

MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA UNA NUTRICIÓN SUSTENTABLE

.....

Michelle O. Fried



MANUAL DE CAPACITACIÓN PARA UNA ALIMENTACIÓN SUSTENTABLE

Michelle O. Fried

Una publicación de Heifer Ecuador

Directora: Rosa Rodríguez

Primera edición: Mayo 2015

Quito, Ecuador

Esta publicación es parte del proyecto “Saberes y Sabores: Mejoramiento de la nutrición, la productividad y las ventas de productos campesinos en familias de las provincias de la Sierra Centro del Ecuador” (EC5102HIEC00)

Coordinación:

Fernanda Vallejo

Edición:

Silvana González

Diseño:

Carlos Vallejo

Ilustraciones:

Rini Templeton

ISBN:

978-9942-8551-4-5

Se autoriza su reproducción citando la fuente e informando a Fundación Heifer Ecuador.

Fundación Heifer Ecuador

José Luis Tamayo N24-587 y Salazar

(593 2) 250 1427 / 290 8985

fundacionheifer@heifer-ecuador.org

Web: www.heifer-ecuador.org

Fb: HeiferEcuador

Tw: @HeiferEcuador



ÍNDICE

Antecedentes	5
Breve diagnóstico de la nutrición en comunidades de la Sierra centro del Ecuador	7
La importancia del consumo de alimentos sanos	10
Metodología de la capacitación	14
El método de Paulo Freire	15
El modelo de David Kolb	17
Taller de alimentación sustentable	19
Recomendaciones para la organización del taller	22
Guías para el desarrollo del taller	25
Presentación del taller y de los participantes	25
Diagnóstico sobre alimentación sana y soberana. Momento 1.	27
Soberanía alimentaria. Momento 2.	29

Práctica de preparación de alimentos.	
Momento 3.	32
Una nueva jornada	35
Comida chatarra o poco nutritiva.	
Momento 4.	37
Cómo balancear la dieta. Momento 5.	40
Práctica de preparación de alimentos.	
Momento 6.	42
Hacer cambios en la vida, compartir.	
Momento 7.	44

Anexos

Anexo 1. Ideas para refrigerios y almuerzos sanos	47
Anexo 2. Dinámicas	50
Anexo 3. Acogidas	53
Anexo 4. Plato Nutricional	55
Anexo 5. Formato de planificación	56

Antecedentes

El **Manual de capacitación para una alimentación sustentable** nace en el marco del proyecto “Saberes y Sabores: Mejoramiento de la nutrición, la productividad y las ventas de productos campesinos en familias de las provincias de la Sierra Centro del Ecuador” cuyo fin es combatir la malnutrición de los sectores: campesino y urbano marginal; pues, paradójicamente, quienes producen los alimentos también padecen hambre. Esto se debe a que los productores y productoras optan por los monocultivos, que benefician a las grandes empresas agroindustriales; otro factor es la pérdida de la cultura alimentaria local, que es reemplazada por el consumo de alimentos industrializados; y, además, porque en general los campesinos tienen poco acceso a recursos productivos.

Este trabajo de Heifer Ecuador, profundizó el reconocimiento de los saberes y costumbres locales. La experiencia permitió incorporar conocimientos sobre nutrición, utilizando producción recuperada de la zona y abriendo espacios al involucramiento de jóvenes y mujeres, para cambiar hábitos alimentarios impuestos y nocivos. Así, se recobró el placer de comer bien.

El proyecto se planteó como estrategia la capacitación práctica y vivencial de elaboración de alimentos, con énfasis en la recuperación de la creativi-

dad y del placer de preparar, comer y compartir platillos. Esta formación, para ser sustentable y llegar más lejos, requiere la incorporación de agentes multiplicadores que vivan en el territorio y que, desde sus distintos roles, (técnicos y técnicas institucionales, maestras y maestros cuidadores, jóvenes –hombres y mujeres– de comunidades) puedan continuar transmitiendo esos aprendizajes colectivos. Que sean ellas y ellos mismos los agentes de cambio en sus vidas y en las de su entorno.

Este manual recoge las capacitaciones realizadas en las provincias de la Sierra centro, sin embargo, creemos que los conocimientos y las vivencias se pueden trasladar a cualquier realidad. Es fundamental que los capacitadores y capacitadoras que tengan interés en usar esta guía, tomen en cuenta que deben adaptar a su propio entorno, los contenidos de esta publicación. A continuación se presenta un diagnóstico sobre nutrición que se realizó en la zona. Sin embargo, podemos advertir que existen situaciones similares en todas las provincias el país con respecto a la alimentación de la población.

Esperamos que el presente manual que ahora ponemos a su disposición pueda recorrer muchos entornos comunitarios, cocinas familiares, donde entre todas y todos aprendamos, enseñemos y nos alimentemos rico y mejor.

Breve diagnóstico de la nutrición en comunidades de la Sierra centro del Ecuador

Los más altos niveles de desnutrición (52,6%) se encuentran en las poblaciones indígenas de la Sierra central. Esta es la conclusión a la que se llegó luego del diagnóstico que se realizara en algunas comunidades. Sin embargo, son las que más conservan el consumo de los granos y tubérculos tradicionales.

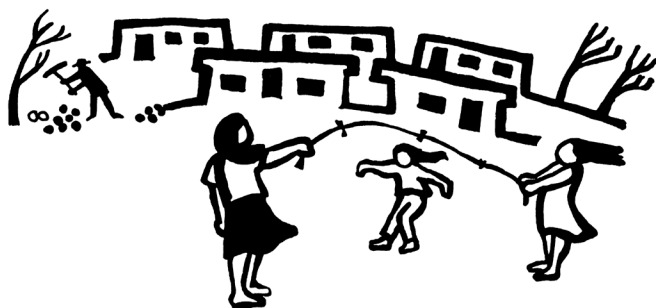
Una hipótesis para que se presente esta situación podría ser la costumbre de consumir sopas y coladas, que bajan la densidad nutricional de los alimentos. En este caso, la poca proteína que consume la población, se transforma en calorías que no promueven la formación de tejidos, sangre y no desarrolla el crecimiento.

Se evidencia el aumento del consumo de productos procesados como el arroz, harina blanca (en forma de pan y fideos) y azúcar blanca. Aunque la gente conoce que no son tan nutritivos como la comida tradicional, su consumo sigue incrementándose.

Progresivamente, en Chimborazo, el arroz va formando parte de los productos alimenticios del hogar. A pesar de que la población indígena no lo come todos los días, ya se ha establecido como un alimento básico en su dieta. Parte del problema de consumir arroz blanco radica en la falta de fibra del grano procesado, lo que no sucede con los granos de la Sierra.

Otro aspecto negativo radica en su aporte a la dieta total. Dado que la dieta tradicional estaba en parte basada en granos integrales (cebada, quinua, trigo, habas, arverjas) que contienen micronutrientes como hierro y fibra, su reemplazo con arroz blanco crea un problema nutricional. La dieta tradicional también incluía el consumo de muchos tubérculos y raíces (mellocos, ocas, mashua, zanahoria blanca) que, al igual que el arroz, son fuente de carbohidratos, pero también aportan vitamina C, que no aporta el arroz.

La obesidad se incrementa a nivel global y en parte es el resultado de reemplazar productos integrales locales de la zona, con productos procesados. El trigo que era un producto de la Sierra, ya no es parte de la dieta, sino el trigo importado transformado en harina



blanca, proceso que elimina micronutrientes, la mayoría de su proteína y la fibra de este alimento. Cabe decir en este punto, que el consumo de los productos preparados con harina blanca (el pan y los fideos) no es soberana. Es una costumbre radicada en la dependencia internacional.

La razón para consumir productos procesados según los encuestados es que son productos más suaves y que, por lo tanto, se requiere de una cocción menos larga. En esta reflexión prima la comodidad de la persona que cocina y también la disponibilidad de combustible. Sin embargo, detrás de esta razón, probablemente esté escondida una alienación cultural.

En el análisis de la situación alimentaria de las cuatro comunidades de Chimborazo en donde se realizaron las entrevistas, tal vez el peor aspecto es la falta de estima por la propia dieta tradicional. La identidad de las personas nace en su comida, en consumir lo que producen sus tierras. Si somos lo que comemos, y comemos lo que se come en todo el mundo, ¿quiénes somos? Se evidencia que los productos procesados y blancos han conquistado los costumbres de amplias poblaciones campesinas e indígenas con sus desventajas nutricionales, pero aún más grave es el daño que estos productos hacen a la identidad.

La importancia del consumo de alimentos sanos

A través del proyecto “Saberes y Sabores: Mejoramiento de la nutrición, la productividad y las ventas de productos campesinos en familias de las provincias de la Sierra Centro del Ecuador” nos propusimos enriquecer la alimentación local, mediante la gestión sostenible de los sistemas de producción agropecuaria, y la sensibilización y capacitación en comunidades y familias campesinas indígenas de Chimborazo.

Ecuador es centro de origen y diversificación de cultivos andinos. Tradicionalmente el cultivo y utilización de una gran variedad de plantas le ha permitido a la población rural tener una dieta variada, complementada con proteína de animales domésticos como el cuy y la llama. Se conocían una serie de técnicas de conservación de los alimentos que aseguraban la nutrición durante todo el año. Estos **patrones de alimentación se han ido alterando y experimentan un deterioro** dramático durante las últimas cuatro décadas por efecto de:

- Políticas que priorizan la producción de monocultivos para la exportación por sobre la producción de alimentos para consumo interno.
- Programas de ayuda alimentaria basados en entrega de alimentos y sustitución de cultivos tradicionales

por cultivos foráneos.

- Modelos de alimentación de comida chatarra impuestos desde la publicidad.
- Recursos productivos y apoyos escasos para los pequeños productores diversificados.

El cambio en los patrones de alimentación de la población, junto al empeoramiento de las condiciones productivas, ha hecho que a pesar de las excelentes condiciones naturales, en el Ecuador se registren tanto problemas de **ingesta insuficiente de alimentos, como desequilibrios en la composición de la dieta**. Estos últimos se expresan en la falta de micronutrientes (hierro, yodo, zinc, vitamina A) y en un exceso creciente de macronutrientes (grasas saturadas), que se traducen en obesidad y otras patologías.

El problema de la mala alimentación afecta no solo a la población rural, sino también a la urbana. Los problemas de nutrición de la población ecuatoriana se explican por la pérdida de la capacidad de acceso a una canasta de alimentos nutritiva. Las **dietas pobres en micronutrientes pueden conducir tanto al sobrepeso como a la desnutrición.**

En Heifer Ecuador apostamos al fomento y fortalecimiento de sistemas alimentarios sustentables. La propuesta es enfrentar la problemática de la malnutrición y la pérdida de la cultura alimentaria local, garantizando la autosuficiencia y una dieta balanceada. Se incorpora micronutrientes de manera perma-

nente en la alimentación diaria familiar, a través de la recuperación de la diversidad y la productividad en las fincas familiares. Además, se recuperan las formas tradicionales de preparación de alimentos y se integran nuevas elaboraciones, para que las familias conozcan las propiedades nutricionales de los productos alimenticios de sus fincas.

Promovemos un cambio de hábitos alimentarios, hacia el consumo de productos sanos, que reemplace las prácticas nocivas arraigadas, a través de las siguientes actividades:

a) *Talleres de capacitación en nutrición sana y preparación de alimentos a jóvenes, y en particular a jóvenes madres.* El trabajo dirigido a gente joven responde a que estos son mucho más abiertos a recibir información y cambiar hábitos. Las mujeres que en su mayoría están al frente del cuidado familiar y la preparación de alimentos, son figuras claves en el aseguramiento de una nutrición adecuada en el hogar. Se lleva a cabo un proceso sostenido de educación alimentaria de una manera práctica, fundamentada en la elaboración de alimentos con recetas tradicionales. Los agentes educadores incorporan conocimientos nutricionales de los alimentos, nuevas recetas, principios fundamentales de higiene y manejo de los productos, consejos de conservación y preparación de alimentos para que no pierdan sus cualidades nutritivas,

combinaciones ideales para obtener el máximo beneficio alimentario.

b) *Formación de promotores comunitarios en nutrición sana y preparación de alimentos.* Se priorizará la participación directa de mujeres y jóvenes como multiplicadores comunitarios de la estrategia de cambio. Estos irán acompañados por adultos líderes reconocidos en su entorno. Impulsarán un proceso sistemático de educación y sensibilización sobre el valor nutritivo de los alimentos, la importancia de una dieta variada y balanceada y el consumo de alimentos ricos en micronutrientes. La metodología seguirá una estrategia lúdica de aprendizaje, en actividades como campeonatos deportivos, concursos de recetas, talleres de cocina y bailes.



Metodología de la capacitación

Para generar conocimientos, se estimula la participación de todos y todas. Esto quiere decir, construir conocimiento desde la experiencia, los saberes y la reflexión que cada persona participante aporta. Esto se logra con el trabajo conjunto de un facilitador, que vela por alcanzar los objetivos del taller.

Todos y todas han tenido experiencias y preferencias en su alimentación, estos conocimientos deberán ser evaluados, a partir de los conceptos que se estudiarán en el taller y que serán puestos en práctica a través de la elaboración didáctica de recetas.

La confianza en el proceso grupal permitirá el aprendizaje de nuevos conceptos y herramientas encaminados hacia los cambios en el comportamiento nutricional.

Las guías que se muestran en el presente taller, fueron trabajadas bajo los principios de la educación participativa. Las actividades requieren el concurso de todas y todos; los ejercicios y las dinámicas fueron concebidos desde el respeto, la igualdad y la inclusión. Esto se demuestra en las guías que evidencian el uso de diversas formas de aprendizajes. Incluso, un mismo tema puede ser tratado varias veces de dos o más formas: puede ser en juego, en una discusión en un grupo pequeño, a través de escritos, dibujos, entre otras actividades.

La metodología descrita en esta publicación se formula a partir del trabajo realizado por Paulo Freire, experto brasileño en temas de educación y de David Kolb, educador y teórico norteamericano, conocido por su método de aprendizaje experimental.

El método de Paulo Freire

El método de Freire es fundamentalmente un método de cultura popular, que, a su vez, se traduce en una política popular: no hay cultura del pueblo sin una política del pueblo. Por este motivo, su labor apunta principalmente a crear conciencia y a politizar. Freire no confunde los planos político y pedagógico: ni se absorben, ni se contraponen. Lo que hace es distinguir su unidad bajo el argumento de que el ser humano se hace historia y busca reencontrarse; es el movimiento en el que busca ser libre. Esta educación se convierte en práctica de la libertad.



La metodología surge de la práctica social para volver, después de la reflexión, sobre la misma práctica para transformarla. De esta manera, la metodología está determinada por el contexto de lucha en que se ubica la experiencia educativa: el marco de referencia está definido por lo histórico y no puede ser rígido ni universal, sino que tiene que ser construido por los seres humanos, en su calidad de sujetos cognoscentes, capaces de transformar su realidad.

La manera en que Freire concibe la metodología expresa las principales variables que sirven de coordenadas al proceso educativo como acto político y como acto de conocimiento; estas son: la capacidad creativa y transformadora del ser humano; la capacidad de asombro, que cualquier persona tiene, sin importar la posición que ocupe en la estructura social; la naturaleza social del acto de conocimiento y la dimensión histórica de este.

Otras características del método de Freire son su movilidad y capacidad de inclusión. Por ser una pedagogía basada en la práctica, esta está sometida constantemente al cambio, a la evolución dinámica y reformulación. Si los hombres y mujeres son seres inacabados, y estos seres inacabados son el centro y motor de esta pedagogía, es obvio que el método tendrá que seguir su ritmo dinámico y su desarrollo como una constante reformulación.

El modelo de David Kolb

David Kolb desarrolló un modelo de aprendizaje basado en experiencias. Kolb identificó dos dimensiones principales del aprendizaje: la percepción y el procesamiento. Para Kolb, el aprendizaje es el resultado de la forma como las personas perciben y luego procesan lo que han percibido. Describió dos tipos opuestos de percepción:

- Las personas que perciben a través de la experiencia concreta.
- Las personas que perciben a través de la conceptualización abstracta (y generalizaciones).

A medida que iba explorando las diferencias en el procesamiento, Kolb también encontró ejemplos de ambos extremos:

- Algunas personas procesan a través de la experimentación activa (la puesta en práctica de los conceptos en situaciones nuevas).
- Mientras que otras lo hacen a través de la observación reflexiva.

El acercamiento de las dos formas de percibir y las dos formas de procesar es lo que llevó a Kolb a describir como un modelo de cuatro cuadrantes para explicar los estilos de aprendizaje. Kolb afirma que para obtener un aprendizaje óptimo es necesario trabajar la

información en cuatro fases: actuar, reflexionar, teorizar y experimentar.

Activos. Se involucran en experiencias nuevas. Disfrutan del momento presente. Actúan antes de pensar en las consecuencias. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es *¿cómo?* Este tipo de alumnos aprenden mejor con actividades que los desafíen y que les exijan, que sean novedosas.

Reflexivos. Son observadores, procuran pasar desapercibidos mientras analizan sus experiencias. Recopilan datos y los analizan antes de llegar a una conclusión. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es *¿para qué?* Este tipo de alumnos aprenden mejor con actividades sin presión.

Teóricos. Integran sus observaciones a teorías fundamentadas y complejas. Piensan de forma secuencial e integran hechos dispares a teorías coherentes. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es *¿qué?* Este tipo de alumnos aprenden mejor indagando, preguntando o a través de modelos.

Pragmáticos. Les gusta probar ideas, teorías y técnicas nuevas a través de la práctica. No les agradan las discusiones largas. La pregunta que quieren responder con el aprendizaje es *¿qué pasaría si...?* Este tipo de alumnos aprenden mejor con actividades teóricas y prácticas, y en grupo.

Taller de Alimentación Sustentable

El **Manual de capacitación para una alimentación sustentable** se divide en varios momentos conceptuales de trabajo con el grupo. Los temas están planificados para ser ejecutados en 20 horas de trabajo, preferentemente realizados en tres jornadas, dos de ocho horas y una de cuatro, es decir dos días y medio seguidos de capacitación. Por la mañana se analizan los temas conceptuales y por la tarde se realizan prácticas de lo aprendido.

Sin embargo, si no es posible organizar del modo descrito el taller, usted puede administrar o acomodar las jornadas según la disponibilidad de los y las participantes y sus condiciones concretas de formación teórico práctica. Cada tema descrito contiene una parte conceptual, que debe ser revisada previamente. Con los participantes se privilegia el trabajo y la reflexión grupal. Las preguntas deben resolverse de forma colectiva.

Las guías están presentadas en un orden que facilita el proceso de aprendizaje y la aplicación para lograr cambios de comportamiento. Se describen los objetivos del momento y a continuación, las actividades. Las preguntas descritas se conciben para reflexionar los temas y enriquecerlos. Luego se define la duración del momento descrito y los materiales ne-

cesarios. Si el grupo ya ha trabajado con anterioridad algún tema, se puede saltar la guía correspondiente y pasar a la siguiente del manual.

Las guías son pautas que proveen ideas y direcciones. Siéntanse libre de ajustarlas, fíjese qué materiales requiere y el tiempo asignado para cada momento. Utilice más actividades gráficas si el grupo siente dificultades en la escritura; cambie el lenguaje de las preguntas si nota que el grupo debe sintonizar mejor con el tema.

Es importante el uso de las dinámicas para dar más ánimo y confianza al grupo. La facilitadora o facilitador debe planificar por lo menos una dinámica entre cada dos ejercicios y sentirse libre de jugar más, según el ánimo de los participantes.

Se debe pedir desde el inicio del taller que los y las participantes traigan productos –tipo muestras– de sus casas. Así las personas se sentirán involucra-



das en las sesiones. También el facilitador o facilitadora podrá identificar qué consumen y qué productos les interesan.

Es indispensable asegurar que los y las participantes traigan alimentos que son propios de su localidad como berros, nabos, lengua de vaca, bledo, entre otras hojas verdes. Además, los organizadores o facilitadores del taller, deben complementar los alimentos con fuentes de proteína vegetal y animal como huevos, leche, queso, pepas de sambo, maní. Estos alimentos son más difíciles de conseguir, es por esto que se los encargamos a los organizadores.

Siempre es necesario tener por lo menos una leguminosa en las preparaciones. Debe ser la variedad más común de la localidad y debe haber sido remojada para el taller. Si no es posible, se podría reemplazar con harina de haba o alverja. También debe asegurarse de contar con algunos productos básicos y no procesados de forma industrial como harina de maíz, plátano verde, quinua, yuca, papas, papa china.

Adicionalmente se debe tener jabón, toallas, platos, cuchillos, cucharas (puede pedir que cada participante traiga estos utensilios), tablas para picar, ollas, tiesto, cocina, y tanque de gas lleno y funcionando. Debe haber agua disponible de grifo o un tanque lleno de agua limpia.

De una buena planificación dependerá el éxito de las actividades y las jornadas de capacitación programadas, con los materiales y los tiempos justos. Esto disminuirá al máximo los contratiempos.

Recomendaciones para la organización del taller

1. Es importante que la convocatoria no supere las veinte personas, que deben comprometerse a asistir durante todo el taller o la sesión.
2. Procurar que los asientos estén puestos en un solo círculo, sin mesas. Nadie debe sentarse atrás de los demás.
3. La facilitadora o facilitador debe sentarse al mismo nivel de los participantes y debe coordinar las intervenciones. Es conveniente que en algunos momentos cambie de puesto dentro del círculo.
4. Intentar que los organizadores participen en forma integrada en el taller, sentados como cualquier persona dentro del círculo.
5. Establecer con los participantes las “reglas de juego”, por ejemplo, apagar los celulares, puntualidad, escuchar con atención a los otros, no hablar mal de nadie, estimular y felicitar cuando alguien se inspira. El facilitador o facilitadora debe establecer que nadie tiene derecho de participar a nombre de otro o delegar a otro su propia participación.
6. Cuando se pide que todos y todas intervengan, los integrantes deben tener la opción de decir “paso”. Al terminar la ronda es posible que la persona que no participó se anime a compartir sus saberes.
7. Cuando un participante contesta u opina, nunca su

punto de vista se corregirá. En el caso de requerir una clarificación, la facilitadora o facilitador pedirá opiniones al grupo. El grupo tiene su sabiduría y casi siempre soluciona los puntos de divergencia. Si es necesario, en otro momento del taller, se tratará el tema en forma general y no personal.

8. Si una discusión dentro del grupo no llega a un consenso, se escribe el tema en la pizarra bajo el título “puntos pendientes”, para tratarlos al final del taller. Hasta terminar la jornada, posiblemente el debate pierda su fuerza y no haya necesidad de continuar la discusión.
9. Es fundamental que todo el grupo participe. El facilitador o facilitadora debe estimular a los participantes para que intervengan (diciendo su nombre seguido de un alimento, por ejemplo, Magdalena Mandarina), también puede solicitar que hablen si es necesario añadir algo. El trabajo en grupos pequeños (de 4 a 5 personas) permite que aún las personas más tímidas se expresen.



10. Se debe recoger los nombres de los participantes y sus contactos para distribuir al grupo. Al finalizar el taller, los participantes van a querer seguir comunicándose y apoyándose mutuamente.
11. Un facilitador debe percibir la predisposición del grupo: escuchar mucho y ser flexible. Así será capaz de ajustar la agenda según las necesidades. Por ejemplo, hacer un ejercicio activo cuando el grupo esté demasiado quieto o escoger una dinámica para unir al grupo cuando esté disperso.
12. La facilitadora o facilitador debe tener pasión por el tema del taller, y la capacidad de transmitir esa pasión y la confianza en el grupo.
13. Para ser coherente con el tema de este taller, es necesario que los refrigerios y almuerzos cumplan con los requisitos de ser nutritivos y soberanos. Se sugiere revisar el anexo 1: Ideas para refrigerios y almuerzos sanos.
14. Cuando el grupo retome el taller en una nueva jornada, es necesario hacer un “recuento” para reforzar lo aprendido en el momento anterior (o en el día anterior, cuando se trate de un taller en distintas fechas).

Guías para el desarrollo del taller

■ Presentación del taller y de los participantes

A continuación se describe el inicio al taller, previamente se debe explicar para qué han sido convocados los y las participantes y cómo se escogió al grupo.

Objetivos

Que los participantes se presenten y comenten brevemente sus expectativas.

Introducir el tema de la comida sana a través del “apellido”.

Actividades

1. Para presentarse la facilitadora o facilitador dice su nombre y un alimento que le guste, que sea sano y que empiece con la primera letra de su nombre. Se pide que los alimentos sean variados, no solamente frutas. Se debe usar todos los tipos de alimentos que existen¹. Por ejemplo: María Maíz, Antonio Aguacate, Nancy Nabo, etc. Una vez dicho su nombre debe comentar sobre su expectativa del taller a través de las siguientes preguntas:

¹ Los nombres deben describir verduras, frutas, tubérculos, lácteos, carnes, cereales, etc.

- ¿Por qué estamos reunidos?
- ¿Quiénes somos?
- ¿Qué esperamos del taller?

2. La persona a su lado repite María Maíz y añade su nombre y alimento. Igualmente comenta sobre sus expectativas a través de las respuestas a las preguntas anteriormente descritas. Se hace lo mismo hasta que todos y todas se hayan presentado.

Tiempo

40 minutos.

Recursos

Papelógrafo para señalar los objetivos del taller o de la sesión.

Marcadores

Nota: Escuchando a su grupo, la facilitadora o facilitador debe tomar en cuenta qué insumos servirán para su planificación posterior.

■ Diagnóstico sobre alimentación sana y soberana

Momento 1

A continuación encontrarán la definición de alimentación sana y soberana:

La alimentación sana y soberana es aquella que es producida localmente, con recursos propios de la zona y de forma autónoma, sin venenos ni contaminantes. Para que pueda considerarse sana y soberana, la alimentación debe también ser variada y culturalmente apropiada. Además, tiene que incorporar y aprovechar todos los nutrientes que necesitamos para crecer y vivir saludablemente.

Objetivos

Detectar el nivel de conocimientos sobre alimentación y nutrición. Permitir que los participantes analicen sus costumbres alimentarias (hecho que comúnmente no se considera) para que desarrollen actitudes críticas y sientan la necesidad de cambiar de hábitos.

Actividades

1. Se divide a los participantes en grupos de 5 o 6 personas. Se escoge el relator o la relatora y, dependiendo del número de grupos, uno o dos contestan las preguntas 1 y 2.

- ¿Cuáles son los alimentos indispensables?
- ¿Qué alimentos son indispensables para una buena nutrición?

y los otros grupos las preguntas 3 y 4.

- ¿Qué criterios tenemos cuando decidimos qué comer?
- Para cumplir con las necesidades de la alimentación y de la nutrición, y para sentirnos bien, ¿cuáles criterios debemos utilizar?

2. La relatora o relator presenta al grupo completo las ideas de su grupo.

3. En plenaria se contesta entre todos y todas: ¿A qué conclusiones llegamos?

Tiempo

1 hora.

Recursos

Papelógrafo con las cuatro preguntas escritas.
Marcadores.

Recuerde: al finalizar este momento puede realizar una dinámica o hacer una pausa para servir el refrigerio.

2 Ver anexo 2 que describe algunas dinámicas.

3 Ver anexo 1 donde se describen algunas ideas de refrigerios sanos.

■ Soberanía Alimentaria

Momento 2

A continuación presentamos dos definiciones, una larga y una corta, ambas derivadas del concepto trabajado por la Vía Campesina⁴.

1. La Soberanía Alimentaria es un derecho de los países, de los pueblos y las comunidades, de las familias y los individuos a darse una alimentación adecuada, oportuna, sana, de calidad, conforme a sus gustos, necesidades y de acuerdo a sus modos de vida y prácticas culturales. Se basa en la capacidad de controlar y decidir sobre la producción y consumo de los alimentos.
2. La Soberanía Alimentaria es el derecho que tenemos todos los pueblos para controlar y decidir qué, cómo y cuándo producir y consumir nuestros alimentos.

Por ser la Soberanía Alimentaria un nuevo concepto que se está intentando aplicar en la vida cotidiana, es importante profundizar y seguir trabajándolo en varios momentos. La aplicación se centra en consumir lo que uno mismo produce o los alimentos cultivados localmente, sin tóxicos y en granjas tipo chakra, no en un monocultivo. Hay que advertir que el pan y los fideos se fabrican con harina blanca importada.

⁴ <http://viacampesina.org/>

Objetivos

Permitir que los y las participantes se familiaricen con el concepto de soberanía alimentaria. Abrir la reflexión sobre los criterios de sostenibilidad en las decisiones respecto a la alimentación.

Actividades

1. La facilitadora o facilitador propone una lluvia de ideas sobre soberanía alimentaria.
2. En grupos pequeños, los y las participantes arman un rompecabezas⁵ sobre lo que significa soberanía alimentaria. El facilitador o facilitadora pone énfasis en las palabras “control” y “decisión” sobre los modos de producción y consumo.
3. En grupos pequeños se contestan las cuatro preguntas principales.
 - ¿Qué es la soberanía alimentaria?
 - ¿Por qué es importante la soberanía alimentaria?
 - Actualmente, ¿quién decide sobre lo que comemos?
 - ¿Cómo practico la soberanía alimentaria en mi vida?

⁵ El rompecabezas se hace de manera simple, escribiendo los conceptos en una cartulina y recortándola en pedazos.

4. En plenaria se define el concepto y se anota las formas prácticas de cómo aplicar la soberanía alimentaria en la vida cotidiana.
5. Finalmente, cada participante escoge una forma práctica para vivir la soberanía alimentaria con su familia.

Tiempo

1 hora 15 minutos.

Recursos

Un rompecabezas con la definición de la soberanía alimentaria por cada cuatro participantes.

Papelógrafo.

Marcadores.

Recuerde: Terminado este momento se sugiere hacer una pausa para el almuerzo. Debemos tener en cuenta que los refrigerios y los almuerzos tienen que considerar una alimentación sana y soberana, estos espacios son también de aprendizaje. En el anexo 1 encontrarán algunas recomendaciones e ideas para los menús. La tarde se dedicará a las actividades prácticas.

■ Práctica de preparación de alimentos

Momento 3

Como lo anticipamos, estas jornadas de capacitación se dividen en momentos teóricos y prácticos. El tiempo que asignaremos idealmente para las prácticas de preparación de alimentos serán las tardes. Para el desarrollo de esta actividad se necesitan los productos que los y las participantes del taller trajeron previamente de sus huertos agroecológicos y que hemos detallado anteriormente.

Selección de las preparaciones

1. Esta actividad inicia con una conversación con las participantes y los participantes sobre ideas para preparar alimentos según las costumbres y preferencias locales (sopas, tortillas, ensaladas, coladas). Esta reflexión inicial debe tener en cuenta los conceptos de alimentación sustentable y soberanía alimentaria vistos durante los momentos anteriores.
2. Se pide que sean ideas creativas y que permitan utilizar todos los productos sanos y frescos.
3. Finalmente se llega a un consenso sobre las preparaciones que se van a realizar. El criterio que primará es que usen una buena variedad de tipos de alimentos, tomando en cuenta el tiempo y los implementos disponibles comúnmente en las comunidades y en el local donde serán hechas estas preparaciones.

Preparación de los alimentos

1. Las y los participantes deben, en primer lugar, lavarse las manos.
2. Las preparaciones que son más largas deben iniciar primero.
3. Todos y todas deben participar lavando, picando o cocinando los alimentos.
4. Asegúrese de probar antes de servir lo preparado.

Comer lo preparado

1. Asegúrese que hayan suficientes platos para servir y suficientes sitios para sentarse.
2. Antes de comer, recomiende a los y las participantes agradecer a la Tierra. Puede ser en forma silenciosa o dando la palabra a una de las personas para que agradezca por el grupo. Pueden formar un círculo y cogerse de las manos.
3. Se sirven los alimentos y se invita a degustarlos saboreando con conciencia y compartiendo sus sensaciones y el gusto de las preparaciones.
4. Una vez que finalicen se debe hablar sobre cómo se puede mejorar la preparación de los alimentos. Siempre establezca la relación con los conceptos vistos.

Recuerde: Luego de haber comido, todos y todas las participantes deben participar recogiendo, lavando y poniendo, todo lo que fue utilizado, en su sitio.

Ha finalizado una jornada de capacitación. Es necesario en este momento solicitar los alimentos que deberá traer la gente para el nuevo encuentro. Se pedirá que traigan diversos tipos de alimentos, variados y que tengan en sus casas. El facilitador o facilitadora deberá traer otros productos clave para señalar la diferencia entre comida sana y comida chatarra, como gaseosas, jugos envasados, chips en funda. Debe haber alimentos suficientes para las dos actividades propuestas a continuación.





■ Una nueva jornada

Cada nuevo día de encuentro se iniciará con una acogida. Esta actividad está programada para revisar lo visto en la jornada anterior. Se empieza dando la bienvenida a esta nueva jornada de capacitación. En el anexo 2 se describen más acogidas.

Objetivos

Evaluar lo aprendido y saber escuchar.

Actividades

1. Para iniciar, la facilitadora o facilitador dice su nombre y su “apellido” por ejemplo: María Maíz. Recuerde que el “apellido” debe ser el mismo durante todas las jornadas de trabajo.
2. La persona a su lado repite María Maíz y añade su nombre y alimento y responde a las siguientes preguntas:

- ¿Qué aprendí en la última sesión?
- ¿Qué me impactó de la última sesión?
- ¿Qué he puesto en práctica en mi vida, o qué me comprometo a poner en práctica?

Se hace lo mismo hasta que todos y todas hayan participado.

Tiempo

40 minutos.

Recursos

Papelógrafo para señalar los puntos importantes de las intervenciones.

Marcadores.



■ Comida chatarra o poco nutritiva

Momento 4

Poco nutritiva es una expresión usada por el Ministerio de Salud Pública para clasificar ciertos productos. La autora de este Manual no considera que por ejemplo las gaseosas, especialmente las que tienen colorantes y cafeína, sean poco nutritivas, ya que definitivamente pueden dañar la salud. Es por esto que prefiere utilizar la terminología chatarra.

Objetivos

Aprender a distinguir entre comida real y comida chatarra.

Empezar a preguntar sobre la procedencia de la comida.

Actividades

1. En grupos pequeños se revisa el siguiente cuadro para distinguir entre comida real y comida chatarra.

Comida real/buena	Comida chatarra
Viene de una planta	Viene de una fábrica
Se daña rápido	No se daña rápido, tiene preservantes
Es algo que comían nuestro antepasados	Es algo moderno, parte de la alimentación globalizada
No hay muchos ingredientes y se los entiende	Hay muchos ingredientes y muchos son químicos y no comida.
Viene de un productor local	Tiene ingredientes importados
Tiene poca promoción	Tiene mucha promoción por los medios
Tiene colores naturales	Tiene colores artificiales o son blancos

Nota: En general, al analizar y clasificar los alimentos, se distingue entre lo natural y lo procesado. El tema lleva a la reflexión sobre los etiquetados y como leerlos.

2. Reuna a todo el grupo para compartir sus observaciones.
3. Se llena una canasta con muchos alimentos, cada participante escoge 2 o 3. Según el cuadro se los divide, poniendo los buenos sobre una mesa y, en el basurero, a la comida chatarra.
4. Luego, en grupos, se contesta las siguientes preguntas:
 - ¿Qué alimentos no debemos considerar como buena comida?
 - ¿De dónde viene nuestra comida?

Tiempo

1 hora.

Recursos

Alimentos reales y alimentos chatarra.

Papelógrafo para anotar los puntos importantes.

Marcadores.



6 Recuerde que estos alimentos deben haber sido traídos por los participantes y también por usted.

■ Cómo balancear la dieta

Momento 5

Para este momento de la capacitación se requerirá el plato nutricional que se describe en el anexo 4. En una cartulina de un pliego puede reproducir este esquema. Ponga color para que luzca más atractivo.

Objetivos

Dividir o clasificar los alimentos en tres grupos, según su función en nuestro cuerpo.

Planificar menús familiares utilizando el concepto de los tres grupos.

Planificar menús familiares que sean soberanos (para seguir tratando el tema de la soberanía alimentaria).

Actividades

1. Se llena una canasta con muchos alimentos (sin comida “chatarra”), cada participante escoge dos o tres. Según el plato nutricional, los participantes clasifican los alimentos y explican por qué van en el sitio escogido.
2. Se divide el grupo en parejas y cada una debe preparar dos refrigerios utilizando los tres grupos de alimentos. Es fundamental el uso de productos locales. Cada pareja escoge un refrigerio para presentar y explicar en la plenaria contestando las siguiente preguntas:

- ¿Cómo combinar los alimentos para tener una comida equilibrada?
- ¿Cómo se puede comer rico, sano y soberano en nuestras casas?

3. Una vez terminada esta actividad, se agrupan dos parejas y comparten lo preparado.

Tiempo

1 hora.

Recursos

Un plato dibujado en cartulina u otro material que tenga disponible y pintado.

Muchos alimentos buenos de la zona de consumo cotidiano (se pide a los participantes traer los alimentos en la sesión anterior, también el facilitador o facilitadora debe llevar algunos productos clave).

En este momento se hace una pausa para el almuerzo. Es necesario tomar en cuenta las recomendaciones detalladas anteriormente con respecto a los almuerzos.

■ Práctica de preparación de alimentos

Momento 6

Les recordamos que para este nuevo momento de práctica, los y las participantes han trabajado ya con cuatro conceptos:

- a. Alimentación sana y soberana
- b. Soberanía Alimentaria
- c. Diferencia entre comida chatarra y comida sana
- d. Dieta balanceada

Por lo tanto, es importante revisarlos a todos. El esquema de preparación es el mismo descrito en el momento 3. El único ejercicio diferente será la selección de alimentos según la clasificación del plato nutricional que se deberá realizar antes de la selección de las preparaciones que se harán en este día.

Clasificación de alimentos

1. Clasificar en los tres grupos nutricionales los alimentos con los que se realizarán las preparaciones en este día. Utilizar nuevamente el plato nutricional para reforzar este concepto. Es importante incluir hojas verdes o zanahoria amarilla en los platos.
2. Es importante que los platos planificados sean preparados fácilmente y que sean económicos.

3. Los productos deben ser conseguidos en los huertos agroecológicos y/o producidos localmente.

Recuerde: Continúe con las actividades descritas en la práctica anterior. Cuando termine este momento habrá concluido esta jornada de capacitación.



■ Hacer cambios en la vida, compartir (evaluación y seguimiento)

Momento 7

Tome en cuenta que siempre una nueva jornada de capacitación se inicia con una acogida. Esto permite revisar los conceptos de las jornadas anteriores. Puede utilizar para esto uno de los ejercicios descritos en esta guía o adaptar su actividad a lo que considere conveniente.

En este momento de la capacitación se describe cómo deben ser manejadas las réplicas en las comunidades. Los y las participantes deben compartir sus nuevos conocimientos con los demás.

Objetivos

Planificar y realizar actividades y eventos para difundir lo aprendido.

Actividades

1. La jornada se inicia con una reflexión a partir de las siguientes preguntas:
 - ¿Qué he aprendido?
 - ¿Qué estoy practicando en la vida de lo que he aprendido?

Para esto, divida en grupos pequeños a los y las participantes. Un representante de cada grupo tendrá que exponer las respuestas.

2. Invite a todos los grupos a contestar la siguiente pregunta con un dibujo:

- ¿Qué aprendizajes y prácticas pensamos que son importantes para compartir?

Terminado el dibujo se debe exponer y explicar a todo el grupo lo que muestra la imagen.

3. Finalmente, haga una lluvia de ideas sobre formas divertidas de compartir lo aprendido con la comunidad. Por ejemplo, sociodramas, programas de televisión, ferias, degustaciones.
4. Planifique con los participantes una estrategia o varias (actividades y eventos) para difundir lo aprendido y practicado. Es importante tomar en cuenta a quién está dirigida la actividad (a niños, padres y madres, jóvenes, toda la comunidad), dónde y cuándo se realizará la actividad, qué recursos se necesitan y quién será la o el responsable.

Tiempo

1 hora.

Recursos

Papelógrafo con las tres preguntas escritas.

Marcadores.

Hojas en blanco y crayones.

Con esta actividad, se termina el taller de capacitación. Recuerde que en varios momentos debe reforzar los conceptos aprendidos y no se limite en el uso de dinámicas durante el proceso de aprendizaje. Trate de que las reflexiones terminen describiendo evidencias de lo que está sucediendo con la alimentación en la zona que está trabajando. Termine el taller haciendo una o varias actividades o eventos para replicar lo aprendido dentro de la comunidad.

Anexos

Anexo 1

Ideas para refrigerios y almuerzos sanos

En un taller sobre nutrición, donde tratamos temas como la soberanía alimentaria, es lógico que los alimentos que se sirvan se deriven de una producción sana. A continuación detallamos cuatro puntos fundamentales para lograr esto.

1. Utilizamos muchas verduras y frutas. Las verduras deben ser poco cocidas para conservar los micronutrientes (vitaminas y minerales).
2. Comemos más frutas y verduras crudas y no licuadas para evitar la destrucción de parte de sus micronutrientes.
3. Intentamos minimizar el uso de productos procesados blancos como fideos, arroz, azúcar blanca. Así, comiendo más granos y sus derivados como las harinas, tenemos fibra en la dieta.
4. Evitamos alimentos fritos y el uso de margarina o manteca vegetal.

Los siguientes menús pueden servir de ejemplos para una alimentación sana. En todos están aplicados los cuatro principios arriba detallados. Se describen algu-

nas opciones sencillas de alimentos que se brindaron en el taller impartido. Estos menús fueron elaborados con productos de la Sierra ecuatoriana, es fundamental tener en cuenta esto, porque si usted va a trabajar en otras regiones, deberá adaptar el menú a su entorno.

Sugerencias para almuerzos sanos

Opción 1

Sopa de quinua con maní y leche (tipo crema sin papas), para espesar se licua una parte de la quinua ya cocida.

Arroz con carne al jugo, bastante ensalada de zanahoria amarilla cruda rallada, rábanos y pepino dulce.

Limonada endulzada con panela molida.

Opción 2

Locro de acelga o espinaca con chochos (se usa la mitad de chochos enteros y la otra mitad, licuados).

Arroz con quinua (los dos granos se cocinan por igual en la misma olla), pollo al jugo (si fuera posible preparado con aves del campo), ensalada de granos tiernos.

Agua de hierbas o frutas para chupar, por ejemplo mandarinas.

Opción 3

Sopa de legumbres con zanahoria blanca (brócoli, zanahoria amarilla, vainitas y otras hortalizas).

Arroz con quinua, pollo o carne al jugo, bastante ensalada de col morada cruda.

Colada de máchica con leche, endulzada con panela molida.

“Yapas” de ideas

Colada de haba con col, servida con tostado.

Sugerencias para refrigerios sanos

Tortillas o pasteles de sal.

Frutas, batidos o coladas de dulce (de plátano, de quinua u otras).

Tostado con chocho y ensaladita, choclo con queso.

Limonada endulzada con panela molida, granola y leche o yogur natural.

Cebichochos, habas enconfitadas, mellocos y habas con queso.

Es importante evitar gaseosas, “jugos” artificiales (Tampico, Gatorade, etc.), pan blanco, embutidos, maicena, tapiokita y azúcar blanca.

■ Anexo 2

Dinámicas⁷

Las dinámicas se usan como momentos de descanso o movimiento, según el ánimo del grupo. Estos ejercicios permiten abrir la metodología para trabajar de manera igualitaria (no hay autoridad, uno mismo se da el permiso para hablar diciendo su nombre). Cada actividad puede tener una duración de 10 minutos aproximadamente.

Red de pelotas

Parados en círculo, la facilitadora o facilitador da la instrucción de pasar o lanzar una pelota. La persona que lanza lo hace diciendo el nombre y “apellido”⁸ de quien va a recibir. Si un participante recibe la pelota nuevamente, la debe pasar siempre a la misma persona. Cuando la primera pelota haya rotado por todos, se irán incorporando las siguientes pelotas. Para esta actividad se necesita una pelota pequeña por cada 4 o 5 participantes. Se requiere un mínimo de 3 pelotas.

⁷ Estas dinámicas fueron tomadas del Proyecto de Alternativas a la Violencia, Bogotá, Colombia.

⁸ Nos referimos al nombre del alimento que fue escogido en la presentación del taller.

El viento sopla

El círculo contiene justo el número de asientos para todos menos para el facilitador. El facilitador o facilitadora dice “El viento sopla a todos los que... y luego agregue su propia descripción, por ejemplo, “a todos los que tienen puestos medias negras” o “a todos los que tengan dos orejas”. Todos aquellos a quienes les aplican la descripción deberán levantarse y cambiar de puesto. Durante el alboroto, el facilitador o facilitadora también agarra un puesto. El que quede de pie le toca pasar al centro. Cuando el facilitador dice “terremoto” todos tienen que cambiar puestos.

El gran suspiro (actividad rápida, buena para aliviar las tensiones)

Formen un círculo, con una persona en el medio. Todos deben imitar al líder. El líder se pone en cuclillas con las manos en el piso, y se levanta lentamente, y a medida que lo hace va dando un suspiro más y más fuerte, acabando con las manos en alto y el suspiro convertido en grito.

Te amo, cariño, pero sencillamente no puedo sonreír

Una persona se sienta en una silla, con apariencia melancólica. Los demás, uno por uno, van tratando de hacerlo reír. Si no lo hace, debe responder a todos los esfuerzos de sus compañeros con un “te amo, cariño, pero simplemente no puedo sonreír”; al decirlo está

tratando de hacer reír a la otra persona. Si al que le tocó se ríe, sale del juego y quien lo haga reír toma su lugar. Continúa hasta que todos se estén riendo.

Masajes

Parados en círculo, mirando hacia la izquierda. Todos frotan la espalda de la persona que tienen en frente. Luego cambian, giran y frotan la espalda de la persona del otro lado.

Arca de Noé (sirve también para formar grupos pequeños)

Esta dinámica se ubica en el Arca de Noé, los animales se han desatado en la oscuridad y el objeto del juego es que cada animal encuentre a su compañero por el sonido de su voz. Divida a los participantes en dos grupos. En cada grupo el facilitador o facilitadora le dice a cada persona el animal que representará, de tal forma que habrá un animal de la misma especie en cada grupo. Ahora junte los dos grupos, pidiendo que, permanezcan de pie. Deben cerrar los ojos, moverse y mezclarse. Luego, deben llamar a su compañero o compañera con el sonido del animal.

■ Anexo 3

Acogidas⁹

Frase positiva

El facilitador o la facilitadora dice una frase positiva pero incompleta que cada persona, en el círculo, completa a su turno. Los turnos pasan rápido, cada persona contesta con una frase corta. Normalmente se usa para centrar al grupo y enfocar su atención y, al mismo tiempo, a pensar positivamente. Se puede variar el contenido de las frases para enfocar el pensamiento e imagen sobre algo que el grupo requiere en el momento. Sirven también para alzar el autoestima. Ejemplos:

- Algo que me gusta en mí mismo es...
- Algo que normalmente no mencionó de mí es...
- Me siento bien conmigo mismo cuando...
- Mi escondite cuando era niño o niña era...
- Algo que aprendí de mí mismo en este taller es...
- Me divierto mucho cuando...
- Algo que siempre he querido hacer es...

Punto secreto (ejercicio de confianza)

Organice grupos de cuatro personas. Los miembros de cada grupo deben tomarse de las manos en un círculo. No se debe hablar. Cada miembro del grupo seleccionará, en silencio, un punto secreto al que le gustaría

⁹ Tomadas y adaptadas del Proyecto de Alternativas a la Violencia, México.

llevar a los otros miembros del grupo. No deben soltarse las manos hasta que el ejercicio haya terminado. Luego, deben comentar el ejercicio. ¿Cómo les pareció? ¿Algún grupo fue a los cuatro “puntos secretos” en secuencia? ¿Cómo se comunicó esta idea?

Anexo 4

Plato nutricional



**Para tener una dieta balanceada
es importante comer de los tres grupos
en cada comida**

Anexo 5

Formato de planificación

Objetivos -¿Qué?	Preguntas principales	Actividades	Tiempo	Materiales

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Heifer Ecuador

JUNTOS TENEMOS EL PODER DE **SUPERAR** EL HAMBRE Y LA **POBREZA**



Fundación Heifer Ecuador
José Luis Tamayo N24-587 y Salaza
(593 2) 250 1427 / 290 8985
fundacionheifer@heifer-ecuador.org
Web: www.heifer-ecuador.org
Fb: HeiferEcuador
Tw: @HeiferEcuador

ISBN 978-9942-8551-4-5



9 789942 855145



Heifer International
One Word Avenue
Litte Rock - Arkansas
USA
Phone: 5019072600