

**GUÍA PARA EL FACILITADOR  
SESIONES DEMOSTRATIVAS  
DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS  
PARA LA POBLACIÓN MATERNO INFANTIL**



MINISTERIO DE SALUD  
Dr. Oscar Raúl Ugarte Ubillus  
Ministro

Dr Elías Melitón Arce Rodríguez  
Viceministro de Salud

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
Med. Aníbal Velasquez Valdivia  
Jefe

Med. César Augusto Cabezas Sanchez  
Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN  
Med. Elías Wilfredo Salinas Castro  
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Lic. María Eloisa Núñez Robles  
Directora Ejecutiva

ISBN: XXXXXXXX  
Depósito Legal BNP: N° - XXXXXXXX  
Primera edición: Junio 2009  
Tiraje: 1,000 ejemplares  
Formato: A4  
Material interiores: Couchet 115 grs matte  
Material carátula: Couchet 350 grs. plastificado brillante

Equipo Técnico Responsable:  
Nut. Graciela Respicio Torres  
Nut. Julie Mariaca Oblitas  
Mg. María Inés Sánchez-Griñán Caballero  
Nut. Consuelo Rosario Dueñas Asuero

Con la colaboración de:  
Nut. Elizabeth Racacha Valladares  
Nut. Cecilia Mirtha Espinoza Barrientos  
Blga. Lucía Villar Bernaola  
Acs. Verónica Sofía Diéguez Rangel  
Enf. Vilma Chumacero Herrera

Diseño y Diagramación:  
Fabiola Odiaga Pinto

Ilustraciones:  
SNMPE

Fotografía:  
Andrés Longhi

Impresión  
XXXXXXXXXXXXXX

Este documento puede ser copiado y citado, total o parcialmente, siempre y cuando se mencione la fuente. Por favor envíenos copia de cualquier documento, artículo u otro que cite de esta publicación

### **Nuestro Agradecimiento a:**

Agentes comunitarios de salud de los distritos de Vinchos-Ayacuho, •  
Curahuasi y Chalhuanca-Apurímac

Alcaldes de los distritos de Vinchos-Ayacuho, •  
Curahuasi y Chalhuanca-Apurímac periodo 2006 - 2009

Directivos y equipo técnico de la Dirección General de Promoción de la Salud •

Equipos técnicos de las Direcciones Regionales de Salud •

Facilitadores Nacionales de la Dirección General de Promoción de la Salud - MINSA •

Personal de Salud de la Red de Villa el Salvador •

Personal Estandarizado en Sesiones Demostrativas •  
del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición - CENAN/INS

Promotoras de Salud de la Red de Villa el Salvador •

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	7
¿Cómo usar esta guía?	9
1.- ¿QUÉ ES UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA?	10
2.- ¿CÓMO ORGANIZAMOS LA SESIÓN DEMOSTRATIVA?	11
2.1 Antes de la Sesión Demostrativa	11
1. Responsabilidades	11
2. La fecha	11
3. El local	11
4. La Convocatoria	13
5. Material requerido para realizar una Sesión	14
6. Preparación del material educativo de apoyo	16
7. Elección de los alimentos	18
8. Ambientación y preparación	20
9. Preparaciones Modelo	21
2.2 Durante la Sesión Demostrativa	22
1. Recepción y registro de participantes	22
2. Presentación de los participantes	23
3. La motivación	25
4. Desarrollo de los “Mensajes importantes”	28
5. Práctica de preparación de alimentos	43
1. Lavado de las manos	44
2. Preparación de alimentos	45
3. Presentación y evaluación de las preparaciones	48

2.3 Después de la Sesión Demostrativa	49
1. Verificación del aprendizaje	49
2. Devolución de los materiales para la Sesión Demostrativa	51
ANEXOS	52
A. Formato para el control del préstamo de materiales requeridos para una sesión demostrativa	53
B. Preguntas y respuestas acerca de la alimentación	55
C. Contenidos sobre desnutrición y anemia	56
D. Suplementación de hierro para las gestantes	57
E. Análisis cualitativo del yodo en la sal	58
F. Agua segura	60
G. Buenas prácticas de almacenamiento, conservación y manipulación de alimentos	61
H. Cocina mejorada	63
Bibliografía	64





## INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud cuenta en su haber con aportes valiosos en el campo de la alimentación y nutrición de la ejecución de proyectos de inversión como el Proyecto Salud y Nutrición Básica, que han dejado sentadas las bases para prevenir y promover la nutrición abordando la raíz educacional del problema, a través de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos. Estas sesiones adecuadas a espacios educativos en la comunidad ofrecen a través de facilitadores, mensajes básicos a un público objetivo receptor de los mismos.

Entendemos que la comunicación nos proporciona las herramientas esenciales para la aplicación de esta estrategia de sesiones demostrativas ampliamente validada, y que hoy el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud recoge y actualiza en el contexto nacional de la Estrategia Nacional CRECER y el desafío de lograr la reducción de la desnutrición crónica. Promovemos el concepto de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos como una oportunidad de aprendizaje donde las madres, padres o cuidadores de los niños y niñas comprendidos entre los 6 y 36 meses, mujeres gestantes o que dan de lactar, reciben información clara respecto a la preparación de alimentos nutritivos y disponibles localmente. Es decir que “aprenden haciendo” a través de la labor demostrativa y práctica de un facilitador (comunicador o emisor) entrenado.

La vasta experiencia de desarrollo de estas sesiones ha demostrado que los agentes comunitarios son aliados importantes como facilitadores en las sesiones demostrativas en la comunidad; que el perfil de los agentes comunitarios debe tener en cuenta su predisposición de servicio a su comunidad, disponibilidad de tiempo, situación familiar, de preferencia con conocimientos en alimentación y que sepa leer; que es preciso el monitoreo y supervisión de los promotores de manera permanente por personal técnicamente entrenado para asegurar que los mensajes sean adecuadamente dirigidos; y que los alimentos a ser utilizados en las sesiones deben promover el uso de alimentos locales, según la estación.

Esta guía metodológica con la cual el Ministerio de Salud logró cambios significativos a nivel de hábitos y prácticas en los diferentes contextos, tanto a nivel urbano como rural, ha inducido la incorporación de alimentos de calidad ricos en hierro y en general cambios que mejoran la calidad y cantidad de la alimentación infantil y de la mujer gestante. Esta guía incluye instrumentos y listas de chequeo actualizadas para asegurar los insumos adecuados, antes y durante estas sesiones.

Esta guía proporciona un referente óptimo de procedimientos para la ejecución de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos, la cual adoptará de manera práctica las costumbres y usos diversos de las distintas realidades del país asegurando la adecuación cultural. Cabe destacar que la guía metodologica recomienda también el manejo de condiciones mínimas necesarias de higiene y salubridad.

Paralelamente, la consejería básica en alimentación y nutrición de la gestante y del niño que forma parte del paquete preventivo de atención integral según lo establece el Decreto Supremo 003-2008-SA respecto a las intervenciones priorizadas para la reducción de la desnutrición crónica infantil, se ven reforzadas con las sesiones demostrativas que alientan más rápidamente a tomar actitudes y prácticas convenientes en el manejo de los alimentos y su uso para los niños a partir de los seis meses, para las mujeres gestantes y que dan de lactar. Es preciso reconocer también que en el transcurso de los tres primeros años de vida del niño o niña se sientan las bases de su comportamiento alimentario.

Confiamos en la percepción general de que la salud, la educación y la nutrición constituyen pilares sólidos para lograr el desarrollo social de una nación, donde el trabajo coordinado e integrado de todos los sectores y la sociedad civil es fundamental. Las sesiones demostrativas de preparaciones adecuadas de alimentos a través de los servicios de salud, agentes comunitarios o de otros actores que tengan contacto directo con la población potencian las capacidades creativas de la población en la combinación y preparación de alimentos, mostrando y promoviendo nuestra riqueza y diversidad alimentaria.

## ¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Esta guía ha sido elaborada para apoyar el trabajo de los Facilitadores: personal de salud, agentes comunitarios de salud, y de todos aquellos actores interesados en mejorar la alimentación de la niña y niño menor de 3 años, gestante y en la mujer que da de lactar, quienes como facilitadores de un proceso educativo contribuyan a convertir los conocimientos aprendidos en una práctica permanente en el hogar y la comunidad.

Es importante indicar que, por tratarse de un material que será utilizado a nivel nacional, se ha llevado a cabo un proceso de validación, el cual ha permitido recoger las principales características nutricionales comunes a las diferentes regiones. Sabiendo que nuestro país es multicultural, se presentan indicaciones y materiales de base, los cuales podrán ser adaptados o ajustados a la realidad local de cada lugar en el cual se implementen las diferentes sesiones demostrativas, propuestas en esta guía.

El componente cultural es importante porque nos permite identificar las particularidades, costumbres y tradiciones alimentarias de cada lugar. De esta manera, valoramos lo regional y se convierte en un valor agregado a la dieta familiar y nutricional.

Se promueve el uso de técnicas participativas porque son recursos y procedimientos que permiten animar, desinhibir o integrar a los participantes involucrándolos en el desarrollo de la sesión demostrativa.

En este caso, la Sesión Demostrativa tiene como finalidad fomentar la práctica de preparaciones hechas con alimentos variados de la zona, especialmente destinadas a la alimentación de la niña y niño menor de 3 años, gestante y en la mujer que da de lactar. Ellos necesitan una mejor alimentación porque están en una etapa vital de formación de su cuerpo, de crecimiento y desarrollo.

Se recomienda formar un equipo de tres facilitadores. Ellos tienen que aprender y seguir bien todos los pasos que esta guía presenta para organizar la sesión demostrativa y conducirla con claridad y transmitir bien los mensajes importantes. En cada sección se incluyen los formatos y material didáctico necesarios para el desarrollo de todas las partes de la sesión demostrativa. El uso y aplicación de los mismos, asegurará el éxito de la sesión demostrativa. Asimismo ofrece respuestas claras y sencillas a las dudas relacionadas con la alimentación y nutrición que muchas madres o gestantes tienen.



## 1.- ¿QUÉ ES UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA?

Es una actividad educativa, en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño menor de 3 años, gestante y en la mujer que da de lactar, a través de una participación activa y un trabajo grupal.

### IMPORTANCIA DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Es importante porque nos ayuda a:

1. Promover el uso de los alimentos nutritivos de la localidad.
2. Conocer las ventajas de una alimentación balanceada y variada.
3. Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales.
4. Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia.
5. Mejorar nuestras prácticas de alimentación y nutrición para tener una mejor calidad de vida y de salud.
6. Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.

Una Sesión Demostrativa promueve además:

- La participación activa de todas y todos los asistentes.
- El compromiso de toda la localidad para hacer cambios en la alimentación familiar, valorando las costumbres y los alimentos locales.
- La importancia de criar animales menores y tener bio-huertos familiares para contribuir a mejorar prácticas de alimentación.



## 2.- ¿CÓMO ORGANIZAMOS LA SESIÓN DEMOSTRATIVA?

Para organizar correctamente una sesión demostrativa de preparación de alimentos es necesario tener en cuenta los siguientes momentos:

- Antes de la Sesión Demostrativa
- Durante la Sesión Demostrativa
- Después de Sesión Demostrativa

### 2.1 ANTES DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

A continuación se desarrollan cada una de las actividades previas a la sesión demostrativa.

#### 1. Las responsabilidades:

El personal de salud y los agentes comunitarios de salud coordinarán las acciones para desarrollar la sesión demostrativa. Revisarán juntos la Ficha de Organización de las Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos (Ver página 12) y allí anotarán el nombre del responsable de cada tarea.

#### 2. La fecha:

Anote la fecha y el horario de la Sesión Demostrativa, teniendo en cuenta que debe ser un día que el equipo de facilitadores e invitados puedan asistir.

#### 3. El local:

Busque un local adecuado, con buena ventilación e iluminación. Es necesario que cuenten con agua para el lavado de manos y utensilios, durante y después de la sesión. Asegure un espacio para 4 mesas y 15 sillas o bancos para los participantes.

# FICHA DE ORGANIZACIÓN DE SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

<b>NOMBRE DE LOS FACILITADORES:</b>	<b>COMUNIDAD:</b>
1 .....	DISTRITO:
2 .....	PROVINCIA:
3 .....	DEPARTAMENTO:

**ESTABLECIMIENTO DE SALUD:** .....

<b>TAREAS</b>		<b>ANOTE EL NOMBRE DE LA PERSONA RESPONSABLE DE CADA TAREA</b>
		<b>Fecha de la sesión demostrativa:</b> / /
		<b>Hora :</b>
1.	Anote la fecha y horario de la sesión demostrativa	
2.	Busque el local adecuado	
3.	Haga 15 invitaciones a mujeres con hijos menores de 3 años, mujeres embarazadas	
4.	Dos días antes de la sesión demostrativa pida los materiales en el establecimiento de salud	
5.	Busque a una persona responsable para el cuidado de los niños durante la sesión demostrativa	
6.	Seleccione los alimentos y marque según la lista de alimentos para sesión demostrativa, escoja los que sean de estación y estén más baratos	
7.	Asegure los alimentos y asegúrese que estén frescos	
8.	Lave y sancoche los alimentos sin sal, azúcar o aceite	
9.	Coloque los alimentos en tapers o envases con tapa	
10.	Ubique las sillas y mesas de manera que todos vean la sesión	
11.	Llene con agua el balde con caño y colóquelo sobre una mesa junto con una batea, jabonera, jabón y paño	
12.	Coloque la bolsa de basura en un lugar visible	
13.	Prepare los 4 platos modelo según las instrucciones de la guía con sus respectivas tarjetas (para niño de 6 a 8 meses, de 9 a 11 meses, mayor de 1 año y mujer gestante) y colóquelos en una mesa junto con los alimentos traídos para la sesión demostrativa	
14.	Prepare los carteles para la sesión demostrativa	
15.	Use su guía para desarrollar la sesión demostrativa	



#### 4. La Convocatoria:

En el establecimiento de salud, solicite la relación de niños menores de 3 años y madres gestantes. Elabore su lista de invitados hasta un máximo de 15, debe asegurar que asista un mínimo de 6 y un máximo de 15 personas.

- Los invitados deben ser:
  - Padres y madres de familia o persona (s) responsable (s) del cuidado del niño y niña menores de tres años.
  - Gestantes y/o mujeres que dan de lactar.

Podemos invitar también a:

- Las personas miembros de organizaciones (comedor, wawawasis, otros) que son responsables de la alimentación de niños menores de 3 años.
- Líderes y autoridades comunales.
- Prepare las invitaciones registrando el nombre del invitado, fecha, hora y lugar en cada una. Utilice el modelo que le presentamos a continuación.
- Pregúntele si puede colaborar con un alimento. Si acepta, coloque en la invitación el nombre y la cantidad del alimento. Mencione que es un aporte voluntario y recuérdelle que lo más importante es su presencia.

## Invitación

Sr. (a).....  
 Le invitamos a participar  
 de la sesión demostrativa,  
 donde aprenderemos juntos a preparar  
 comidas ricas, nutritivas y baratas  
 para usted y su familia

Día:..... Hora:.....  
 Lugar:.....

*¡Te esperamos!*

- Sería conveniente contar con personas que ayuden a cuidar a los niños el día de la sesión, así los participantes podrán poner mas atención a la sesión.
- Al entregar la invitación explique la importancia de la Sesión Demostrativa para asegurar su asistencia.

## 5. Materiales para realizar una Sesión Demostrativa

- Días antes de la sesión, asegúrese de contar con los materiales y llene la Ficha de Control de Préstamo de materiales para sesión demostrativa (ver Página 53). El llenado de esta ficha es de responsabilidad del encargado del establecimiento de salud.
- Asegúrese de contar con todos los materiales necesarios. Si no tiene los materiales conseguirlos del comedor popular, vaso de leche, clubes de madres, municipalidad o vecinos. Aquí el detalle de los que necesita:

MATERIALES	CANTIDAD	MATERIALES	CANTIDAD	MATERIALES	CANTIDAD
*Platos grandes tendidos	4	*Jarras	3	Jabonera	1
*Platos medianos	12	Colador	1	Escobilla de uñas	1
*Cucharas	12	Tabla de picar	1	*Secador para vajilla	3
*Tenedores	12	Envases con tapa	10	*Toalla de manos	2
*Cuchillos de mesa	3	*Bidón de plástico con caño	1	*Bolsa de basura	2
*Cuchillos de cocina	1	*Tina o batea mediana	1	Portacubiertos	2
*Vasos de plástico	6	*Jabón	1	Bolsa porta materiales	1
*Mandiles	18	Gorros	18		1

(\*) Materiales indispensables para una sesión demostrativa.

### Materiales y utensilios para la sesión demostrativa

#### Recomendaciones:



- Es importante saber distinguir el tamaño de los platos a ser usados: El plato mediano es para la niña y el niño, el plato grande es para la gestante y la mujer que da de lactar como se muestra a continuación:
- El uso de una cuchara y no de una cucharita, como unidad de medida de alimentos



15

de origen animal ricos en hierro como hígado, sangrecita, bofe, pescado, carnes, etc. en las preparaciones que se realicen. Es común confundirlas. Por ello es indispensable tener en cuenta los tamaños.



## 6. Preparación del Material Educativo de Apoyo

Para desarrollar la sesión demostrativa necesita contar con carteles, tarjetas de cartulina, plumones gruesos, masking tape, imperdibles, papel sábana o papelote, tijeras, etc.

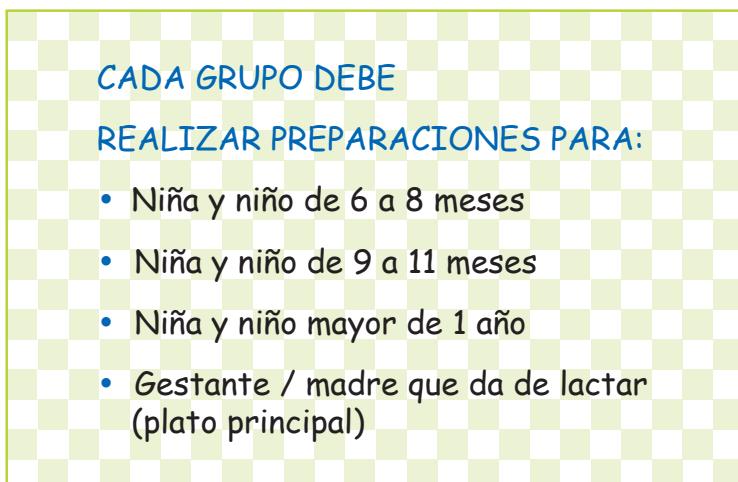
Prepara:

- Solapines con tarjetas de cartulina, papel ó masking tape donde se anota el nombre de cada participante.
- **Carteles con los 5 mensajes importantes**, en letra grande y fácil de leer:  
(Medidas aprox. 70 cm. largo x 50 cm. ancho)
  - CARTEL A: Prepare comidas espesas o segundos según la edad del niño o niña.
  - CARTEL B: El niño o niña conforme tiene mas edad comerá más cantidad y más veces al día. La gestante comerá 4 veces al día.
  - CARTEL C: Coma alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días, como hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes.
  - CARTEL D: Acompañe sus preparaciones con verduras, y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
  - CARTEL E: Incluye menestras en tus preparaciones.
- **Carteles de motivación:**  
(Medidas aprox. 70 cm. largo x 50 cm. ancho)
  - CARTEL 1: La Desnutrición en nuestros niños y niñas (dibujar según página 25)
  - CARTEL 2: ¡No te preocupes, la desnutrición se puede prevenir! (dibujar según página 26)
  - CARTEL 3: La anemia en nuestros niños y niñas (dibujar según 27)
  - CARTEL 4: ¡No te preocupes, la anemia se puede prevenir! (dibujar según página 28)



- Cartel para realizar preparaciones por grupos**

(Medidas aprox. de 70 cm. largo x 50 cm. ancho)

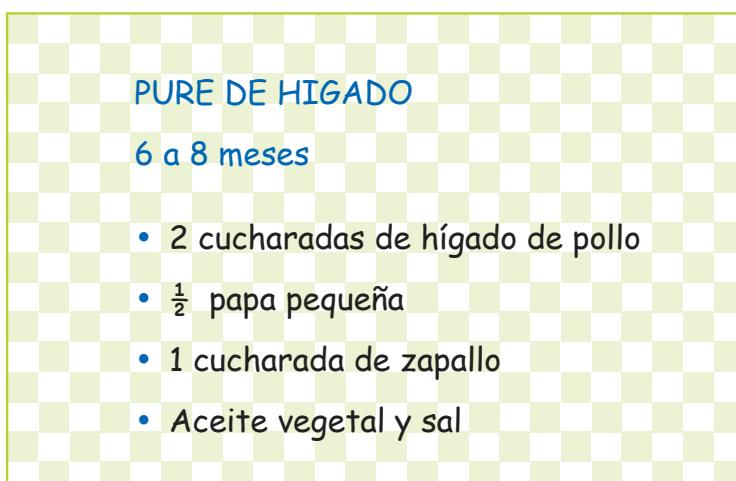


- Tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo**

(Medidas aprox. 21 cm. largo x 14.5 cm. ancho)

En cada una de ellas, indicará el nombre de la preparación, para quién fue preparado, los ingredientes, las cantidades en medidas caseras (cucharas, unidad etc.)

Ejemplo:



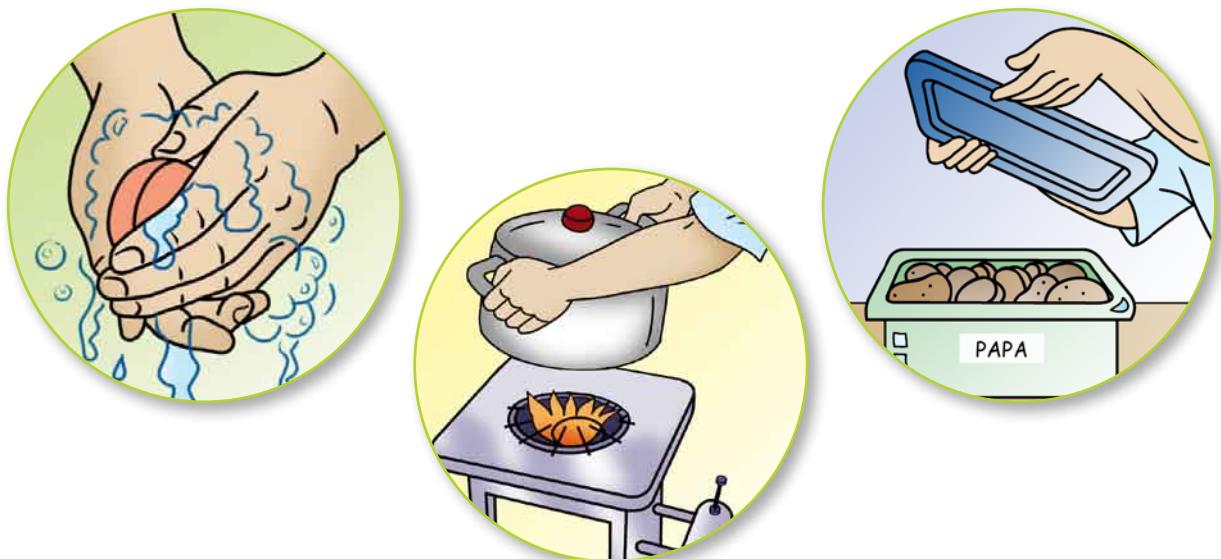


## 7. La elección de los alimentos

- El encargado de la Sesión Demostrativa debe asegurar la provisión o adquisición de alimentos, de no lograr adquirirlos puede coordinar con organizaciones comunales, organizaciones no gubernamentales o programas comunales existentes.
- Solo cuando haya agotado estas gestiones, pedirá a los participantes el aporte voluntario de un alimento en la cantidad requerida.
- Revise la lista de alimentos (Página 19) y marque los que sean de temporada y baratos en el mercado o alimentos que tengan disponibles en el hogar.
- Considere los alimentos locales equivalentes a los registrados en la lista de alimentos para la sesión demostrativa (Página 19).

### **Antes de preparar los alimentos se debe tener en cuenta lo siguiente:**

- Primero lávese bien las manos y luego lave los alimentos.
- Sancoche los que no se puedan comer crudos.
- En lo posible no agregues sal, azúcar, aceite o condimentos.
- Cocine las verduras poco tiempo para que no pierdan sus vitaminas y mantengan su color y apariencia.
- Coloque inmediatamente los alimentos sancochados en envases con tapa para que no se contaminen.



## LISTA DE ALIMENTOS PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA

**PARA 15 PARTICIPANTES: ASEGÚRESE DE CONTAR  
POR LO MENOS CON 2 ALIMENTOS DE CADA CUADRO**

ALIMENTO	CANTIDAD
HIGADO DE RES	3/4 kg.
HIGADO DE POLLO	3/4 kg.
SANGRECITA	1 kg.
BOFE	3/2 kg.
PESCADO FRESCO	1kg.
PESCADO SALADO	1kg.
BAZO	3/4 kg.
CARNE	3/4 kg.
PESCADO EN CONSERVA	2 latas.
RIÑÓN	3/4 kg.

ALIMENTO	CANTIDAD
ARROZ	3/4 kg.
PAPA	1 kg.
MOTE O MAÍZ	1/2 kg.
OLLUCO	3/4 kg.
TRIGO	1/2 kg.
CAMOTE	1 kg.
QUINUA	1/4 kg.
YUCA	3/4 kg.
HARINA DE PLATANO	1/4 kg.
HARINA DE MAÍZ	1/4 kg.
FIDEOS	1/2 kg.
CHUÑO	1/2 kg.
KIWICHA	1/4 kg.

ALIMENTO	CANTIDAD
ZAPALLO	1/2 kg.
ZANAHORIA	1/2 kg.
ACELGA	1/4 atado
ESPINACA	1/4 atado
ATAJO	1/4 atado
HOJAS DE QUINUA	1/4 atado
TOMATE	1/4 kg.
HOJAS DE YUCA	1/4 atado
YUYO	1/4 atado

ALIMENTO	CANTIDAD
MANDARINA	1/2 kg.
MARACUYA	1/2 kg.
MANGO	1/2 kg.
PAPAYA	½ kg.
PLATANO MADURO	3 unid.
PLATANO VERDE	3 unid.
NARANJA	1/2 kg.
LIMON	1/4 kg.
PLATANO DE SEDA	3 unid.
AGUAJE	3 unid.

ALIMENTO	CANTIDAD
FRIJOL	1/4 kg.
LENTEJA	1/4 kg.
ARVEJA SECA	1/4 kg.
PALLAR	1/4 kg.
GARBANZO	1/4 kg.
HABAS	1/4 kg.

ALIMENTO	CANTIDAD
Traer todos:	
* ACEITE VEGETAL O MANTEQUILLA	1/4 lt ó 1 barra
* AZUCAR	1/4 kg.
* SAL YODADA	1/4 kg.
* AGUA HERVIDA	Cantidad suficiente

19



## **8. La ambientación y preparación**

- Es necesario llegar media hora antes de la sesión, con todos los materiales.
- Coloque las sillas en forma de "U", de manera que todos(as) estén cómodos(as) y observando al facilitador.
- Acondicione un espacio para el lavado de manos alejado de los alimentos.
- Llene con agua el balde con caño y colóquelo junto con la tina, la jabonera, jabón y un paño limpio o toalla, alejado de los alimentos.
- Coloque los alimentos sobre una mesa.
- Asegúrese de contar con una bolsa o recipiente para la basura.

**TODO DEBE ESTAR LIMPIO Y EN ORDEN.**



## 9. Preparaciones Modelo

- A continuación, se presentan algunas preparaciones modelo que se pueden tomar en cuenta:

EDAD	CONSISTENCIA	CANTIDAD	ALIMENTOS
6 a 8 meses	Alimentos aplastados tipo puré	3 a 5 cucharadas ó ½ plato mediano	1 papa pequeña ½ cda. zapallo 2 cdas hígado de pollo Aceite vegetal y sal yodada
9 a 11 meses	Alimentos picados	5 a 7 cucharadas ó ¾ plato mediano	½ papa mediana 2 cdas de zapallo 2 cdas de sangrecita Aceite vegetal y sal yodada
Mayor de 1 año	Alimentos de consistencia tipo segundo	7 a 10 cucharadas ó un plato mediano	2 cdas de carne de res 2 trozos pequeños de Yuca (3 cucharadas) 3 cdas de frijoles 4 rodajas de zanahoria Aceite vegetal y sal yodada
Gestante o mujer que da de lactar (plato principal)	Alimentos de consistencia tipo segundo	1 plato grande	8 cdas arroz 4 cdas frijoles 1 trozo mediano (5 cucharadas) de pescado Rodajas zanahoria Aceite vegetal y sal yodada

PUEDE ADECUAR ESTAS PREPARACIONES MODELO  
A LOS ALIMENTOS DE SU LOCALIDAD



## 2.2 DURANTE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

### 1. La recepción y el registro de participantes

- Uno de los facilitadores se encarga de recibir cordialmente a cada participante. Pregunte y registre en la lista de participantes (Pág. 24) el nombre completo y la información requerida.
- Escriba el nombre de cada participante en un solapín y colóqueseles a la altura del pecho.

#### Recuerde:

- Los facilitadores debe tener seguridad y voz firme.
- Deben promover la participación ordenada de los participantes,
- Saber escuchar, aceptar y respetar las opiniones.
- Tratar con respeto y amabilidad a todos los participantes para ganar su confianza.

22



## **2. La presentación de los participantes (15 minutos)**

El facilitador debe explicar el objetivo de la reunión indicando que se realizarán preparaciones de alimentos para prevenir la desnutrición crónica y la anemia en niños, gestantes y mujeres que dan de lactar. Luego explicará la dinámica de presentación.

El propósito de este momento es establecer un clima de confianza y despertar el interés de los participantes.

- Los participantes se forman en parejas. Cada uno le dice al otro su nombre, su plato preferido y la fiesta del año que más le gusta.
- Cada pareja presenta a su compañero(a).
- Luego de presentarse todos, se finaliza con un aplauso general.



# LISTA DE PARTICIPANTES SESIÓN DEMOSTRATIVA

Fecha de la sesión demostrativa

ESTABLECIMIENTO:	REP:
LUGAR:	MICRORED:
COMUNIDAD:	CARGO:
DISTRITO:	
PROVINCIA:	

## NOMBRE DE LOS FACILITADORES:

Nombres y Apellidos	Edad del participante	Con un círculo marque (E) si esta embarazada y (L) si de lactar	DOMICILIO (dirección completa y punto de referencia)		
			Tiene o cuida niños menores de 3 años		Anote la Edad del niño < 3 años
			SI	NO	
1.		E	L		
2.		E	L		
3.		E	L		
4.		E	L		
5.		E	L		
6.		E	L		
7.		E	L		
8.		E	L		
9.		E	L		
10.		E	L		
11.		E	L		
12.		E	L		
13.		E	L		
14.		E	L		
15.		E	L		

### 3. La motivación (10 minutos)

- El propósito es que los participantes reconozcan la situación de salud y nutrición de las niñas y los niños de su comunidad. Para ello el equipo de facilitadores requerirá los siguientes materiales: Carteles 1, 2, 3 y 4, papelotes y plumones.
- Los facilitadores realizarán la dinámica “La desnutrición en nuestras niñas y niños” que se describe a continuación:

#### Dinámica 1: “La Desnutrición en nuestras niñas y niños”

- Un facilitador comenta al grupo: **“Hoy nos hemos reunido por un asunto muy importante, que nos interesa a todos. Pongan mucha atención a esta información”.**

Coloque el cartel 1 y diga: **“Por los datos que tiene el Ministerio de Salud, se sabe que de cada 10 niños menores de cinco años de nuestra localidad, 4 tienen desnutrición crónica”.**

#### CARTEL 1



- El facilitador pide que salgan al frente 10 participantes, incluyendo a otros facilitadores y supervisores y dice: **"Hagamos de cuenta que aquí tenemos 10 niños de nuestra localidad"**.
- Luego pida que 4 de ellos den un paso adelante y diga: **"Es como si estas 4 personas que han pasado adelante tuvieran desnutrición. Es lo que pasa actualmente con los niños y las niñas de nuestra localidad"**.
- Agradezca la participación de éstas 10 personas e invítelas a regresar a su sitio.
- Escriba en un papelógrafo con letra grande **¿QUÉ PUEDE PASARLE A LAS NIÑAS Y NIÑOS QUE SUFREN DE DESNUTRICIÓN?**
- Un facilitador recoge los comentarios de los participantes y anota en el papelote, completando las principales consecuencias que tiene la desnutrición.
- **Luego coloque el CARTEL Nº 2:**

**¡NO TE PREOCUPES,  
LA DESNUTRICIÓN SE PUEDE PREVENIR!**

- El facilitador dirá: "Por eso, hoy vamos a aprender cómo alimentar mejor a los niños menores de tres años, porque ellos son los más afectados por la desnutrición, también aprovecharemos en aprender cómo alimentarnos mejor durante el embarazo y la lactancia.

#### **Dinámica 2: "La Anemia en nuestros niños y niñas"**

- Un facilitador comenta al grupo; **"También nos hemos reunido por un asunto muy importante, que nos interesa a todos. Pongan mucha atención a esta información"**.
- Coloque el cartel 3 y diga, de acuerdo a cada realidad local: **"por los datos que se tiene de Salud se sabe que 5 de cada 10 niñas y niños de nuestra localidad tienen anemia"**.

### CARTEL 3



27

- Uno de los facilitadores pide que salgan al frente 10 participantes, incluyendo a otros facilitadores y supervisores y dice: "**Hagamos de cuenta que aquí tenemos 10 niñas y niños de nuestra localidad**".
- Luego pida que 5 de ellos den un paso adelante y diga: "**Es como si estas 5 personas que han pasado adelante tuvieran anemia. Es lo que pasa actualmente con las niñas y niños de nuestra localidad**".
- Algo parecido sucede con las mujeres embarazadas, en nuestra localidad. (Verificar datos de desnutrición y anemia en niñas y niños y gestantes en el centro de salud de su localidad)
- **La anemia le puede dar a cualquier persona, al que está flaco, al que está gordo o al que tiene peso normal.**
- Agradezca la participación de éstas 10 personas e invítelas a regresar a su sitio.
- Escriba en un papelote con letra grande **¿QUÉ PUEDE PASARLE A LAS NIÑAS Y NIÑOS QUE SUFREN DE ANEMIA?** Un facilitador recoge los comentarios de los participantes y anota en el papelógrafo.

- Coloque el **CARTEL N° 4:**

**¡NO TE PREOCUPES,  
LA ANEMIA SE PUEDE PREVENIR!**

- El facilitador dirá: **“Por eso hoy vamos a aprender como alimentar mejor a las niñas y niños menores de tres años, mujeres gestantes y a las que están dando de lactar porque ellas son las mas afectadas por la anemia.”**

#### **4. Desarrollo de los contenidos educativos a través de Mensajes Importantes (25 minutos)**

Materiales:

- Carteles con mensajes importantes.
- Preparaciones “MODELO” de alimentos.
- Tarjetas de identificación de las preparaciones.

**28**

Los facilitadores deberán colocar en la mesa las preparaciones “modelo” con sus respectivas tarjetas en cartulina realizadas según cuadro de preparaciones modelo (Página 21)



**FANTASÍA DE HÍGADO**  
(6 - 8 meses)

2 cucharadas de hígado de pollo  
1 papa pequeña  
 $\frac{1}{2}$  cucharada de zanahoria  
Aceite vegetal y sal yodada



**PICADITO DE SANGRECITA**  
(9 - 11 meses)

2 cucharadas de sangrecita  
 $\frac{1}{2}$  papa mediana  
2 cucharadas de zapallo  
Aceite vegetal y sal yodada



**CARNE CON FRÍJOLES**  
(Mayor de un año)

2 Cucharadas carne de res  
2 trozos pequeños de yuca (3 cucharadas)  
3 Cucharadas de fríjoles  
4 Rodajas de zanahoria  
Aceite vegetal y sal yodada



**FRÍJOLES REFORZADOS  
(Gestante o lactante)**

**1 trozo mediano (5 cucharadas) de pescado  
4 cucharadas de fríjoles  
8 cucharadas de arroz  
Rodajas de zanahoria  
Aceite vegetal y sal yodada**

Uno de los facilitadores conforme va presentando los mensajes importantes, debe colocar en la pared los 5 carteles que se describen a continuación:

**Mensaje 1 (Cartel A)**

**PREPARE COMIDAS ESPESAS  
O SEGUNDOS SEGÚN LA EDAD DE LA NIÑA Y NIÑO**

- Las comidas espesas pueden prepararlas de la olla familiar o de la comida del comedor. Muestre los platos que prepararon para la niña y niño de 6 a 8 meses.
- Pida que se fijen en la consistencia de este plato y compárenlo con el plato para la niña y niño de 9 a 11 meses y los mayores de 1 año.
- Muestre las tres preparaciones juntas para que se den cuenta de las diferencias.
- Finalmente muestre el plato de la gestante o de la mujer que da de lactar y pida que se fijen en la consistencia de la preparación.

En las páginas 31 y 32 le mostramos paso a paso cómo explicar el mensaje 1.

PREPARE COMIDAS ESPESAS	
6 a 8 meses →	 <i>Fantasía de hígado</i>
9 a 11 meses →	 <i>Picadito de sangrecita</i>
Mayor de 1 año →	 <i>Carne con fríjoles</i>



SEGÚN LA EDAD DE LA NIÑA Y NIÑO

**Pasos para su presentación:**

**NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES**



**PASO 1**

1. Presente el mensaje.
2. Muestre la preparación modelo con la papilla.
3. Destaque como debe quedar la consistencia para este grupo de edad.
4. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes con una cuchara.

**NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES**



**PASO 2**

1. Muestre la preparación con alimentos picados.
2. Resalte la importancia de ofrecer los alimentos picados a partir de los 9 meses.
3. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

**NIÑAS Y NIÑOS MAYORES DE 1 AÑO**



**PASO 3**

1. Muestre la preparación con el segundo.
2. Señale que a partir del año de edad las niñas y niños ya pueden consumir los segundos de la olla familiar.
3. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

## GESTANTE Y MUJER QUE DA DE LACTAR



## PASO 4

1. Refiera la importancia de comer segundos durante el embarazo y la lactancia.
2. Muestre la preparación modelo.
3. Señale la importancia de preparar segundos todos los días.
4. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

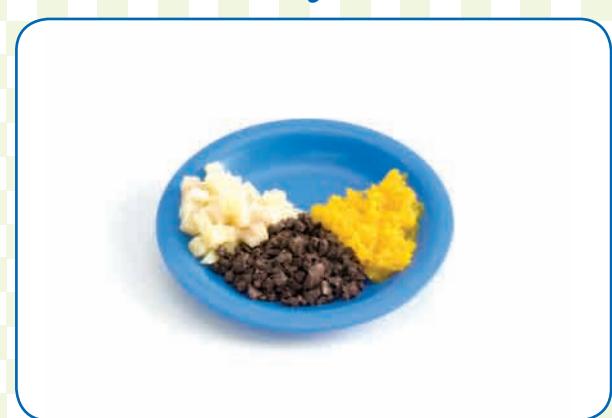
## PASO 5

1. Luego, muestre las tres preparaciones al mismo tiempo
2. Refiera como cambia la consistencia conforme crece el niño

### NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES



### NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES



### NIÑAS Y NIÑOS MAYORES DE 1 AÑO



## Mensaje 2 (Cartel B)

LA NIÑA Y NIÑO CONFORME  
TIENE MÁS EDAD,  
COMERÁ MÁS CANTIDAD  
Y MÁS VECES AL DÍA.  
LAS GESTANTES COMERÁN  
4 VECES AL DÍA.

Conforme la niña y niño tiene más edad comerá más cantidad, de la siguiente forma:

- La niña y niño de 6 a 8 meses comerá  $\frac{1}{2}$  plato mediano o de 3 a 5 cucharadas,
- La niña y niño de 9 a 11 meses comerá  $\frac{3}{4}$  plato mediano o de 5 a 7 cucharadas.
- La niña y niño mayor de 1 año comerá 1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas.
- La gestante o mujer que da de lactar comerá 1 plato grande.

Refiera también la frecuencia:

- Las niñas y niños menores de 3 años deben comer hasta 5 veces, 3 comidas principales y 2 refrigerios. Al iniciar con la alimentación complementaria a los 6 meses las niñas y niños comerán de 2 a 3 veces al día incrementando el número de comidas progresivamente hasta llegar a 5 veces al día al año.
- Las gestantes deben comer 4 veces, 3 comidas principales y 1 refrigerio.
- Las mujeres que dan de lactar comerán 5 veces, 3 comidas principales y 2 refrigerios.

En las páginas 35 y 36, le mostramos paso a paso para explicar el mensaje 2.

33





¿CUÁNTAS VECES AL DÍA HAY QUE COMER?	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• NIÑA Y NIÑO MENOR DE 3 AÑOS Hasta 5 veces al día,</li> <li>• 3 comidas principales + 2 refrigerios</li> </ul> <p style="text-align: center;">→</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• GESTANTE 4 veces al día</li> <li>• 3 comidas principales + 1 refrigerio</li> </ul> <p style="text-align: center;">→</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• MUJER QUE DA DE LACTAR 5 veces al día</li> <li>• 3 comidas principales + 2 refrigerios</li> </ul> <p style="text-align: center;">→</p>	

Ejemplos de refrigerios para gestantes y mujeres que dan de lactar:

- Choclo con queso y refresco de manzana
- Pan con aceitunas y refresco de carambola

PREGUNTE SI LOS PARTICIPANTES TIENEN ALGUNA DUDA Y EXPLIQUE NUEVAMENTE.

**Pasos para su presentación:**

**NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES**



**PASO 1**

1. Presente el mensaje.
2. Muestre y mencione la cantidad que se debe ofrecer:  $\frac{1}{2}$  plato mediano ó 3 a 5 cucharadas.
3. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.
4. Mencione que a los 6 meses puede empezar con 2 ó 3 comidas al día e ir aumentando gradualmente.

**NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES**



**PASO 2**

1. Mencione la cantidad que se debe ofrecer:  $\frac{3}{4}$  plato mediano ó 5 a 7 cucharadas para este grupo de edad.
2. Resalte la importancia de aumentar la cantidad servida en comparación a las niñas y niños de 6 a 8 meses.
3. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

## NIÑAS Y NIÑOS MAYORES DE 1 AÑO



### PASO 3

1. Mencione la cantidad que se debe ofrecer: 1 plato mediano ó 7 a 10 cucharadas para este grupo de edad.
2. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

## GESTANTE Y MUJER QUE DA DE LACTAR



### PASO 4

1. Mencione la cantidad que se debe ofrecer: 1 plato grande.
2. Señale la importancia de preparar segundos todos los días.
3. Mencione que las gestantes deben comer 4 veces al día, 3 comidas principales y 1 refrigerio.
4. Las mujeres que dan de lactar deben comer 5 veces al día, 3 comidas principales y 2 refrigerios.
5. Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

### Mensaje 3 (Cartel C)

#### COMA ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL RICOS EN HIERRO TODOS LOS DÍAS, COMO HÍGADO, SANGRECITA, BAZO, PESCADO, CARNES

Muestre los alimentos de origen animal ricos en hierro que se encuentren en la mesa. En un plato sirva **2 cucharadas** de hígado, sangrecita, pescado o carnes mostrando y explicando que ésta es la cantidad indicada para niños menores de 3 años. Mencione la importancia de la suplementación con sulfato ferroso en las niñas y niños para prevenir la anemia.

Para las gestantes sirva en un plato **5 cucharadas** de otros alimentos de origen animal ricos en hierro y explique que es la cantidad que requiere. Diga que estos alimentos ayudan a prevenir la anemia. Indique también que en el caso de las gestantes es necesaria la suplementación con pastillas de sulfato ferroso. Ver paso a paso en la página 38.

#### ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL QUE CONTIENEN HIERRO



HÍGADO DE POLLO



SANGRECITA



RIÑÓN



PESCADO



BAZO



HÍGADO DE RES



CARNES

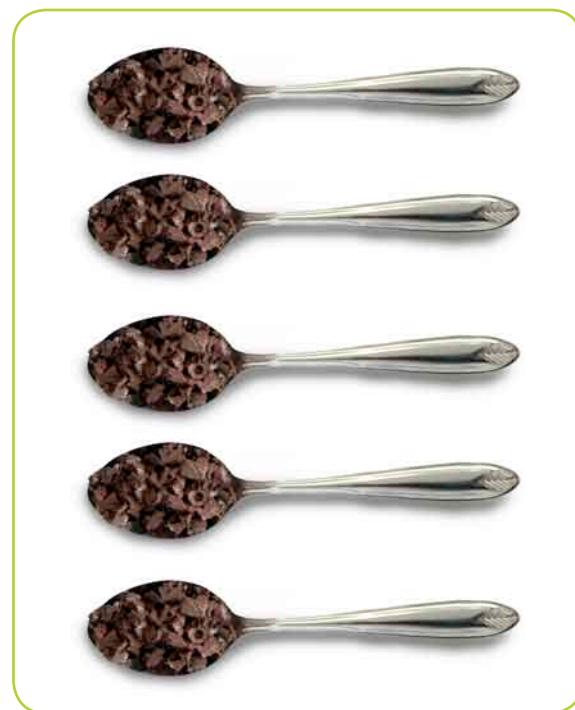
DEBEMOS COMERLOS DIARIAMENTE.



**Pasos para su presentación:**



2 cucharadas



5 cucharadas

1. Presente el mensaje.
2. Muestre los alimentos de origen animal ricos en hierro disponibles en la mesa.
3. Muestre uno por uno los platos modelos de las niñas y niños, y destaque la cantidad de alimentos de origen animal ricos en hierro servidos en cada plato.
4. Sirva 2 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro en un plato mediano, indicando que esta es la cantidad necesaria.
5. Otro facilitador mostrará el plato con las dos cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro servidas a los participantes.
6. Muestre la preparación modelo de la gestante con alimentos de origen animal ricos en hierro.
7. Sirva 5 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro en un plato grande, indicando que esta es la cantidad necesaria.
8. Otro facilitador mostrará el plato con las cinco cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro servidas a los participantes.

#### Mensaje 4 (Cartel D)

ACOMPAÑE SUS PREPARACIONES CON VERDURAS  
Y FRUTAS DE COLOR ANARANJADO, AMARILLO Y HOJAS  
DE COLOR VERDE OSCURO.

#### DEBE COMER FRUTAS Y VERDURAS



ZANAHORIA



NARANJA



PAPAYA



CARAMBOLA



ZAPALLO



PLÁTANO



TUMBO



MARACUYA

#### VERDE OSCURO



ESPINACA

COMA FRUTAS  
Y VERDURAS CADA DIA



**Pasos para su presentación:**

1. Presente el mensaje.
2. Otro facilitador mostrará los alimentos disponibles en la mesa.
3. Pregunte qué otros alimentos tienen en la zona.
4. Destaque la importancia de su consumo todos los días por su contenido de vitaminas y minerales.



## Mensaje 5 (Cartel E)

### INCLUYA MENESTRAS EN SUS PREPARACIONES

Tales como: fríjoles, lentejas, habas, garbanzos, p'allares, arvejas etc. Muestre las que tiene en la mesa. Muestre el plato que preparó para una gestante o mujer que da de lactar. Mencione la importancia de comer menestras para tener una alimentación variada. Ver paso a paso en la página 42.

41



FREJOL



LENTEJAS



HABAS



ALVERJAS



AGREGA A TUS COMIDAS ESTAS MENESTRAS



### **Pasos para su presentación:**

1. Presente el mensaje.
2. Otro facilitador mostrará las menestras disponibles en la mesa.
3. Muestre las preparaciones modelo que contienen menestras.



42



## PRÁCTICA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

### Propósito:

Que los participantes preparen alimentos teniendo en cuenta los mensajes importantes.

### Materiales:

- Materiales para la sesión demostrativa.
- Alimentos sancochados.
- Carteles para la preparación de alimentos por grupos.
- Tarjetas de cartulina.
- Plumones.

### Conformación de grupos:

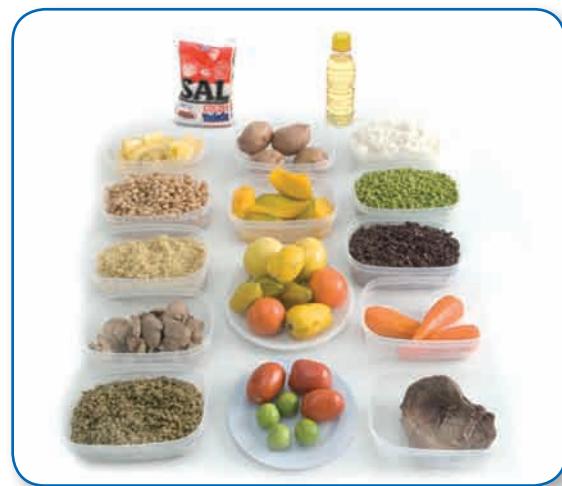
Utilice la lista de participantes para formar los grupos de trabajo, de tal manera que cada grupo cuente con participantes de estas características:

- Una Gestante o mujer que da de lactar
- Una madre o padre de una niña o niño entre 6 a 8 meses
- Una madre o padre de un niña o niño entre 9 a 11 meses
- Una madre o padre de un niña o niño mayor de 1 año
- Hombres y mujeres

Coloque en un lugar visible el cartel para la preparación de alimentos por grupos de edad (ver página 17) e indique que cada grupo realizará 4 preparaciones. Invite a los participantes a formar tres grupos

### Siga estos pasos:

- El lavado de manos con agua y jabón
- La preparación de alimentos
- La evaluación de las preparaciones



### 1. Lavado de manos con agua y jabón (15 minutos)

- Invite a todos los participantes a lavarse las manos con agua y jabón antes de empezar el trabajo de grupo: Un facilitador hace la demostración de lavado de manos, mientras va indicando:



- Previo al lavado de manos nos quitamos los anillos, el reloj y nos subimos las mangas.
- Nos sujetarnos el cabello y utilizamos una gorrita o un pañuelo para evitar la caída del cabello sobre los alimentos.
- Luego, nos mojamos las manos y parte del brazo con agua a chorro. Nos jabonamos bien y frotamos los dedos.
- Para limpiar bien las uñas, usamos la escobilla.
- Nos enjuagamos bien con agua a chorro y nos secamos bien las manos con un paño limpio.
- Pida que los participantes de cada grupo hagan lo mismo uno a uno mientras los otros observan.
- Luego de lavarse las manos colocarse el mandil entregado por el facilitador.

**¡RECUERDE A LOS PARTICIPANTES  
QUE TODOS DEBEN LAVARSE LAS MANOS!**

## **2. La Preparación de Alimentos (30 minutos)**

- Distribuya los materiales a los grupos (tarjetas, plumones, platos, cubiertos mandiles y gorros o pañuelos).
- Coloque los alimentos en una mesa e invite a cada grupo a recoger los alimentos ordenadamente.
- Muestre a los participantes los alimentos de la mesa principal. Conforme terminen de lavarse las manos los grupos escogen los alimentos que usarán.
- Pida a los participantes que piensen en las múltiples preparaciones de alimentos que se pueden hacer.

Diga en voz alta

**“Ahora trabajaremos por grupos”.**



NÚMEROS DE PREPARACIONES POR GRUPOS DE TRABAJO	
6 a 8 meses	 Fantasía de hígado
9 a 11 meses	 Picadito de sangrecita
Mayor de 1 año	 Carne con fríjoles
Gestante o mujer que da de lactar	 Locro con hígado
Segundos, purés, papillas o mazamorras	



- Para preparar cada plato, tome en cuenta los mensajes aprendidos y los «**modelos**» de preparaciones o combinaciones en base a los grupos de alimentos.

Explique el procedimiento a seguir: **“Piensen en una preparación. Prepárenla y escriban en una tarjeta:**

- El nombre de la preparación
- para quién está preparada,
- los ingredientes y
- la cantidad en medidas caseras.

Los facilitadores deben observar e intervenir en el trabajo de grupos, orientándolos, felicitando iniciativas y recordándoles los mensajes cuando sea necesario. Fomente la participación grupal.



- Una vez que los grupos terminan sus preparaciones, recuérdoles que **todo debe quedar limpio y ordenado**.
- En la mesa de cada grupo, sólo deben quedar los platos con las preparaciones y las tarjetas correspondientes”.



### 3. La presentación y evaluación de las preparaciones (30 minutos)

- Pida a cada grupo que presente sus platos indicando el nombre de la preparación, para quién fue preparada, los ingredientes que utilizaron y la cantidad en medidas caseras. Las preparaciones hechas por cada grupo serán presentadas por diferentes participantes.

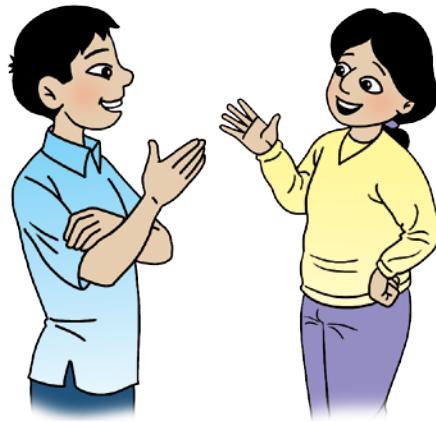


48

- Verifique que todas las preparaciones reflejen los mensajes importantes.
- Verifique si las preparaciones cuentan con las siguientes características:
  - Tiene consistencia espesa o es un segundo
  - La cantidad servida es adecuada según la edad de la niña o niño o embarazada y en el plato adecuado.
  - Tiene alimento de origen animal fuente de hierro y la cantidad utilizada es adecuada según la edad de las niñas y niños.
  - Está acompañada de frutas de color amarillo, anaranjado y hojas de color verde oscuro.
  - Tiene menestras (frijoles, habas, arveja, garbanzos, pallares, lentejas, etc).
- Cuando las preparaciones son las adecuadas felicite al grupo. Si encuentra preparaciones que no cumplen con los criterios, invítelos a dar sugerencias para mejorarlas.
- Al finalizar las presentaciones **retire los carteles con los mensajes importantes de la pared** y pida un aplauso.

## 2.3 DESPUÉS DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

### 1. Verificación del aprendizaje



#### Propósito:

- Verificar que los participantes han captado los mensajes importantes.
- Puede elegir una dinámica o un sociodrama de acuerdo al tiempo y a la disposición de los participantes.

#### A. Dramatización o Sociodrama (30 minutos)

##### Materiales:

- Se elegirá la mejor preparación de alimentos que contengan hierro para un niño de 6 a 8 meses, mayor de 1 año y gestante o mujer que da de lactar.

##### Desarrollo:

- Se pide a cada grupo que escoja a dos representantes para participar, quienes actuarán en pareja.
- El facilitador se acerca y le entrega a cada pareja una de las preparaciones seleccionadas y da las indicaciones, recordando que todo el grupo puede participar.

49

**Pareja A:** El facilitador le indica: *Haga de cuenta que usted tiene un hijo de 6 meses y su compañero o compañera quiere convencerla que le ofrezca al niño esta comida espesa. Al principio usted debe mostrarse negativa, decir que no y luego decir que lo hará o lo intentará. Su compañero o compañera tiene que tratar de convencerla mencionando los beneficios para el niño, basándose en los mensajes aprendidos.*

**Pareja B:** El facilitador le indica: *Haga de cuenta que usted tiene un hijo mayor de 1 año y su compañero o compañera quiere convencerla para que le de a su hijo esta comida. Al principio debe mostrarse pesimista, decir que no, luego decir que lo hará o lo intentará. Su compañero o compañera tiene que decir los mensajes importantes para convencerlo.*

**Pareja C:** El facilitador le indica: *Haga de cuenta que usted está embarazada y su compañero o compañera quiere convencerla para que coma esta preparación servida. Al principio debe mostrarse negativa, decir que no, y luego deberá decir que lo hará o lo intentará. Su compañero o compañera tiene que tratar de convencerla mencionando los beneficios para usted de cumplir con los mensajes aprendidos.*

- Cada grupo tendrá 5 minutos para preparar el sociodrama y 5 minutos para presentarlo.
- Luego de cada actuación, el facilitador pide un aplauso de estímulo.
- El facilitador refuerza los mensajes importantes, y los compromete para que, en sus casas practiquen lo que han aprendido y que lo compartan con otros en su localidad.



## B. Dinámica “Tingo, tingo, tango” 15 minutos

### Materiales:

- Plumón
- Cartulinas con preguntas con los mensajes importantes

### Desarrollo:

- Formar un círculo con los participantes.
- Un facilitador dando la espalda al círculo comienza a decir tingo, tingo,...tango.
- En el momento que dice tango se deja de pasar el plumón y la persona que posee el plumón responde a la pregunta que realiza el facilitador.
- Si no contesta en forma adecuada, se solicita que alguno de los participantes complemente, y el facilitador refuerza.
- El facilitador refuerza los mensajes importantes, y los compromete para que, en sus casas practiquen lo que han aprendido y que lo compartan con otros en su localidad.

- Felicita la participación de cada uno de los participantes.
- Luego se degustará las preparaciones con los participantes.

## **2. DEVOLUCIÓN DE LOS MATERIALES PARA SESIONES DEMOSTRATIVAS**

- Finalmente, distribuya las tareas de limpieza y orden de la sala entre los facilitadores (lavado de los materiales usados, limpieza de las mesas, barrido de pisos, recolección de basura).
- Devuelva los materiales completos y la relación de participantes al personal encargado en el establecimiento de salud.

51



# ANEXOS



# CONTROL DE PRÉSTAMO DE MATERIALES PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA

ESTABLECIMIENTO DE SALUD: .....  
 RESPONSABLE DEL PRÉSTAMO: .....

RED: .....  
 CARGO: .....

MICRORED: .....

TIPO DE PRESTAMO: .....

PERSONA QUE SOLICITA	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
FECHA DE REGISTRO	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
MATERIALES DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable	Nº que recibió el solicitante	Nº que devolvió el responsable
Bolso para transporte de materiales												
Mandiles												
Gorros o pañuelos												
Jarras												
Jabonera												
Jabon												
Secadores												
Bidon												
Escobilla de uñas												
Platos grandes												
Platos medianos												
Tenedores												
Cuchillas												
Cuchillo de mesa												
Cuchillo de cocina												
Porta cubiertos												
Batea o tina												
Tabla de picar												
Envases con tapa												
Vasos												
Toallas de mano												
Bolsa para basura												
Observaciones												
Firma de conformidad del solicitante												
Firma de conformidad del responsable												

# INSTRUCTIVO

## CONTROL DE PRESTAMO DE MATERIALES PARA SESION DEMOSTRATIVA

### OBJETIVO:

- Mantener el control y orden de los materiales para la sesión demostrativa.

### APLICACIÓN Y LLENADO:

- ESTABLECIMIENTO DE SALUD: anote el nombre del establecimiento de salud
- RED: anote el nombre de la red de servicios de salud.
- MICORED: anote el nombre de la microred o del segmento de red de ser el caso.
- RESPONSABLE DEL PRÉSTAMO: anote el nombre(s) y apellidos de la persona responsable del préstamo.
- CARGO: Anote el cargo del responsable del préstamo.
- PERSONA QUE SOLICITA: Anote el nombre de la persona que solicita los materiales.
- FECHA DE REGISTRO: Anote día, mes, año, en que se entregan los materiales. El cuadro permite consignar el control de préstamo de los materiales para 4 fechas diferentes.

### DESCRIPCION:

- La primera columna DE MATERIALES PARA LA SESIÓN DEMOSTRATIVA describe cada uno de los artículos.
- En la columna N ° QUE RECIBIÓ EL SOLICITANTE: Anote la cantidad de artículos que el solicitante está recibiendo. El solicitante y el responsable de la entrega deben verificar y revisar las condiciones de entrega de los artículos.
- FIRMA DE CONFORMIDAD DEL SOLICITANTE: El solicitante debe firmar en el recuadro correspondiente en señal de lo recibido.
- N° QUE DEVOLVIÓ AL RESPONSABLE: Luego de terminada la sesión se deben devolver los materiales. En esta columna anote la cantidad de artículos que el solicitante está devolviendo. Verificar la cantidad y condiciones en que se encuentran, sin daño o rotura, limpios, incluyendo los mandiles y gorros o pañuelos. De no encontrarse en buenas condiciones y/o limpios, debe indicarse el lavado inmediato a la persona responsable.

**OBSERVACIONES:** escriba la información, que le parezca importante.

**FIRMA DE CONFORMIDAD DEL RESPONSABLE:** El personal de salud responsable de la entrega debe firmar como señal de conformidad luego de verificar que el material devuelto esta en las mismas condiciones en la que fue prestado.

## ANEXO B

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN

Durante la sesión demostrativa pueden surgir dudas que es necesario responder. Aquí encontrará respuestas claras acerca de la nutrición y alimentación del niña y niño, gestante y la mujer que da de lactar.

- **¿A qué edad el niño puede comer menestras (fríjoles, habas, lentejas, arvejas, etc)?**  
El niño puede empezar a comer menestras desde los 6 meses. También puede utilizar harina de habas, de arvejas o soya, en forma de papilla o mazamorra.
- **¿Es bueno que el niño coma papillas espesas sólo de hígado con zapallo y aceite?**  
Es bueno combinar hígado con zapallo y aceite vegetal, pero necesita agregarle papa, camote, Yuca, fideos o arroz. De esta manera, la papilla estará balanceada y se logrará el espesor y consistencia necesaria.
- **¿Por qué las sopas no son buenos alimentos?**  
Porque las sopas contienen mayor cantidad de agua y menos aporte de energía
- **¿Si consumo menestras con arroz y una ensalada de verduras o fruta. ¿Necesito de todas maneras agregar carne?**  
Es importante para las niñas y niños, gestantes y la mujer que da de lactar consumir todos los días un alimento de origen animal rico en hierro como hígado, sangrecita, pescado, carnes, bazo, bofe ya sea con la menestra o con otra preparación.
- **¿Qué jugos de frutas debo tomar cuando como menestras?**  
Prefiera la limonada y jugos de naranja, de papaya, de piña, de maracuyá u otros de temporada, que estén disponibles en su localidad. Esas frutas tienen vitamina C, que favorece la absorción del hierro que contiene la menestra.
- **¿Hay alimentos que no se deberían comer durante el embarazo?**  
Una embarazada debe comer todo tipo de alimentos. Todos los alimentos son buenos.
- **¿La quinua ayuda a tener más leche durante la lactancia?**  
La mujer tiene suficiente leche para su niño, si come alimentos nutritivos, como la quinua siempre y cuando se preparen como segundos o mazamorras. Para tener abundante leche hay que poner al niño al pecho cuantas veces lo pida. Cuanto más lacte el niño más leche tendrá la madre.
- **¿Es bueno el hierro de las espinacas?**  
Las espinacas contienen hierro vitamina C y vitamina A, sin embargo el hierro de los alimentos vegetales no es tan fácil de asimilar por lo que se recomienda comer diariamente alimentos de origen animal como hígado, bofe, pescado, sangrecita y bazo.
- **¿Cuándo se cocinan mucho tiempo las verduras pierden sus vitaminas?**  
Lo que pierden es vitamina C, pero se mantienen otras vitaminas como la A. No es necesario que hiervan tanto tiempo. Siempre es bueno incluir alguna fruta o verdura fresca como parte de la comida.

## ANEXO C



### CONTENIDOS SOBRE DESNUTRICIÓN Y ANEMIA

#### DESNUTRICIÓN

Es una enfermedad que se produce por el consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos y está asociada a enfermedades infecciosas seguidas y a malas prácticas de alimentación e higiene.

La desnutrición crónica se expresa en una menor estatura para la edad del niño o niña y en un limitado desarrollo de la inteligencia.

56

#### ANEMIA

**La anemia es.....** la falta de hierro en la sangre.

- La anemia es producida por no comer alimentos que contienen hierro.
- Las niñas y los niños, las gestantes y las mujeres que dan de lactar están en mayor riesgo de tener anemia.
- “La anemia se puede prevenir, la anemia se puede curar”

**Un niño con anemia...**

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

# SUPLEMENTO CON HIERRO PARA GESTANTES



## ANEXO E

# ANÁLISIS CUALITATIVO DEL YODO EN SAL

1. ¿Cómo saber si la sal que usamos tiene la cantidad adecuada de Yodo?

Para verificar si la sal que se va a consumir tiene la cantidad adecuada de yodo, se puede usar el KIT DEL **IODITEST**.

Pasos a seguir para el análisis cualitativo de la sal comestible:

- Tomar como muestra una cucharadita de sal que utilizan en el hogar, restaurante u otro y colocarla en un papel limpio.
- Aplicar el reactivo del **IODITEST** en la sal.
- Marcar el código, según el color que se observe

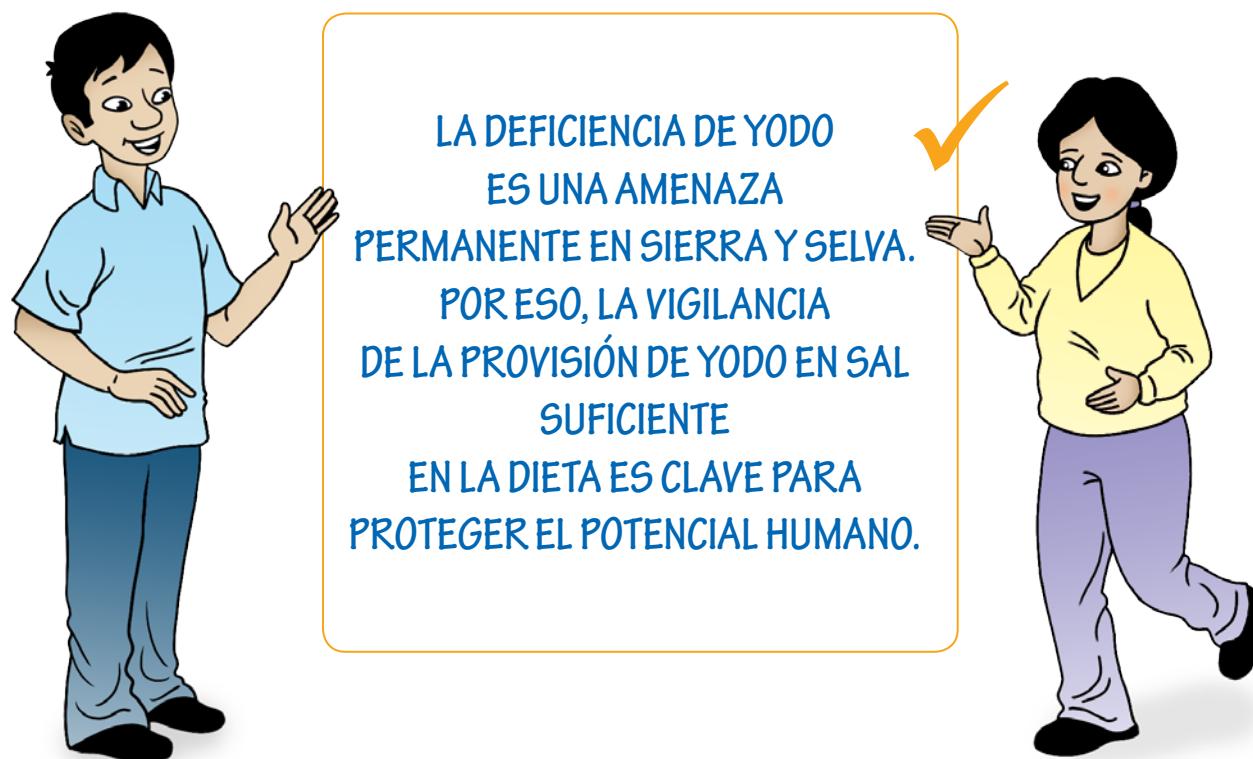


COLOR	SIGNIFICA QUE:
• Azul o morado	• Tiene cantidad adecuada de yodo.
• Muy tenue	• Tiene yodo pero en cantidad insuficiente.
• Blanco	• No tiene yodo.

## 2. ¿Cómo almacenar la sal yodada?

- El envasado es en bolsas resistentes de plástico (polietileno), Las bolsas deben estar en buen estado, bien selladas y no tener huecos.
- Las bolsas deben estar almacenadas en lugares secos y bien ventilados protegidos de la lluvia en anaqueles, estantes o tarimas.
- En el hogar, la sal yodada se guardará en un frasco seco con tapa para evitar que se moje o contamine.

### RECUERDA:



## ANEXO F

### AGUA SEGURA

Es importante asegurar la calidad y suministro del agua para el consumo humano, por ello:

- El agua se debe almacenar en recipientes (tachos, cilindros o cisternas) limpios y con tapa, que no presenten óxido ni sedimentos. Estos recipientes se deben limpiar y desinfectar con cloro cada vez que se acabe el agua.
- No se debe usar recipientes que hayan contenido productos tóxicos o estén revestidos con brea.
- Hervir el agua o desinfectarla con cloro (una gota por litro de agua y usar marca conocida).
- Se debe mantener el agua para el consumo humano y la preparación de alimentos, lejos de tachos de basura, insectos, animales domésticos y letrinas.

60



# BUENAS PRÁCTICAS DE ALMACENAMIENTO, CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

### ALMACENAMIENTO y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS:

- Los alimentos secos se deben almacenar en espacios ventilados, limpios sin humedad y protegidos de los roedores e insectos.
- Los alimentos como las carnes, pescados y leche, se deben almacenar en una refrigeradora manteniendo la puerta cerrada. De no contar con una refrigeradora no exponer los alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas, de preferencia consumirlos el mismo día de la compra.
- Las carnes pueden guardarse por medio de procesos como el salado o el secado (challona), las cuales serán guardados en canastas cubiertos con una tela limpia.
- No guardar alimentos en recipientes o bolsas que contengan químicos como insecticidas o detergentes.
- No mezclar ni juntar alimentos cocidos con alimentos crudos, para evitar contaminación cruzada.

61

### MANIPULACION DE ALIMENTOS:

- Lavarse las manos antes y durante la preparación de alimentos.
- Lavarse las manos después de ir al baño y después de cambiar el pañal del bebe.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.
- Separar las carnes rojas, carnes de ave y pescados de los demás alimentos.
- Lavar los alimentos con agua corriente en especial las frutas y verduras que se van a consumir crudas.

## **CONSUMO:**

- Tomar en cuenta la fecha de vencimiento, antes de consumir cualquier alimento.
- No consumir alimentos enlatados cuyos envases estén abiertos, dañados o inflados.
- Utilizar siempre un plato o recipiente limpio para servir o consumir los alimentos.
- Los alimentos cocidos deben comerse inmediatamente para evitar que se contaminen o malogren.

62



# COCINA MEJORADA



### UTILIDAD DE LA COCINA MEJORADA:

- Cuenta con una chimenea que va a permitir la salida del humo fuera de la cocina. Por tanto, la salud no será afectada, y sobretodo se previenen enfermedades respiratorias.
- Ya no se negrea la habitación de la cocina y las ollas se mantienen limpias.
- Se ahorra leña.
- Hay más higiene en la cocina.
- Su complemento más importante son las alacenas que favorecen el orden.

### RECOMENDACIONES PARA CONTAR CON UNA COCINA MEJORADA EN EL HOGAR:

- Elegir un ambiente con bastante luz o abrir ventanas para iluminar el lugar.
- Ubicar un espacio para la construcción de la cocina mejorada y de la alacena dentro del ambiente escogido para cocinar.
- Ubicar un ambiente donde se consumirán los alimentos, incluir una mesa con sus respectivas sillas o bancas.
- No debe haber presencia de animales menores (cuy, gallinas) en la cocina.

### RESULTADOS:

- La construcción de las cocinas mejoradas ayuda a las familias rurales al cambio de conducta en cuanto a la higiene y orden que se espera alcanzar.
- Estas cocinas contribuyen a la salud de la familia.
- La cocina mejorada contribuye al ordenamiento de las viviendas.
- Con la construcción de estas cocinas se posibilita la adaptación de cambios saludables dentro de la cocina y el hogar.
- Las cocinas mejoradas ayudan a conservar el medio ambiente de las comunidades.



## BIBLIOGRAFÍA:

- Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Anemia durante el embarazo. Boletín. Lima – Perú, 1995
- Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Recetas variadas, nutritivas y baratas. Recetario. Lima – Perú, 1999
- Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Comiditas espesas para los más pequeñitos. Recetario. Lima – Perú, 1999
- Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Guía de Sesión Demostrativa de Preparación de Alimentos para Niños y Mujeres en Edad Fértil. Lima – Perú, 2001
- Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de alimentación y Nutrición (CENAN). Lineamientos de nutrición materno infantil del Perú. Lima – Perú, 2004
- Ministerio de Salud. Lineamientos de política de promoción de la Salud. Lima – Perú, 2005
- Care Perú. Sesión Demostrativa para hacer preparaciones nutritivas. Lima – Perú, 2006
- Decreto Supremo – 080 – PCM – Plan de Operaciones de la Estrategia Nacional Crecer. Capítulo IV: Procedimientos operativos de articulación. Líneas de intervención institucional. Lima - Perú, 2007
- Decreto Supremo – 003 – SA – Listado Priorizado de Intervenciones Sanitarias Garantizadas para la Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil y Salud Materno Neonatal. Anexo n° 1. Lima – Perú, 2008



