

Sesión II:

COMIENDO BIEN
SERÉ...

SUPER PUNCH



Cuidando
nuestra
Alimentación

1. RECIBAMOS A LOS PARTICIPANTES

Para conocernos mejor y unir más al grupo realizaremos una dinámica.

Repartamos hojas y pulmones a todos los participantes, pidamos que en él escriban o dibujen el plato de comida que más les guste.

Pedir luego que se agrupen de acuerdo al plato que más les guste, es decir que estarán en un solo grupo las personas a las que les guste el "Cuy frito", en otro estarán aquellos a los que les guste "sopa de mote o patasca", y así sucesivamente.



Aquellos que se queden sin grupo, formarán uno nuevo. Luego, los integrantes de cada grupo se presentarán y conversarán sobre sus preferencias, actividades, etc. Para luego realizar una presentación rápida a todos los asistentes.

Daremos un fuerte aplauso luego de la presentación de cada grupo.



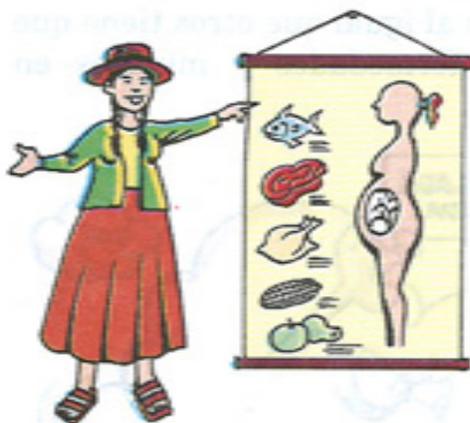
2. PRESENTEMOS EL PROBLEMA:

En nuestra comunidad, tenemos casi todos los años problemas por las bajas temperaturas, nuestro pueblo al igual que otros tiene que enfrentarlos y evitar que causen enfermedades y muertes en nuestra familia.



3. OBJETIVOS DE LA SESION

¿Qué aprenderemos hoy?



1. ¿Para qué sirven los alimentos? Importancia de su uso en la alimentación diaria.
2. ¿Cómo clasificamos los alimentos?
3. ¿Cuáles son los alimentos que no deben de faltar en períodos de emergencia? ¿Cuál es el orden de prioridad de alimentos dentro de la familia?
4. ¿Cuáles son las preparaciones más apropiadas en períodos de emergencia?

4. REALICEMOS LAS PREGUNTAS MOTIVADORAS:

Es importante recoger las ideas y conceptos con los que llegan los asistentes, para eso utilizaremos una pizarra o papelotes, anotando las ideas.

¿Por qué es importante la buena nutrición?

¿Para qué nos sirven los alimentos?



5. DESARROLLEMOS EL CONTENIDO EDUCATIVO

¿Para qué nos sirven los alimentos? ¿Por qué es importante una buena nutrición?

Nuestro cuerpo es como una máquina que necesita energía para funcionar, un automóvil para funcionar necesita la energía de la gasolina, igual que el televisor obtiene la energía de la corriente eléctrica o batería.

Nosotros también necesitamos energía para vivir, para realizar las actividades físicas como: cocinar, barrer, jugar, caminar, etc.; incluso cuando dormimos necesitamos energía para mantener nuestro cuerpo caliente (37°C) y para que funcione nuestro corazón, pulmón, intestinos, etc. Existen personas que necesitan más energía que otras:

1. Aquellas personas que hacen mucho trabajo físico (siembra, cosecha).
2. Mujeres que están dando de lactar o están gestando.
3. Niños y adolescentes en crecimiento.
4. Aquellas personas que viven en zonas muy altas donde el frío es intenso necesitan más energía para mantener la temperatura del cuerpo estable (37°C).
5. Cuando enfermamos todos necesitamos más energía para combatir las enfermedades.



Pero igual que una casa cuando se termina de construir requiere mantenimiento, el cuerpo de las personas adultas también requiere de alimentos para reponer y reparar los tejidos gastados: todos los días desechamos células de nuestra piel y el cuerpo se encarga de remplazarlas, igual cuando se cicatriza una herida, los alimentos (**proteínas**) han contribuido a formar esa nueva piel.

Por eso aún cuando los adultos y ancianos han dejado de crecer, necesitan alimentos que forman masa corporal aunque **no en igual cantidad y calidad que los niños y gestantes**.

Las grasas de los alimentos son como colchones dentro de nuestro cuerpo, protegen los órganos internos del frío y de los golpes, también son parte importante de **nuestro cerebro**, transportan vitaminas y brindan gran cantidad de energías.

Las vitaminas y minerales contenidas en los alimentos ayudan a formar los huesos, la sangre, y contribuyen con el buen funcionamiento del cuerpo.



La alimentación es importante pues se encarga de tres aspectos en el organismo:



NUTRICION
ADECUADA

Desarrollo del
Cerebro



Crecimiento y
masa muscular



Funcionamiento
de Sistemas

COMIENDO BIEN
SERE...
SUPER PUNCH



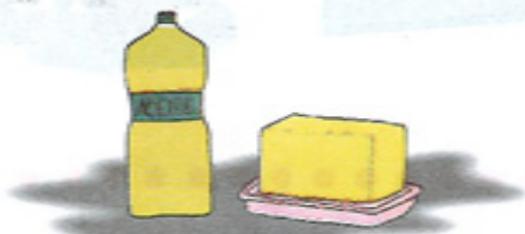
Afiche 3: ¿Cómo clasificamos los alimentos?

Los alimentos se clasifican de acuerdo a lo que mejor hacen dentro de nuestro cuerpo:

Los alimentos que dan energía o fuerza son de cuatro tipos (grasas, cereales, azúcares, tubérculos).

1. **GRASAS**; como el sebo, el aceite, la manteca, la mantequilla, la margarina son los alimentos que aportan la **mayor cantidad** de energía, deben estar presentes siempre en los menús sobre todo cuando la comida es para los niños.

Se recomienda agregar aceite o margarina a la papilla y mazamorra de los niños pequeños para darle más energía en poco volumen.



¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

ALIMENTOS BÁSICOS: Dan fuerza:

- quinoa, arroz, trigo, papa, camote
- leche, miel, aceite, azúcar, miel
- cañote, maíz, yuca, azúcar, miel

Hacen crecer:

- arvejas, soya, frijol, queso
- bigado de pollo, pescado, pollo, carne, sangrecita
- champiñón, habas, soya, huevo

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS: Ayudan al funcionamiento del cuerpo:

- papaya, naranja, piña, tuna, fumbo, morzana
- zanahoria, zapallo, acelga, ejí, perejil

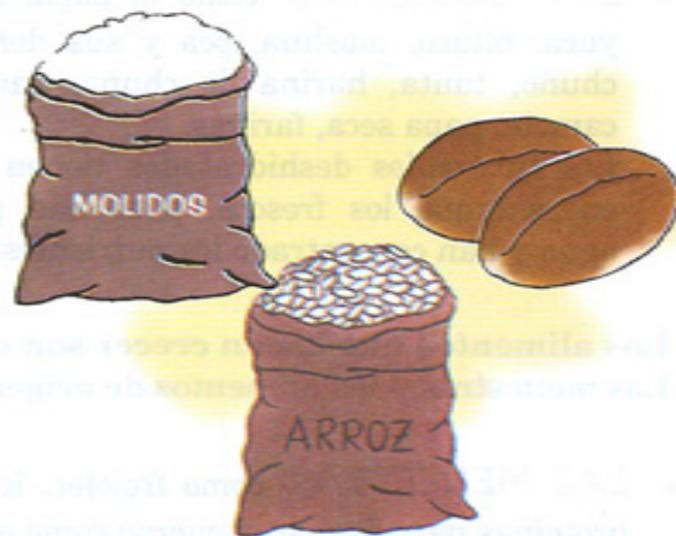
DEBEMOS COMBINAR EN NUESTRAS COMIDAS LOS TRES TIPOS DE ALIMENTOS TENIENDO COMO BASE LOS ALIMENTOS QUE DAN FUERZA Y CRECIMIENTO

alternativa unicef

AFICHE 3

2. CEREALES: como el maíz, avena, arroz, trigo, quinua, cañihua y todos sus derivados como las harinas, pan, fideos, estos son fuente importante de energía y también tiene un buen aporte de proteínas.

Es común que las personas confundan los granos de menestras por cereales, por ello asegurémonos preguntando: ¿y la arveja partida será un cereal?, o el tarwi, los frejoles, las habas, etc. Así nos aseguraremos que no lo confundan, pues pertenecen a diferentes grupos.



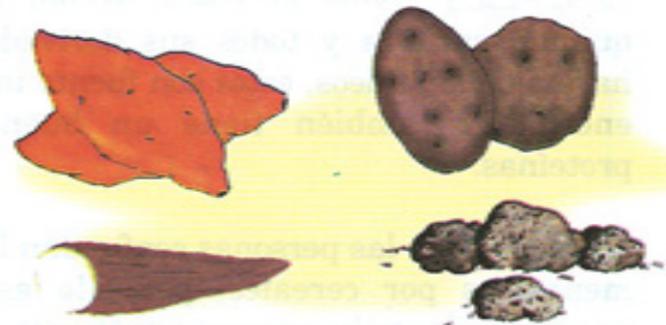
3. LOS AZÚCARES: están en este grupo el azúcar rubia, blanca miel, chancaca.

También algunos alimentos con gran cantidad de azúcar como las mermeladas, jaleas, caramelos.

No se debe exagerar su consumo.

4. **LOS TUBÉRCULOS:** como la papa, camote, yuca, olluco, mashua, oca y sus derivados, chuño, tunta, harina de chuño, harina de camote, papa seca, fariñas.

Los tubérculos deshidratados tienen mayor energía que los frescos, pues han perdido agua y han concentrado los nutrientes.



**Los alimentos que hacen crecer son de dos tipos:
Las menestras y los alimentos de origen animal.**

1. **LAS MENESTRAS:** como frejoles, lentejas, tarwi o chocho, habas, pallares, etc. Aportan tanto proteínas para formar el cuerpo como energía para el trabajo físico.



La **cantidad** de proteínas de las menestras es igual a la de los alimentos de origen animal (carne, huevo, etc.) pero su calidad es diferente. Su **calidad** es menor, por esto es necesario mejorar esta calidad agregando un alimento de origen sobretodo en los niños y gestantes pues ellos lo requieren y no pueden ser reemplazados ni esperar, pues están formando su cuerpo.

Dentro de los tubérculos frescos algunos son más ligeros (menos energía) porque tienen mucha agua en su interior como el olluco, a diferencia del camote que tiene más energía.

2. ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:

LOS LACTEOS: como leche o queso, cuajada, yogurt, además de aportar proteínas de excelente calidad son importantes fuentes de calcio, mineral que se requiere para la adecuada formación de huesos y dientes.



LOS HUEVOS: son la fuente de proteínas de mejor calidad superada solo por la leche materna, son alimentos muy económicos que debemos procurar incluir con mayor frecuencia y cantidad en las comidas.

LAS CARNES: como la carne de cordero, llama, alpaca, gallina, pollo, cerdo, res, pescado, trucha, las vísceras (hígado, corazón, bofe, tripitas, riñón y sangrecita), todas son fuentes importantes de proteínas; por tanto de **crecimiento**.



También las carnes deshidratadas como el charqui, chalonga, pescado seco salado, etc.

Allí las proteínas están concentradas, pues han perdido agua.

En el plato de la madre gestante y de los niños y niñas en crecimiento debe haber siempre un alimento que haga crecer, ¡ellos no pueden esperar!
Son los futuros hombres y mujeres de nuestra comunidad de quienes también depende nuestro desarrollo.

Los alimentos que dan vitaminas y minerales se llaman alimentos complementarios también los llaman reguladores.



FRUTAS Y VERDURAS

Estos alimentos aportan vitaminas y minerales ayudan al cuerpo en su funcionamiento.

Deben estar presente en cada comida, pero generalmente estos alimentos tienen gran cantidad de agua, siendo muy pobres en energía y proteínas, (fuerza y crecimiento), por eso no deben ser la base del plato sino solo un complemento. Sobretudo si se trata de niños y gestantes.



Debemos dar preferencia a las verduras de color, verde (hojas verdes de acelga, espinaca, perejil, albahaca) y de amarillo - anaranjado (zanahoria, zapallo) porque son más nutritivos que aquellos de color blanco (apio, nabo).

El color verde oscuro y amarillo-anaranjado fuerte indican la presencia de vitamina A, importante para el crecimiento, la protección de piel y mucosas, la vista y para evitar las enfermedades.

También debemos dar preferencia entre las frutas cítricas como naranja, mandarina, limón dulce, por su aporte de vitamina C.

Así como los alimentos energéticos hay algunos que tienen poca energía (olluco), también existen entre los complementarios algunos que tienen buena cantidad de energía como el plátano, chirimoya.

Si utilizamos los tres grupos de alimentos en cada comida, tendremos una buena alimentación, por ejemplo:

Mote y habas cocidas con queso y un api o lawa con manzana.

Aquí tendremos los **tres grupos de alimentos:**

- 1). El mote y la harina para la lawa son alimentos que nos darán **energía**.
- 2). El queso las habas nos darán proteínas, es decir nos servirán para el **crecimiento**.
- 3). Y la manzana **complementará** la comida, dará vitaminas.

Pidamos a los participantes den algunos ejemplos sobre desayunos nutritivos.



6. REFORCEMOS LO APRENDIDO

Dinámica con los dibujos de alimentos

Pegar en la pared o poner en el suelo, tres cartulinas de diferentes colores, de ser posible cortémosla en forma de ollitas y pongamos el nombre de cada grupo de alimentos en la parte inferior:

1. Alimentos que dan energía o fuerza
2. Alimentos que hacen crecer (proteínas)
3. Alimentos complementarios (vitaminas y minerales)

Entregar a los participantes los dibujos de alimentos, para que ellos los ubiquen en cada una de las ollitas. Luego, en grupo, verificar si los alimentos estén bien ubicados. Aprovechar en reforzar las ideas que creemos no hayan quedado claras.

Dar un fuerte aplauso a todos los participantes.

De acuerdo a la confianza que tengamos con el grupo podríamos pedir a los que se equivocaron cumplan un "CASTIGO" (que bailen, canten, etc.).

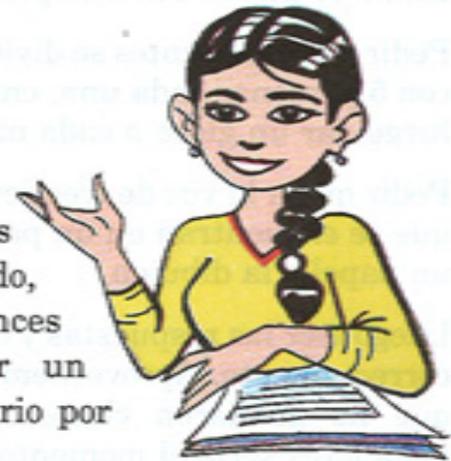
Es importante no forzar esta actividad, pues lo principal es que los participantes se diviertan y aprendan sin crear ningún malestar.



REFORZAMOS:

Recordemos que la alimentación debe estar basada en los alimentos energéticos, (chuño, maíz seco, trigo) agregando en menor cantidad los alimentos constructores, complementando con verduras y/o frutas.

Si tendremos un día cargado de trabajo físico por ejemplo en la cosecha, donde gastaremos mucha energía, entonces deberemos comer los alimentos energéticos para reponer lo gastado, nuestro desayuno será entonces "energético". Sin olvidar agregar un producto constructor y complementario por ejemplo:



1. Papa sancochada
2. Sancco
3. Huevo frito
4. Mate con harinas

7. REFORCEMOS LO APRENDIDO. Dinámica de los globos

Inflar 15 globos con una pregunta en un papel en su interior.

Pedir a los asistentes se dividan en tres grupos y se pongan en tres filas con 5 personas cada una, entregar un papelote y pulmón a cada grupo, luego dar un globo a cada uno de los participantes de los grupos.

Pedir que a la voz de tres revienten el globo y respondan las preguntas que se encuentran en un papel en su interior y anoten la respuesta en un papel o la dibujen.

Luego leer las respuestas y dar un fuerte aplauso al grupo que contestó correctamente. Aprovechemos el momento para reforzar los conceptos que no quedaron claros. Si tuviéramos algún estímulo para los ganadores sería el momento de entregárselos.



Preguntas para los globos:

1. Nombre un alimento que hace crecer.
2. Qué prefería dar a su bebe.
 - Una sopita de quinua con queso o
 - Un guiso de papa y carne.
3. Qué alimento da mucha energía o fuerza y se puede agregar a las comidas de los bebes o wawas.
4. Nombre un alimento que ayude en funcionamiento del cuerpo, que complementa la alimentación.
5. Que nutre más: un caldito de carne o una mazamorra de leche.

DESARROLLEMOS LOS CONTENIDOS EDUCATIVOS

¿Qué preparaciones debemos elegir?

Los adultos podemos consumir diferentes preparaciones y todas pueden caber en nuestro estómago, (sopa o caldo, segundo o guiso, mate o refresco, papa sancochada o maíz tostado, etc.).

Pero los niños pequeños tiene el estómago pequeño por eso no pueden comer la misma cantidad que los adultos.

Por eso debemos buscar las preparaciones más nutritivas.

Las preparaciones **espesas como segundos y mazamorras son más concentrados, tienen más alimentos que aportan más fuerza y crecimiento.**

Las sopas o refrescos contienen mucha agua y muy poco alimento (fuerza y crecimiento). A pesar que en la sopa o caldo se haya hecho hervir una gallina, cuy o mucha carne o verduras, nunca se comparará a un segundo pues lleva mucha agua.

Si le damos a un niño (a) alimentos aguados se llenará pronto y habrá recibido poco alimento (fuerza y crecimiento).



Afiche 4: ¿Qué alimentos debemos guardar y comer en los períodos de emergencia?

Todos los peruanos y peruanas que vivimos en las alturas, sabemos que existen cambios climáticos intensos (lluvias, heladas, etc.) en nuestras comunidades. También sabemos que es posible pasar períodos de emergencia a consecuencia de estos (huaycos, heladas, inundaciones, etc.); ya muchas veces ha ocurrido y lo hemos vivido. Por eso debemos prepararnos para afrontar estos momentos de la mejor forma posible, etc.



¿Qué tipo de alimentos podemos guardar por un largo tiempo que no se malogren o descompongan?,
¿Cómo lo guardaremos?



Desde nuestros antepasados los incas, se ha sabido almacenar los alimentos para que perduren por más tiempo. Todos en las comunidades lo realizamos: hacemos molindas tipo harinas morón (trigo, cebada, maíz, habas), secamos con sal (pescado, charqui), o congelamos o secamos (chuño, tunta, ccaya). Todos sabemos transformar y almacenar nuestros alimentos, por eso identificaremos cuales deben ser los mejores alimentos para los períodos de emergencia.



Elijamos los alimentos que nos proporcionen mayor energía, pues es la primera necesidad que debemos cubrir:

1. Grasas
2. Cereales
3. Tubérculos
4. Azúcares



Adicionaremos una fuente de alimentos constructores de ser posible para toda la familia, pero para los niños, gestantes y madres lactantes es vital su consumo sobretodo los alimentos de origen animal; huevo, charqui, queso, etc.

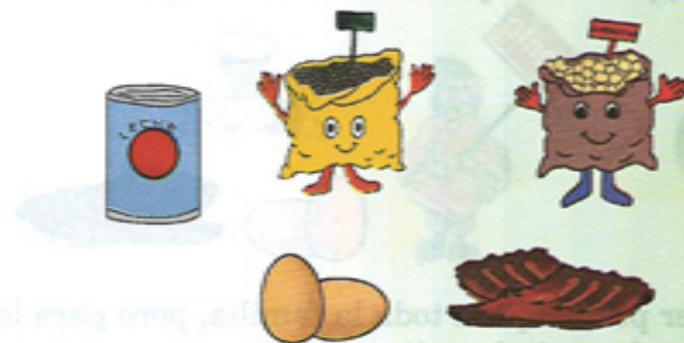
¿Cuáles serán los mejores?

Aquellos que podamos guardar, de preferencia aquellos que están **secos (deshidratados)** pues allí los nutrientes están concentrados, han perdido agua (chuño, papa seca, maíz cancha) y tienen más calorías.

Elijamos también aquellos que necesitan poca cocción (ej. harinas tostadas de cereales) para ahorrar leña, pues en muchos casos es escasa.

Las grasas tiene energía concentrada, más que otros alimentos, por esto debemos utilizarla en todas las preparaciones, así las tendrán más energía en el mismo volumen.





Agregaremos a los alimentos energéticos, alimentos que contengan **proteínas (HACEN CRECER)** estos son las menestras y productos de origen animal.

Busquemos cuales son de fácil almacenamiento y que perdure por más tiempo.

Elijamos: Charqui, pescado seco salado, chalona, harina de habas, harina de arvejas, habas.

En la alimentación de la familia debe tener los siguientes alimentos:

- Cereal o tubérculo seco (harinas, papa seca, mote, quinua).
- Una grasa (aceite, sebo, margarina).
- Alimento proteico (charqui, chalona, pescado seco o enlatado).



¿A quiénes daremos prioridad dentro del hogar?

¿Quiénes son primero?

Pues debemos preferir aquellas personas que son más vulnerables, es decir que atraviesan momentos sumamente importantes en su vida y que si no logran consumir lo suficiente, tendrán consecuencias graves en su vida.

Las mujeres gestantes, las mujeres que dan de lactar, y los niños menores de 5 años, son los grupos más vulnerables dentro del hogar, pues están en formación; a ellos no les puede faltar alimentos pues dejan de crecer y formarse bien sobretodo el cerebro, produciendo una desnutrición al interior del vientre de la madre o retrasando su desarrollo, y con esto el potencial del niño (a) repercute con su vida futura, estará siempre en desventaja frente a otros, tienen más riesgo de enfermar y morir.

Todos los miembros del hogar deberán consumir más de alimentos **ENERGÉTICOS** pues son la base de la alimentación, luego los alimentos **CONSTRUCTORES** (hacen crecer) en menor proporción, pudiendo elegir las menestras secas o en forma de harinas. Pero en el caso de las madres embarazadas, lactantes y niños(as) deberán estar presente siempre **alimentos de origen animal** (charqui, huevo, chalona).



8. REFORCEMOS LO APRENDIDO



Preparemos una cartulina con las siguientes preguntas:

1. Ponga un alimento que ayude en el crecimiento
2. Ponga un alimento que tenga energía - fuerza
3. La harina de habas pertenece al grupo de ...
4. Grupo de personas con mayor riesgo alimentario
5. Hasta que edad se forma el cerebro del niño?
6. Cual es la mejor preparación para los niños.



De ser posible preparemos una canasta conteniendo alimentos de la zona donde daremos la capacitación, asegurándonos tener alimentos energéticos, constructores (hacen crecer) y complementarios, también tarjetas de cartulinas y plumones para los participantes, puedan dibujar o escribir las respuestas.

Pidamos que se formen dos grupos y entreguemos las cartulinas con las preguntas a cada grupo, así también las dos canastitas con los alimentos, tarjetas y plumones.

A la voz de tres, ambos grupos comenzarán a resolver las preguntas. Gana quien termina primero y que conteste las preguntas correctamente.

Reforcemos los aspectos que aún no queden claros.

9. MEDIMOS LO APRENDIDO



Una forma sencilla de evaluar la sesión es a través de preguntas a cada participante.

Entreguemos los alimentos que preparamos o las fichas de alimentos a todos los participantes y luego pidamos que reconozcan a qué grupo pertenecen, también podemos pedir que formen un plato nutritivo con ellos, y que identifiquen a quien se dará primero los alimentos en el hogar.

Lo importante es llevar un registro que nos ayude a definir cuántos se equivocaron y en qué, con ello podremos reforzar esos conceptos y ahondar en las razones de la resistencia al cambio.

10. NOS COMPROMETEMOS

Pidamos a los participantes se reúnan por distritos, comunidades, anexos o sectores (de acuerdo sea el caso).

Y escriban en el papelote cuáles serán las acciones o actividades a las que se comprometerán luego del taller.



Las actividades pueden ser **familiares** como:

Daré preferencia a los niños dándoles todos los días huevo o charqui. O guardaré harina tostada de cereales y menestras para el período de heladas, etc.

También los compromisos podrán ser **grupales, (comunales, distritales)** como:

Reunir envases limpios para el almacenamiento de agua, formar un almacén comunal con contribución de las familias, etc.

Todo aquello se copiará en cartulina o papeles, las mantendremos en el local comunal o escuela para recordar cuáles fueron los compromisos y de qué manera estamos cumpliéndolos.

11. MATERIALES PARA LA SESIÓN

- 1) Tarjetas con las preguntas motivadoras
- 2) 10 papelotes
- 3) 10 plumones
- 4) Papelote con preguntas de evaluación
- 5) Masking
- 6) Hojas bond cortadas para los compromisos
- 7) Afiches con contenidos educativos
- 8) Casinos de alimentos
- 9) Canastas con alimentos.

