
- Debe usar sal yodada en las preparaciones de las comidas.
- Cuando el niño o niña está enfermo generalmente está desganado. Hay que darle la comida a poquitos más veces al día y después de la enfermedad, debe comer una comida al día, para que se recupere.

MENSAJE 5

Agregar una cucharita de aceite vegetal a la comida principal del niño o niña



Explica:

- El aceite da energía al niño o niña y le ayuda a formar su cerebro.
- El aceite ayuda a retener las vitaminas A, D, E y K que necesita para crecer.
- Agrega una cucharadita de aceite vegetal en sus comidas.
- El aceite también ayuda a suavizar la consistencia de la comida del niño o niña.
- Las comidas tienen que prepararse con una pizca de sal yodada para prevenir el bocio o Ccoto y el retardo mental. La venden en bolsas donde se indica que está yodada.

MENSAJE 6

La gestante, la madre que da de lactar y el niño o niña desde los 6 hasta los 12 meses, deben tomar sulfato ferroso todos los días



Explica:

- El sulfato ferroso lo entregan gratis en el establecimiento de salud.
- El consumo diario del sulfato ferroso previene la anemia en el niño(a), la gestante y la madre que da de lactar.
- Tomar en cuenta que el consumo de sulfato ferroso cambia el color de las heces.
- La gestante, a partir del 4to. mes hasta 2 meses después del parto debe tomar una pastilla diaria de sulfato ferroso, media hora antes del almuerzo.
- Debe tomarlo con jugos o refrescos como limonada, naranjada, maracuyá, papaya.
- No hay que tomarlo con té, café, infusiones, mates o leche, porque impide que el cuerpo absorba el hierro.
- Si se presentan molestias como náuseas o estreñimiento, no hay que preocuparse pues en unos días pasarán. Si las molestias continúan, toma el suplemento de hierro después de una comida principal.
- Es importante guardar el sulfato ferroso en lugares alejados del alcance de los niños.

• Reforzamiento de los principales mensajes

En la pared se colocará cada uno de estos mensajes relacionados a la alimentación del niño y niña menor de 3 años, de la gestante y de la madre que da de lactar. Se explicará uno por uno, utilizando de preferencia dibujos que faciliten su comprensión. El lavado de manos con agua y jabón es un mensaje que debe reforzarse permanentemente.

**Lavarse las manos con agua y jabón,
antes de preparar y comer los alimentos
y también, después de ir al baño**



- Las manos sucias llevan la contaminación al cuerpo por la boca, provocando diarrea, parasitosis y otras enfermedades del estómago. También previene gripe, Hepatitis A y otros tipos de diarrea.
- El niño o niña que tiene diarreas continuas está en mayor riesgo de tener anemia y desnutrición. Para que se recupere hay que alimentarlo más de 5 veces al día en pequeñas cantidades.
- El contacto con la caca de los animales también provoca diarrea.
- El lavado de manos con agua y jabón es la única forma de prevenir estas enfermedades infecciosas. El agua sin jabón no elimina los microbios.
- Es necesario lavarse las manos antes de preparar los alimentos y antes de comer. También, después de ir al baño, de limpiarle el potito al bebe, cambiarle los pañales y después de estar en contacto con los animales.
- Es importante tener en casa un rincón de aseo con agua segura y jabón para que niños y adultos se laven.
- Lavarle al niño o niña las manos con agua y jabón ya que están en permanente contacto con la tierra, los animales y la suciedad. Lavar también los juguetes que se lleva a la boca.

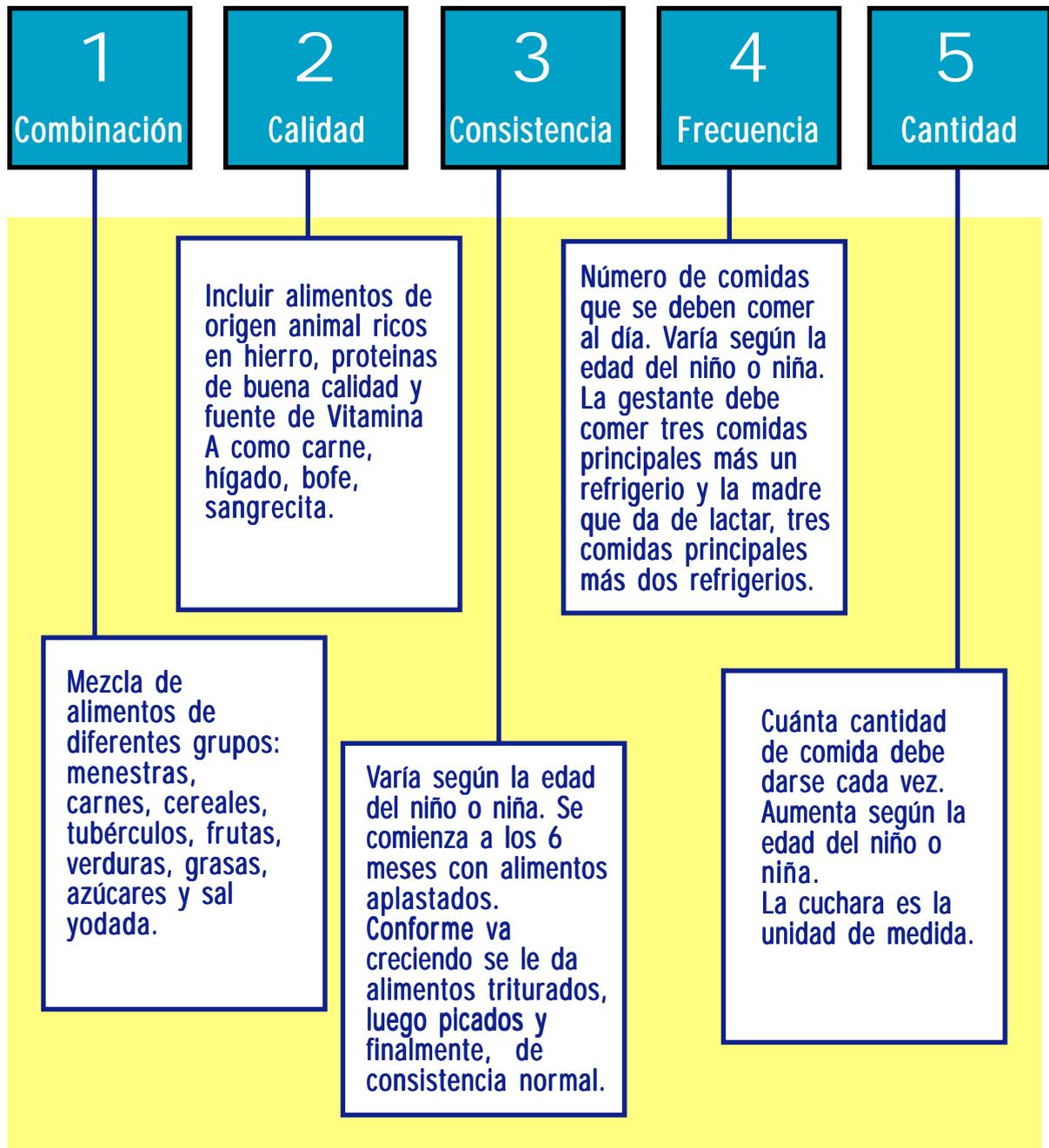
Al final de cada mensaje

- Pregunta a los participantes si tienen alguna duda para aclararla.
- Refuerza los mensajes básicos para una alimentación balanceada.
- Resalta la importancia de combinar los alimentos e incluir cada día un alimento de origen animal.

- Explicación sobre las 5 Reglas para una alimentación nutritiva

Con la explicación de los mensajes se presentan las 5 Reglas para una alimentación nutritiva. Repetirlas constantemente:

5 Reglas para una alimentación nutritiva



Aplicación de las 5 reglas para una alimentación nutritiva

Edad	Consistencia	Cantidad	Frecuencia
6 meses 	Alimentos aplastados (papillas o purés, mazamorras)	2 a 3 cucharadas	2 comidas al día y leche materna
7-8 meses 	Alimentos triturados	3 a 5 cucharadas	3 comidas al día y leche materna
9-11 meses 	Alimentos picados, chiquitos como para la boquita del bebe	5 a 7 cucharadas	3 comidas al día 1 refrigerio y leche materna
1-2 años 	Alimentos de consistencia normal. No es necesario aplastarlo, desmenuzarlos o picarlos	7 a 10 cucharadas	3 comidas al día, 2 refrigerios y leche materna
2-3 años 	3 comidas principales: desayuno, almuerzo y cena + 2 refrigerios. Agregar a la comida del niño o niña leche fresca, evaporada o leche en polvo. Conforme va creciendo, el niño o niña debe comer más.		
Gestante 	3 comidas principales y 1 refrigerio cada día y sulfato ferroso a partir del 4to. mes de embarazo.		
Madre que da de lactar 	3 comidas principales y 2 refrigerios cada día y sulfato ferroso hasta el 2do. mes después del parto.		

En este cuadro se muestra como debe ser la **consistencia**, **cantidad** y **frecuencia** de las comidas para el niño o niña menor de 3 años, la gestante y la madre da de lactar. La **cantidad** aumenta conforme la edad del niño o niña. Y la **combinación** mezclando menestras, carnes, tubérculos, frutas, verduras, cereales, grasas y azúcares.

Puedes presentar este cuadro en una lámina o papelógrafo.

5. La práctica: haciendo preparaciones nutritivas

Esta es la parte práctica de la Sesión Demostrativa. Aquí trabajaremos todos juntos y haremos deliciosas preparaciones nutritivas para niños y niñas menores de 3 años, gestantes y madres que dan de lactar.

• Manos a la obra

Ahora los participantes pondrán en práctica todo lo aprendido. Para esto se organizarán en grupos donde hayan: gestante, madre que da de lactar, madre de niño o niña de 6 meses, de 9 a 11 meses, o de 1 a 2 años.

Cada grupo elegirá un nombre y designarán a dos representantes. Uno de ellos se encargará de recoger los materiales, tarjetas, plumones, mandiles, platos, cubiertos y recipientes, mientras que el otro recogerá de la mesa los alimentos para las preparaciones elegidas.



• La higiene y el lavado de manos con agua y jabón

Explica a los participantes que el lavado de manos con agua y jabón y la higiene siempre deben practicarse, tanto para la preparación así como antes de comer. Comer alimentos nutritivos preparados con manos o utensilios sucios, provocará diarrea. El niño o niña que tiene diarreas continuas está en mayor riesgo de enfermarse con infecciones al estómago y de tener anemia, sobretodo entre los 6 meses y 2 años.

Pregunta a los participantes y motívalos para que respondan:

¿Qué medidas de higiene debemos tener en cuenta para preparar y comer los alimentos?

El equipo facilitador hará la demostración del lavado de manos con agua y jabón para reforzar estos contenidos.

- **La técnica de lavado de manos con agua y jabón**

Verifica que todo esté en su sitio en el rincón del aseo: agua de caño, o agua en balde, jabón, jabonera, jarra, escobilla para uñas, batea o tina y secador e invita a todos a lavarse las manos. El equipo facilitador también lo hará, teniendo en cuenta la técnica:



Se preguntará luego:

¿Cómo están nuestras manos?

La respuesta de los participantes será **LIMPIAS**. Repetirá la pregunta hasta obtener una respuesta firme y en voz alta **LIMPIAS!!!**



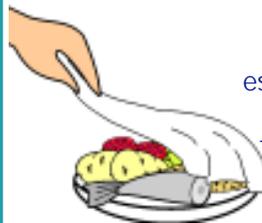
• La higiene y la preparación de alimentos

He aquí algunas otras recomendaciones que hay que tener siempre en cuenta para la higiene de los alimentos en casa:

Para lavarse las manos con agua y jabón, se puede usar cualquier jabón o detergente.



Los alimentos y comidas deben estar tapados y en lugares altos, fuera del alcance de los animales.



Los utensilios tienen que estar limpios y tapados con un secador o tela limpia.



Las frutas y verduras, deben lavarse con abundante agua que caiga a chorro.



Tener siempre agua segura hervida o clorada para tomar en una jarra con tapa.



La basura y los restos de comida deben estar en depósitos tapados, fuera de la casa y lejos de los niños y animales.



Los alimentos cocinados deben comerse inmediatamente para evitar que se contaminen o malogren. Si va a comer lo que quedó, debe hervirlos otra vez.



Los animales no deben entrar a la cocina.



• Las preparaciones nutritivas

Ha llegado el momento de aprender a hacer preparaciones nutritivas. Muestra los siguientes ejemplos de preparaciones nutritivas para la gestante y cuatro preparaciones para el niño de 6 meses, de 7 a 8 meses, de 9 a 11 meses y de 1 año. Las preparaciones serán presentadas colocando en cada cartel (en cartulina o papel) el nombre de la comida, para quién es, y los ingredientes que contiene.

Ejemplo de preparaciones nutritivas

6 meses



Ingredientes: Papa, zapallo y dos cucharadas de hígado. Agregar una cucharadita de aceite vegetal.

Presentación: Papilla. Aplastar los tres alimentos hasta que quede suave y espesa, agregando el aceite vegetal.

7-8 meses



Ingrediente: 3 cucharadas de quinua sancochada, 2 hojas de espinaca sancochada, pescado y una cucharadita de aceite vegetal.

Presentación: Puré. Desmenuzar el pescado y la espinaca y mezclar con la quinua.

9-11 meses



Ingredientes: Papa, hígado, zapallo y una cucharita de aceite o grasa.

Presentación: Segundo. Picar todos los ingredientes y agregar el aceite. Acompañar con un refresco de naranja.

1 año



Ingredientes: Arroz, frijoles, sangrecita de pollo, acelgas y aceite.

Presentación: Segundo. Guiso de sangrecita con frijoles. Acompañar con plátano en rodajas.

Gestante



Ingredientes: Trigo cocinado con frijoles y un trozo de pescado o sangrecita y un tomate en rodajas.

Presentación: Segundo acompañado de una naranjada.

Utilizar sal yodada en las preparaciones del niño o niña y de la madre.

El refrigerio del niño o niña, a partir de los 9 meses, varía en consistencia y cantidad de acuerdo a su edad. También es importante buscar una combinación adecuada.

• La preparación de alimentos

- El equipo facilitador hace una presentación y explicación breve sobre los alimentos que se encuentran en la mesa, aclarando los de la zona,

por lo tanto fáciles de conseguir y los que previenen la anemia. Luego, dará indicaciones sobre el orden, limpieza y manipulación de los alimentos durante las preparaciones.

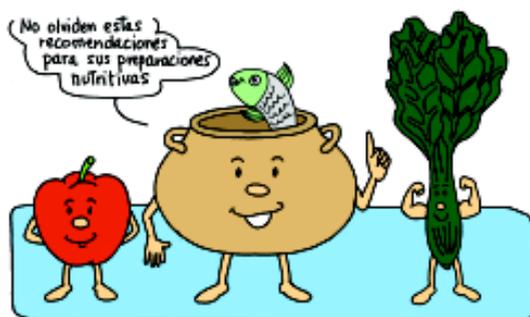
- Cada grupo se reúne por separado y se pone de acuerdo para decidir qué preparaciones van a hacer. El equipo facilitador debe estar atento a las dudas que puedan tener, de tal forma que logren las preparaciones adecuadas.
- Luego dos representantes de cada grupo recogen sus materiales y los alimentos acordados para las preparaciones. Se explicará la diferencia de tamaño de los platos, los medianos para los niños y los grandes para la gestante y la mujer que da de lactar.
- Se coloca en la pared, el papelógrafo o cartel con las indicaciones para las 7 preparaciones que cada grupo debe realizar:

5 preparaciones para el niño o niña

- De 6 meses (aplastada)
- De 7 a 8 meses (triturada)
- De 9 a 11 meses (picada)
- De 1 a 2 años (normal)
- Un refrigerio

2 preparaciones para la gestante

- Un plato principal o segundo
- Un refrigerio



- Tener un alimento que contiene hierro de origen animal en cantidad adecuada.
- Estar acompañado de fruta y verdura.
- Tener menestras y cereales en la cantidad adecuada.

- Tener la consistencia espesa aunque sea aplastada, triturada según la edad del niño o niña.
- Tener la cantidad y el tamaño del plato adecuado según la edad del niño o niña, la gestante y madre que da de lactar.
- Tener una presentación creativa y atractiva del plato. «Todo entra por los ojos».

- **La presentación y evaluación de las preparaciones**

Invitaras a los participantes a ver las 7 preparaciones de los grupos. La idea es que cada grupo vea el trabajo del otro. Se pondrá especial atención a la consistencia, cantidad y la combinación de los alimentos en cada preparación.

Los participantes de cada grupo expondrán sus preparaciones, explicando cómo lo hicieron, el nombre del plato, los ingredientes que utilizaron y la cantidad, para quién hicieron la preparación. Se indicará la edad del niño o niña y si es gestante o madre que da de lactar.



El equipo facilitador observará si todas las preparaciones han tenido en cuenta los mensajes básicos y si presentan las 5 reglas. Felicitará el esfuerzo realizado por cada grupo y pedirá aplausos. En caso que algún grupo no consiga la preparación adecuada, los otros grupos aportarán con sus opiniones para mejorarla. Este ensayo error-aprendizaje permite fijar conocimientos. La degustación posterior es muy importante.

6. Verificación de aprendizaje

En esta parte de la Sesión Demostrativa, conversamos sobre lo aprendido, los mensajes educativos y las preparaciones. Lo haremos a través de una dinámica muy conocida llamada "Tingo-tango".

Es importante saber cuánto quedó claro en los participantes. Por eso, verificaremos lo aprendido relacionando los mensajes con la práctica durante las preparaciones, y también el desempeño como facilitadores.

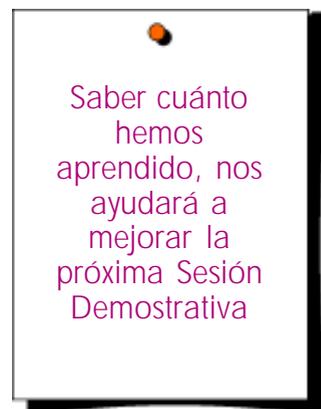
Se debe explicar que este momento sirve para mejorar las sesiones que se hagan después. Resaltar que lo que vale es la voluntad y el esfuerzo de trabajo, y que se aprende de los errores.



• Para reforzar los contenidos y mensajes

Los contenidos y mensajes básicos serán evaluados y reforzados a través de tres sociodramas en pareja, para lo cual los grupos tendrán 10 minutos para su preparación y presentación. Pueden utilizar otras dinámicas que ustedes conozcan. Cada sociodrama será distinto. Felicitar con aplausos.

Invitamos a dos representantes de cada grupo a realizar una representación sobre la Sesión Demostrativa en 5 minutos cada uno. Se proporcionará el material que necesiten.



Pareja A	Pareja B	Pareja C
Representará al padre y madre de un niño o niña de 6 meses. Preparará una comida para el o ella. Debe convencer al otro sobre los beneficios de una alimentación nutritiva. Luego se refuerza el rol de los padres para que sus hijos estén bien alimentados y no sufran de anemia. Felicitar con aplausos.	Representará el rol de facilitadores, quienes realizarán una Sesión Demostrativa para gestantes y madres que dan de lactar, tomando en cuenta la motivación y los mensajes. Se reforzará la claridad con que se deben comunicar los mensajes, el buen trato, la paciencia y el respeto. Felicitar con aplausos.	Representará a una gestante y a un agente comunitario. Simularán ser vecinas. Una aconsejará a la otra sobre los beneficios de una alimentación nutritiva durante el embarazo. Se reforzará la idea que el niño en el vientre se alimenta a través de su madre, por eso es importante que ella reciba una alimentación nutritiva. Felicitar con aplausos.

Reforzar los mensajes, despejando dudas y aclarando el rol que cada uno tiene para mejorar la alimentación y nutrición de nuestros niños y niñas, gestantes y madres que dan de lactar.

Algunas respuestas a las preguntas más frecuentes, se encuentran en el Anexo 4.



7. Nuestros compromisos

Hacemos un círculo alrededor de la mesa. Cada uno tendrá en sus manos un alimento de los diferentes grupos, con el fin de reforzar los conocimientos. Juntos repetiremos: ¡Nuestros niños crecerán sanos, inteligentes y felices si reciben una alimentación nutritiva! ¡Nuestras gestantes tendrán hijos sanos, inteligentes y fuertes si reciben una alimentación nutritiva!

Cada uno coloca el alimento sobre la mesa al mismo tiempo que expresa su compromiso personal. Por ejemplo: «Me comprometo a darle a mi hijito 5 alimentos de tipo animal cada día», o «darle una frutita todos los días». Finalmente nos agarramos las manos y volvemos a repetir: ¡Nuestros niños crecerán sanos, inteligentes y felices si reciben una alimentación nutritiva!



2.3 Después de la Sesión Demostrativa

Luego de despedirte de los participantes hay que conversar sobre cómo nos fue antes y durante la Sesión Demostrativa.

• La evaluación del desarrollo

Es importante verificar que la Sesión Demostrativa se realizó según lo planificado:

1	¿Fuimos cordiales?	✓
2	¿Asistieron todos?	✓
3	Si faltaron algunas personas analizar ¿Por qué?	✓
4	¿Qué fue lo más difícil de aprender para los participantes?	✓
5	¿Se habló sencillo y comprensible?	✓
6	¿Qué fue lo que más fácil aprendieron?	✓
7	¿Qué es lo que más les gustó?	✓
8	¿Qué fue lo más difícil para enseñar?	✓
9	¿Se contó con el set completo de materiales?	✓
10	¿Se consiguió la cantidad necesaria de alimentos?	✓
11	¿Se prepararon los carteles con los mensajes educativos?	✓
12	¿Presentamos los mensajes de acuerdo a la guía?	✓
13	¿Nos demoramos mucho? En qué parte?	✓

• La devolución del set de Sesión Demostrativa

- Una vez terminada la evaluación, hay que lavar los utensilios, colocar los desperdicios en las bolsas de basura, ordenar las mesas, sillas y dejar los pisos limpios.
- Entregar con cargo el set de Sesión Demostrativa en el establecimiento de salud. Entregar también la lista de participantes al personal de salud para planificar las siguientes sesiones.
- Elaborar el cronograma de sesiones en comunidad con el personal de salud responsable del establecimiento de salud. Ver el Anexo 3.

- Hacer seguimiento a las prácticas de alimentación de los participantes en las visitas a sus casas. Pedir que muestren el carné de control del niño o el de control prenatal, según sea el caso.
- Verificar que las madres sigan las indicaciones en la alimentación de los niños y niñas, en la higiene personal y la de los alimentos. Verificar que ofrezcan alimentos de origen animal y preguntar si el niño o niña está comiendo el número de comidas que corresponda.
- Anotar en un cuaderno el nombre, fecha y hora de la visita. Si existe un riesgo en la salud del niño, niña, gestante o madre que da de lactar o no acudieron a su control, es necesario hacer la anotación y referirla al establecimiento de salud.



III. Referencias bibliográficas

1. **ADRA PERÚ.** «Manual de consejería nutricional para el personal de salud». Con la colaboración de USAID / MINSAL. Lima – Perú, 48 pp.
2. **BANCO MUNDIAL. MILLER DEL ROSSO, Joy.** «Invertir en nutrición». Publicación del Banco Mundial. Washington, D.C., 1993. 28 PP.
3. **CARE PERÚ,** Proyecto REDESS. «Alimentemos mejor a nuestros niños, niñas y madres», Guía de Sesiones Demostrativas dirigido a facilitadores comunitarios. Cajamarca, 2005. 64 pp.
4. **Instituto de Investigación Nutricional.** El recetario del bebe. Lima – Perú, 27 pp.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).** Lineamientos de nutrición materno infantil del Perú. Lima, Perú. 2004
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (CENAN).** «Directiva técnica del plan de intervención educativo comunicacional en alimentación y nutrición». Documento de trabajo. Lima - Perú, julio 2005. 37pp.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).** Recetario «El Pescado, alimento nacional y saludable. Otras formas de comer el pescado». Lima – Perú, 1997.
8. **Instituto Nacional de Salud.** «Plan de la estrategia nacional de alimentación y nutrición saludable 2005 – 2015». Documento de trabajo. Perú, 2005. 72 pp.
9. **Instituto Nacional de la Nutrición.** «Guías de alimentación». Investigadores de la división de nutrición de comunidad: M. de Chávez, Miriam; Chávez Adolfo; Madrigal, Herlinda y Ríos, Enrique. México, abril 1993. 58 pp.
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN).** Sesiones Demostrativas en alimentación y nutrición para gestantes y niños menores de tres Años. Módulo de capacitación dirigido al personal de salud. Lima – Perú, 2005. 22 pp.
11. **Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica.** «Guía metodológica». Curso de relaciones interpersonales. Lima – Perú, 1996. 82 pp.
12. **Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica.** Anemia durante el embarazo. Boletín. Lima – Perú, noviembre 1995. 15 pp.
13. **Ministerio de Salud.** Lineamientos de política y estrategia nacional de alimentación y nutrición. Comisión multisectorial de alimentación y nutrición. Propuesta. Lima – Perú, julio 2001. 51 pp.

14. **Ministerio de Salud.** Lineamientos para el diseño de intervenciones educativo comunicacionales en alimentación y nutrición. Documento Técnico 1. Comisión multisectorial de alimentación y nutrición. Lima – Perú, julio 2001. 22 pp.
15. **Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica.** «Recetas variadas, nutritivas y baratas». Recetario. Lima – Perú, 1999.
16. **Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica.** «Comiditas espesas para los más pequeñitos». Recetario. Lima – Perú, 1999.
17. **Ministerio de Salud.** «Lineamientos de política de promoción de la salud». Perú, 2005. 23 pp.
18. **Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica.** «Guía para el facilitador. Sesión Demostrativa. Preparación de alimentos para niños y mujeres en edad fértil». Lima – Perú, enero 2001. 47 pp.
19. **Proyecto Fortalecimiento de la Prevención y Control del SIDA y la Tuberculosis en el Perú.** Miembros del Equipo de la Actividad 7. «Recetario BBB». Lima - Perú.
20. **UNICEF.** «Los Derechos Humanos de los niños y las mujeres: la contribución de UNICEF para que se transformen en una realidad». Junio 1999. 20 pp.
21. **UNICEF - PROANDES.** «Guía del promotor de salud rural. Alimentación infantil». Perú, 1998. Primera Ed. 22 pp.
22. **UNICEF - PROANDES.** «Manual del promotor de salud rural. Alimentación infantil». Perú, 1995. 30 pp.

IV. Anexos

Planificación de la Sesión Demostrativa

¿Qué hacer?	¿Cuánto tiempo?	¿Cómo hacerlo?	¿Qué se necesita?
1 Registro de participantes.	5 MINUTOS	Llenar la Lista de participantes. Colocar los solapines.	Formato Lista de Participantes - Lapicero. - Solapines preparados en forma de alimentos.
2 Bienvenida y presentación general.	10 MINUTOS	El equipo facilitador se presenta y explica para qué están reunidos. Luego invita a hacer la dinámica «Mucho gusto».	- Mesa puesta con alimentos. - Set de Sesión Demostrativa.
LA TEORÍA			
3 4 mensajes clave para una alimentación nutritiva. • Para el niño y niña menor de 3 años. • Para la gestante y para la madre que da de lactar.	10-15 MINUTOS	- Con la dinámica «Anemia y desnutrición en mi comunidad» se explica la relación de los peligros de la anemia y desnutrición. - 5 ejemplos de preparaciones para el niño y niña menor de 3 años y 2 para la gestante y madre que da de lactar.	- 4 carteles preparados sobre anemia. - Papelógrafo con mensajes clave (ver página 22) con dibujos. - Cartulina, plumones, papelógrafos, masking. - Carteles con dibujos de preparaciones. - Rincón del aseo.
4 Mensajes educativos para la alimentación nutritiva del niño y niña menor de 3 años.	20 MINUTOS	Mirando al papelógrafo en la pared, el facilitador explica uno a uno los mensajes, con ejemplos y refiriéndose a los alimentos de la mesa. Preguntará a las invitadas ¿qué comidas preparan y qué alimentos utilizan? Enfatará sobre la importancia de practicar todos estos mensajes	- Papelógrafo preparado con mensajes educativos.
5 Mensajes educativos para la alimentación nutritiva de gestante y madre que da de lactar.	20 MINUTOS	Mirando al papelógrafo en la pared, el facilitador explica uno a uno los mensajes, con ejemplos y refiriéndose a los alimentos de la mesa. Preguntará a las gestantes ¿qué comidas preparan y qué alimentos utilizan?. Enfatará sobre la importancia de practicar todos estos mensajes	- Papelógrafo preparado con mensajes educativos.
LA PRÁCTICA			
6 Práctica de lavado de manos.	15 MINUTOS	Se pedirá que todos se laven las manos, siguiendo el ejemplo del facilitador. Se pedirá estar atentos para apoyar si alguien lo hace mal.	- Rincón del aseo (bidón, batea, jarra, jabón, jabonera, secador / papel).
7 Práctica de preparaciones nutritivas en grupo.	45 MINUTOS	Se forman los grupos, y se dan las indicaciones para que hagan sus preparaciones. Cada grupo debe hacer 7 preparaciones, 5 para niños y niñas menores de 3 años según edad y 2 preparaciones para la gestante y/o madre que da de lactar.	- Mesas de trabajo, mesa con alimentos cocinados con productos de la zona, set básico, carteles, plumones.
8 Presentación y evaluación de las preparaciones.	30 MINUTOS	Cada grupo presenta sus preparaciones con sus carteles para que lo vean los otros grupos, quienes evaluarán las preparaciones con el acompañamiento del equipo facilitador que va tomando nota en su ficha. El equipo facilitador reforzará los aspectos débiles y reforzará los mensajes básicos.	- Ficha de evaluación del aprendizaje por grupo.
9 Compromisos y despedida.	10 MINUTOS	A través de una dinámica cada uno de los presentes dirá su compromiso. Uno de los facilitadores tomará nota en el papelógrafo.	- Papelógrafo, plumones.

Lista de participantes de la Sesión Demostrativa

Fecha de la sesión:
 Hora:
 Local:
 Comunidad:
 Distrito:
 Provincia:
 Departamento:
 Establecimiento de salud:
 Nombre del responsable del establecimiento de salud:
 Red:
 Microrred:
 Comunidad:

Nombre de los facilitadores: (indicar su cargo en la comunidad)

1.
2.
3.

Nombres y apellidos de los participantes	Edad	Con una equis (X) marca si es gestante o madre que da de lactar		Tiene o cuida niños y niñas menores de 3 años		Edad del niño y niña menor de 3 años	El niño o niña y la madre recibe suplemento de hierro		DOMICILIO (dirección completa y referencia)
		Embarazada	Da de lactar	SI	NO		SI	NO	
1.									
2.									
3.									
4.									
5.									
6.									
7.									
8.									
9.									
10.									
11.									
12.									
13.									
14.									
15.									

Si no puedes llenar toda la ficha, complétala cuando te reúnas con el o la responsable del establecimiento de salud.

Preguntas y respuestas frecuentes sobre alimentación y nutrición

Durante la Sesión Demostrativa pueden surgir dudas acerca de la nutrición y alimentación del niño, niña y la gestante que es necesario responder. Aquí encontrarás, respuestas claras:

1 ¿A qué edad el niño o niña puede comer menestras como frijoles, habas, lentejas, arvejas?

El niño y niña puede empezar a comer menestras desde los 6 meses. Para el menor de un año es necesario que éstas no tengan cáscara. Para pelarlas, hay que pasarlas por un colador, aplastarlos con un tenedor o cuchara para que la pulpa del alimento pase al plato y las cáscaras queden en el colador.

También se puede utilizar harina de habas, de arveja o soya, en forma de papilla o mazamorra.

El niño o niña mayor de un año puede comer menestras sin necesidad de quitarle la cáscara.

2 ¿Es bueno que el niño o niña coma papillas espesas sólo de hígado con zapallo y aceite?

Es bueno combinar hígado con zapallo y aceite, pero además hay que agregarle papa o camote, yuca, fideos o arroz. De esta manera la papilla estará balanceada y se logrará el espesor y consistencia adecuados.

3 ¿Por qué las sopas espesas y licuadas no son buenos alimentos?

Porque la sopa contiene mayor cantidad de agua que una papilla o un segundo. Con la sopa el niño y niña se llena rápido y ya no quiere comer. Para darle una comida espesa sólo se tiene que sacar de la olla diferentes alimentos y luego se aplastan. Así se consigue una buena papilla o puré y estará bien alimentado.



Preguntas y respuestas frecuentes sobre alimentación y nutrición

4 ¿Si como menestras con arroz y ensalada de verduras o frutas, necesito de todas maneras agregar carne?

Si. Este menú es bueno para algunos días de la semana, pero para el niño o niña menor de 2 años, la gestante o la madre que da de lactar, debe complementarse con un alimento de origen animal rico en hierro como hígado, sangrecita, pescado, bazo, bofe.

5 ¿Qué jugo de frutas se debe tomar cuando se come menestras?

Prefiera la limonada y jugos de naranja, papaya, piña, maracuyá, u otras frutas de la estación que estén disponibles en su localidad. Las frutas tienen vitamina C, que ayuda a que el cuerpo absorba el hierro que contiene las menestras.

6 ¿Hay alimentos que no se deben comer durante el embarazo?

La gestante debe comer todo tipo de alimentos. Todos son buenos. Si existe temor en alguno, se recomienda comer pequeñas cantidades para comprobar que no hace daño.

7 ¿La quinua ayuda a tener más leche durante la lactancia materna?

La mujer tiene suficiente leche para su niño o niña si come alimentos nutritivos, como la quinua, que deben prepararse como segundos o mazamorras. Para tener abundante leche hay que poner al niño o niña al pecho cuantas veces lo pida. Cuanto más lacte, más leche tendrá la madre.

8 ¿Es bueno el hierro de las espinacas?

Las espinacas son buenas como el resto de alimentos y contienen además de hierro, Vitamina A y C. El hierro de los alimentos vegetales no es tan fácil de asimilar. Se recomienda comer sangrecita, bofe, pescado, bazo, hígado.

9 ¿Cuándo se cocinan mucho tiempo las verduras pierden sus vitaminas?

Lo que pierden es Vitamina C, pero se mantienen otras como la Vitamina A. No es necesario que las verduras hiervan mucho tiempo. Siempre es bueno incluir alguna fruta o verdura fresca como parte de la comida.





Av. General Santa Cruz 659
Lima 11 - Perú
Telf.: (511) 431 7430
Fax: (511) 433 4753
posmaster@care.org.pe

www.care.org.pe