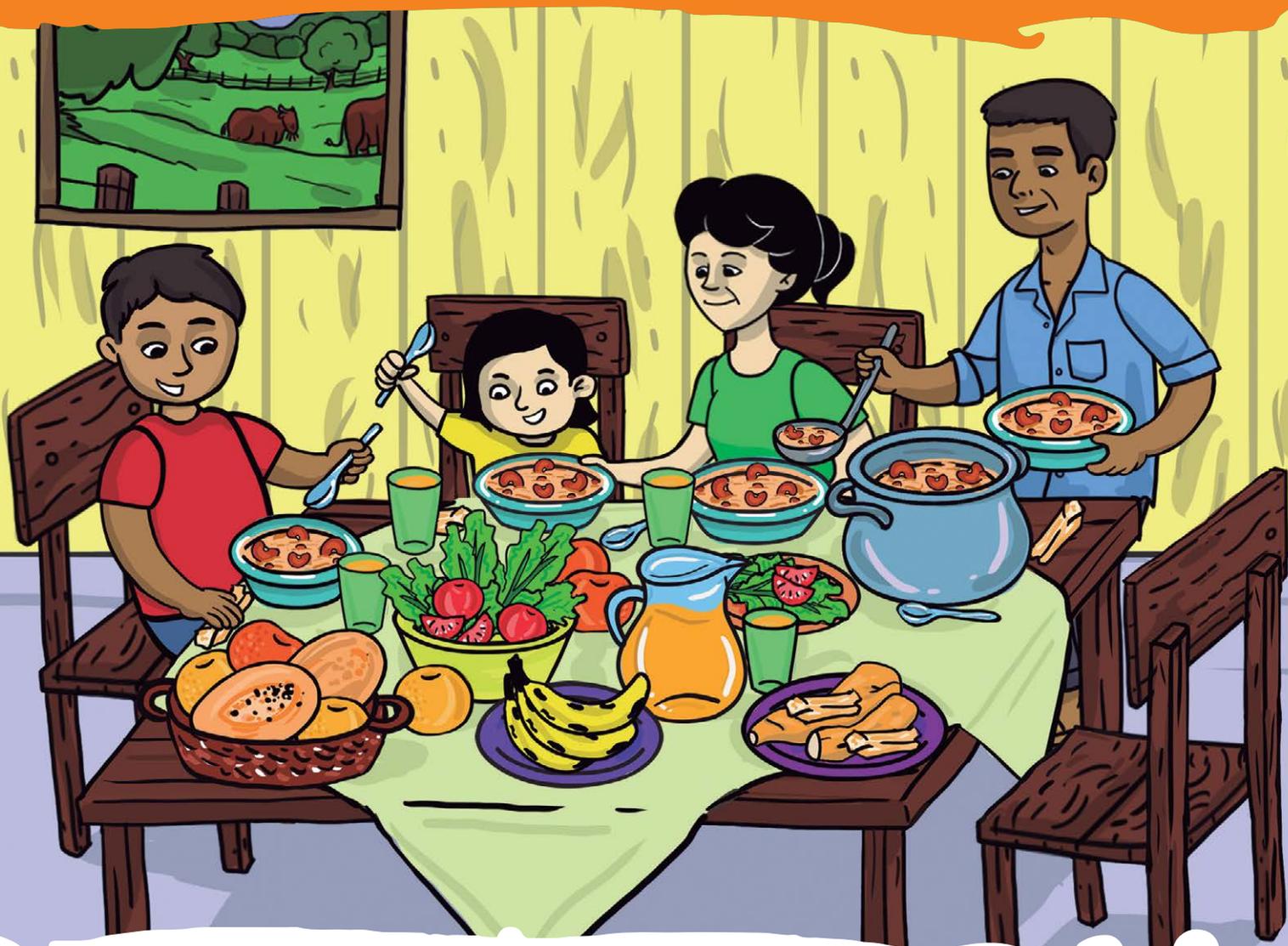


Manual de Capacitación

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES EN HABILIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA

Manual de Capacitación

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



MANUALES PARA EL FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES BÁSICAS PARA LA VIDA DIMENSIÓN DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

AUTORIDADES INSTITUCIONALES

Mario Alberto Varela Cardozo, Ministro

Ministerio de Desarrollo Social – MDS

Cayo Roberto Cáceres, Viceministro

Viceministerio de Políticas Sociales

César Guerrero, Viceministro

Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica

Luis Javier Ruiz Díaz, Viceministro

Viceministerio de Administración y Finanzas

Antoliano Cohene, Director

Dirección del Programa Tekoporã

EQUIPO TÉCNICO

POR EL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL

Coordinación general

Laura Barrios, Dirección de Diseño y Planificación

Coordinación de contenido

Luz Benítez, Departamento de Diseño

Perla Lescano, Departamento de Diseño

David Villalba, Departamento de Diseño

Equipo de contenido

Carolina Sanabria, Departamento de Formación y Capacitación

Daisy Rivarola, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

Patrocinia Ayala, Departamento de Operaciones y Acompañamiento

Cuidado editorial

David Villalba

Perla Lescano

POR FUNDACIÓN CAPITAL-FUNDAK PARAGUAY

Coordinación general

Adriana Insaurralde

Mildred Iriarte

Cristina Heisecke

Elena Cubilla

Coordinación de contenido

Elena Cubilla

Equipo de contenido

Elena Beatriz Martínez Riquelme

Revisión de estilo y cuidado editorial

Fátima E. Rodríguez

Lea Abigail Mendieta Cattebeke

Apoyo técnico

Alejandro Britez

Paula Amarilla

Diseño y diagramación

Camila Jara

Ilustraciones

Leda Sostoa

Selene Torres

Banco de ilustraciones de Fundación Capital

Los contenidos fueron desarrollados mediante un proceso de trabajo técnico conjunto entre el Viceministerio de Políticas Sociales (VMPS) y Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica (VMPPSE), del Ministerio de Desarrollo Social (MDS) de la República del Paraguay. El módulo de **Alimentación y Nutrición** fue elaborado por el Ministerio de Desarrollo Social (MDS) con apoyo de Fundación Capital-FundaK Paraguay en la elaboración de contenidos, los talleres, diseño gráfico, editorial e ilustraciones.

ISBN: 978-99989-51-09-9

Primera edición

Asunción, Paraguay

Diciembre, 2021

TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Sírvase notificar al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay sobre la reproducción, traducción o adaptación autorizada de estos materiales, de existir, y proporcionar a cada institución una copia de la misma. Cualquier cambio sustancial por terceros distintos al Ministerio de Desarrollo Social y Fundación Capital-FundaK Paraguay en el contenido, deberá ser autorizado por escrito por ambas instituciones. Está autorizada la reproducción y divulgación de este contenido siempre que se cite su fuente.

Toda copia de las secciones de este libro debe incluir la siguiente aclaración:

© 2021 Ministerio de Desarrollo Social © 2021 Fundación Capital-FundaK Paraguay

Para consultas sobre los derechos, sírvase comunicarse con:

vmpps@mds.gov.py

conosur@fundacioncapital.org

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	06
INTRODUCCIÓN	08
TALLER 1: Comamos en tranquilidad	09
TALLER 2: Sobre la alimentación saludable y el agua potable	17
TALLER 3: Lo que comemos y hacemos para estar saludables	31
TALLER 4: Para que todos y todas comamos tranquilamente	41
TALLER 5: Cocinando en búsqueda de la salud	47
TALLER 6: Huerta familiar y comunitaria para comer mejor	53
TALLER 7: Intercambio sobre el “saber hacer” de los alimentos	59
TALLER 8: Si comemos bien, alejamos a las enfermedades	70

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Desarrollo Social, en su misión de contribuir al desarrollo social equitativo de personas, familias y comunidades, implementa el Programa Tekoporã, cuyo objetivo es mejorar la condición de bienestar de los hogares.

Este programa se enmarca dentro del eje de protección social del Plan Nacional de Reducción de la Pobreza (PNRP) Jajapo Paraguay, basado en el enfoque de derecho, el acceso a servicios y prestaciones de bienestar básicas en las siguientes dimensiones: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno, trabajados y desarrollados por el Programa Tekoporã.

Para el efecto, a través del programa se asignan dos tipos de prestaciones directas a los hogares participantes; las transferencias monetarias y el acompañamiento, donde este último tiene como uno de sus propósitos fomentar la adopción de buenas prácticas de la rutina de los hogares, mediante el desarrollo de módulos temáticos en función a las seis dimensiones mencionadas.

El presente manual es una herramienta de orientación para todos los técnicos y las técnicas del Ministerio de Desarrollo Social, en particular para aquellos que trabajan en los territorios de implementación del

programa. Se trata de talleres modulares, resultado de trabajos técnicos participativos que involucran a técnicos/as del Viceministerio de Protección y Promoción Social y Económica y el Viceministerio de Políticas Sociales, y la asistencia técnica de cooperantes, con el fin de fortalecer las capacidades de los hogares participantes del programa.

Cada uno de estos manuales equivale a una dimensión de bienestar y consta de 8 talleres que combinan teoría y práctica, así como la incorporación de dinámicas y técnicas para la generación de reflexiones sobre los principales temas a ser trabajados con los hogares participantes durante el proceso de acompañamiento. Los contenidos buscan apoyar y orientar las acciones referentes o "contenidos referentes" al fortalecimiento del bienestar familiar en función a las dimensiones del Programa Tekoporã.

Además, el material presenta una agenda para cada sesión, donde se detallan actividades, tiempos, metodologías y materiales recomendados para el desarrollo de cada taller. Finalmente, en el apartado de bibliografía/anexos se presenta una lista de documentos específicos sobre temas que pueden complementar o profundizar informaciones sobre alguna temática planteada en cada taller.

Estimados/as técnicos/as del Programa Tekoporã

La facilidad de procesos de aprendizajes es una labor muy importante para el fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã. Estos módulos contienen los elementos teóricos y prácticos de los temas referentes a habilidades para la vida en las seis dimensiones de bienestar que estaremos abordando.

Los módulos brindan las herramientas metodológicas para fortalecer capacidades y contribuir al desarrollo de las personas participantes, en los temas de: Convivencia y Participación, Ingreso y Trabajo, Salud y Autocuidado, Alimentación y Nutrición, Educación y Aprendizaje y Vivienda y Entorno.

La metodología de los módulos se basa fundamentalmente en historias, dinámicas interactivas y ejercicios prácticos adaptables al contexto, a través de los cuales las personas participantes pueden analizar situaciones y establecer paralelismos con la vida cotidiana para diseñar posibles soluciones individuales o colectivas, comunitarias o institucionales con un enfoque de Derechos Humanos.

Es recomendable leer con atención la lectura de referencia para personas capacitadoras del material antes de iniciar las jornadas con las personas participantes.

OBJETIVO

El objetivo de este material es orientar al equipo técnico de campo del programa en el proceso de fortalecimiento de las capacidades de las personas participantes del Programa Tekoporã, con herramientas teóricas y prácticas para el acompañamiento.

¿CÓMO USAR EL MANUAL?

El taller es un espacio de fortalecimiento de capacidades en el que se promueve el aprendizaje de las personas participantes mediante la adquisición de conocimientos y reflexión sobre los diferentes temas desarrollados. Para ello, se hace uso de diversos recursos didácticos, como cuentos, trabajos grupales, dinámicas, que son presentadas en cada sesión de los talleres y guardan semejanza con situaciones del día a día de los/as participantes, logrando así su identificación con el tema. Las problemáticas presentadas durante su desarrollo serán resueltas mediante trabajos grupales y en plenaria, lo que facilita el trabajo individual que cada participante debe realizar posteriormente en el hogar.

Se recomienda que cada taller sea realizado con una cantidad de 25 personas participantes y hay doble espacio entre la coma y el 30. Un número mayor de participantes dificulta la metodología y el logro de los objetivos propuestos.



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

La "Lectura de referencia para personas capacitadoras" al inicio de de cada taller proporciona una revisión sobre los conceptos a desarrollar. **Leer esta breve sección brindará una idea sobre el contenido del módulo:** os conceptos que las personas participantes aprenderán y las habilidades que pondrán en práctica. No es necesario ser un experto para ayudar a otros a desarrollar algunas habilidades muy útiles, pero sí es importante conocer de antemano el tema a tratar. Si alguno de los puntos de la lectura de referencia no queda claro, no alarmarse. Buscar a alguien que pueda ser de ayuda para comprender dicha información. Si bien es una sección de referencia para las personas capacitadoras, muchos de los contenidos se encuentran repetidos en el desarrollo del taller, a modo de transmitirlos a las personas participantes.

RECOMENDACIONES PARA LA PERSONA CAPACITADORA

Antes del taller

- ✓ Contar con el mapa de oferta institucional local y nacional.

- ✓ Leer todo el material antes del taller. Si la persona capacitadora es alguien que sabe del tema, eso ayudará a la realización del encuentro.
- ✓ Preparar todos los materiales a ser utilizados.
- ✓ Buscar que el lugar del taller sea adecuado y esté cercano a la mayoría de las personas participantes.
- ✓ Realizar la convocatoria con tiempo e indicando el tema del taller.
- ✓ Motivar la participación resaltando la utilidad de los talleres.

Durante el taller

- ✓ Registrar la asistencia de las personas participantes.
- ✓ Realizar una retroalimentación, recordando los puntos más importantes de la sesión anterior.
- ✓ Respetar las opiniones y comentarios de las personas participantes.
- ✓ La comunicación es clave, utilizar el lenguaje más cercano a las personas participantes: guaraní, jopará o castellano.
- ✓ Animar la participación haciendo muchas preguntas y dando ejemplos cercanos a la realidad.
- ✓ Repetir la información y explicar el tema las veces que sea necesario. No se busca que las personas participantes memoricen los contenidos, sino que entiendan y se apropien de los conceptos.

Después de los talleres

- ✓ Definir compromisos y/o tareas de cada hogar, a ser verificados al inicio del taller en el siguiente encuentro.
- ✓ Informar a los hogares la fecha, actividades y los temas que se trabajará en el siguiente taller.
- ✓ Realizar una evaluación práctica que sirva como insumo para mejorar.

Itinerario formativo

Cada dimensión cuenta con 8 talleres, cada taller ha sido diseñado de forma independiente, es decir, tiene: inicio, desarrollo y cierre, lo que significa que no requiere de los otros para cumplir con las metas de comprensión. En este manual, se propone un itinerario formativo que responde a una secuencia para lograr el fortalecimiento de capacidades de las personas participantes.

Plan curricular

Los talleres se pueden combinar de tal forma a lograr un itinerario que genere un proceso de aprendizaje en el que las personas participantes puedan adquirir y desarrollar conocimientos y habilidades, vinculadas a las dimensiones de bienestar durante las capacitaciones.

INTRODUCCIÓN

El Programa Tekoporā busca, como plataforma de protección social, mejorar la condición de bienestar de los hogares en situación de pobreza monetaria y pobreza multidimensional, mediante el acceso de los hogares a los pisos básicos de protección social, vinculada a las seis dimensiones de bienestar que son:

CONVIVENCIA Y PARTICIPACIÓN
INGRESO Y TRABAJO
SALUD Y AUTOCUIDADO
EDUCACIÓN Y APRENDIZAJE
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
VIVIENDA Y ENTORNO

El presente manual plantea compartir de manera didáctica aspectos que permitan conocer y comprender sobre **Alimentación y Nutrición**, teniendo en cuenta que todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada -a no padecer hambre- basada en la seguridad alimentaria de todos los miembros del hogar, según sus necesidades de nutrición y satisfacción alimenticia para una vida activa y sana. Estos y otros elementos serán abordados mediante talleres modulares de formación, orientados a todas las personas representantes de los hogares que participan del Programa Tekoporā.

Este apartado de la dimensión de Alimentación y Nutrición, se divide en ocho talleres temáticos que se distribuyen de la siguiente manera:

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

TALLER 1: Comamos en tranquilidad.

TALLER 2: Sobre la alimentación saludable y el agua potable.

TALLER 3: Lo que comemos y hacemos para estar saludables.

TALLER 4: Para que todos y todas comamos tranquilamente.

TALLER 5: Cocinando en búsqueda de la salud.

TALLER 6: Huerta familiar y comunitaria para comer mejor.

TALLER 7: Intercambio sobre el "saber hacer" de los alimentos.

TALLER 8: Si comemos bien, alejamos a las enfermedades.

Cada uno de los talleres incluye conceptos, dinámicas según el tema y algunas propuestas de acción que las personas participantes pueden incorporar en su rutina familiar, en el marco de la implementación del plan de mejora familiar.

TALLER 1

COMAMOS EN TRANQUILIDAD

Jakaru py'aguapýpe

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Comprender la importancia del derecho a la alimentación.
- ✓ Reconocer las características de hábitos para una buena nutrición según el contexto.
- ✓ Generar prácticas saludables para incorporar en el día a día del hogar.

TEMARIO

- ✓ Derecho a la Alimentación y a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN).
- ✓ Alimentación saludable.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Actividad grupal: Conversamos- Nañemongeta
45 min	PASO 3 Conversamos y llegamos a un acuerdo - Ñañemongueta ha ñañemoi petēi ñe'ēme
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

Todas las personas tenemos derecho a conseguir y disfrutar de la comida de manera digna. Reconocer el derecho a la alimentación supone que todos y todas deberíamos tener acceso a comida inocua –que no hace daño–, y adecuada desde el punto de vista nutricional.

No padecer hambre y malnutrición significa que todas las personas deben disponer de alimentos seguros, en porciones adecuadas, calidad y variedad para satisfacer las exigencias del organismo.

Los gobiernos nacionales tienen que cumplir con la obligación de respetar, proteger y reconocer el derecho a la alimentación. Tienen que hacer todo lo posible para que ninguno de sus ciudadanos padezcan hambre, y todos tengan acceso a una alimentación adecuada e inocua. Deben ayudar a aquellos que no logran procurarse una comida apropiada por sí mismos, y no deben tomar medidas que limiten el acceso a la alimentación o que violen el derecho a la alimentación.

Cada miembro de la sociedad tiene responsabilidad en la realización del derecho de todos a una alimentación adecuada. Cada persona, cada familia, cada comunidad local, organización no gubernamental, organización de la sociedad civil o del sector privado, todos son responsables de asegurar y proteger el derecho a la alimentación, derecho del que deben gozar la comunidad local y mundial. (FAO, 2016)

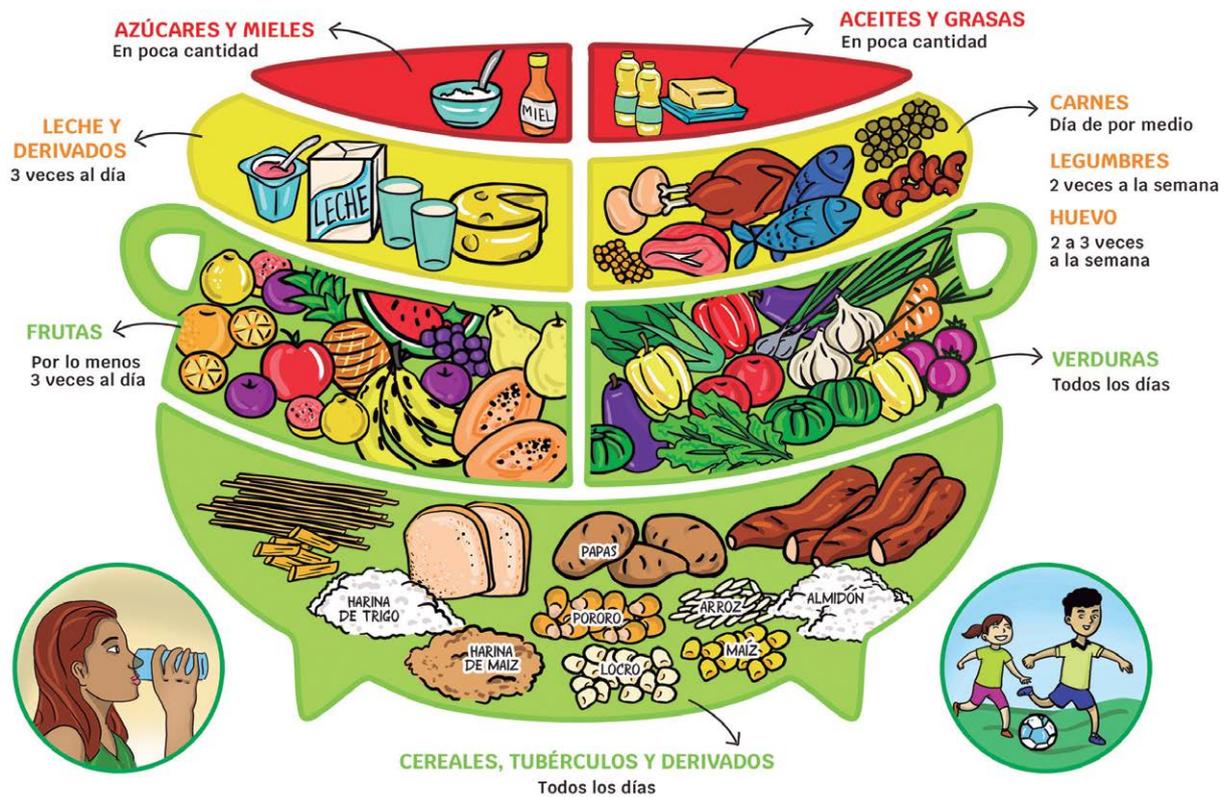
Ley N° 04/1992

Paraguay reconoce el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) a través de la Ley N° 04/1992 que en su artículo 11 establece el derecho humano a la alimentación y dice:

- ✓ *Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.*
- ✓ *Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:*
 - a)** *Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;*
 - b)** *Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.*

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

Grupos de alimentos:



Fuente: Guía Alimentaria del Paraguay - INAN



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "**Comamos en tranquilidad - Jakaru py'aguapýpe**". Este es el primero de los talleres presenciales de la **Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia del derecho a la alimentación y cómo reconocer las características de hábitos para una buena nutrición según nuestro contexto.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- *Cómo es la alimentación en nuestras comunidades y en nuestras familias. ¿Cuáles son los principales problemas y qué alternativas podemos desarrollar de manera a acceder a alimentos más sanos?*
- *¿De qué hablamos cuando hablamos de derecho a la alimentación?*
- *¿A qué se refiere la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN)?*

3 La persona capacitadora lee lo siguiente:

¿DE QUÉ HABLAMOS CUANDO HABLAMOS DE DERECHO A LA ALIMENTACIÓN?

Todas las personas tenemos derecho a conseguir y disfrutar de la comida de manera digna. Reconocer el derecho a la alimentación supone que todos y todas deberíamos tener acceso a comida inocua, es decir, que no hace daño, y adecuada desde el punto de vista nutricional.

No padecer hambre y malnutrición significa que todas las personas deben disponer de alimentos seguros, en porciones adecuadas, calidad y variedad para satisfacer las exigencias del organismo.

Los gobiernos nacionales tienen que cumplir con la obligación de respetar, proteger y reconocer el derecho a la alimentación. Los gobiernos tienen que hacer

todo lo posible para que ninguno de sus ciudadanos padezcan hambre, y todos tengan acceso a una alimentación adecuada e inocua. Deben ayudar a aquellos que no logran procurarse una comida apropiada por sí mismos, y no deben tomar medidas que limiten el acceso a la alimentación o que violen el derecho a la alimentación.

Cada miembro de la sociedad tiene su responsabilidad en la realización del derecho de todos a una alimentación adecuada. Cada persona, cada familia, cada comunidad local, organización no gubernamental, organización de la sociedad civil o del sector privado, todos somos responsables de asegurar y proteger el derecho a la alimentación, derecho del que deben gozar la comunidad local y mundial.

Fuente: FAO 2006.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.



ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

- 1 **Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.**
- 2 **Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:**

“Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar”

- 3 **Pedir a las personas participantes que formen como mínimo 2 grupos.**

✓ Explicar:

Vamos a conversar en cada grupo y vamos a reflexionar sobre tres preguntas:

1. ¿Qué quiere decir “Jakaru py’aguapýpe, comamos con tranquilidad?”
2. ¿Cómo es una persona bien alimentada?
3. ¿Cómo podemos alimentarnos mejor?

Vamos a registrar las respuestas en los sulfitos para luego compartir con los otros grupos. Tenemos 10 minutos para cada pregunta y es muy importante que todas las personas participantes hablen. También estos temas son para volver a conversar en la casa y en la comunidad. Las abuelas suelen decir que los niños son inquietos, traviesos porque están sanos: “mitā akāhatā hesāi porā”. Pensemos en ¿cómo podemos cambiar nuestros hábitos en la familia y cómo podemos hacer cada persona para comer mejor?

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Podemos dar un ejemplo para cada pregunta para iniciar la conversación.

1. **¿Qué quiere decir “Jakaru py’aguapýpe, comamos con tranquilidad?”** ¿Cómo es nuestro momento de la comida? ¿Nos sentamos alrededor de una mesa y nos damos un tiempo? ¿Comemos a las apuradas o “py’aguapype”?
2. **¿Cómo es una persona bien alimentada?** ¿Qué es Karu porâ? “Mboriahu ryguatâ”, solemos decir de las personas que sabemos que no le faltará comida, porque tiene animales, huerta y chacra, pero qué es comer bien. Comer bien no es igual a comer mucho. Sí solo comemos galleta con cocido negro, no estamos comiendo bien.

MATERIALES:

Entregar a cada grupo 2 papel sulfitos y marcadores.

3. ¿Cómo podemos alimentarnos mejor? ¿Qué ideas tienen de cómo podemos hacer para comer mejor? ¿En vez de comer fideos comemos porotos? ¿En vez de comer arroz comemos verduras?

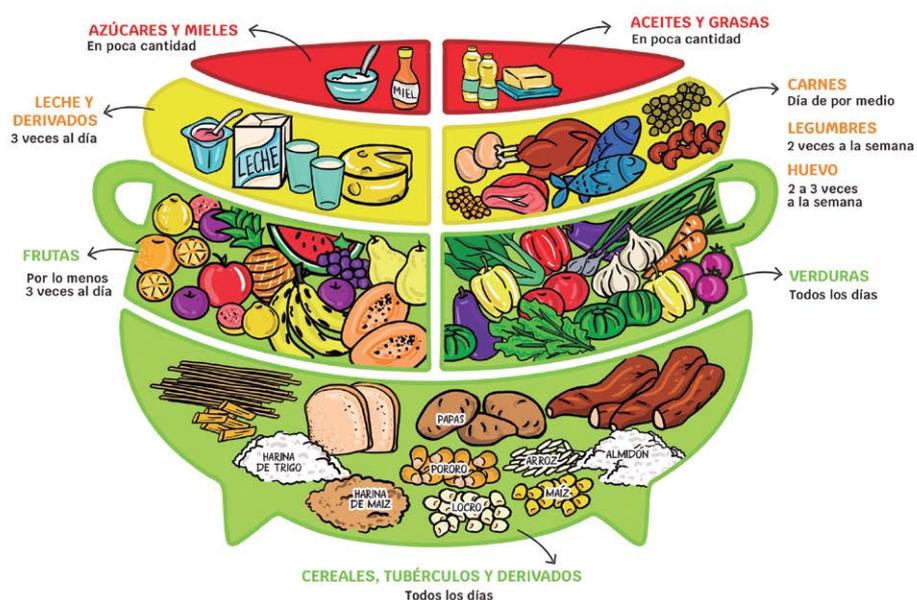
La persona capacitadora debe rescatar los pensamientos de cuidado comunitario que sepan las personas participantes como práctica cultural para tener una buena alimentación, como ejemplo, guardar las semillas que se usan, evitar la gaseosa, tomar agua, tratar de hacer trueque de alimentos, disminuir el pan.

- ✓ Pasados los 20 minutos, proponer que cada grupo exponga sobre lo discutido.
- ✓ Destacar la importancia de la alimentación en la salud, que no sólo es ausencia de enfermedad, sino también vivir bien:

¿Qué es la salud? ¿Tesâi? Salud ndaha'êi tasy'ỹ añonte. Salud ha'e jakaru porâ jañeñandúporâ haguâ. Salud no es sólo vivir bien, sino también sentirse bien con el cuerpo. Y si comemos lo que nuestro cuerpo necesita, a partir de los que tenemos, podemos aprender a cambiar nuestros hábitos en la familia y cada uno como persona. Cuidar la alimentación también puede implicar cambios en nuestra manera de vivir en comunidad en la ciudad o en el campo, por ejemplo, si hacemos intercambios con nuestros vecinos. Si tenemos huerta podemos intercambiar verduras por huevos u otros alimentos.

4 Presentar la olla de la alimentación saludable.

OLLA DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Fuente: Guía Alimentaria del Paraguay - INAN

Paraguay reconoce el Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) a través de la Ley N° 04/1992 que en su artículo 11 establece el derecho humano a la alimentación y dice:

- ✓ Los Estados Partes en el presente Pacto reconocen el derecho de toda persona a un nivel de vida adecuado para sí y su familia, incluso alimentación, vestido y vivienda adecuados, y a una mejora continua de las condiciones de existencia. Los Estados Partes tomarán medidas apropiadas para asegurar la efectividad de este derecho, reconociendo a este efecto la importancia esencial de la cooperación internacional fundada en el libre consentimiento.
- ✓ Los Estados Partes en el presente Pacto, reconociendo el derecho fundamental de toda persona a estar protegida contra el hambre, adoptarán, individualmente y mediante la cooperación internacional, las medidas, incluidos los programas concretos, que se necesitan para:
 - a) Mejorar los métodos de producción, conservación y distribución de alimentos mediante la plena utilización de los conocimientos técnicos y científicos, la divulgación de principios sobre nutrición y el perfeccionamiento o la reforma de los regímenes agrarios de modo que se logren la explotación y la utilización más eficaces de las riquezas naturales;
 - b) Asegurar una distribución equitativa de los alimentos mundiales en relación con las necesidades, teniendo en cuenta los problemas que se plantean tanto a los países que importan productos alimenticios como a los que los exportan.



CONVERSEMOS Y LLEGUEMOS A UN ACUERDO - ÑAÑEMONGETA HA ÑAÑEMOÏ PETÊI ÑE'EME 45 MIN

1 La persona capacitadora propone una dinámica:

Ahora, quisiera proponerles unas adivinanzas. Si alguien conoce la respuesta, levanta la mano: Tengo ojos y no veo y vivo bajo la tierra (papa). Un señor gordito muy coloradito no toma café siempre toma té (tomate).

2 La persona capacitadora vuelve a pedir que los grupos se vuelvan a unir para analizar las características de los alimentos que se citaron en las adivinanzas.

- ✓ Citar al menos cinco alimentos que tenemos en la zona o en la comunidad, en nuestra plantera, nuestra huertas o en nuestras chacras.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este primer taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro registra las respuestas:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Dar tarea:** que las personas participantes puedan hacer en familia, resaltando la importancia de que todos, incluidos los niños y niñas, participen.

Ejemplo: Identificar una fruta que podemos consumir en la casa o en la comunidad sin comprar o tratar de que en la casa se pueda comer una fruta al día todos los integrantes de la familia.

- ✓ **Preguntar:**

- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó?
- ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?

- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 2

SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL AGUA POTABLE

Jekaru porã ha ypotĩ rehegua

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Reconocer los pasos para potabilizar el agua.
- ✓ Relacionar el ciclo de la vida con el tipo de alimentos: selección y almacenamiento.
- ✓ Planear incorporar prácticas de alimentación saludable adecuada a la edad de los miembros del hogar.

TEMARIO

- ✓ Guías Alimentarias del Paraguay.
- ✓ Potabilización del agua.
- ✓ Alimentos según el ciclo de vida.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

MARCO JURIDICO

CONSTITUCIÓN NACIONAL DEL PARAGUAY

✓ **Artículo 54 - DE LA PROTECCIÓN AL NIÑO.**

La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de garantizar al niño su desarrollo armónico e integral, así como el ejercicio pleno de sus derechos protegiéndolo contra el abandono, desnutrición, la violencia, abuso, tráfico y explotación. Cualquier persona puede exigir a la autoridad competente el cumplimiento de tales garantías y la sanción de los infractores.

Los derechos del niño, en caso de conflicto, tienen carácter prevaleciente.

✓ **Artículo 57 - DE LA TERCERA EDAD.**

Toda persona en la tercera edad tiene derecho a una protección integral. La familia, la sociedad y los poderes públicos promoverán su bienestar mediante servicios sociales que se ocupen de sus necesidades de alimentación, salud, vivienda, cultura y ocio.

LEY N° 3239 DE LOS RECURSOS HÍDRICOS DEL PARAGUAY

✓ **Artículo 16**

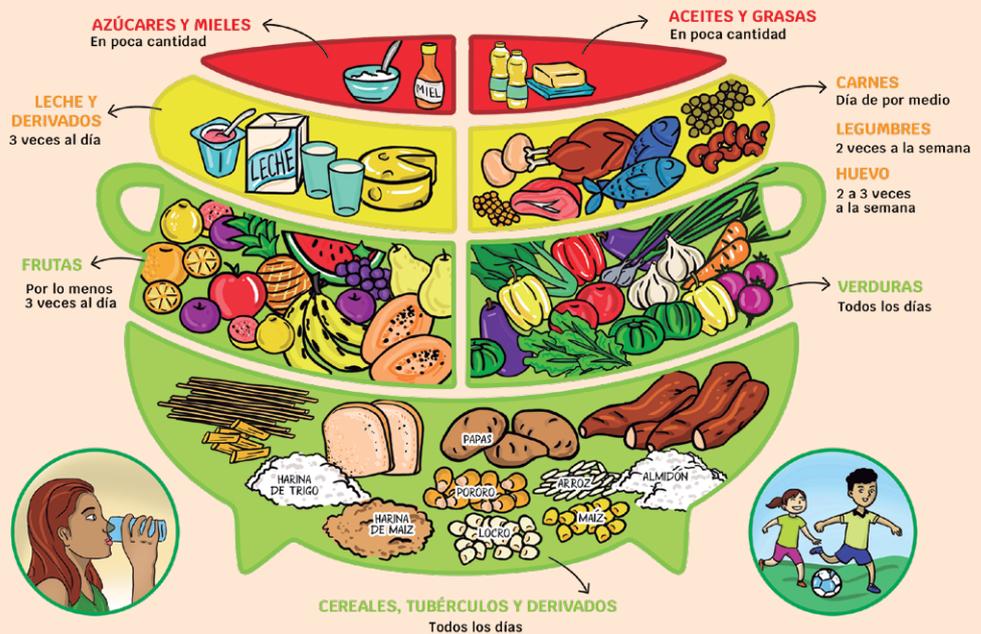
Toda persona física tiene derecho a acceder a una cantidad mínima de agua potable por día, suficiente para satisfacer sus necesidades elementales.

La cantidad mínima de agua potable por día, por persona, será establecida por vía reglamentaria por el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

12 MENSAJES PARA UNA VIDA SALUDABLE:

1. Para una alimentación sana todos los días consuma un poco de:
 - Cereales, tubérculos y derivados.
 - Frutas.
 - Verduras.
 - Leche y derivados.
 - Carnes, legumbres secas y huevos.
 - Azúcares o mieles.
 - Aceites o grasas.
2. Come todos los días al menos dos frutas para mantenerte sano.
3. Come todos los días verduras de color verde y amarillo porque tienen vitaminas.
4. Consume al día dos tazas de leche o yogur o dos pedazos de quesos para tener huesos y dientes sanos.
5. Come diferentes tipos de carnes, sin mucha grasa, por lo menos de cuatro a cinco veces por semana.
6. Consume legumbres secas con cereales dos a tres veces a la semana porque juntos alimentan mejor.
7. Consume menos azúcares o mieles para cuidar la dentadura.
8. Consume aceite de origen vegetal en vez de grasa animal porque es más saludable.
9. Prepara tus comidas con sal yodada, pero en pequeñas cantidades.
10. Lávate bien las manos y los alimentos para evitar enfermedades.
11. Evita consumir bebidas alcohólicas porque daña la salud.
12. Camina todos los días por lo menos 30 minutos para mantenerte saludable.

LA FIGURA DE LA OLLA NUTRICIONAL QUE REPRESENTA LOS 7 GRUPOS ALIMENTICIOS:



<p>GRUPO 1 CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS</p>	<p>Cereales: maíz, arroz, trigo, avena</p> <p>Tubérculos: mandioca, batata, papas</p> <p>Derivados: harina de trigo, panificados, fideos, sémola, harina de maíz, fariña, almidón, chipá, mbejú, etc.</p>	<p>Se puede consumir todos los días pero moderar la cantidad.</p>
<p>GRUPO 2 FRUTAS</p>	<p>Las frutas son fuentes de vitaminas A y C, minerales (potasio y fósforo), agua, fibra alimentaria e hidratos de carbono simples y complejos.</p> <p>Las frutas de color anaranjado, amarillo y rojo son ricas en vitamina A y C.</p> <p>Rojas: manzanas, moras, cerezas, guayabas, arándanos, uvas rojas, toronjas, peras rojas, acerolas, frutillas, granadas, frambuesas</p> <p>Anaranjadas y amarillas: peras, piñas, limones, naranjas, mangos, níspero, durazno, mamones, pelones, mandarinas, naranjas, naranjas agrias, carambola, melones.</p> <p>Las frutas de color verde se caracterizan por su gran valor alimenticio ya que son ricas en vitaminas A, C, Acido Fólico, Complejo B, E y K y algunos minerales como magnesio, potasio y hierro no hemínico.</p> <p>Verdes: lima, aguacate, kiwi, uvas verdes, manzana verde, entre otros.</p> <p>Las frutas de color blanco contienen vitamina B2, B3 y B9 como también vitamina C y minerales como el potasio.</p> <p>Blancas: bananas, peras, araticus, etc.</p>	<p>Se recomienda consumir la fruta entera, sin azúcares.</p> <p>NO jugos</p> <p>Al menos 3 frutas al día</p>

<p>GRUPO 3 VERDURAS</p>	<p>Aportan al cuerpo un alto contenido en fibra y agua. También antioxidantes (Caroteno, Vitaminas E y C)</p> <p>Las raíces contienen mayor contenido de almidón, azúcares y menos cantidad de agua.</p> <p>Verduras de hojas verdes oscuras: Son ricas en calcio, hierro, vitaminas B1 y B2, Vitamina C y A. Acelga, espinaca, berro, perejil, cebollita de hoja, achicoria, repollo, rúcula, kurâtû, etc.</p> <p>Verduras amarillas, anaranjadas y rojas: ricas en vitaminas A, C y minerales. Zanahoria, zapallo, calabaza, choclo, tomate.</p> <p>Otras verduras: Remolachas, rabanitos, pimientos rojos, cebollas rojas, etc.</p>	<p>Se recomienda consumir verduras crudas (ensaladas) y cocidas todos los días en el almuerzo y cena.</p> <p>Hay que tener cuidado con el lavado y almacenamiento de las verduras. Lavar bien y con abundante agua potable sobre todo aquellas verduras que se consumen crudas.</p> <p>Se recomienda poner verduras en pedazos grandes y no cocinar demasiado rato para que no pierdan sus nutrientes.</p>
<p>GRUPO 4 LECHE Y DERIVADOS</p>	<p>Son fuentes de calcio y proteínas de alto valor biológico. Aportan vitaminas B1, B2 y A</p> <p>Leche, queso, yogurt.</p>	<p>Se recomienda 3 veces al día</p> <p>Ayudan a tener dientes y huesos sanos.</p>
<p>GRUPO 5 CARNES, LEGUMBRES SECAS Y HUEVO</p>	<p>Aportan proteínas de alto valor biológico (PAVB), hierro y vitaminas de complejo B.</p> <p>Carnes: de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.</p> <p>Menudencias: hígado, corazón, riñón</p> <p>Legumbres: porotos san francisco, poroto colorado, poroto palito Kumanda Yvyra’i, habilla, manteca, lenteja, arveja, maní.</p> <p>Huevos: de codorniz, de gallina, pato, etc.</p>	<p>Carnes: Día de por medio.</p> <p>Legumbres: 3 veces a la semana.</p> <p>Huevos: 2 a 3 veces a la semana.</p>
<p>GRUPO 6 AZÚCARES Y MIELES</p>	<p>Aportan hidratos de carbonos simples y casi nada de otros nutrientes por lo que su consumo debe ser en pequeña cantidad. Por eso no se pone en el fondo de la olla sino en la superficie.</p> <p>Los alimentos de este grupo son: Azúcar blanca, azúcar morena, miel de caña, miel de abeja, mermeladas, jaleas, dulces, productos de confiterías y golosinas, etc.</p>	<p>Consumir en poca cantidad</p>

GRUPO 7 ACEITES Y GRASAS.	<p>Aportan energía y se clasifican en:</p> <p>Aceites: de origen vegetal, aportan ácidos grasos saturados e insaturados. Son generalmente líquidos pero pueden convertirse al estado sólido. Ejemplo: aceite de maíz, soja, girasol, etc.</p> <p>Grasas: de origen animal, aportan ácidos grasos saturados y colesterol. A temperatura ambiente están en estado sólido y se vuelven líquidos al calentar. Grasa de cerdo, de maíz, de vaca, de gallina o pollo, manteca.</p>	Consumir en poca cantidad
--	---	---------------------------

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA CADA CICLO DE VIDA

De acuerdo a la edad, los seres humanos necesitamos una alimentación adecuada, inocua y segura.

- ✓ **De 0 a 6 meses:** Los bebés recién nacidos solo necesitan leche materna hasta los 6 meses. En todo caso, quien debe alimentarse muy bien en ese tiempo es la madre.
- ✓ **De 6 a 11 meses:** Además de leche materna, el o la bebé puede comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.
- ✓ **A partir de un año:** un niño o niña puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

Comer saludablemente puede ser un hábito si lo tomamos en familia. El hábito es aquello que repetimos con frecuencia hasta que se nos graba como costumbre. Hay hábitos saludables de alimentación cuando:

- ✓ Se acostumbra a consumir verduras y frutas diariamente.
- ✓ Se come en un ambiente limpio y tranquilo, donde hay paciencia y cariño con los bebés, niños, niñas, adolescentes y adultos mayores.
- ✓ Se evita el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas, que pueden promover la presencia de caries en los dientes y la obesidad.

- ✓ Se cuida la higiene de las manos y de los alimentos.
- ✓ Se cocinan bien las carnes y los huevos. Evitar darles, antes de los dos años, alimentos que contengan huevos crudos como la mayonesa casera o el ponche.

Agua: Desde el momento que comienza a comer, un o una bebé puede consumir agua potable y según las Guías de Alimentación del Paraguay, la cantidad recomendada es de ¼ taza (50 mL) 2 a 3 veces al día y en mayor cantidad en épocas muy calurosas.

Alimentación de niños y niñas de 3 a 5 años

El control de la nutrición de niños y niñas es fundamental en esta etapa. Se debe acudir a la Unidad de Salud Familiar(USF) o servicio de salud más cercano para los controles sobre talla y estatura que se relacionan con la calidad de la alimentación.

En esta etapa es importante controlar el consumo de azúcar para evitar el desarrollo de diabetes infantil.

El consumo adecuado de agua aumentará cada vez de acuerdo a la necesidad de hidratación diaria.

Alimentación de 5 a 10 años

Este es un tiempo de crecimiento y una alimentación adecuada y variada ayudará al desarrollo del niño o la niña. La salud, no sólo es ausencia de enfermedad, en esta etapa, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social también refiere el desarrollo infantil de la siguiente manera:

● SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL AGUA POTABLE JEKARU PORĀ HA YPOTĪ REHEGUA

- ✓ Se le ayuda dando ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, disciplina y honestidad.
- ✓ Se le ayuda a adquirir hábitos higiénicos: baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación adecuada y a cuidar el medio ambiente.
- ✓ Se le ayuda si se le da confianza para que denuncie si alguien intenta manosearle o es maltratado o maltratada.
- ✓ Se le debe animar a realizar tareas de la casa, de acuerdo a su capacidad, independientemente del sexo. Ej: arreglar la cama, la mesa, ordenar sus juguetes y los cuadernos.

Alimentación en la adolescencia

Esta es una de las etapas de mayor crecimiento rápido y cambios en el cuerpo, por lo que la alimentación saludable es una necesidad. Los estudios del Instituto Nacional de Nutrición alertan sobre la obesidad y el sobrepeso en poblaciones de adolescentes en nuestro país, por lo que debemos cuidar la alimentación y la salud de nuestros hijos e hijas. No se trata sólo de estética, sino que la obesidad es considerada un factor de riesgo para numerosas enfermedades. En este punto, además de la alimentación deben añadirse otros hábitos saludables:

- ✓ Práctica de ejercicios o deportes.
- ✓ Dormir 8 o 10 horas diarias.
- ✓ Alimentación a base de verduras, frutas y proteínas.
- ✓ Evitar que nuestros hijos elijan el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Agua: El consumo de agua potable: Desde la adolescencia se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación.

Alimentación en la adultez

- ✓ Una alimentación saludable es cuando realizamos una combinación de los 7 grupos alimenticios de la Guía Alimentaria.
- ✓ Además, durante la etapa adulta tenemos que cuidar las proporciones en cantidad y volumen de lo que comemos, porque ya no se pierde el peso tan fácilmente como cuando se es una persona joven.
- ✓ Descanso necesario.
- ✓ Rutina para ejercicios.
- ✓ Evitar comida chatarra: alimentos azucarados, frituras, carbohidratos, gaseosas.

Agua: Se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación.

Alimentación de personas adultas mayores

- ✓ Frutas y verduras diariamente.
- ✓ 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día.
- ✓ Es saludable comer diferentes tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana.
- ✓ Poca sal y azúcar.
- ✓ Comer legumbres como cereales, porotos con arroz, al menos 2 veces por semana. Ocasionalmente, consumir papas, mandiocas o batatas.
- ✓ 2 o 3 huevos por semana. La clara es un excelente alimento que puedes consumir.

Agua: Se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación. Mucha agua, pues ayuda al buen funcionamiento de los riñones, a la digestión, evita la deshidratación y mantiene la temperatura del cuerpo.

EL AGUA

¿Por qué es tan importante consumir agua potable?

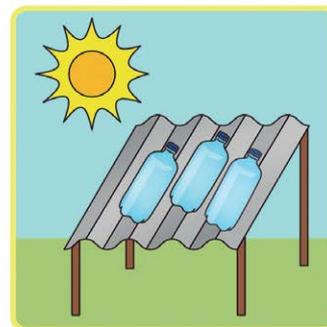
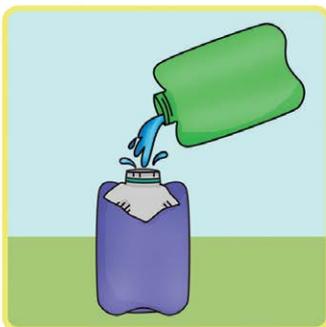
Según Las Guías Alimentarias del Paraguay, tomar agua tiene funciones muy específicas en el cuerpo:

- ✓ Porque el agua actúa como mecanismo de transporte de nutrientes y de los productos de desecho entre los tejidos y órganos del cuerpo
- ✓ Actúa como componente principal de la sangre, linfa y secreciones celulares.
- ✓ Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones
- ✓ Participa como “vehículo” en el transporte de sustancias en el interior del organismo y en su intercambio con el medio ambiente
- ✓ Contribuye a la regulación de la temperatura corporal

¿Cómo se puede potabilizar el agua si en nuestra zona no hay agua corriente o saneamiento?

Según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, el agua puede ser una fuente importante de microorganismos infecciosos, transmitiendo enfermedades. Es por ello que, tanto para beber como para cocinar o lavarse los dientes, se recomienda desinfectar. Se recomienda hervir el agua durante cinco minutos o desinfectarla con lavandina. Para desinfectar con lavandina, seguir los siguientes pasos:

1. Utilizar un filtro para quitar los materiales suspendidos en el agua.
2. Colocar el agua en un recipiente limpio y agregar lavandina a razón de 2 gotas de lavandina por cada 1 litro de agua.
3. Dejar reposar el agua tratada con lavandina durante 30 minutos. El agua tratada debe tener un leve olor a cloro. De no ser así, repetir la dosis y dejar reposar el agua durante 15 minutos más. Luego, se puede eliminar el olor a lavandina del agua tratada pasándola por recipientes limpios varias veces. En caso de que el agua sea muy turbia, usar 4 gotas de lavandina por cada 1 litro de agua.



Cómo obtener agua potable

Tres maneras sencillas de purificar el agua para beber:

1. Filtrando el agua con una tela limpia.
2. Hirviendo el agua hasta que se formen burbujas y almacenar en recipientes con tapa.
3. Colocando agua en botellas de plástico limpias, transparentes y dejando 6 horas en el sol de la mañana.

● **SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL AGUA POTABLE**
JEKARU PORÃ HA YPOTÍ REHEGUA

Desinfección de superficies: Agua segura

- ✓ Se recomienda realizar una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (piso, concreto, mesas, muebles metálicos y de madera) con agua caliente y detergente. Luego, desinfectar con una solución formada por 1 taza de lavandina por cada 5 litros de agua.
- ✓ Igualmente, se aconseja arrojar a la basura las tablas de madera para picar alimentos que hubieran sido afectadas por aguas contaminadas, hacer lo mismo con las tetinas de las mamaderas y los chupetes. Estos artículos no pueden ser desinfectados en forma apropiada después de tocar aguas contaminadas, por lo tanto deben ser desechados.
- ✓ Aquellas superficies que entran en contacto con los alimentos deben ser limpiadas y desinfectadas correctamente:
- ✓ Limpiar con jabón y agua segura y tibia.
- ✓ Enjuagar con agua segura.
- ✓ Desinfectar el artículo sumergiendo por un minuto en una solución de 1 taza de lavandina por cada 5 litros de agua.
- ✓ Secar al aire libre.
- ✓ Este procedimiento se puede realizar también para desinfectar los juguetes plásticos de los niños.

Otras recomendaciones

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño y después de tocar elementos contaminados con agua de inundación o desagüe.
- ✓ Toser y estornudar cubriéndose con el antebrazo para evitar la propagación.
- ✓ Ventilar y airear los ambientes.
- ✓ Mantener la vigilancia sanitaria de los suministros de agua, aguas residuales, disposición de excretas y basuras, así como la vigilancia de la calidad e inocuidad de alimentos en los albergues.
- ✓ Durante la limpieza, tratar de utilizar guantes resistentes para evitar lesiones en la piel, botas y tapabocas en áreas con polvo o con moho en la pared, tenga especial cuidado al mover muebles por el riesgo de la presencia de animales ponzoñosos.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Sobre la alimentación saludable y el agua potable - Jekaru porã ha ypotĩ rehegua". Este es el segundo de los talleres presenciales de la Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de agua potable y los alimentos a lo largo de la vida y buscaremos relacionar el ciclo de la vida con el tipo de alimentos: selección y almacenamiento

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Alimentación adecuada según el ciclo de vida.
- El agua potable.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 La persona capacitadora solicita que se armen mínimo 2 grupos y pide que en cada grupo se converse sobre la respuesta a la siguiente situación:

Ña Carmen no tiene pozo en su casa. Puede juntar agua en un recipiente cuando llueve o buscar de tajar de dónde el agua sale sucia. Hay un arroyo a dos kilómetros de su casa, pero ya le queda un poco más lejos y traer el recipiente con agua sobre su cabeza le complica ¿Qué puede hacer Ña Carmen?

- ✓ Las respuestas se van registrando en un papel sulfiteo y luego se exponen en plenaria. La persona capacitadora inicia la reflexión guiándose en la siguiente imagen.

EL AGUA

¿Por qué es tan importante consumir agua potable?

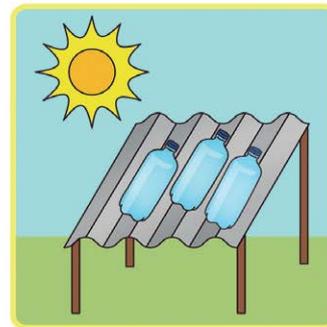
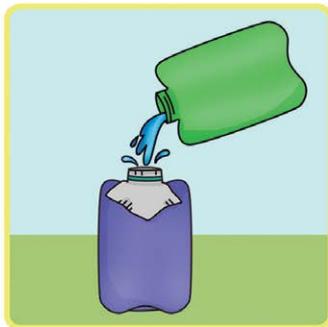
Según Las Guías Alimentarias del Paraguay, tomar agua tiene funciones muy específicas en el cuerpo:

- ✓ Porque el agua actúa como mecanismo de transporte de nutrientes y de los productos de desecho entre los tejidos y órganos del cuerpo
- ✓ Actúa como componente principal de la sangre, linfa y secreciones celulares.
- ✓ Lubrica y proporciona soporte estructural a los tejidos y articulaciones
- ✓ Participa como “vehículo” en el transporte de sustancias en el interior del organismo y en su intercambio con el medio ambiente
- ✓ Contribuye a la regulación de la temperatura corporal

¿Cómo se puede potabilizar el agua si en nuestra zona no hay agua corriente o saneamiento?

Según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, el agua puede ser una fuente importante de microorganismos infecciosos, transmitiendo enfermedades. Es por ello que, tanto para beber como para cocinar o lavarse los dientes, se recomienda desinfectar. Se recomienda hervir el agua durante cinco minutos o desinfectarla con lavandina. Para desinfectar con lavandina, seguir los siguientes pasos:

1. Utilizar un filtro para quitar los materiales suspendidos en el agua.
2. Colocar el agua en un recipiente limpio y agregar lavandina a razón de 2 gotas de lavandina por cada 1 litro de agua.
3. Dejar reposar el agua tratada con lavandina durante 30 minutos. El agua tratada debe tener un leve olor a cloro. De no ser así, repetir la dosis y dejar reposar el agua durante 15 minutos más. Luego, se puede eliminar el olor a lavandina del agua tratada pasándola por recipientes limpios varias veces. En caso de que el agua sea muy turbia, usar 4 gotas de lavandina por cada 1 litro de agua.



Cómo obtener agua potable

Tres maneras sencillas de purificar el agua para beber:

1. Filtrando el agua con una tela limpia.
2. Hirviendo el agua hasta que se formen burbujas y almacenar en recipientes con tapa.
3. Colocando agua en botellas de plástico limpias, transparentes y dejando 6 horas en el sol de la mañana.

Desinfección de superficies: Agua segura

- ✓ Se recomienda realizar una limpieza a fondo de todas las superficies sólidas (piso, concreto, mesas, muebles metálicos y de madera) con agua caliente y detergente. Luego, desinfectar con una solución formada por 1 taza de lavandina por cada 5 litros de agua.
- ✓ Igualmente, se aconseja arrojar a la basura las tablas de madera para picar alimentos que hubieran sido afectadas por aguas contaminadas, hacer lo mismo con las tetinas de las mamaderas y los chupetes. Estos artículos no pueden ser desinfectados en forma apropiada después de tocar aguas contaminadas, por lo tanto deben ser desechados.
- ✓ Aquellas superficies que entran en contacto con los alimentos deben ser limpiadas y desinfectadas correctamente:
- ✓ Limpiar con jabón y agua segura y tibia.
- ✓ Enjuagar con agua segura.
- ✓ Desinfectar el artículo sumergiendo por un minuto en una solución de 1 taza de lavandina por cada 5 litros de agua.

- ✓ Secar al aire libre.

- ✓ Este procedimiento se puede realizar también para desinfectar los juguetes plásticos de los niños.

Otras recomendaciones

- ✓ Lavarse las manos frecuentemente antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño y después de tocar elementos contaminados con agua de inundación o desagüe.
- ✓ Toser y estornudar cubriéndose con el antebrazo para evitar la propagación.
- ✓ Ventilar y airear los ambientes.
- ✓ Mantener la vigilancia sanitaria de los suministros de agua, aguas residuales, disposición de excretas y basuras, así como la vigilancia de la calidad e inocuidad de alimentos en los albergues.
- ✓ Durante la limpieza, tratar de utilizar guantes resistentes para evitar lesiones en la piel, botas y tapabocas en áreas con polvo o con moho en la pared, tenga especial cuidado al mover muebles por el riesgo de la presencia de animales ponzoñosos.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASUPE 45 MIN

- 1 La persona capacitadora solicita una persona participante voluntaria para leer el siguiente relato

Ña Carmen tiene 4 hijos. Los varones, uno de 10 y otro de 12, juegan un partidito todos los días y se ensucian bastante. Correr detrás de la pelota les da mucha sed y hacer ejercicios les abre el apetito. De la cancha siempre vienen con hambre. Las niñas, una es bebé de 5 meses y otra tiene 7. Su marido trabaja lejos en una estancia y viene los fines de semana. Él suele traer azúcar, miel, carne, queso, poroto y maíz. Azúcar no puede faltar porque hasta a la bebé le pone en su leche y los más grandes desayunan y cenan cocido negro. Ña Carmen quiere que todos sus hijos crezcan fuertes, sanos y sean "valé" en la escuela. El hijo mayor de Ña Carmen tiene una pequeña huerta y cada día trae un bidon con agua para regar.

● SOBRE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EL AGUA POTABLE JEKARU PORÃ HA YPOTÍ REHEGUA

- ✓ Al finalizar la lectura del relato, analizar en grupo la situación que narra la historia de Ña Carmen. Responder las preguntas.

- ¿Qué pueden hacer Ña Carmen y su familia para tener agua potable y segura?
- ¿Cómo sería una alimentación sana para los niños y niñas de acuerdo a su edad? ¿Qué está haciendo mal Ña Carmen?
- ¿Cómo debería alimentarse Ña Carmen que está dando de mamar a su bebé?

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA CADA CICLO DE VIDA

De acuerdo a la edad, los seres humanos necesitamos una alimentación adecuada, inocua y segura.

- ✓ **De 0 a 6 meses:** Los bebés recién nacidos solo necesitan leche materna hasta los 6 meses. En todo caso, quien debe alimentarse muy bien en ese tiempo es la madre.
- ✓ **De 6 a 11 meses:** Además de leche materna, el o la bebé puede comer otros alimentos como carnes, huevo, porotos, cereales, verduras y frutas, en forma de puré, luego molidos, picaditos o desmenuzados.
- ✓ **A partir de un año:** un niño o niña puede comer los mismos alimentos saludables de la familia.

Comer saludablemente puede ser un hábito si lo tomamos en familia. El hábito es aquello que repetimos con frecuencia hasta que se nos graba como costumbre. Hay hábitos saludables de alimentación cuando:

- ✓ Se acostumbra a consumir verduras y frutas diariamente.
- ✓ Se come en un ambiente limpio y tranquilo y hay paciencia y cariño con los bebés, niños, niñas, adolescentes y adultos mayores.
- ✓ Se evita el consumo de bebidas azucaradas y gaseosas, que pueden promover la presencia de caries en los dientes y la obesidad.
- ✓ Se cuida la higiene de las manos y de los alimentos.

- ✓ Se cocinan bien las carnes y los huevos. Evitar darles, antes de los dos años, alimentos que contengan huevos crudos como la mayonesa casera o el ponche.

Agua: Desde el momento que comienza a comer, un o una bebé puede consumir agua potable y según las Guías de Alimentación del Paraguay, la cantidad recomendada es de $\frac{1}{4}$ taza (50 mL) 2 a 3 veces al día y en mayor cantidad en épocas muy calurosas.

Alimentación de niños y niñas de 3 a 5 años

El control de la nutrición de niños y niñas es fundamental en esta etapa. Se debe acudir a la Unidad de Salud Familiar (USF) o servicio de salud más cercano para los controles sobre talla y estatura que hablan de la calidad de la alimentación.

En esta etapa es importante controlar el consumo de azúcar para evitar el desarrollo de diabetes infantil.

El consumo adecuado de agua aumentará cada vez de acuerdo a la necesidad de hidratación diaria.

Alimentación de 5 a 10 años

Este es un tiempo de crecimiento y una alimentación adecuada y variada ayudará al desarrollo del niño o la niña. La salud, no sólo es ausencia, no sólo es ausencia de enfermedad. En esta etapa, el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social también refiere el desarrollo infantil de la siguiente manera:

- ✓ Se le ayuda dando ejemplos de justicia, solidaridad, respeto, disciplina y honestidad.

- ✓ Se le ayuda a adquirir hábitos higiénicos: baño diario, cepillado de dientes, ejercicios físicos, alimentación adecuada y a cuidar el medio ambiente.
- ✓ Se le ayuda al darle confianza para que denuncie si alguien intenta manosearle o es maltratado o maltratada.
- ✓ Se le debe animar a realizar tareas de la casa, de acuerdo a su capacidad, independientemente del sexo. Ej: arreglar la cama, la mesa, ordenar sus juguetes y los cuadernos.

Alimentación en la adolescencia

Esta es una de las etapas de mayor crecimiento rápido y cambios en el cuerpo, por lo que la alimentación saludable es una necesidad. Los estudios del Instituto Nacional de Nutrición alertan sobre la obesidad y el sobrepeso en poblaciones de adolescentes en nuestro país, por lo que debemos cuidar la alimentación y la salud de nuestros hijos e hijas. No se trata sólo de estética, sino que la obesidad es considerada un factor de riesgo para numerosas enfermedades. En este punto, además de la alimentación deben añadirse otros hábitos saludables:

- ✓ Práctica de ejercicios o deportes
- ✓ Dormir 8 o 10 horas diarias
- ✓ Alimentación a base de verduras, frutas y proteínas.
- ✓ Evitar que nuestros hijos e hijas caigan en el consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.

Agua: El consumo de agua potable: Desde la adolescencia se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación.

Alimentación en la adultez

- ✓ Una alimentación saludable es cuando realizamos una combinación de los 7 grupos alimenticios de la Guía Alimentaria.
- ✓ Además, durante la etapa adulta tenemos que cuidar las proporciones en cantidad

y volumen de lo que comemos, porque ya no se pierde el peso tan fácilmente como cuando se es una persona adulta.

- ✓ Descanso necesario
- ✓ Rutina para ejercicios
- ✓ Evitar comida chatarra

Agua: Se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación.

Alimentación de personas adultas mayores

- ✓ Frutas y verduras diariamente.
- ✓ 1 taza de leche, 1 vaso de yogur o 1 pedazo de queso tamaño de una cajita de fósforo por día.
- ✓ Es saludable comer diferentes tipos de carnes sin grasa hasta 4 veces por semana.
- ✓ Poca sal y azúcar.
- ✓ Comer legumbres como cereales, porotos con arroz, al menos 2 veces por semana. Ocasionalmente, consumir papas, mandiocas o batatas.
- ✓ 2 o 3 huevos por semana. La clara es un excelente alimento que puedes consumir.

Agua: Se recomienda el consumo de al menos 2 litros de agua diaria para una correcta hidratación. Mucha agua, pues ayuda al buen funcionamiento de los riñones, a la digestión, evita la deshidratación y mantiene la temperatura del cuerpo.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Conversar con la familia sobre la importancia de consumir agua potable. Analizar qué alimentos incluir en la dieta de acuerdo a la edad de los integrantes de la familia.
- ✓ **Preguntar:**
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó?
 - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 3

LO QUE COMEMOS Y HACEMOS PARA ESTAR SALUDABLES

Ja'u ha jajapóva ñaneresãi haġua

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar hábitos saludables de alimentación que se pueden implementar en el hogar.
- ✓ Relacionar el ciclo de vida con el tipo de alimentos para su selección y procesamiento en la primera infancia.
- ✓ Incorporar hábitos saludables durante la lactancia y los primeros 5 años de vida con los miembros del hogar.

TEMARIO

- ✓ Hábitos saludables
- ✓ Alimentación saludable de 0 a 5 años de edad

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN.

Hábitos: Los hábitos se refieren al modo en que realizamos las cosas, la forma en que comemos. La práctica del estilo de vida saludable favorece de innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los hábitos saludables de alimentación, según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, sirven para que el sistema inmunológico funcione correctamente. Una alimentación equilibrada y variada de legumbres, cereales en lo posible integrales y proteínas de buena calidad de acuerdo a las Guías Alimentarias. Lo fundamental es consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Y principalmente reducir alimentos altos en azúcar, los ultraprocesados con alto contenido calórico y grasas. Así también, se aconseja disminuir el uso y consumo de la sal en los alimentos.

Los hábitos se aprenden: Para que los niños y las niñas coman bien, es fundamental el ejemplo de los adultos de la casa.

Los hábitos saludables de alimentación sirven: mucho más al cuerpo si se acompaña de ejercicios físicos, deportes, caminatas; cuidados de la salud mental (reducir y controlar las horas de TV, celular, etc. en niños y niñas), buen descanso (dormir como mínimo de 8 horas) e hidratación (consumo de agua), así como evitar el uso de bebidas alcohólicas, en especial en el caso de mujeres embarazadas.

DERECHOS DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

Proteger, promover y asistir en la Primera Infancia a los niños y niñas se fundamenta explícitamente en la Convención por los Derechos del Niño y en Paraguay algunos principios de las políticas públicas de nuestro país son:

✓ **Universalidad y no discriminación:** los derechos del niño y la niña son reconocidos a por todos y

todas los niños y niñas, sin excepción, distinción ni discriminación alguna, por ningún motivo, propio o de su familia o tutor.

✓ **Atención al interés superior del niño y la niña:** en todas las medidas tomadas por las autoridades, de todos los ámbitos de gestión del Estado y del sector privado, deberán asegurarse que el niño y la niña gocen de una protección especial para que puedan desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente, en forma saludable; en condiciones de libertad y dignidad.

✓ **Integralidad:** todos los derechos del niño y la niña son importantes e indivisibles, no se pueden separar en forma arbitraria.

✓ **Participación:** respetar el derecho del niño y la niña a la libertad de expresión y a que su opinión sea tenida en cuenta, en función de su edad y madurez. Bajo este último criterio, incluye la libertad de buscar, recibir y difundir informaciones e ideas de todo tipo, sin consideración de fronteras. Igualmente, la libertad de asociación y de celebrar reuniones pacíficas; a acceder a información y material de fuentes nacionales e internacionales, especialmente las que están orientadas a promover sus derechos.

✓ **Metodología del juego:** respetar la capacidad de la primera infancia de 0 a 8 años, para desarrollar su subjetividad y su relación con el medio familiar, social y natural a través del juego, donde aprehende y recrea la información y el conocimiento, de acuerdo a sus necesidades y contexto.

✓ **Lengua materna:** respetar el lenguaje natural, histórico y cultural al que tiene acceso la primera infancia en el contexto de su familia y comunidad, para expresarse oralmente, acceder a la escritura y lectura, y resolver de manera lógica los problemas a los que se enfrenta a su edad, dentro de su contexto concreto. Es decir, que los niños y niñas puedan expresarse y aprender en su lengua.

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

El derecho a alimentación saludable y adecuada en la primera infancia se relaciona con todos los otros derechos de los niños y niñas, sobre todo, porque los estudios de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y UNICEF vinculan la alimentación con las oportunidades que tienen los niños y niñas a lo largo de su vida.

En ese sentido se da importancia vital a la lactancia materna y existen leyes que protegen a las embarazadas y a las mujeres para que pueda alimentar a su bebé. “Los niños y adolescentes que fueron amamantados tienen menos probabilidades de padecer sobrepeso u obesidad. Además, obtienen mejores resultados en las pruebas de inteligencia y tienen mayor asistencia a la escuela. La lactancia materna se asocia a mayores ingresos en la vida adulta. La mejora del desarrollo infantil y la reducción de los costos sanitarios gracias a la lactancia materna generan beneficios económicos para las familias y también para los países”, dice un informe de la OMS.

ETAPAS	ALGUNOS DERECHOS	LO IMPORTANTE EN NUTRICIÓN
0 A 1 AÑO	<p>Controles prenatales durante el embarazo.</p> <p>Atención al parto en el hospital, USF un servicio de salud.</p> <p>Vigilancia del crecimiento y desarrollo.</p> <p>Asistencia pediátrica y vacunaciones.</p> <p>El vínculo madre-hijo/hija y padre-hijo/hija en la estimulación infantil.</p>	<p>0 a 6 meses: alimentación y nutrición exclusiva con leche materna hasta los 6 meses, por lo que se debe cuidar la salud, alimentación y nutrición de la madre.</p> <p>A partir de los 6 meses se introducen algunos alimentos, principalmente frutas y verduras.</p> <p>Evitar bebidas azucaradas y procesadas.</p> <p>Evitar sal</p> <p>Incorporar frutas y verduras</p> <p>Es importante respetar los horarios de alimentación de la niña y el niño, ya que esto ayuda a evitar el consumo de alimentos fuera de horario, favoreciendo hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Se recomienda evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina.</p> <p>Evitar el consumo de refrescos, gaseosas, embutidos, por su alto contenido de grasas y sustancias irritantes.</p> <p>No se recomiendan alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, duros, o difíciles de masticar como trozos de carne, maní, coco, pororó, caramelos duros.</p> <p>El vínculo con el padre se fortalece si también se ocupa de la alimentación del niño o la niña.</p>

2 A 5 AÑOS

Derecho a la salud: los cuidados a la salud y nutrición infantil son fundamentales.

Derecho a la educación: en esta etapa empieza a socializar.

Derecho al juego: los aprendizajes significativos se incorporan a través del juego.

Derecho a la participación: contribuye a un adecuado desarrollo y autonomía personal de los niños y las niñas, potencia sus capacidades.

Derecho a un entorno de vida digno: implica el acceso a servicios básicos de calidad y a un ambiente propicio que proteja la salud y estimule el desarrollo pleno de las capacidades de los niños y las niñas.

Derecho a la protección social y legal ante el maltrato infantil: La infancia es el momento en el cual el ser humano es más vulnerable, dado que aún no ha acabado de desarrollarse ni física ni mentalmente.

El desayuno es uno de los alimentos más importante en el día: Se recomienda leche con algún tipo de cereal.

No enviar a los niños y las niñas a la escuela sin desayunar.

Para prevenir la anemia (tuguy kangy) es importante el consumo de alimentos ricos en hierro (carne animal, verduras de hojas verdes, legumbres o porotos, cereales).

Nos son saludables: las bebidas azucaradas, las gaseosas, los jugos en polvo, envasados o en cartón; las aguas saborizadas y las golosinas (caramelos, galletitas, chupetines, chicles, chocolates, etc.) pueden dañar la salud de la niña o el niño porque:

- Tienen más cantidad de azúcares y aportan más energía de lo que el organismo necesita.
- Produce saciedad. Les llena y los niños/as disminuyen consumo de alimentos nutritivos como leche, carne, huevos y otros y puede generar desnutrición y/o falta de hierro que causa la anemia.
- Provocan la aparición de las caries dentales y riesgos de fracturas de los huesos y dientes.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

*¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Lo que comemos y hacemos para estar saludables - Ja'u ha jajapóva ñaneresái haġua". Este es el tercero de los talleres presenciales de la **Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller buscaremos identificar hábitos saludables de alimentación que se pueden implementar en el hogar y relacionar el ciclo de vida con el tipo de alimentos y daremos énfasis en la alimentación saludable en la primera infancia (de 0 a 5 años)*

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Hábitos saludables
- Alimentación saludable de 0 a 5 años de edad



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 Generar el ambiente adecuado; hacer énfasis en que las personas participantes apaguen o silencien los teléfonos celulares.

2 Hacer acuerdos para establecer un ambiente tranquilo, donde la gente se sienta libre de hablar sin ser juzgada. Decir:

"Vamos a tratar de escucharnos, vamos a evitar decir a la otra persona que está equivocada en su forma de pensar, no hay respuestas correctas o incorrectas. Vamos a reflexionar entre todos y todas, porque lo más importante es que las personas puedan compartir su realidad para aprender. Vamos a levantar la mano para pedir la palabra, escuchar en silencio cuando la otra persona habla y respetar el turno para hablar"

3 Pedir a las personas participantes que formen mínimo 2 grupos.

✓ Explicar:

"Ja'u ha jajapova ñaneresái haguâ- Lo que comemos y hacemos para estar saludables" y ahora vamos a conversar en cada grupo y vamos a reflexionar sobre estas preguntas:

MATERIALES:
Entregar a cada grupo 2 papel sulfitos y marcadores.

● **LO QUE COMEMOS Y HACEMOS PARA ESTAR SALUDABLES**
JA'U HA JAJAPÓVA ÑANERESĀI HAĜUA

1. ¿Cuáles son los hábitos de alimentación saludable que practicamos?
2. ¿Qué alimentos debemos evitar consumir?

Vamos a registrar las respuestas en los sulfitos para luego compartir con los otros grupos. Tenemos 10 minutos para cada pregunta y es muy importante que todas las personas participantes hablen. También estos temas son para volver a conversar en la casa y en la comunidad.

LO QUE COMEMOS Y HACEMOS PARA ESTAR SALUDABLES - JA'U HA JAJAPÓVA ÑANERESĀI HAĜUA		
¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE QUE PRACTICAMOS?	¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS EVITAR CONSUMIR?	¿POR QUÉ?

- ✓ Pasados los 20 minutos, proponer que cada grupo exponga sobre lo discutido.
- ✓ Destacar la importancia de que “el hábito de alimentación saludable se aprende”. Se adquiere por repetición y que el ejemplo de las personas adultas en la casa es fundamental para los niños y niñas.

“Hay comidas que recordamos desde nuestra niñez, porque se hacían con amor o porque nos recuerdan a algún momento familiar feliz. Las comidas saludables también serían así son parte de nuestras celebraciones. Los hábitos saludables se aprenden por repetición”.

HÁBITOS SALUDABLES DE ALIMENTACIÓN

Hábitos: Los hábitos se refieren al modo en que realizamos las cosas, la forma en que comemos. La práctica del estilo de vida saludable favorece de innumerables formas al funcionamiento del cuerpo, de la mente y crea una barrera de prevención de enfermedades crónicas no transmisibles.

Los hábitos saludables de alimentación, según el Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, sirven para que el sistema inmunológico funcione correctamente. Una alimentación equilibrada y variada de legumbres, cereales en lo posible integrales y proteínas de buena calidad de acuerdo a las Guías Alimentarias. Lo fundamental es consumir 5 porciones de frutas y verduras al día. Y principalmente reducir alimentos altos en azúcar, los ultraprocesados con alto contenido calórico y grasas. Así también, se aconseja disminuir el uso y consumo de la sal en los alimentos.

Los hábitos se aprenden: Para que los niños y las niñas coman bien, es fundamental el ejemplo de los adultos de la casa.

Los hábitos saludables de alimentación sirven: mucho más al cuerpo si se acompaña de ejercicios físicos, deportes, caminatas; cuidados de la salud mental (reducir y controlar las horas de TV, celular, etc. en niños y niñas), buen descanso (dormir como mínimo 8 horas diarias) e hidratación (consumo de agua), así como evitar el uso de bebidas alcohólicas, en especial en el caso de mujeres embarazadas.



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGUETA ATY GUASUPE 45 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Es muy importante que la persona capacitadora haya leído antes las recomendaciones presentadas anteriormente en “Lo importante de la nutrición” para poder responder lo que está bien y está mal sobre las reflexiones de las personas participantes. Recortar los relatos cortos presentados más adelante en un papelito y entregarlos a algunas personas participantes para que lean y pedir que todos y todas ayuden a responder la pregunta. Las historias son sencillas y tienen la intención de conversar sobre la alimentación adecuada y saludable según el ciclo de vida y sobre todo con niños y niñas de 0 a 5 años.

1 La persona capacitadora debe buscar la participación de todos y todas. Si hay alguna persona participante que no está hablando, preguntar. “¿Y vos qué pensás?”

● LO QUE COMEMOS Y HACEMOS PARA ESTAR SALUDABLES
JA'U HA JAJAPÓVA ÑANERESĀI HAĞUA

RELATOS CORTOS:

Ña María da de mamar a su bebé.
A los dos meses ya le puso miel por su chupete
y ahora el bebé sólo quiere el chupete con miel
y casi no duerme bien.
¿Qué está pasando con la alimentación del bebé?

NOTA PARA PERSONA CAPACITADORA:

Se recomienda leche materna exclusiva hasta los 6 meses. Las bebidas azucaradas no son saludables. Para que el bebé pueda disponer de la alimentación exclusiva, la madre necesita ayuda.

"No te vas a levantar de la mesa
hasta la noche si no comés todo"
¿Está bien obligar a los niños y niñas
a comer algo que no les gusta?

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

Se recomienda evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina. Que la hora de la comida sea un momento agradable y tranquilo.

"Si te portás bien te voy a comprar gaseosa"
¿Está bien premiar a los niños y niñas
con bebidas azucaradas?

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

Se recomienda evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina. Las bebidas azucaradas, como la gaseosa, afectan negativamente la nutrición.

Ña María da de mamar a su bebé.
¿Cómo debe alimentarse Ña María?

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:

Una alimentación balanceada durante el embarazo asegura la salud de la madre y el bebé. Durante el embarazo se debe cuidar la alimentación más que nunca.

✓ Decir:

¿Conocemos alguna adivinanza sobre alimentos en guaraní? Alimentos nutritivos.
"Maravichu, maravichu, Mba'embotepa...Sá yju okape, morotĩ hyepype, eipiro va'éra emoingue mboyve nde jurupe". "Amarillo por fuera, blanco por dentro, tenés que pelarlo antes de llevarlo a la boca". Estamos hablando de un alimento nutritivo, que es rico en hierro y vitaminas.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: La respuesta es "la banana". Dar un tiempo máximo de cinco minutos para las adivinanzas. Promover la participación y escuchar si alguna persona conoce alguna otra adivinanza. Una vez terminado este momento, compartir el siguiente cuadro:

ETAPAS	ALGUNOS DERECHOS	LO IMPORTANTE EN NUTRICIÓN
0 A 1 AÑO	<p>Controles prenatales durante el embarazo.</p> <p>Atención al parto en el hospital, USF un servicio de salud.</p> <p>Vigilancia del crecimiento y desarrollo.</p> <p>Asistencia pediátrica y vacunaciones.</p> <p>El vínculo madre-hijo/hija y padre-hijo/hija en la estimulación infantil.</p>	<p>0 a 6 meses: alimentación y nutrición exclusiva con leche materna hasta los 6 meses, por lo que se debe cuidar la salud, alimentación y nutrición de la madre.</p> <p>A partir de los 6 meses se introducen algunos alimentos, principalmente frutas y verduras.</p> <p>Evitar bebidas azucaradas y procesadas.</p> <p>Evitar sal</p> <p>Incorporar frutas y verduras</p> <p>Es importante respetar los horarios de alimentación de la niña y el niño, ya que esto ayuda a evitar el consumo de alimentos fuera de horario, favoreciendo hábitos saludables de alimentación.</p> <p>Se recomienda evitar el uso de alimentos para premiar, castigar o mantener la disciplina.</p> <p>Evitar el consumo de refrescos, gaseosas, embutidos, por su alto contenido de grasas y sustancias irritantes.</p> <p>No se recomiendan alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, duros, o difíciles de masticar como trozos de carne, maní, coco, pororó, caramelos duros.</p> <p>El vínculo con el padre se fortalece si también se ocupa de la alimentación del niño o la niña.</p>
2 A 5 AÑOS	<p>Derecho a la salud: los cuidados a la salud y nutrición infantil son fundamentales.</p> <p>Derecho a la educación: en esta etapa empieza a socializar.</p> <p>Derecho al juego: los aprendizajes significativos se incorporan a través del juego.</p> <p>Derecho a la participación: contribuye a un adecuado desarrollo y autonomía personal de los niños y las niñas, potencia sus capacidades.</p> <p>Derecho a un entorno de vida digno: implica el acceso a servicios básicos de calidad y a un ambiente propicio que proteja la salud y estimule el desarrollo pleno de las capacidades de los niños y las niñas.</p> <p>Derecho a la protección social y legal ante el maltrato infantil: La infancia es el momento en el cual el ser humano es más vulnerable, dado que aún no ha acabado de desarrollarse ni física ni mentalmente.</p>	<p>El desayuno es uno de los alimentos más importante en el día: Se recomienda leche con algún tipo de cereal.</p> <p>No enviar a los niños y las niñas a la escuela sin desayunar.</p> <p>Para prevenir la anemia (tuguy kangy) es importante el consumo de alimentos ricos en hierro (carne animal, verduras de hojas verdes, legumbres o porotos, cereales).</p> <p>Nos son saludables: las bebidas azucaradas, las gaseosas, los jugos en polvo, envasados o en cartón; las aguas saborizadas y las golosinas (caramelos, galletitas, chupetines, chicles, chocolates, etc.) pueden dañar la salud de la niña o el niño porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tienen más cantidad de azúcares y aportan más energía de lo que el organismo necesita. - Produce saciedad. Les llena y los niños/as disminuyen consumo de alimentos nutritivos como leche, carne, huevos y otros y puede generar desnutrición y/o falta de hierro que causa la anemia. - Provocan la aparición de las caries dentales y riesgos de fracturas de los huesos y dientes.

Fuente: Rotafolio de Lactancia Materna - UNICEF, MSPBS, Itaipu Binacional y otras informaciones disponibles en el www.mspbs.gov.py



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Dar tarea que las personas participantes pueden hacer en familia, resaltando la importancia de que todos, incluidos los niños y niñas, participen. Ejemplo: Anotar cuántas frutas comieron los y las niñas de la casa en la semana.
- ✓ **Preguntar:**
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó?
 - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 4

PARA QUE TODOS Y TODAS COMAMOS TRANQUILAMENTE

Maymava jakaruhaguã py'aguapýpe

METAS DE COMPRESIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar los programas de alimentación y nutrición existentes en la zona.
- ✓ Analizar las opciones de alimentación combinando los programas de nutrición con el acceso en el territorio a alimentos.
- ✓ Gestionar el acceso a los programas de alimentación y nutrición de acuerdo a los requisitos del programa.

TEMARIO

- ✓ Territorio con alimentos.
- ✓ Complemento alimentario PANI.
- ✓ Almuerzo/merienda escolar.
- ✓ Suplementos para mujeres embarazadas.
- ✓ Comedores comunitarios u ollas populares.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

TERRITORIOS CON ALIMENTOS

Un territorio es un lugar, una zona por donde nos movemos y vivimos como familia o como integrantes de una comunidad.

Alimentarse es un derecho humano y para alimentarse sanamente es importante tener un lugar, donde podamos sembrar nuestros alimentos. Organizándonos en familia y comunidad es posible lograrlo.

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

Al derecho a la alimentación adecuada, reconocido como un derecho humano en diversos instrumentos internacionales, se lo define, según la Observación General N.º 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, en los siguientes términos: «El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla». (ONU, 1999)

El artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) establece el derecho humano a la alimentación como parte del derecho a un nivel de vida adecuado, con una doble vertiente. El derecho fundamental a estar protegido contra el hambre constituye el nivel mínimo del derecho a la alimentación, se encuentra íntimamente vinculado al derecho a la vida y es considerado una norma absoluta que debe garantizarse a todas las personas. Por ello, representa para los Estados una obligación de carácter más inmediato. El derecho a la alimentación adecuada, por su parte, abarca mucho más, ya que conlleva la necesidad de constituir un entorno económico, político y social que permita a las personas alcanzar la seguridad alimentaria por sus propios medios.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR DEL PARAGUAY - PAEP

La finalidad de los programas de Alimentación Escolar es contribuir a mejorar la capacidad cognitiva, el rendimiento escolar y la retención en el sistema educativo, mediante una alimentación nutricionalmente adecuada además de una educación alimentaria y nutricional que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludable.

El programa incluye merienda escolar, almuerzo escolar y cantinas saludables para que los niños, niñas y adolescentes puedan aprender mejor mediante una alimentación adecuada y una educación alimentaria y nutricional que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludable.

Fuente: Ministerio de Educación y Ciencias.

PROGRAMA ALIMENTARIO NUTRICIONAL INTEGRAL - PANI

El programa es un conjunto de actividades de carácter preventivo y de recuperación nutricional que contribuye al cumplimiento de los programas Materno-Infantiles, estimulando la asistencia a servicios de salud y favoreciendo la ejecución de otras medidas preventivas a través de controles mensuales y entrega de un complemento nutricional a los usuarios incluidos en el mismo.

Es un programa dirigido a niños y niñas menores de 5 años, embarazadas con bajo peso y casos excepcionales de personas con riesgo de desnutrición que acuden a los servicios de Salud o a la Unidad de Salud Familiar (USF).

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

ÁCIDO FÓLICO. ALIMENTO PARA EMBARAZADAS

El Ministerio de Salud recomienda a las mujeres consumir ácido fólico, cuando están buscando embarazarse y durante las primeras etapas del embarazo con el fin de prevenir los defectos de nacimiento graves en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Cuando las mujeres van a consulta le recetan pastillas de ácido fólico.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social

PROYECTO DE APOYO A COMEDORES DE ORGANIZACIONES COMUNITARIAS

Con el objetivo de contribuir al mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional de las personas en situación de pobreza y vulnerabilidad, el Ministerio de Desarrollo Social asiste a las organizaciones comunitarias. Se entregan insumos alimenticios no perecederos cada dos meses.

Fuente: Ministerio de Desarrollo Social.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller **"Maymava jakaruhaguã py'aguapýpe - Para que todos y todas comamos tranquilamente"**. Este es el cuarto de los talleres presenciales de la **Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller identificamos los programas de alimentación que llegan a nuestra zona o nuestra comunidad.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Territorio con alimentos
- Programa Alimentario Nutricional Integral (PANI)
- Almuerzo/merienda escolar del Ministerio de Educación y Ciencias (MEC)
- Suplementos para mujeres embarazadas (Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social)
- Comedores comunitarios u ollas populares (Ministerio de Desarrollo Social)



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 La persona capacitadora solicita que se formen grupos de 5 y pide que en cada grupo conversen y dibujen un territorio con alimentos.

✓ Explicar:

"Un territorio es un lugar, una zona por donde nos movemos y vivimos como familia o como integrantes de una comunidad. ¿Cómo nos imaginamos entonces un territorio con alimentos? Podemos dibujar en un sulfito cómo sería un territorio con alimentos sanos, hortalizas y árboles nativos. Alimentarse es un derecho humano y para alimentarse sanamente es importante tener un lugar, donde podamos sembrar nuestros alimentos. Organizándonos en familia y comunidad es posible lograrlo. En el dibujo es importante poner a todos y a todas"

✓ Luego de 15 minutos, cada grupo presenta lo trabajado y comparte en plenaria sus dibujos.

2 Concluir con la lectura de lo siguiente:

Al derecho a la alimentación adecuada, reconocido como un derecho humano en diversos instrumentos internacionales, se lo define, según la Observación General N.º 12 del Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de las Naciones Unidas, en los siguientes términos: «El derecho a la alimentación adecuada se ejerce cuando todo hombre, mujer o niño, ya sea solo o en común con otros, tiene acceso físico y económico, en todo momento, a la alimentación adecuada o a medios para obtenerla». (ONU, 1999)

El artículo 11 del Pacto Internacional de Derechos Económicos, Sociales y Culturales (PIDESC) establece el derecho humano a la alimentación como parte del

derecho a un nivel de vida adecuado, con una doble vertiente. El derecho fundamental a estar protegido contra el hambre constituye el nivel mínimo del derecho a la alimentación, se encuentra íntimamente vinculado al derecho a la vida y es considerado una norma absoluta que debe garantizarse a todas las personas. Por ello, representa para los Estados una obligación de carácter más inmediato. El derecho a la alimentación adecuada, por su parte, abarca mucho más, ya que conlleva la necesidad de constituir un entorno económico, político y social que permita a las personas alcanzar la seguridad alimentaria por sus propios medios.

Fuente: <http://www.fao.org/3/ca9963es/CA9963ES.pdf>



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

- 1 La persona capacitadora propone volver a reunirse y hacer un mapa de los diferentes programas de alimentos que hay en la zona o en la comunidad.**

NOTA PARA PERSONA CAPACITADORA: Es muy importante haber leído sobre los diferentes programas ministeriales existentes sobre nutrición en la página de contenidos para responder sobre los diferentes programas nutricionales. Utilizar preguntas disparadoras como: ¿Qué comen en el recreo niños y niñas en la escuela? ¿Existe merienda escolar, almuerzo escolar o cantinas saludables?

PROGRAMA DE ALIMENTACIÓN ESCOLAR del Ministerio de Educación y Cultura (MEC) que incluyen la Merienda Escolar, el Almuerzo Escolar y las Cantinas Saludables: para que los niños y niñas en sus escuelas puedan aprender mejor mediante una alimentación adecuada y una educación alimentaria y nutricional que favorezcan el desarrollo de estilos de vida saludable.

ALIMENTOS PARA EMBARAZADAS. ÁCIDO FÓLICO: El Ministerio de Salud recomienda a las mujeres consumir ácido fólico, cuando está buscando el embarazo y durante las primeras etapas del embarazo con el fin de prevenir los defectos de nacimiento graves en el cerebro y la columna vertebral del bebé. Cuando las mujeres van a consulta le dan pastillas de ácido fólico.

PROGRAMA ALIMENTARIO NUTRICIONAL INTEGRAL (PANI) Es un programa dirigido a niños y niñas menores de 5 años, embarazadas con bajo peso y casos excepcionales de personas con riesgo de desnutrición que acuden a los servicios de Salud o a la Unidad de Salud Familiar (USF). Se entrega leche y se realiza un control.

● **PARA QUE TODOS Y TODAS COMAMOS TRANQUILAMENTE**
MAYMAVA JAKARUHAGUÃ PY'AGUAPÝPE

PROGRAMA COMEDORES DEL MINISTERIO DE DESARROLLO SOCIAL: Con el objetivo de contribuir al mejoramiento de las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional de las personas en situación de pobreza y vulnerabilidad, el MDS asiste a las organizaciones comunitarias. Se entregan insumos alimenticios no perecederos cada dos meses.

- ✓ ¿Cuáles son los programas sobre nutrición a los que podemos acceder en nuestro territorio?



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS -
JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO
- JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Analizar las opciones de alimentación combinando los programas de nutrición con el acceso en el territorio a alimentos. Anotar la merienda saludable que llevan los niños y niñas a la escuela.
- ✓ **Preguntar:**
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó?
 - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 5

COCINANDO EN BÚSQUEDA DE LA SALUD

Tembi'uapo tesãi rekávo

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar la selección de alimentos para evitar enfermedades.
- ✓ Conocer los pasos básicos para la preparación y almacenamiento de los alimentos.
- ✓ Incorporar prácticas de cuidado en la elaboración y conservación de alimentos.

TEMARIO

- ✓ Responsabilidades para la compra y venta de alimentos.
- ✓ Puntos para garantizar el consumo de alimentos seguros.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Almohadilla y tinta para el registro de personas no firmantes
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

RESPONSABILIDADES PARA LA COMPRA Y VENTA DE ALIMENTOS.

El Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (INAN) es el organismo encargado de velar por la salud nutricional de la población, la inocuidad y el mejoramiento continuo de la calidad de los alimentos, a través de políticas públicas articuladas. Esta institución depende del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Todas las personas tenemos derecho a consumir alimentos seguros y es por eso que también existen obligaciones para las personas que elaboran y comercializan alimentos.

El Registro de Establecimientos (RE) es la autorización sanitaria otorgada a una empresa, sea ésta una persona física o jurídica, para un establecimiento alimentario, previo cumplimiento de las condiciones higiénico-sanitarias vigentes. Es obligatorio.

Toda la información sobre los pasos para lograr un Registro Sanitario de Producto Alimenticio se encuentran disponibles en el sitio web del INAN: www.inan.gov.py

Fuente: Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición.

PUNTOS PARA GARANTIZAR EL CONSUMO DE ALIMENTOS SEGUROS.

- ✓ **Higienizarse las manos:** con jabón y abundante agua potable antes de comenzar la preparación de alimentos y con frecuencia durante se manipula la comida. Lavarse las manos siempre después de ir al baño.
- ✓ Lavar con agua potable.
- ✓ Desinfectar las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los comestibles.
- ✓ Proteger los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales.
- ✓ Mantener y conservar separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la heladera.
- ✓ Usar utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados
- ✓ Cocinar bien las carnes, los pescados y los huevos.
- ✓ Si se va a recalentar, se tiene que recalentar completamente.
- ✓ No dejar a temperatura ambiente más de 2 horas en especial durante los días de mucho calor.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

*¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Cocinando en búsqueda de la salud - Tembi'uapo tesâi rekávo". Este es el quinto de los talleres presenciales de la **Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller conoceremos sobre los pasos básicos para la preparación de los alimentos y cómo incorporar prácticas de cuidado en la elaboración y conservación de alimentos.*

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Qué cuidados debemos tener en cuenta a la hora de hacer la comida.
- Cómo guardamos y conservamos nuestros alimentos.



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 La persona capacitadora invita a hacer un juego (15 MINUTOS)

Pasos del juego:

- ✓ Se forman 2 grupos con igual cantidad de participantes
- ✓ El grupo 1 recibe la siguiente indicación: "todos están en el mercado comprando comida. Sí o sí, debe comprar 3 alimentos"
- ✓ El grupo 2 recibe la siguiente indicación: "todos son vendedores de alimentos en el mercado: frutas, verduras, carnes, chipa, cocido, asadito"

Al terminar el juego se reflexiona sobre las compras realizadas y sobre la manipulación de alimentos si tenemos un puesto de venta.

- ✓ Debemos lavarnos las manos con agua y jabón antes de manipular los alimentos.
- ✓ Se recomienda usar agua potabilizada no sólo para lavarnos las manos y los utensilios que vamos a utilizar, sino también para preparar hielo, jugos, tereré.
- ✓ Las frutas y verduras deben lavarse cuidadosamente antes de ser consumidas, para evitar tanto la contaminación de microbios como la presencia de productos químicos.
- ✓ Tapar los alimentos para evitar que se posen moscas y dejen sus larvas (Ejemplo: Cecinas al sol, cuajos para hacer queso, etc)
- ✓ Lavar los utensilios que usamos para preparar nuestros alimentos (lavar correctamente el molino sobre todo si se utiliza para moler diferentes cosas).



ACTIVIDAD EN PLENARIA - **ÑEMONGETA ATY GUASÚPE** 45 MIN

1 La persona capacitadora presenta la siguiente situación:

Las señoras de la comunidad necesitan de nuestra ayuda. Les ofrecieron vender dulce de mamón y guayaba en el mercado y vendrá alguien a buscar, pero necesitan conocer cómo procesar los alimentos para vender seguro. ¿Qué tienen que hacer las señoras a la hora de cocinar para que ese alimento salga bien, no le intoxique a nadie, no haga mal a nadie, es decir, para que sea un alimento seguro?

- ✓ Anotar en un sulfito las respuestas que van saliendo.

2 Al final comentar:

Las etiquetas sirven para asegurar que los alimentos no hagan daño a las personas que la consumen. Se pone la fecha en que se elaboró. El frasco debe ser bien cerrado y sellado. Además se debe mantener en la heladera.

LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) CONSIDERA QUE PARA GARANTIZAR EL CONSUMO SEGURO DE ALIMENTOS LOS SIGUIENTES PUNTOS:

- ✓ Higienizarse las manos: con jabón y abundante agua potable antes de comenzar la preparación de alimentos y con frecuencia mientras se manipula la comida. Lavarse las manos siempre después de ir al baño.
- ✓ Lavar con agua potable: hay que lavar las frutas, verduras y carnes con suficiente agua potable.

- ✓ Desinfectar las superficies y los utensilios que ha utilizado tras la preparación de los comestibles.
- ✓ Proteger los alimentos y la zona de preparación de las comidas de insectos, roedores y animales.
- ✓ Mantener y conservar separados los alimentos crudos y los cocinados, tanto en la cocina, en la despensa y armarios, como en la heladera.
- ✓ Usar utensilios distintos para los alimentos crudos y cocinados (ejemplo, no guardar el guiso con la ensalada).
- ✓ Cocinar bien las carnes, los pescados y los huevos. Si se va a recalentar, se tiene que recalentar completamente.
- ✓ No dejar a temperatura ambiente más de 2 horas en especial durante los días de mucho calor.

RESPONSABILIDADES PARA LA COMPRA Y VENTA DE ALIMENTOS

Todas las personas tenemos derecho a consumir alimentos seguros y es por eso que también existen obligaciones para las personas que elaboran y comercializan alimentos.

El Registro de Establecimientos (RE) es la autorización sanitaria otorgada a una empresa, sea ésta una persona física o jurídica, para un establecimiento alimentario, previo cumplimiento de las condiciones higiénico-sanitarias vigentes. Es obligatorio.

Toda la información sobre los pasos para lograr un Registro Sanitario de Producto Alimenticio se encuentran disponibles en el sitio web del INAN que es el organismo encargado de velar por salud nutricional de la población, la inocuidad y el mejoramiento continuo de la calidad de los alimentos, a través de políticas públicas articuladas. Esta institución depende del Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social. Su sitio web es el www.inan.gov.py



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea:** Anotar un cambio que incorporamos en nuestra casa a la hora de hacer la comida para asegurar nuestra salud.
- ✓ **Preguntar:**
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó?
 - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

TALLER 6

HUERTA FAMILIAR Y COMUNITARIA PARA COMER MEJOR

Ka'avoty ogapýpe ha tekohape jakaru porã haña

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar situaciones positivas que favorezcan al desarrollo de la huerta familiar.
- ✓ Reflexionar sobre la diversificación de alimentos para una dieta saludable.

TEMARIO

- ✓ Autoconsumo y diversificación de la dieta con énfasis en la nutrición por etapas de la vida.
- ✓ La huerta: ventajas, dificultades y posibles soluciones.
- ✓ Diversificación de alimentos para una mejor nutrición.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Actividad grupal Ñañemongeta aty guasúpe
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

TENER UNA HUERTA ES TENER:

- 1 Dieta saludable y a mejor precio.
- 2 Alimentos durante todo el año.
- 3 Posibilidad de mejorar los ingresos.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

- ✓ **Variada:** diversidad de alimentos, que permiten alimentarnos con distintas combinaciones de productos (colores, texturas, sabores), ya que contamos con una amplia variedad de frutas y verduras todo el año, en distintas temporadas.
- ✓ **Suficiente:** Debe contener de todos los grupos de alimentos, es decir, comer abundantes verduras y frutas diariamente, tomar leche o yogurt, preferir el pescado, pollo o carnes rojas sin grasa, comer legumbres, granos enteros y beber diariamente bastante agua.
- ✓ **Equilibrada:** Si consumimos alimentos de todos los grupos o niveles podemos estar sanos y vivir mejor, porque aportan una cantidad suficiente de proteínas, grasas esenciales, minerales, vitaminas, antioxidantes y agua. Gracias a ellos, nuestro cuerpo funciona bien y crea los mecanismos para defenderse de las enfermedades.
- ✓ **Inocua o higiénica:** Para evitar enfermedades.

La huerta le ayudará a tener una familia mejor alimentada y más sana:

Las niñas y los niños necesitan energía para crecer sanos y fuertes. Esa energía la proveen los alimentos. "La familia entera necesita energía y nutrientes de los alimentos para tener un buen estado.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Huerta familiar y comunitaria para comer mejor - Ka'avoty ogapýpe ha tekohape jakaru porã hagũa" Este es el sexto de los talleres presenciales de la Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos por qué es importante desarrollar huertas y la diversificación de alimentos para una dieta saludable.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- ¿Por qué tener una huerta? Ventajas.
- La huerta: dificultades y posibles soluciones.
- Diversificación de alimentos para una mejor nutrición.



ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 La persona capacitadora prepara el siguiente juego de imitación. (20 MINUTOS)

2 Se forman 4 grupos con igual cantidad de participantes y cada grupo tiene 10 minutos para preparar su tema.

✓ El grupo 1 recibe la siguiente indicación:

"LOS VECINOS FELICES": debe traer propuestas y argumentos positivos de tener una huerta comunitaria.

Este es el grupo "Los vecinos felices" cuyos integrantes siempre encuentran la solución, las ventajas, se ayudan entre todos. Son muy optimistas. Nadie pasa hambre en este grupo. Hacen las cosas les guste o no a todos los vecinos. Siempre positivo, siempre airoso.

Hay un yuyal de una cuadra y el dueño dijo que se puede hacer una huerta comunitaria y ayudará con la conexión de agua. El grupo debe plantear ventajas, cuáles serán las verduras y frutas que se plantarán y convencer a todos de que la huerta es lo mejor que puede pasar a todos y a todas.

✓ El grupo 2 recibe la siguiente indicación:

“LOS VECINOS CALCULADORES”: debe traer problemas que pueden surgir al hacer la huerta comunitaria

Este es el grupo cuyos integrantes son especialistas en calcular las desventajas de toda propuesta, los problemas posibles. Son pesimistas. Sus integrantes no mueven un dedo si no van a sacar ventajas, pero si todos van a ganar, terminan colaborando. Pero deben plantear todos los problemas posibles, desde que el dueño del terreno pudiera eventualmente cambiar de idea hasta los robos de tomates. Discutir incluso qué verduras se van a plantar, porque los niños y las niñas de la zona no quieren comer tales verduras.

✓ El grupo 3 recibe la siguiente indicación:

LOS VECINOS CONCILIADORES: deben buscar que se lleve a cabo la huerta comunitaria considerando a “Los vecinos calculadores” y a “Los vecinos felices”.

Este es el grupo de “Los vecinos conciliadores”. Este grupo busca conciliar al grupo de “Los Vecinos Felices” y “Los vecinos calculadores”. Los integrantes de este grupo deben traer propuestas. Esta reunión es para sugerir propuestas y encontrar un camino. Por ejemplo, proponen que si haya una huerta comunitaria, considerar posibles soluciones a los problemas planteados por “Los vecinos calculadores” y proponer ejemplos. Una de sus propuestas es también plantar en casa en baldes o botellas de plásticos y plantear hasta formas de cocinar para que los niños y niñas coman algunas verduras que “los calculadores” digan que “a los niños y las niñas no les gusta”.

✓ El grupo 4:

“EL PROGRAMA DE RADIO”

Los integrantes de este grupo son afines a “Los vecinos conciliadores”. Ayudarán a encontrar soluciones e ideas de cómo se puede aprovechar la huerta. Hará un programa de radio con todos los representantes de los otros grupos, pero siempre tratando de que sobresalgan las conciliaciones y para eso usará los argumentos de los “vecinos felices”. Ejemplo: Pueden llamar a especialistas de instituciones públicas para ayudar a que la idea de la huerta funcione.

- 3 Presentación:** Se arma una representación teatral, liderada por el Grupo 4 “El Programa de Radio”, mientras que la persona capacitadora va tomando nota en un sulfito:

DIFICULTADES	POSIBLES SOLUCIONES



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

- 1** La persona capacitadora propone ahondar en las propuestas planteadas y vuelve a pedir a los grupos que vuelvan a reunirse con las siguientes consignas.

GRUPO 1: Cómo se puede mejorar la calidad de la tierra para sembrar.

GRUPO 2: Cómo se puede cultivar en botellas, ruedas o planteras en la casa.

GRUPO 3: Cómo se puede organizar una comisión para una huerta comunitaria.

GRUPO 4: Cómo se distribuyen las semillas y cómo se puede hacer participar a los niños, niñas y adolescentes en el proyecto.

- ✓ Los relatos se llevan a plenaria, el equipo de capacitación reflexiona sobre las maneras de organizar el espacio con que cuenta para poder sembrar los alimentos.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Insistir en todo momento en la idea de que tener una huerta es tener una familia mejor alimentada y más sana, como dice la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura -FAO por sus siglas en inglés). “El motor del camión necesita energía para funcionar. Esa energía la proporciona el combustible. Las niñas y los niños necesitan energía para crecer sanos y fuertes. Esa energía la proveen los alimentos. La familia entera necesita energía y nutrientes de los alimentos para tener un buen estado.

- 1** Dieta saludable y a mejor precio.
- 2** Alimentos durante todo el año.
- 3** Posibilidad de mejorar los ingresos.

- 2** La persona capacitadora guiará un acuerdo colectivo como un compromiso grupal de realizar por lo menos una preparación de terreno según el lugar que se tiene para el autoconsumo, sea un lugar comunitario o en el hogar.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHKOMBO'EPYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

✓ **Preguntar:**

- ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
- ¿Qué fue lo que faltó?
- ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?

- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.
- ✓ Compromiso: traer una semilla, un alimento o una planta para la huerta para intercambiar en el taller 7. (Puede ser un alimento, una comida. No hace falta que sea mucha)

TALLER 7

INTERCAMBIO SOBRE EL "SABER HACER" DE LOS ALIMENTOS

Jopói tembi'u japokuáa rehegua

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar situaciones positivas que favorezcan la utilización de la huerta.
- ✓ Valorar el autoconsumo y semillas disponibles en la zona.
- ✓ Proponer acciones para la diversificación de una dieta saludable.

TEMARIO

- ✓ Autoconsumo y diversificación de la dieta con énfasis en la nutrición por etapas de la vida.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia
- Mantel, servilletas y algunos utensilios para la comida

AGENDA

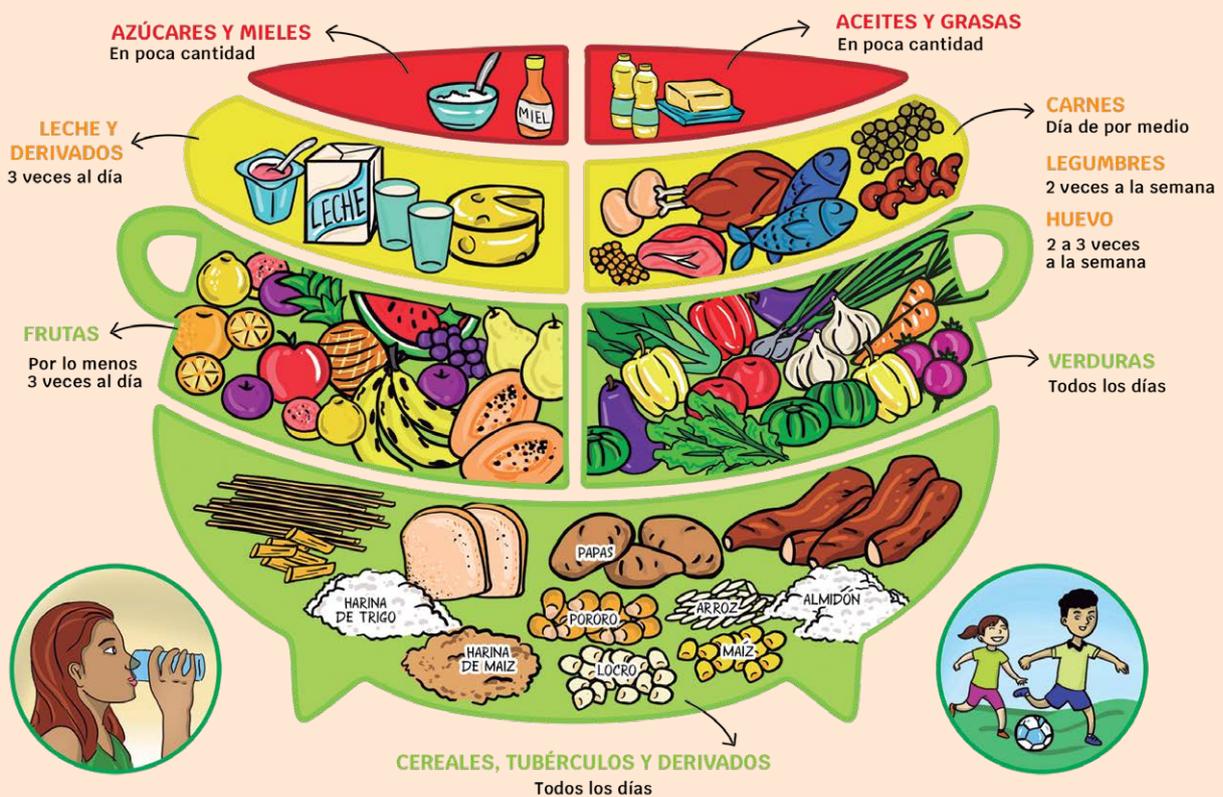
TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

DIVERSIFICACIÓN DE LA DIETA

Las Guías Alimentarias del Paraguay están compuestas por 12 mensajes y la figura de la olla nutricional que representa los 7 grupos alimenticios. La diversificación de la dieta consiste en el consumo adecuado de los alimentos de todos los grupos.



GRUPO 1 CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS

Cereales: maíz, arroz, trigo, avena

Tubérculos: mandioca, batata, papas

Derivados: harina de trigo, panificados, fideos, sémola, harina de maíz, fariña, almidón, chipá, mbejú, etc.

GRUPO 2 FRUTAS

Las frutas son fuentes de vitaminas A y C, minerales (potasio y fósforo), agua, fibra alimentaria e hidratos de carbono simples y complejos.

Las frutas de color anaranjado, amarillo y rojo son ricas en vitamina A y C.

Rojas: manzanas, moras, cerezas, guayabas, arándanos, uvas rojas, toronjas, peras rojas, acerolas, frutillas, granadas, frambuesas Anaranjadas y amarillas: peras, piñas, limones, naranjas, mangos, níspero, durazno, mamones, pelones, mangos, mandarinas, naranjas, naranjas agrias, carambola, melones.

Las frutas de color verde se caracterizan por su gran valor alimenticio ya que son ricas en vitaminas A, C, ácido fólico, complejo B, E y K y algunos minerales como magnesio, potasio y hierro no hemínico.

Verdes: lima, aguacate, kiwi, uvas verdes, manzana verde, entre otros.

Las frutas de color blanco contienen vitamina B2, B3 y B9 como también vitamina C y minerales como el potasio.

Blancas: bananas, peras, araticus, etc.

GRUPO 3 VERDURAS

Aportan al cuerpo un alto contenido en fibra y agua. También antioxidantes (Caroteno, Vitaminas E y C)

Las raíces contienen mayor contenido de almidón, azúcares y menos cantidad de agua.

Verduras de hojas verdes oscuras: Son ricas en calcio, hierro, vitaminas B1 y B2, Vitamina C y A. Acelga, espinaca, berro, perejil, cebollita de hoja, achicoria, repollo, rúcula, kurâtû, etc.

Verduras amarillas, anaranjadas y rojas: ricas en vitaminas A, C y minerales. zanahoria, zapallo, calabaza, choclo, tomate.

Otras verduras: Remolachas, rabanitos, pimientos rojos, cebollas rojas, etc.

GRUPO 4 LECHES Y DERIVADOS

Son fuentes de calcio y proteínas de alto valor biológico. Aportan vitaminas B1, B2 y A.

Leche, queso, yogurt.

**GRUPO 5
CARNES, LEGUMBRES
SECAS Y HUEVOS**

Aportan proteínas de alto valor biológico (PAVB), hierro y vitaminas de complejo B.

Carnes: de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Menudencias: hígado, corazón, riñón

Legumbres: porotos san francisco, poroto colorado, poroto palito Kumanda Yvyra'i, habilla, manteca, lenteja, arveja, maní.

Huevos: de codorniz, de gallina, pato, etc.

**GRUPO 6 AZÚCARES Y
MIELES**

Aportan hidratos de carbonos simples y casi nada de otros nutrientes por lo que su consumo debe ser en pequeña cantidad. Por eso no se pone en el fondo de la olla sino en la superficie.

Los alimentos de este grupo son: Azúcar blanca, azúcar morena, miel de caña, miel de abeja, mermeladas, jaleas, dulces, productos de confiterías y golosinas, etc.

**GRUPO 7
ACEITES Y GRASAS**

Aportan energía y se clasifican en:

Aceites: de origen vegetal, aportan ácidos grasos saturados e insaturados. Son generalmente líquidos pero pueden convertirse al estado sólido.

Ejemplo: aceite de maíz, soja, girasol, etc.

Grasas: de origen animal, aportan ácidos grasos saturados y colesterol. A temperatura ambiente están en estado sólido y se vuelven líquidos al calentar.

Ejemplo: grasa de cerdo, de maíz, de vaca, de gallina o pollo, manteca.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

AUTOCONSUMO

La producción de autoconsumo se refiere a los bienes que una persona produce y utiliza para satisfacer sus propias necesidades productivas y alimenticias. Cuando llega la temporada de cosechas, las personas productoras retienen parte de su producción para distintos fines, principalmente para la alimentación familiar, pero para alimentar al ganado y otros animales.

Para sembrar en casa se pueden utilizar baldes, llantas, planteras, etc.

Ventajas de sembrar en llantas

- ✓ Se usa en espacios reducidos.
- ✓ Mejor manejo de la humedad, menor cantidad de agua para producir hortalizas.
- ✓ Se produce en mejor calidad de suelo, por la preparación de sustratos.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

ORIENTACIONES PARA EL EQUIPO DE CAPACITACIÓN: este encuentro tiene como objetivo principal fortalecer el concepto de autoconsumo como una manera de hábitos personales, familiares y colectivos para diversificar la alimentación y las posibilidades de producir alimentos en diferentes espacios. Para el efecto se pueden realizar diversas formas de intercambio, como el jopói de semillas. En el caso de no poder realizar el intercambio de semillas se puede propiciar un intercambio de dulces caseros, otras plantas, información sobre el cultivo o realizar ese día un cultivo en botella. El objetivo principal de este encuentro es propiciar una acción donde se vivencie, se proponga y pueda ser un encuentro activo, dinámico sobre el autoconsumo personal y familiar.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Intercambio sobre el "saber hacer" de los alimentos - Jopói tembí'u japokuáa rehegua" Este es el séptimo de los talleres presenciales de la Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporã. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos por qué es importante desarrollar huertas y la diversificación de alimentos para una dieta saludable. En esta oportunidad queremos que este espacio sea de intercambio sobre el "saber hacer" en la alimentación.

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas:

- Producción para nuestro propio consumo
- ¿Qué podemos hacer para diversificar nuestros alimentos para una mejor nutrición?

● **INTERCAMBIO SOBRE EL "SABER HACER" DE LOS ALIMENTOS**
JOPÓI TEMBI'U JAPOKUÁA REHEGUA



CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA:
 Prepara una mesa y recipientes con semillas y plantines.

1 En esta oportunidad, trajimos algunas semillas, plantines y alimentos preparados para intercambiar y vamos a iniciar poniendo en el centro lo que trajimos.

- ✓ Vamos a pedirles que compartan sus conocimientos sobre los alimentos, cómo preparar, cómo cuidar, cómo sembrar las hortalizas y las frutas y cómo podemos reproducirlas.

CONOCIMIENTO:

El conocimiento es el saber, y existen tres tipos de saberes:

- ✓ Saber (jaikuaa, jalee, jahendu, jahecha);
- ✓ Saber hacer (Jaikuaa ha jajapo); y
- ✓ saber ser (Jaiko ha jaikokuaa, saber profesional).

Aquí vamos a compartir nuestro conocimiento y en especial ese "saber hacer".

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Pedir a una persona que tome nota en el sulfito, o dibuje de acuerdo a lo que se va compartiendo.

SEMILLA O PLANTA O ALIMENTO	CUIDADO, CONSERVACIÓN Y CÓMO SE PUEDE REPRODUCIR Cómo se preparan los alimentos

- ✓ Antes de cerrar el momento, la persona capacitadora presenta los siguientes conceptos:

DIVERSIFICACIÓN DE LA DIETA

Las Guías Alimentarias del Paraguay están compuestas por 12 mensajes y la figura de la olla nutricional que representa los 7 grupos alimenticios. La diversificación de la dieta consiste en el consumo adecuado de los alimentos de todos los grupos.

GRUPO 1 CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS

Cereales: maíz, arroz, trigo, avena

Tubérculos: mandioca, batata, papas

Derivados: harina de trigo, panificados, fideos, sémola, harina de maíz, fariña, almidón, chipá, mbejú, etc.

GRUPO 2 FRUTAS

Las frutas son fuentes de vitaminas A y C, minerales (potasio y fósforo), agua, fibra alimentaria e hidratos de carbono simples y complejos.

Las frutas de color anaranjado, amarillo y rojo son ricas en vitamina A y C.

Rojas: manzanas, moras, cerezas, guayabas, arándanos, uvas rojas, toronjas, peras rojas, acerolas, frutillas, granadas, frambuesas Anaranjadas y amarillas: peras, piñas, limones, naranjas, mangos, níspero, durazno, mamones, pelones, mangos, mandarinas, naranjas, naranjas agrias, carambola, melones.

Las frutas de color verde se caracterizan por su gran valor alimenticio ya que son ricas en vitaminas A, C, ácido fólico, complejo B, E y K y algunos minerales como magnesio, potasio y hierro no hemínico.

Verdes: lima, aguacate, kiwi, uvas verdes, manzana verde, entre otros.

Las frutas de color blanco contienen vitamina B2, B3 y B9 como también vitamina C y minerales como el potasio.

Blancas: bananas, peras, araticus, etc.

GRUPO 3 VERDURAS

Aportan al cuerpo un alto contenido en fibra y agua. También antioxidantes (Caroteno, Vitaminas E y C)

Las raíces contienen mayor contenido de almidón, azúcares y menos cantidad de agua.

Verduras de hojas verdes oscuras: Son ricas en calcio, hierro, vitaminas B1 y B2, Vitamina C y A. Acelga, espinaca, berro, perejil, cebollita de hoja, achicoria, repollo, rúcula, kurátû, etc.

Verduras amarillas, anaranjadas y rojas: ricas en vitaminas A, C y minerales. zanahoria, zapallo, calabaza, choclo, tomate.

Otras verduras: Remolachas, rabanitos, pimientos rojos, cebollas rojas, etc.

● **INTERCAMBIO SOBRE EL "SABER HACER" DE LOS ALIMENTOS**
JOPÓI TEMBI'U JAPOKUÁA REHEGUA

GRUPO 4
LECHES Y DERIVADOS

Son fuentes de calcio y proteínas de alto valor biológico. Aportan vitaminas B1, B2 y A.

Leche, queso, yogurt.

GRUPO 5
CARNES, LEGUMBRES
SECAS Y HUEVOS

Aportan proteínas de alto valor biológico (PAVB), hierro y vitaminas de complejo B.

Carnes: de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Menudencias: hígado, corazón, riñón

Legumbres: porotos san francisco, poroto colorado, poroto palito Kumanda Yvyra'í, habilla, manteca, lenteja, arveja, maní.

Huevos: de codorniz, de gallina, pato, etc.

GRUPO 6
AZÚCARES Y
MIELES

Aportan hidratos de carbonos simples y casi nada de otros nutrientes por lo que su consumo debe ser en pequeña cantidad. Por eso no se pone en el fondo de la olla sino en la superficie.

Los alimentos de este grupo son: Azúcar blanca, azúcar morena, miel de caña, miel de abeja, mermeladas, jaleas, dulces, productos de confiterías y golosinas, etc.

GRUPO 7
ACEITES Y GRASAS

Aportan energía y se clasifican en:

Aceites: de origen vegetal, aportan ácidos grasos saturados e insaturados. Son generalmente líquidos pero pueden convertirse al estado sólido.

Ejemplo: aceite de maíz, soja, girasol, etc.

Grasas: de origen animal, aportan ácidos grasos saturados y colesterol. A temperatura ambiente están en estado sólido y se vuelven líquidos al calentar.

Ejemplo: grasa de cerdo, de maíz, de vaca, de gallina o pollo, manteca.

AUTOCONSUMO:

La producción de autoconsumo es toda aquella que se ocupa para satisfacer las necesidades productivas y alimenticias. Cuando llega la temporada de cosechas, las personas productoras retienen parte de su producción para distintos fines, principalmente para la alimentación familiar, pero también para: Alimentar al ganado.

Ventajas de sembrar en llantas:

- ✓ Se usa en espacios reducidos.
- ✓ Mejor manejo de la humedad, menor cantidad de agua para producir hortalizas.
- ✓ Se produce en mejor calidad de suelo, por la preparación de sustratos.

**2 Preguntar:**

¿Cómo nos sentimos con la experiencia? ¿Existe algún espacio donde se intercambian semillas y plantines en la comunidad? ¿Podríamos hacer un día con nuestros vecinos y vecinas?



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

1 La persona capacitadora insiste en algunas ideas:

- Realizar actividades en contacto con la tierra. Como tocar la tierra, aunque sea un espacio pequeño, el contacto con las semillas que plantamos es una manera de sembrar e ir cambiando, en familia, los hábitos de la alimentación. Comer lo que producimos.
- Enseñar cosas nuevas a nuestros hijos e hijas. Si los niños, niñas y adolescentes conocen las características de las frutas y verduras, también pueden asumir responsabilidades en el cuidado, podemos incentivar a nuestros hijos e hijas a que planten su tomate, su locote, su cebollita de hoja o su planta de naranja.
- Apoyar la agricultura local. Cuando compramos a nuestro vecino o vecina lo que produce en su huerta, estamos moviendo el dinero en nuestra zona y vuelve. Con una huerta en la familia es posible tener alimentos saludables

2 Pedir que se formen como mínimo 2 grupos con la consigna de: Diversificar nuestros alimentos.

3 Explicar y anotar en un sulfito:

En un encuentro anterior vimos las ventajas, los problemas y las posibles soluciones a la hora de hacer una huerta. ¿Podemos volver a recordar por qué es importante tener huerta? ¿Cuáles son las ventajas de tener una huerta?

VENTAJAS DE TENER UNA HUERTA	
Para niños y niñas:	
Para adolescentes:	
Para adultos:	
Para adultos mayores:	
ALIMENTOS DISPONIBLES EN LA ZONA (FRUTAS, VERDURAS, LEGUMBRES, CARNES, LACTEOS)	¿CÓMO PODEMOS DIVERSIFICAR NUESTRA DIETA?

TALLER 8

SI COMEMOS BIEN, ALEJAMOS A LAS ENFERMEDADES

Jakaruporārō ñamomonbyry mba'asy

METAS DE COMPRENSIÓN

Al final del taller las personas podrán:

- ✓ Identificar enfermedades que se pueden prevenir con el control de la alimentación.
- ✓ Reconocer las características de hábitos para una buena nutrición según contexto.
- ✓ Incorporar prácticas de alimentación saludable de acuerdo al ciclo de vida de los integrantes del hogar.

TEMARIO

- ✓ Concepto práctico, cuidados nutricionales preventivos para evitar la hipertensión, la diabetes y la obesidad.

MATERIALES RECOMENDADOS

- Cartulina o papel sulfito
- Marcadores
- Bolígrafo o lápiz de papel
- Cinta adhesiva
- Tinta para Kua hũ
- Planilla de asistencia

AGENDA

TIEMPO	ACTIVIDAD
5 min	PASO 1 Escuchamos Ñahendu
45 min	PASO 2 Conversamos Ñañemongeta
45 min	PASO 3 Actividad en plenaria Ñemongeta aty guasúpe
20 min	PASO 4 Mostramos lo que aprendimos Jahechauka ñañehekombo'epyre
5 min	PASO 5 Hasta el próximo encuentro Jajotopa jevy peve



LECTURA DE REFERENCIA PARA PERSONAS CAPACITADORAS

LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social.

Cada vez hay más evidencia de que el acceso a la alimentación y la nutrición adecuadas son condicionantes para ese estado de completo bienestar.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

ENFERMEDADES RELACIONADAS A LA ALIMENTACIÓN

Diabetes - Tuguyasuka

La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es elevado. La diabetes se produce cuando la insulina (hormona natural del cuerpo) secretada por el páncreas es insuficiente; por tanto, se acumula exceso de glucosa libre en sangre y las células del cuerpo no tienen energía.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Hipertensión

La hipertensión arterial o “presión alta” se caracteriza por la elevación persistente de la presión arterial a cifras mayores o iguales a 140/90 mmHg. Es conocida como el “asesino silencioso”, puesto que rara vez provoca síntomas.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.

Obesidad

El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud, es una condición crónica, no transmisible, que genera al mismo tiempo otras enfermedades.

Fuente: Organización Mundial de la Salud.

CUIDADOS PREVENTIVOS

- ✓ Evitar comer mucha azúcar y gaseosas.
- ✓ Acudir a las Unidades de Salud Familiar cercanas para los controles preventivos.
- ✓ Prestar atención a las heridas, si una herida tarda en cicatrizar es importante acudir a la USF.
- ✓ Tener en cuenta que los problemas de vista también suelen ser un indicador de diabetes.
- ✓ Tomar mucha agua cada día.
- ✓ Comer más frutas.
- ✓ Descansar en lo posible 8 horas diarias.
- ✓ Tomar medidas para la salud mental: evitar el exceso de TV, celulares, etc.

Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.



ESCUCHAMOS - ÑAHENDU 5 MIN

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Son importantes las palabras de bienvenida de una manera familiar, teniendo en cuenta los modos de saludos como cultura paraguaya. En los encuentros con personas jóvenes y adultas, el saludo amable facilita la comunicación, genera un ambiente agradable, suelto y propicio para desarrollar el encuentro de manera participativa. También es conveniente en este momento retomar los compromisos asumidos en el taller anterior.

1 Dar la bienvenida al taller de presentación diciendo:

¿Mba'éichapa? ¿Cómo estamos hoy? Bienvenidos al taller "Si comemos bien, alejamos a las enfermedades - Jakaruporāro ñamomonbyry mba'asy".

*Este es el último de los talleres presenciales de la **Dimensión Alimentación y Nutrición del Programa Tekoporā**. Nuestro taller durará 2 horas aproximadamente. En este taller analizaremos la importancia de la alimentación y la nutrición para la prevención de enfermedades.*

2 Seguidamente, presentar el tema que se desarrollará en el taller:

Hoy vamos a ver los siguientes temas: cuidados nutricionales preventivos para evitar la hipertensión, la diabetes y la obesidad.



ACTIVIDAD GRUPAL: CONVERSAMOS - ÑAÑEMONGETA 45 MIN

1 La persona facilitadora dirige este paso partiendo de la pregunta:

¿QUÉ RECORDAMOS QUE ES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?	¿QUÉ ENFERMEDADES PODEMOS EVITAR CON UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

✓ Las respuestas se van registrando en un sulfito o se escucha a viva voz.

NOTA PARA LA PERSONA CAPACITADORA: Es muy importante leer el apartado "Contenidos" para ir complementando las informaciones aportadas por las personas participantes sobre las enfermedades que se pueden prevenir con una buena alimentación. Resaltar que las enfermedades como diabetes, hipertensión, obesidad se producen cuando existe una mala alimentación.

También se recomienda repasar el contenido del Taller 2 "Sobre la alimentación saludable y el agua potable- Jekaru porã ha ypotĩ rehegua" para realizar una buena retroalimentación del módulo.

1 Pasados los 15 minutos, continuar con el siguiente paso:

- ✓ El equipo de capacitación con la guía de las definiciones de las enfermedades presenta la característica principal de cada una utilizando las ideas siguientes:

ALIMENTOS A CONTROLAR	ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA ALIMENTACIÓN
<p>Azúcar:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gaseosas • Jugos • Panificados • Tortas • Caramelos 	<p>Diabetes:</p> <p>La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa (azúcar) en sangre es elevado. La diabetes se produce cuando la insulina (hormona natural del cuerpo) secretada por el páncreas es insuficiente; por tanto, se acumula exceso de glucosa libre en sangre y las células del cuerpo no tienen energía.</p> <p>Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.</p>
<p>Sal y grasas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Embutidos • Grasas • Alimentos ricos en grasas saturadas • Pan • Carnes rojas 	<p>Hipertensión:</p> <p>La hipertensión arterial o "presión alta" se caracteriza por la elevación persistente de la presión arterial a cifras mayores o iguales a 140/90 mmHg. Es conocida como el "asesino silencioso", puesto que rara vez provoca síntomas.</p> <p>Fuente: Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.</p>
<p>Azúcares, sal, grasas y panificados.</p>	<p>Obesidad:</p> <p>El sobrepeso y la obesidad se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que supone un riesgo para la salud, es una condición crónica, no transmisible, que genera al mismo tiempo otras enfermedades.</p> <p>Fuente: Organización Mundial de la Salud.</p>



ACTIVIDAD EN PLENARIA - ÑEMONGETA ATY GUASÚPE 45 MIN

- 1 En este espacio la persona capacitadora da la indicación para formar grupos de trabajo con 5 integrantes con las siguientes consignas:

LOS GRUPOS 1, 2 Y 3: “Deben presentar al grupo grande ideas que aprendieron durante los encuentros que ayude a las familias a mantener una buena salud a partir de todo lo aprendido en los encuentros anteriores”. Grupo 1: Se concentrará en el desayuno; Grupo 2: En el Almuerzo y Grupo 3: Merienda y Cena. La consigna es presentar alguna idea práctica que se puede implementar para comer saludable.

LOS GRUPOS 4 Y 5: “Deben presentar una propuesta a la comunidad para concientizar para evitar la diabetes y la hipertensión”

- ✓ Se presentan en plenaria los resultados de los trabajos grupales y la persona capacitadora cierra el encuentro destacando la importancia de una alimentación saludable.

- 2 El equipo de capacitación vuelve a compartir los consejos para mantener un estilo de vida saludable.

- Acudir a las Unidades de Salud Familiar cercanas para los controles preventivos.
- Prestar atención a las heridas, si una herida tarda en cicatrizar es importante acudir a la USF.
- Los problemas de vista también suelen ser un indicador de diabetes.
- Tomar mucha agua cada día.
- Evitar las gaseosas y golosinas en exceso.
- Comer más frutas y verduras.

- 3 La persona capacitadora cierra con la idea:

La organización tanto familiar como comunitaria nos ayuda a cada persona a apoyarnos, encontrar soluciones comunitarias.



MOSTRAMOS LO QUE APRENDIMOS - JAHECHAUKA ÑAÑEHEKOMBO'E PYRE 20 MIN

- ✓ En este apartado, la persona capacitadora busca reflexionar entre todos y todas lo que dejó este taller y reconocer las ideas principales que cada participante rescató de todo lo realizado. Se propone utilizar dos preguntas guías y la persona que facilita el encuentro lo registra:

¿QUÉ CONOCIMIENTO NUEVO APRENDIMOS?	¿A QUÉ NOS COMPROMETEMOS PARA CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN?



HASTA EL PRÓXIMO ENCUENTRO - JAJOTOPA JEVY PEVE 5 MIN

- ✓ **Tarea para la casa:** Disminuir el consumo de azúcar y sal en niños. En vez de jugo de frutas, ofrecer fruta entera para las meriendas.
- ✓ **Preguntar:**
 - ¿Qué fue lo que más nos gustó del taller?
 - ¿Qué fue lo que faltó?
 - ¿Qué sugerencia podemos hacer para mejorar en el próximo taller?
- ✓ Agradecer la participación en el taller.
- ✓ Animar a que sigan participando en los talleres.
- ✓ Felicitar a todas las personas participantes por el esfuerzo y buen trabajo que realizan.

BIBLIOGRAFÍA

TALLER 2

OMS. Manejo del agua en la vivienda: beneficios acelerados para la salud derivados del abastecimiento de agua mejorado. https://www.who.int/water_sanitation_health/dwq/wsh0207/es/index1.html

MEC. <https://aprendizaje.mec.edu.py>

MSPBS. <https://www.mspbs.gov.py/portal/14044/iquestcomo-potabilizar-el-agua-tras-las-inundaciones.html>

Manual de la Familia Saludable. Adulto mayor acumulando salud. MSPBS. http://portal.mspbs.gov.py/promociondelasalud/wp-content/uploads/2016/02/Unidad6_web.pdf

Manual de Capacitación

ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN



ISBN: 978-99989-51-09-9



9 789998 951099



Ministerio de
**DESARROLLO
SOCIAL**

PROGRAMA
TEKOPORÃ 

 **Fundación Capital**