

**UNIVERSIDAD NACIONAL AGRARIA
LA MOLINA**

**ESCUELA DE POSGRADO
MAESTRÍA EN NUTRICIÓN PÚBLICA**



**“DISEÑO DE UNA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN PARA
MEJORAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE
LAS FAMILIAS EN LAS COMUNIDADES DE LA CUENCA
DEL RIO MOMÓN LORETO –PERÚ”**

Presentado por:

CLAUDIA INÉS VALLE PALMA

**TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE
MAGISTER SCIENTIAE EN NUTRICIÓN PÚBLICA**

Lima - Perú

2018

DEDICATORIA

A Dios por guiarme y estar conmigo
a lo largo del todo camino.

A mi familia por ser mi motor y por su
apoyo incondicional en cada decisión de
mi vida.

AGRADECIMIENTOS

- Al Dr. Guillermo López de Romaña ex asesor de la Cooperación Alemana al Desarrollo (GTZ).
- Al Ing. Ricardo Valencia Director del Proyecto LA 1041/PER 1045-02: “Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón” por su apoyo brindado en la ejecución del estudio.
- A la Dra. Ursula Gross y Dra. Elva Ríos, por sus valiosos conocimientos y consejos brindados para la elaboración del estudio.
- A la Dra. Nilda Varas Castrillo, patrocinadora de la tesis por su apoyo y consejos.
- A las familias y agentes comunitarios de salud de la cuenca del río Momón por su contribución en el diseño de la campaña de comunicación para mejorar el comportamiento alimentario de la comunidad.
- A mis amigas Teresa Apaza, Liliam Salazar y José Negrón por su apoyo en el diseño y ejecución de la presente tesis.

ÍNDICE GENERAL

I.	INTRODUCCIÓN	1
II.	REVISIÓN DE LITERATURA	5
2.1	LA NATURALEZA DE LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN.....	5
2.2	TENDENCIAS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL.....	7
2.3	PROGRAMAS DE MERCADEO SOCIAL	8
2.4	PROYECTO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS CASERÍOS DE LA CUENCA DEL RÍO MOMÓN.....	10
2.4.1	DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUENCA DEL RÍO MOMÓN	11
2.4.2	CONDICIONES SOCIOCULTURALES Y SOCIOECONÓMICAS DE LOS CASERÍOS INTERVENIDOS	12
2.4.3	DESCRIPCIÓN DE LOS CASERÍOS INTERVENIDOS	13
III.	MATERIALES Y MÉTODOS.....	19
3.1	LUGAR DE EJECUCIÓN DEL ESTUDIO.....	19
3.2	GRUPO META.....	20
3.3	MATERIALES	21
3.4	METODOLOGÍA	21
3.4.1	ANÁLISIS	23
3.4.2	PLANIFICACIÓN	28
3.4.3	VALIDACIÓN	32
IV.	RESULTADOS Y DISCUSIÓN	36
4.1	ETAPA DE PLANIFICACIÓN.....	36
4.1.1	SEGMENTACIÓN DE AUDIENCIAS	36
4.1.2	ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO Y ELEMENTOS DEL COMPORTAMIENTO	37
4.1.3	ESTRATEGIA GENERAL DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN.....	38
	FUNCIONES	40
4.1.4	DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DE COMUNICACIÓN	41
4.1.5	SELECCIÓN DE CANALES Y MATERIALES DE APOYO	41
4.1.6	SELECCIÓN DE MENSAJES	55
4.2	VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DE LOS MATERIALES.....	65

4.2.1 ETAPAS SEGUIDAS PARA LA VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DEL MATERIAL IMPRESO65
4.2.2 ETAPAS SEGUIDAS PARA LA VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DEL MATERIAL IMPRESO RADIAL69
4.2.3 RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES IMPRESOS72
4.2.4 RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES RADIALES88
V. CONCLUSIONES	100
VI. RECOMENDACIONES	102
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	103
VIII. ANEXOS	108

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1: Características a ser validadas de los materiales educativos	34
Tabla 2: Cuadro comparativo del comportamiento actual y el comportamiento deseado encontrado en las familias de los caseríos intervenidos por el proyecto	37
Tabla 3: Funciones de los agentes comunitarios de alimentación	40
Tabla 4: Ejemplo de un Guión de Radio	70
Tabla 5: Material impreso a validar de acuerdo al grupo meta	72
Tabla 6: Características validadas de los materiales educativos impresos	73
Tabla 7: Número de grupos focales y entrevistas individuales realizados para la validación de materiales impresos	74
Tabla 8: Nombres de las recetas dadas por las madres de familia.....	87
Tabla 9: Características validadas de los materiales radiales	88
Tabla 10: Número de grupos focales realizados para la validación	89

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Área de influencia del proyecto “Fortalecimiento de las capacidades locales del manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del Río Momón”. Iquitos-Perú	20
Figura 2: Metodología Healthcom.....	22
Figura 3: Modelo de intervención utilizada para la Campaña de Comunicación.....	24
Figura 4: Segunda comida típica de una familia, caserío de Punto Alegre.....	27
Figura 5: Madre sirviendo el almuerzo que consiste en tallarín e inguri.	28
Figura 6: Calendario	47
Figura 7: Recetario.....	48
Figura 8: Manual para el agente comunitario de alimentación	49
Figura 9: Rotafolio	50
Figura 10: Cartel.....	51
Figura 11: Volante de la campaña de comunicación	52
Figura 12: Polos y gorros de los agentes comunitarios de alimentación	53
Figura 13: Canales de comunicación y materiales de apoyo utilizadas para la campaña de comunicación en nutrición	54
Figura 14: Slogan y logo de la campaña de comunicación	64
Figura 15: Secuencia seguida para la validación y producción final de los.....	66
Figura 16: Ejemplo de elaboración de un tipo de material gráfico calendario.....	67
Figura 17: Etapas seguidas para la validación y producción final del.....	71

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Guías de validación.....	108
Anexo 2: Lista de comportamientos encontrados en la alimentación de las familias del río Momón.....	137
Anexo 3: Manuales de capacitación de madres de familia y agentes comunitarios de alimentación.....	139
Anexo 4: Matriz de indicadores de la campaña de comunicación.....	298
Anexo 5: Relación de mensajes radiales.....	307
Anexo 6: Cronograma de emisión de los mensajes radiales.....	310
Anexo 7: Calendario.....	311
Anexo 8: Recetario.....	323
Anexo 9: Manual del agente comunitario de alimentación.....	335
Anexo 10: Rotafolio.....	342
Anexo 11: Cantidad de materiales impresos elaborados para la campaña.....	353
Anexo 12: Matrices de validación del calendario.....	354
Anexo 13: Matrices de validación del manual.....	366
Anexo 14: Matrices de validación de recetas.....	370
Anexo 15: Matrices de validación de radiales.....	372

RESUMEN

Este trabajo tiene como objetivo describir detalladamente el desarrollo de una campaña de comunicación basada en la metodología HEALTHCOM para mejorar el comportamiento alimentario de las familias de la cuenca del río Momón, Loreto-Perú. La metodología comprendió un proceso cíclico de cinco etapas (Investigación, Planificación, Validación, Ejecución y Monitoreo), en este artículo nos centramos en el análisis de las etapas de planificación y validación. Los resultados mostraron que HEALTHCOM, es una propuesta que es aceptada y se adapta exitosamente al trabajo con las poblaciones que habitan los ecosistemas de la selva rural de nuestro país. Durante la etapa de Planificación, los datos obtenidos en la etapa de Investigación sobre los problemas nutricionales, creencias, actitudes y prácticas sirvieron de base para analizar los comportamientos, para luego priorizar y seleccionar aquellos comportamientos factibles de adoptar. Los comportamientos priorizados para mejorar la alimentación de las familias fueron incrementar el consumo de frutas, verduras, y alimentos proteicos, así como, reconocer la importancia de los “segundos” en su alimentación, y el consumo de sopas de consistencia espesa. Para la alimentación durante la anemia, las familias deberían incrementar el consumo de alimentos fuentes de hierro, y de frutas ácidas. Además, se segmentó a la población teniendo en cuenta a la población más afectada y otras personas relacionadas con el problema. Es así que en el grupo meta primario se ubicó a las madres de familia; en el grupo meta secundario, el agente comunitario de alimentación, personal de salud, abuela, esposo, suegra; y en el grupo meta terciario a la Asociación para la Amazonía. Finalmente, en esta etapa se desarrolló una estrategia que utilizó la combinación de diferentes medios de comunicación para aumentar la efectividad de la transmisión del mensaje, como la comunicación interpersonal (agentes comunitarios de alimentación), medios masivos (radio) y materiales de apoyo (calendarios, recetarios, manuales, rotafolios, carteles, volantes, polos y gorros). Asimismo, para persuadir a la población que el nuevo comportamiento brinda beneficios, los mensajes creados fueron fáciles de entender y culturalmente aceptables, y se basaron en los comportamientos factibles de realizar. La etapa de validación, se aplicó para conocer como la población reaccionaba frente a bocetos de materiales, conceptos o mensajes antes de pasar a la producción final de

estos, y permitió analizar y evaluar el nivel de comprensión, aceptación e involucramiento del grupo meta con los mensajes.

Palabras clave: anemia, costumbres alimenticias, análisis cualitativo y cuantitativo (es), aprendizaje de adultos, población indígena amazonia, procesos de aprendizaje.

ABSTRACT

The objective of this work is to describe in detail the development of a communication campaign based on the HEALTHCOM methodology to improve the feeding behavior of the families of the Momón river basin, Loreto-Peru. The methodology included a cyclic process of five stages (Research, Planning, Validation, Execution and Monitoring), this article focuses on the analysis of the planning and validation stages. The results showed that HEALTHCOM is a proposal that is accepted and successfully adapted to work with the populations that inhabit the ecosystems of the rural jungle of our country. During the planning phase, the data obtained in the research phase on nutritional problems, beliefs, attitudes, and practices served as a basis to analyze the behaviors, to then prioritize and select those behaviors that could be adopted. The prioritized behaviors to improve the feeding of the families are the increase of the consumption of fruits, vegetables, and proteic foods, as well as, to recognize the importance of the second ones in their feeding, and the consumption of soups of thick consistency. In the same way, for feeding during anemia, families should increase the consumption of iron source foods, and acidic fruits. In addition, the population was segmented taking into account the most affected population and other people related to the problem. The primary target group was mothers of families; the secondary target group were the community food agent, health personnel, grandmother, husband, mother-in-law; and the tertiary target group was the Association for the Amazon. Also, during this stage the combination of different means of communication, such as interpersonal communication (community food agents), mass media (radio) and support materials (calendars, cookbooks, manuals) , flipcharts, posters, flyers, t-shirts and hats), was planned to increase the effectiveness of the transmission of the message. The validation stage was applied to know how the population reacted to sketches of materials, concepts or messages before going to the final production of these and allowed to analyze and evaluate the level of understanding, acceptance and involvement of the target group with the messages.

Keywords: Food customs, Qualitative analysis, Quantitative analysis, Adult learning, Indigenous peoples, Amazonia, Learning processes, Anemia.

I. INTRODUCCIÓN

Los problemas nutricionales afectan a grandes grupos de la población y son particularmente de mayor gravedad en los grupos más vulnerables como son los niños, mujeres y poblaciones rurales pobres. Los programas de educación y comunicación nutricional han desarrollado diversas actividades que han contribuido, en mayor o menor grado, a mejorar las condiciones alimentarias y los niveles de nutrición de la población (FAO, 1995a).

Hasta fines de la década de 1970 prevalecía en muchos países el concepto que el conocimiento de una nutrición adecuada era suficiente para mejorar la situación nutricional, este «conocimiento» debería provocar cambios de comportamiento que lleven a la adopción de hábitos alimentarios deseables. Sin embargo, este es un enfoque vertical y en general no toma en cuenta la multicausalidad de los problemas nutricionales, ni factores condicionantes importantes como la disponibilidad y acceso a los alimentos, así como aspectos socioculturales y económicos que pueden ser determinantes en la selección de la dieta alimentaria (FAO, 1995b).

Por tal motivo, en la publicación “Estrategia Nacional para la Seguridad Alimentaria 2004-2015” (PCM, 2004) se ha elaborado un marco legal para las acciones que se deben realizar para mejorar la seguridad alimentaria en el Perú, teniendo dentro de sus resultados claves, enfatizar actividades educativo comunicacionales, principalmente a grupos más vulnerables de la población como niños y niñas menores de 36 meses, las mujeres gestantes y lactantes.

Dentro de este contexto el Proyecto “Fortalecimiento de las capacidades locales del manejo de los recursos naturales para la Seguridad Alimentaria en la cuenca del río Momón”, que viene desarrollándose en Loreto – Iquitos desde el año 2002, tiene como objetivo principal

que los pobladores de la cuenca del Río Momón mejoren su alimentación e ingresos económicos mediante el aprovechamiento sostenible de los recursos naturales.

Por tal motivo, el proyecto desarrolla actividades que permitan el incremento de áreas productivas como agroforestería, crianza de aves y peces; y la organización de productores-comercializadores. De este modo, se facilita a las familias el acceso a los alimentos y mejorar sus ingresos. Además, se desarrollan Campañas de comunicación que buscan cambios de comportamientos que permitan contribuir al mejoramiento del estado nutricional de la población.

Para identificar los problemas nutricionales de la población de los caseríos que participan en el proyecto se han realizado Estudios Cuanti-Cualitativos. En el Estudio Basal (ISAN, 2000) se encontró que la prevalencia de desnutrición crónica en niños menores de 5 años era de 35.5%, mayor a lo reportado por ENDES Loreto 2000 (32%), mientras que la prevalencia de anemia para la misma población fue del 36.5%. También se encontró que la prevalencia de anemia en mujeres en edad fértil era del 32%, la que fue bastante mayor a la obtenida en el ENDES 2000 para el departamento de Loreto (17%).

Asimismo, para conocer los motivos de los comportamientos alimentarios de las familias se realizaron Diagnósticos Rápidos (Chiang, 2002; Apaza, 2003) sobre los hábitos, costumbres y prácticas de alimentación de la población. En cuanto a la alimentación del niño se encontró que la mayoría de las madres se exprimían y desechaban el calostro por considerarla una leche malograda, y los recién nacidos recibían como primer alimento el masato; asimismo cuando los niños empezaban la alimentación complementaria recibían alimentos de consistencia líquida e introducían alimentos proteicos a la comida (carne, frejol y pescado) luego que el niño cumpliera un año de edad porque consideraban que su estómago no estaba preparado para el consumo de estos alimentos. La alimentación familiar se caracterizó por un mayor consumo de alimentos energéticos, bajo consumo de proteínas, frutas y verduras, debido a la insuficiente disponibilidad y/o accesibilidad a los alimentos, creencias y costumbres de las familias.

Debido a los resultados encontrados se planteó como actividad realizar Campañas de Comunicación en Alimentación y Nutrición, que tienen como objetivo general lograr que los padres de familia de la cuenca del río Momón desarrollen habilidades para que mejoren

su nutrición, y por ende la nutrición de la familia, en especial de los niños menores de cinco años. Estas Campañas tendrían un proceso de tres años, en el primer año se realizó la Campaña denominada “Alimentación del niño durante el primer año de vida” que tuvo como temas: Lactancia materna y Alimentación Complementaria. Para el segundo año se priorizaron los temas de Alimentación Familiar y Alimentación durante la anemia, siendo estos los temas a desarrollarse para la presente investigación.

Para el desarrollo del Diseño de la Campaña de Comunicación se planteó la Metodología HEALTHCOM, la cual es una herramienta que se desarrolla en 5 etapas: (1) Investigación, (2) Planificación, (3) Validación, (4) Ejecución (5) Monitoreo, y a través de ellas se construye de manera gradual, sistemática y coherente un plan de comunicación.

Sin embargo, no existe una estrategia única que sea aplicable a toda situación, y como respuesta a esto, la presente investigación se plantea la hipótesis si la Metodología HEALTHCOM se adapta a las zonas de la selva rural de nuestro país que permita lograr cambios de comportamiento alimentarios que contribuyan a mejorar el estado nutricional de la población. Asimismo, se plantea como hipótesis alternativa si la población participa en la elaboración de los materiales de comunicación, se tiene mayor credibilidad cuando se implemente dicha campaña de comunicación puesto que la modificación de los comportamientos se origina en el ambiente socio-cultural de las familias.

Los objetivos de la presente investigación fueron:

Objetivo General

Elaborar una campaña de comunicación para mejorar el comportamiento alimentario de las familias que viven en la Cuenca del río Momón.

Objetivos Específicos

1. Clasificar en segmentos a la población objeto de estudio al cual se dirige el programa.
2. Identificar las prácticas alimentarias que influyen en el estado nutricional de la población.
3. Seleccionar y combinar los diferentes medios de comunicación para mejorar las prácticas alimentarias de las familias.

4. Diseñar estratégicamente mensajes que promuevan los beneficios a partir de la adopción de los nuevos comportamientos.
5. Desarrollar y validar los materiales de comunicación directamente con el segmento de la población objeto de estudio.

II. REVISIÓN DE LITERATURA

2.1 LA NATURALEZA DE LA EDUCACIÓN EN NUTRICIÓN

Según FAO (1995a) la educación en Nutrición ha sido definida como el grupo de actividades de comunicación que tiene como fin el cambio voluntario de los comportamientos relacionados con la nutrición para mejorar el estado nutricional de las personas.

Frecuentemente se hace una distinción entre los términos “educación nutricional, comunicación en nutrición, promoción de la nutrición, e información, educación y comunicación (IEC)” (AED, 1994). Pero en la práctica existe una superposición de estos términos. Las actividades de la educación pueden incluir los procesos de la información que se diseñan generalmente para informar, por ejemplo los canales de impresión y difusión (radio y TV) o los procesos más tradicionales de la comunicación, los cuales usan canales interpersonales, ejemplo de esto son los grupos de discusión, visitas a los hogares, y capacitaciones. Cada canal tiene su propia fuerza y debilidad, pero cuando se utiliza como estrategia la combinación de múltiples canales se tiene un mayor impacto en el comportamiento que se desea cambiar. Entre tanto, el foco de las actividades de la educación está en cambiar el comportamiento individual, se reconoce que la salud de los individuos y su comportamiento relativo a la salud es el producto de la interacción continua de ese individuo con su entorno o ambiente. Esto incluye la familia, la comunidad, la cultura, la estructura social, y el ambiente físico (FAO, 1995a).

La carta de Ottawa para la promoción de la salud (OPS, 1986) desarrollada por 38 países ha tenido un impacto importante en las maneras de promover la salud (incluyendo la salud relacionada con la dieta) de los individuos, grupos y de poblaciones. La carta identifica cinco dominios interdependientes para la acción:

1. Elaborar Políticas de Salud
2. Crear ambientes de apoyo
3. Lograr la participación de la comunidad
4. Desarrollar las habilidades personales (educación)
5. Reorientar los servicios de salud (promover la salud así como los tratamientos de las enfermedades).

Asimismo, para lograr que las intervenciones sean eficaces, los programas de salud y nutrición pública necesitan influir sobre los destinatarios y los proveedores de salud para que modifiquen sus comportamientos de manera tal que se promuevan vidas más saludables. En particular, los programas deben estar orientados a convencer a las personas para que adopten acciones preventivas en el ámbito del hogar, para que desarrollen un apoyo efectivo a los comportamientos orientados a la salud y nutrición, y para que cambien las actitudes y comportamientos de los proveedores de manera que refuercen los comportamientos saludables buscados en sus destinatarios (Banco Mundial, 1999).

También la Conferencia Internacional sobre Nutrición (FAO y OMS, 1992), ha destacado a la educación nutricional, como la primera prioridad para lograr la promoción de dietas y modos de vida sanos. Sin embargo en el resumen y conclusiones de casos de experiencias de educación en nutrición, menciona que existen cambios en el conocimiento, mas no en la práctica de consumo de alimentos. Asimismo, en un documento publicado por la FAO (1995b) sobre las Experiencias en Educación, remiten que el canal de comunicación de las estrategias educativas en nutrición no fueron las adecuadas, los materiales utilizados en diversos proyectos no estuvieron acorde con la población, en algunos casos no fueron validados, y en otros la población solamente recibió la información mas no un asesoramiento del contenido. Muchos de estos estudios no presentaron sus evaluaciones. Daban gran importancia a las capacitaciones mas no incluían una evaluación de la misma. Por último fueron insuficientes los recursos para el componente IEC, y no se prestó atención específica a las etapas de investigación, planificación y evaluación de las estrategias de comunicación.

En el Perú, dentro de los lineamientos de política y estrategia Nacional de Alimentación y Nutrición para el período 2001-2006 (Comisión Multisectorial de Alimentación y Nutrición, 2001), se señala como objetivo “mejorar la calidad de vida y la situación

alimentario nutricional de la población peruana mediante intervenciones integradas de salud y nutrición a nivel nacional...”, para lo cual se señala “incorporar el tema nutricional en las estrategias educativo comunicacionales orientadas al cambio de comportamiento”, teniendo como una línea de acción la promoción de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

También instituciones públicas como el Ministerio de Salud y Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social, tienen programas educativo comunicacionales en nutrición y salud, en el primer caso inmerso dentro de los Programas de Salud de la Mujer y del Niño, y en el segundo caso con el Programa Infantil Wawawasi. Igualmente, existen en el país Organismos No Gubernamentales (ONGs), con estas líneas de trabajo.

2.2 TENDENCIAS EN LA EDUCACIÓN NUTRICIONAL

Tradicionalmente la educación en salud se ha basado en las técnicas de educación formal en las cuales la mayor parte de los profesionales están preparados. Este modelo educativo estaba orientado básicamente en un solo sentido. El profesor dominaba el sistema de transmisión de conocimientos desde la fuente hasta la persona que necesitaba adquirir dicha información. En educación para la salud se asumía que la gente iba a seguir instrucciones que eran impartidas por los doctores o enfermeras, y cuando no las seguían se pensaba que era culpa de la persona que “recibía las instrucciones” y no de quienes “las daban” o del método utilizado para impartirlas (HEALTHCOM/AED, 1995).

En las últimas décadas los profesionales de la salud se han dado cuenta que el método tradicional de un solo sentido no tenía éxito, comparado con otros enfoques utilizados por otras disciplinas. Apoyándose en los principios utilizados en la educación de adultos, los educadores en salud han concebido nuevos enfoques teniendo en consideración que los adultos poseen mayor experiencia y que hay que tratarles de igual a igual, así como proporcionales soluciones prácticas a sus problemas (FAO, 1995b).

Asimismo, se observó que compañías como la Coca –Cola y Nike tenían gran éxito para vender sus productos al público, mientras que los educadores en salud tenían problemas para lograr que la población adopte nuevos comportamientos. Debido a esta situación un conjunto de especialistas en mercadotecnia y educadores sanitarios decidieron adoptar

métodos de mercadeo para “vender” al público “productos” de alto valor social, por lo que adoptó el enfoque del mercadeo social, donde el consumidor es el centro de la planificación de la estrategia y utiliza estudios de mercadeo para identificar los segmentos de la población que probablemente van a consumir sus productos. Asimismo, estos métodos fueron útiles para estudiar las actitudes y prácticas de la población. Todos estos cambios han permitido que los especiales en comunicación para la salud utilicen nuevos y más efectivos métodos e integren una variedad de disciplinas para promover costumbres más saludables (HEALTHCOM/AED, 1995).

2.3 PROGRAMAS DE MERCADEO SOCIAL

Uno de los primeros y más exitosos ejemplos de mercadeo social en el campo de la salud proviene de Honduras a principios de los años ochenta. El proyecto HEALTHCOM (*Health Communication for Child Survival/Comunicación para la salud para la Supervivencia Infantil*) llevado a cabo por la Academia para el Desarrollo Educacional y patrocinado por la Agencia para el Desarrollo Internacional de Estados Unidos, logró cambiar significativamente el comportamiento de madres, trabajadores de salud y otros participantes y reducir la incidencia de la diarrea en niños menores de 5 años de edad. El proyecto, juntamente con la Secretaría de Salud, analizó las creencias prevalecientes acerca de la diarrea y comercializó las sales de rehidratación oral. Se capacitó a los trabajadores de salud y al personal de extensión en la forma de prevenir la diarrea y de administrar las sales de rehidratación oral. Dicho personal enseñó a su vez esas prácticas a las madres. La combinación de trabajadores de salud, materiales impresos y promoción radial permitió realizar una prueba de un nuevo producto para rehidratación oral entre mujeres campesinas, y en un período de dos años, la mortalidad relacionada con la diarrea en niños menores de 5 años había disminuido de 40 a 24 por ciento en la zona donde se desarrolló el proyecto (Clift, 1999).

Desde esos primeros días de las campañas de comunicación en el campo de la salud, la metodología se ha expandido, incluyendo modelos de espectáculos educativos, promoción de los medios de difusión, iniciativas de medios autóctonos de comunicación, modelos de resolución de problemas y desarrollo de materiales basados en la comunidad y campañas de medios múltiples. En Sudáfrica, por ejemplo, se utilizó una serie de televisión llamada Soul City para impartir mensajes de educación sobre la salud. La serie, que se inició en

1994, tuvo tanto éxito que se ha convertido en un extraordinario proyecto de medios múltiples que combina la televisión y la radio con la distribución de series de folletos que luego se publicaron en forma completa en los periódicos de todo el país. Todos los años, la serie aborda diferentes aspectos de la salud y el desarrollo. En gran medida, lo que distingue a esta serie es su énfasis en el activismo comunitario, que va más allá del comportamiento individual y estimula a las comunidades a asumir el control de los aspectos de salud (Clift, 1999).

Otros ejemplos que han utilizado la técnica del mercadeo social lo encontramos en las experiencias obtenidas con los Programas de Vitamina A, quienes realizaron una segmentación de la audiencia en varios grupos metas, investigaron a las audiencias sobre las creencias que tenían, y desarrollaron un número limitado de mensajes basados en la investigación para inducir los cambios en el consumidor. A su vez utilizaron métodos tradicionales de la educación de nutrición como emplear a alguien bien informado para difundir la información. Por ejemplo, después de la campaña de mercadeo social realizada en Níger, el 93 por ciento de las mujeres del estudio consumieron hígado, es decir 43 por ciento más de lo que consumían antes de la realización de la campaña. Y un 94 por ciento de niños consumieron vegetales verdes durante la semana, por encima del 57 por ciento antes de la intervención (USAID, 1999).

Otra intervención reportada por FAO (1994) para cambiar el comportamiento nutricional y la higiene en los alimentos se llevó a cabo en China rural en 1991. En la provincia de Shanxi 212 aldeas participaron en un proyecto piloto para aumentar el consumo de proteínas de alta calidad agregando alimentos de origen animal y soya; aumentar la ingesta de vitaminas A y B2 comiendo vegetales de color verde oscuro; disminuir la ingesta de sal y controlar los episodios de diarrea. Después de un año, las aldeas intervenidas mostraron un gran cambio, mientras que el grupo control no demostró ningún cambio significativo. En el grupo de intervención, la proporción de personas entre las edades de 15 a 60 años con conocimientos básicos de la salud incrementaron de 11 por ciento a 81 por ciento. En el mismo grupo de edad, la proporción que comía por lo menos un huevo y 100 gramos de soya por día aumento de 39 a 71 por ciento. Además, el porcentaje de personas que consumieron menos de 10 g de sal por día aumento de 21 a 42 por ciento. Asimismo, tres lecciones fueron obtenidas del programa: Primero, la presencia de los líderes de la comunidad es esencial para influir en las personas de las comunidades rurales. En segundo

lugar, se debe focalizar a los grupos más vulnerables, tales como las mujeres que son las que tienen el control sobre la selección y preparación de los alimentos de la familia. Tercero, una estrategia de comunicación es esencial, y debe utilizar medios masivos de comunicación que permita llegar a la mayoría de la población. Igualmente, es necesaria la comunicación interpersonal, incluyendo la capacitación a los líderes de la comunidad, familias, personal de salud y otros agentes que sean importantes para lograr el cambio.

La experiencia recogida de los programas de comunicación en el campo de la salud en todo el mundo ha confirmado la importancia de tener un enfoque sistemático para diseñar intervenciones de comunicación, mediante el cual se construya de manera gradual, sistemática y coherente todas las actividades de comunicación, un ejemplo de ello es la Metodología HEALTHCOM (HEALTHCOM/AED, 1995).

2.4 PROYECTO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LOS CASERÍOS DE LA CUENCA DEL RÍO MOMÓN

En el año 2000, entre los meses de noviembre y diciembre, se ejecutaron dos estudios en la Cuenca del Río Momón la “Encuesta Basal de Nutrición y Salud de las Poblaciones de la Cuenca del Río Momón” (GTZ-UNALM, 2000) y el “Informe de consultoría sobre el uso y manejo de los recursos naturales en la cuenca del río Momón (Mateluna y Salazar, 2000). En base a los resultados encontrados en ambos estudios y con la participación de cinco instituciones: Agro Acción Alemana (AAA), Universidad Nacional Agraria la Molina – FDA/ISAN-, Servicio Holandés de Cooperación al Desarrollo (SNV), Unión Europea (UE) y la Asociación para la Amazonía (APA), se diseñó el Proyecto “Fortalecimiento de las Capacidades Locales para el Manejo Sostenible de los Recursos Naturales y la Seguridad Alimentaria”.

El objetivo del Proyecto fue el desarrollo de la Cuenca del Río Momón basado en la utilización racional de los recursos naturales, como mecanismo para mejorar las condiciones alimentarias y económicas de la población. Para obtener tal objetivo se planeó la ejecución de 6 resultados. A continuación se mencionan cada uno de ellos:

Resultado 1 (R-1): Los padres de familia de la cuenca del río Momón han desarrollado habilidades para mejorar la nutrición de sus familias.

Resultado 2 (R-2): Se han fortalecido las estructuras existentes para la organización social y económica de las comunidades.

Resultado 3 (R-3): Las comunidades de la zona alta y mediana de la cuenca del río Momón han logrado el ordenamiento de sus territorios.

Resultado 4 (R-4): 100 familias que viven en la cuenca del río Momón han instalado parcelas agroforestales para la producción de cultivos anuales (incluye verduras), frutas nativas y materia prima para obtener carbón, leña y maderaje que se utiliza en la construcción de sus casas.

Resultado 5 (R-5): 150 familias que viven en la cuenca del río Momón han mejorado la crianza de aves, así como también la producción piscícola en 15 piscigranjas.

Resultado 6 (R-6): 10 comunidades de la cuenca del río Momón cuentan con planes de manejo forestal para el aprovechamiento de madera y/o productos no maderables.

La ejecución del Proyecto estuvo a cargo de la Universidad Nacional Agraria La Molina-FDA/ISAN, este se encargó de la realización del Resultado 1, que tuvo como finalidad realizar acciones de comunicación para promover prácticas óptimas de alimentación; y el otro ejecutor fue la Asociación para la Amazonía encargado de la implementación de los demás resultados.

2.4.1 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CUENCA DEL RÍO MOMÓN

Según el Informe de “Consultoría sobre el uso y manejo de los recursos naturales en la Cuenca del Río Momón” (2000), los caseríos de la Cuenca pertenecen al distrito de Punchana, Provincia de Maynas en la Región Loreto, entre 03°16'52” S y 73°29'10” O en la parte alta de la cuenca, y 03°41'19” S y 73°15'55” O en su desembocadura en el río Nanay, donde presenta un altitud de 124 m.s.n.m. El río tiene una longitud aproximada de 55 Km. desde la desembocadura hasta el último caserío llamado New York.

El mismo Informe indica que el clima que presenta la zona es de tipo tropical ecuatorial, caracterizado por lluvias abundantes casi todos los meses del año. La precipitación media

anual es de 2 876,5 mm, siendo marzo y abril los meses más lluviosos con alrededor de 320 mm y agosto el más seco con aproximadamente 150 mm. La temperatura media anual oscila entre 24 y 26°C. Las temperaturas máximas y mínimas promedio anuales es de 32°C y 21°C respectivamente. La humedad relativa media anual es de 80% y la evapotranspiración potencial promedio anual es de más o menos 1520 mm. Según la clasificación de Tosi sobre zonas de Vida natural del Perú, la zona está ubicada en la zona denominada Bosque Húmedo Tropical.

Asimismo, la mayoría de las familias que participaron del Proyecto fueron mestizas, provenientes de caseríos cercanos de las Cuencas como el Nanay y el Amazonas, su dirección productiva es la agricultura de subsistencia, la caza de animales silvestres y la extracción de recursos naturales (Ege, 2003).

2.4.2 CONDICIONES SOCIOCULTURALES Y SOCIOECONÓMICAS DE LOS CASERÍOS INTERVENIDOS

- Población y demografía

Según Mateluna y Salazar la mayor concentración de la población se encuentra entre las edades de 15 a 49 años, la que representa el 43% de la población de la cuenca, mientras que a nivel de la región Loreto, el mismo grupo de edad representa el 49%. El 30% esta representada por la población del rango de edades entre 5 y 14 años. La población mayor a 50 años representa 13% de la cual es mayor al de la región (9%).

- Nivel de educación

La mayor parte de la población es alfabeta, el 72% ha cursado total o parcialmente el nivel primario, 21% tiene nivel secundario y solo el 7% es analfabeta. Sin embargo, debido a la falta de práctica en lectura y escritura la mayor parte de la población adulta puede ser considerada analfabetos funcionales, es decir tienen problemas para leer y escribir, además un nivel muy bajo de comprensión de lo leído (Ege, 2003).

- Formas de producción

Según Ege, (20003) sostiene que la mayoría de las actividades económicas de la población bajo estudio está orientada hacia la subsistencia. Tradicionalmente, la alimentación se basa en la pesca, caza y recolección de frutos silvestres. Cuando existen condiciones favorables, por medio de esas actividades las familias pueden autoabastecerse de alimentos. Sin embargo, como la disponibilidad de peces y animales silvestres ha disminuido considerablemente durante los últimos años, la producción agrícola y la crianza de animales menores adquieren cada vez mayor importancia en la alimentación de las familias campesinas, como también en la generación de ingresos monetarios.

Si bien la agricultura es una alternativa de ingresos constantes para la población de la zona, la fabricación de crisnejas a partir de hojas de irapay y la extracción de madera se convierte en una buena alternativa para complementar sus ingresos, principalmente en las comunidades más cercanas a la desembocadura, se aprecia la venta de carbón como alternativa de ingresos económicos, debida a la relativa facilidad de venta a las empresas de Iquitos (Ege, 2003).

- Transformación y comercialización de productos

No existe un comercio intracaserío de productos. Cada caserío opera como unidad extractora independiente del resto. Solo hay cierta movilidad en mano de obra hacia los sitios de más demanda. Los productos locales, como hojas, carbón y maderaje, son vendidos por los propios probadores a los rematistas en Iquitos. En época de arroz, los comerciantes visitan el lugar para adquirir este producto. También, vienen gente de empresas fabricantes de triplay a los caseríos de la parte baja para comprar leña en el mismo caserío (Ege, 2003).

2.4.3 DESCRIPCIÓN DE LOS CASERÍOS INTERVENIDOS

Los investigadores Mateluna y Salazar (2000), realizaron un diagnóstico sobre los siguientes caseríos de la Cuenca del Río Momón:

- **Centro Fuerte**

El caserío fue fundado en 1973, es el caserío con mayor diversidad de migrantes proviniendo de Iquitos el 24% y solo el 4% nació en la comunidad. Se dedican a la agricultura, siendo el carbón la actividad más importante.

- **Roca Fuerte**

El caserío fue fundado en 1973, cuenta con un presidente comunal, el 38% de la población nació en el mismo caserío, pero el 25% proviene de Iquitos. Su actividad principal es la confección de carbón la segunda la agricultura, especialmente la producción de plátano de seda, que por la cercanía a Iquitos, es más rentable. También realizan la crianza de animales menores, la cual representa la tercera actividad productiva. La caza es una actividad de segundo grado de alternativa.

- **Flor de Agosto**

Ubicada en la margen derecha de la cuenca, viven aproximadamente 20 familias debidamente registradas. Su principal actividad es el carbón y su principal problema es la comercialización de sus productos, debido a los rematistas que existen en Iquitos y a la falta de una asociación de carboneros (Sarmiento y Mateluna, 20003).

- **Hipólito Unanue**

El caserío fue fundado en 1973, el 55% de la población ha venido de otros caseríos de la cuenca. Esto es concordante, ya que se separaron del caserío de Roca Fuerte. Solo el 9% nació en la comunidad. Cuenta con un alto porcentaje del 23% de la población mayor de 50 años. Los moradores normalmente, no tienen problemas de acceso a la ciudad de Iquitos, ya que el río Momón siempre tiene agua en esta zona, lo que facilita que adquieran de ahí mayormente su fuente alimenticia. Sus actividades complementarias más importantes son las hojas de irapay y la fabricación de carbón, siendo la madera una alternativa de tercer orden.

- **Santo Tomás**

El 23 de setiembre de 1982 se creó esta comunidad con 8 familias. Desde entonces se celebra su aniversario en esta fecha. En 1984 se crea la primera escuela primaria, ese mismo año se dio el nombre a la comunidad, en devoción al santo “Santo Tomás”. Las principales actividades que realizan los pobladores son:

- Labores agrícolas en la chacra produciendo: plátano, yuca, maíz, pijuayo y ají dulce.
- La extracción de madera.
- Recién en 2002 se inician en el carbón.
- Por otro lado, existe escasez de animales silvestres en la zona, no hay abundancia de hojas de irapay, solo para hacer sus casas. Además, sus productos locales no tienen buen precio en la ciudad de Iquitos.

- **Puerto Alicia**

Caserío relativamente joven, fundado en el año 1995. Se crea a raíz de una disputa de terrenos con San Luis de Vista Alegre. La población del lugar representa el 64%, siendo otro segmento poblacional proveniente de Iquitos el 14%. Se dedican a la crianza de ganado, la caza, la madera en troza y en tercera opción la confección de hojas.

- **Sargento Lores**

Es un caserío antiguo creado antes de 1950, donde el 75% de la población es natural del lugar, un 6% proviene de la ciudad de Iquitos y alrededor del 5% proviene de otras comunidades de la cuenca. Existe en el caserío familias con poder económico, porque se observa en la zona botes, motores fuera de borda, ganado y piscigranjas. Otras actividades que complementan sus ingresos económicos son la agricultura, el tejido de crisnejas de hojas de irapay (para el techo de las casas) y el trabajo de madera en troza. Asimismo, producen escobas de tamish y cuentan con hornos para procesar productos derivados de la yuca y harina.

El origen de esta situación económica puede deberse a que las tierras donde se encuentra esta población anteriormente era rica en productos relacionados con el bosque: madera y carne de monte. En la actualidad solo el 6.3% de la población se dedica a la caza. Además, existe en el caserío habilitadores o patrones de madera en troza y hojas de irapay.

- **Punto Alegre**

Se inicia en 1951 con el Fundo Brisa. En 1959 se hace cargo del fundo el Sr. Ezequiel LLevera, el cual se retira en 1961. A partir de 1960-1970, la gente se dedica a confeccionar crisnejas, caza de animales y la extracción de leche caspi.

En 1981, se crea el centro educativo N° 601025, en ese mismo año se comienza a organizar la comunidad. En 1983 se crea la tenencia de Gobernación. Actualmente los pobladores de la zona tienen como principales actividades económicas el cultivo de yuca, plátano, maíz, arroz, pijuayo, pepino, tomate; la crianza de gallinas, chanco y pato; y la extracción de madera (tornillo y cumala). Estos productos los venden en el Puerto Moronococha, Aserradero Porvenir, mercados y bodegas de Iquitos. Asimismo, en la zona existen bodegas que venden arroz, azúcar, tallarín, conservas, jabón, lejía, pan, leche, cebolla, aceite, ajos, condimentos, cerveza, kerosene etc.

- **Almirante Guisse**

El caserío se creó el 16 de Agosto de 1998, cuando tenían 33 familias. El 20 de Agosto del mismo año, el Señor Mesías Cahuaza fue el padrino del pueblo y lo bautizó con el nombre de Almirante Guisse. Las principales actividades económicas que se realizan en la comunidad son la extracción de madera (cumala, tornillo y lupuna) y la crianza de gallinas.

- **Nueva York**

Caserío ubicado en la margen derecha del río Momón, es el más alejado de desembocadura y moran alrededor de 25 familias. La población se dedica a la extracción de hojas de irapay, a la comercialización de aguaje y al aprovechamiento de madera en trozas de las partes altas de la cuenca. También, se dedican a la agricultura, en productos de pan llevar como maíz, arroz, yuca y plátano (Sarmiento y Mateluna, 2003).

- **Puerto Gen Gen**

Este caserío fue fundado en 1973. Es el segundo caserío con menor población, debido a problemas se separaron del caserío de Centro Fuerte. La mayor parte de la población

proviene de otras zonas (27%) como del bajo Amazonas y del Nanay, y el 19% de los jefes de familia nacieron en el caserío. La principal actividad de los pobladores es la agricultura, seguida de la venta de carbón y la crianza de animales menores.

Debido a la cercanía de un albergue turístico, en el caserío se encuentran varias bodeguitas con productos de la ciudad (fideos, conservas, gaseosas, azúcar, dulces, etc.). Asimismo, algunos de los moradores trabajan en ese albergue.

- **San Luis de Vista Alegre**

Caserío antiguo creado en 1950, donde el 87% de la población es originaria del lugar y el otro segmento significativo proviene de Iquitos (6%). La mayoría de los padres de familia tienen a sus hijos en Iquitos, los cuales los mantienen. Esto se debe a que en su tiempo ahorraron dinero con la venta de carne de monte y lograron enviar a sus hijos a estudiar a Iquitos.

En la comunidad existen habilitadores de madera y de carne de monte. La actividad preponderante en la comunidad es la agricultura, seguida por la recolección de hojas de irapay y la caza. Además, los pobladores de otros caseríos lo consideran como caserío “mitayero” (caza de animales del monte), aunque la caza no es considerada como primera alternativa laboral.

- **Unión Familiar**

Es un caserío pequeño, alejado del cauce del río Momón, donde predomina una sola familia, de ahí viene su nombre. El 81% de la población nació en el caserío y el 15% proviene de Iquitos. Presenta una población de menor nivel económico que los anteriores caseríos, sus habitantes están más dedicados a labores extractivas, siendo la caza después de la agricultura la actividad más principal.

- **Grau de Pampa Hermosa**

Este es el caserío más antiguo de todos, fue fundado en 1935, una parte del caserío se separó formando el caserío de Almirante Grau, desplazándose aguas arriba del Momón. En

este caserío, el 76% es natural del lugar. Sus actividades principales son la confección de carbón, venta de carne de monte y la confección de crisnejas de hojas de irapay (material utilizado para los techos) como un complemento a sus ingresos.

III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1 LUGAR DE EJECUCIÓN DEL ESTUDIO

La presente investigación se realizó en 15 caseríos de la cuenca del Río Momón (Figura 1). La cuenca se divide en 3 zonas: alta, media y baja. La Investigación se realizó en las zonas alta y media de la cuenca. A continuación se presenta un listado de los caseríos que participaron en la investigación:

Zona Alta:

1. Nueva York
2. Maynas
3. Punto Alegre
4. Almirante Guise
5. Sargento Lores
6. San Luis
7. Puerto Alicia
8. Unión familiar

Zona Media:

9. Santo Tomas
10. Hipólito Unanue
11. Grau de Pampa Hermosa
12. Roca Fuerte
13. Centro Fuerte
14. Puerto Gen Gen
15. Flor de Agosto

3.2 GRUPO META

El proyecto se dirige a un grupo meta de 493 familias campesinas, asentadas en pequeños poblados (caseríos) de la parte media y alta de la cuenca del río Momón.

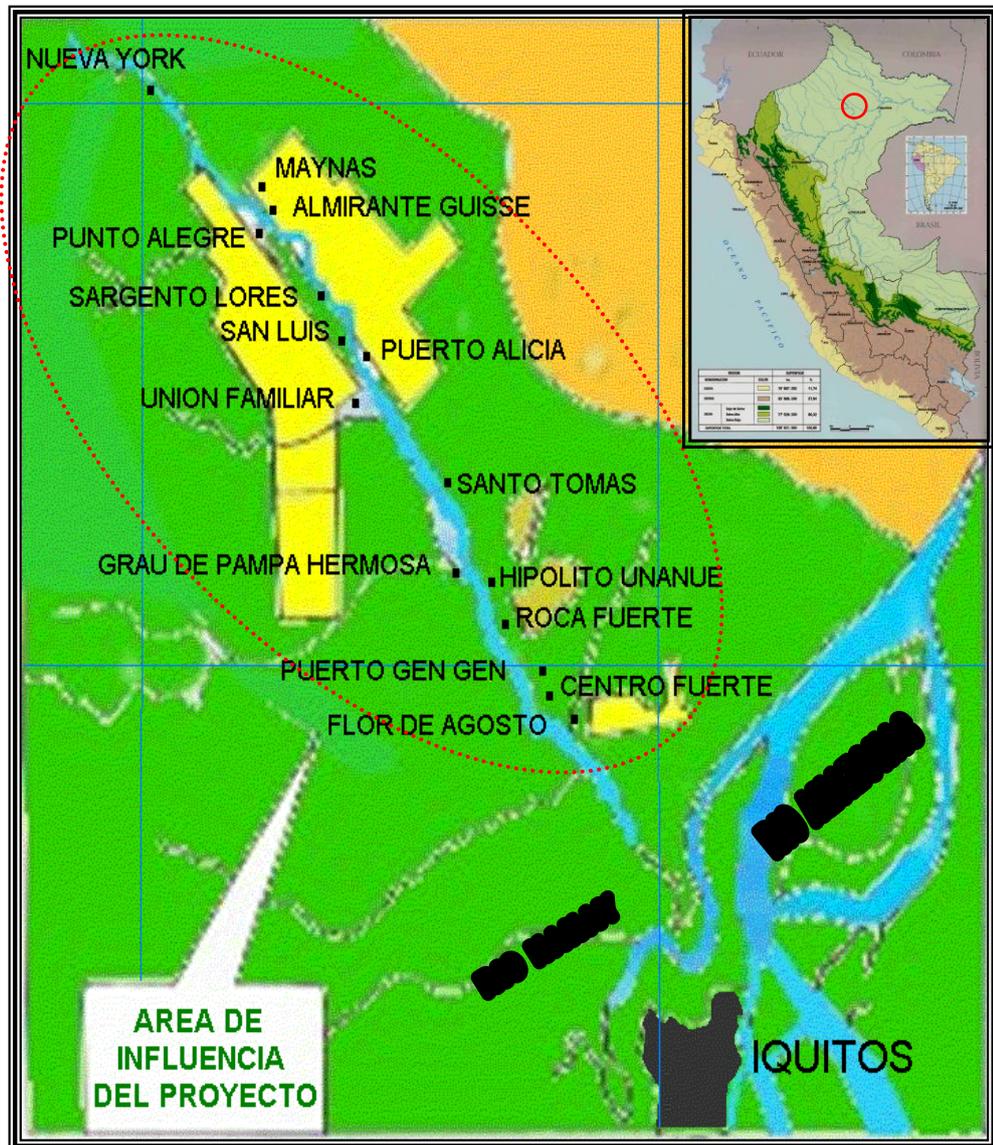


Figura 1: Área de influencia del proyecto “Fortalecimiento de las capacidades locales del manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del Río Momón”. Iquitos-Perú

3.3 MATERIALES

1. Materiales Impresos: Diseños preliminares de los materiales educativos (Calendario, Recetario, Rotafolio y Manual).
2. Materiales de escritorio: Papel bond, tableros, lapiceros, lápices, borradores y cinta adhesiva.

3.4 METODOLOGÍA

Para el diseño de la Campaña de Comunicación en Nutrición y Alimentación se utilizó un modelo de comunicación de 5 etapas que fue introducido por el Proyecto HEALTHCOM. Este proceso de 5 etapas se basa en los métodos y principios del mercadeo social para lograr cambios de comportamiento. Dando un enfoque especial a la segmentación de la audiencia, o sea la identificación de los grupos metas a quienes se les darán los mensajes específicos. También reviste importancia al uso de canales múltiples de comunicación, a la aplicación de investigaciones cuantitativas y cualitativas de los comportamientos a ser cambiados, así como la elaboración de mensajes atractivos que llevarán a cabo el cambio de comportamiento esperado.

Este modelo considera al mercadeo social como una filosofía y un proceso que utiliza los conocimientos de otras varias disciplinas como la mercadotecnia, comunicación para la salud y nutrición pública, análisis de comportamientos, antropología y etnografía.

La Metodología HEALTHCOM comprende un proceso cíclico que comprende las siguientes etapas: (1) Investigación, (2) Planificación, (3) Validación, (4) Ejecución y (5) Monitoreo. Este proceso se centra en el público objetivo, empezando con la observación de sus comportamientos y de la causa de éstos, continuando con el desarrollo de una estrategia que comunicará los beneficios percibidos y a la vez reducirá las barreras que impiden los comportamientos más saludables (Ver Figura 2).

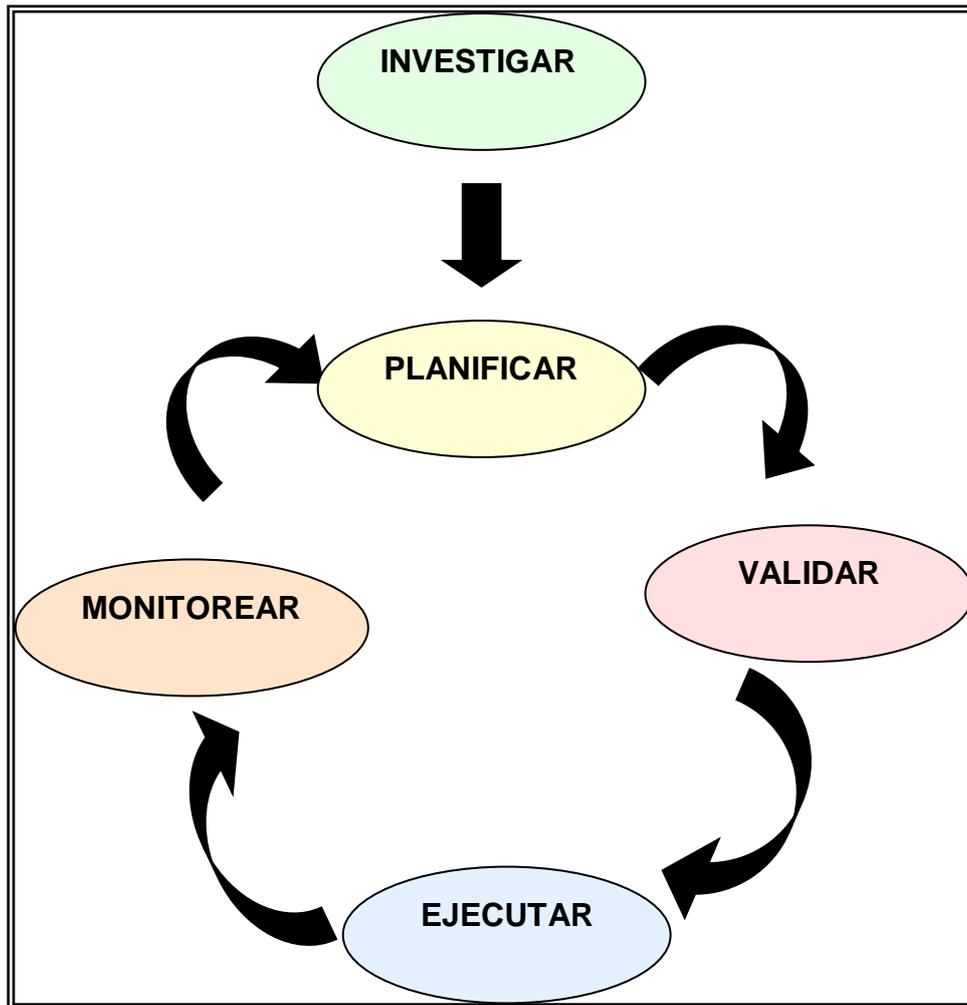


Figura 2: Metodología Healthcom

Fuente: Academy for Educational Development, 1995. A tool book for building Health Communication Capacity.

Para la presente investigación se han desarrollado las etapas de Planificación y Validación. La etapa de Investigación forma parte de otra Tesis “Prácticas Alimentarias y de Nutrición de las familias que habitan los Caseríos de la Cuenca del Río Momón en Iquitos” (Apaza, 2005). Los resultados encontrados en el mencionado documento sirvieron de base para la planificación de la Campaña de Comunicación. Las etapas de Ejecución y Monitoreo constituyen otra investigación.

3.4.1 ANÁLISIS

La investigación acerca de la cultura, estilo de vida, comportamientos y motivaciones, intereses y necesidades de la población es un componente clave para el éxito de los programas de comunicación (NCI, 2004).

Durante esta etapa se puede utilizar una investigación cuantitativa o cualitativa. La investigación cualitativa proporciona información sobre la escala y la amplitud de lo que está ocurriendo en una población, y la cualitativa proporciona datos sobre las emociones, lenguaje, sentimientos, percepciones y actitudes de las personas, y de lo que les influye a hacer algo. Una combinación de ambas investigaciones nos permite conocer las opiniones del público en detalle y proporciona el punto de referencia para medir cambios de comportamiento (HEALTHCOM/AED, 1995). Ambas investigaciones se pueden emplear de manera independiente, pero generalmente se usan juntas para complementarse el uno al otro (AED, 1994b).

Asimismo, en esta etapa se obtiene información que guía la estrategia de comunicación, en la cual se identifica los comportamientos actuales y los deseados, los mensajes a ser transmitidos, el público objetivo a alcanzar, los canales de comunicación para llegar a ellos, y los elementos apropiados para emprender las actividades de comunicación (Cabañero, 1999).

Para el diseño de la presente Campaña de Comunicación se ejecutó una Investigación Cuantitativa – Cualitativa, los resultados de estos estudios permitieron identificar los problemas nutricionales de la zona, especificar los factores de riesgo del comportamiento y la manera como el problema es percibido por la población Asimismo, se utilizó la información obtenida de la investigación como base para la planificación de la Campaña de Comunicación (Figura 3).

En el Estudio Cuantitativo - Línea de Base (ISAN, 2000) se mostró la existencia de problemas nutricionales en los caseríos de la Cuenca del Río Momón, como anemia en madres (30.2%), y en niños menores de 5 años (36.5%), al mismo tiempo la presencia de desnutrición crónica en este grupo etáreo (35.5%.) Además de lo anterior, se encontró prácticas no adecuadas de alimentación familiar y del niño, como:

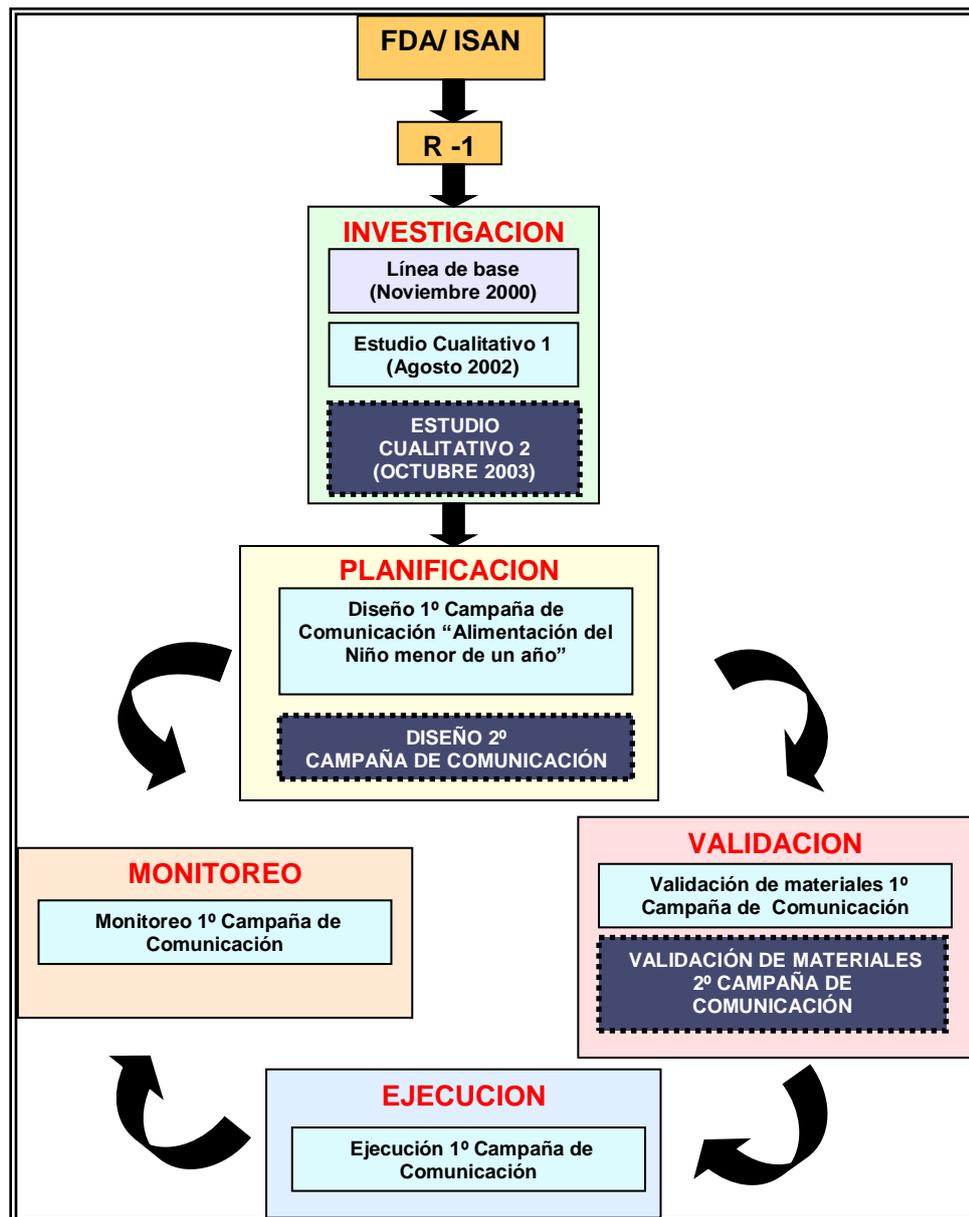


Figura 3: Modelo de intervención utilizada para la Campaña de Comunicación

- En la alimentación del recién nacido se encontró que el 32% de las madres lactó al niño inmediatamente después del nacimiento, 94% refiere que si ofreció el calostro y 21% de ellas le dieron otros líquidos.
- En cuanto a las prácticas de lactancia materna se observó que el 81% de las madres ofrecieron entre 1 y 3 veces alimentos a los niños. Asimismo, 47% ofreció masato como alimento líquido a los niños.
- Los alimentos de mayor consumo en las familias son yuca, arroz, aceites y azúcar como fuentes de energía.

Posteriormente se realizó el primer Estudio Cualitativo (Chiang, 2002), para profundizar los resultados cuantitativos encontrados acerca de la alimentación del niño. Entre los principales hallazgos se encontró:

LACTANCIA MATERNA:

- Las madres inician la Lactancia Materna al tercer día porque esperan a que su seno se llene.
- Las madres no dan el calostro a sus hijos porque piensan que no sirve por su aspecto amarillo y espeso.
- Las madres le dan alimentos líquidos y/o sólidos antes de los seis meses debido a la creencia de que los niños nacen queriendo comer.
- Las madres dan el seno a sus hijos 2 a 3 veces al día por la falta de conocimientos adecuados sobre la frecuencia de la lactancia materna exclusiva.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA:

- Las madres dan de comer a sus hijos 2 a 3 veces al día, debido a la falta de conocimientos adecuados, y falta de tiempo de las madres por su trabajo en las chacras.
- Las comidas que las madres preparan a sus niños son líquidas: mingado de arroz, mazamorra de plátano, sopas sin carnes, ellas consideran que estas preparaciones deben ser suaves porque al niño todavía no le brotan los dientes y no pueden realizar el acto de la masticación.
- Las madres no agregan media cucharadita de aceite en las comidas del niño debido a la falta de conocimientos.
- La introducción de alimentos proteicos se realiza luego que el niño cumple un año, como carne, frejol, pescado. Las madres consideran a estos alimentos pesados para el niño.

Sobre la base de estos resultados, se elaboró la Primera Campaña de Comunicación “Alimentación del niño menor de 12 meses”, en la que se priorizó el tema de Lactancia Materna Exclusiva y Alimentación complementaria.

Luego de esta campaña, se realizó un segundo Estudio Cualitativo (Apaza, 2003), donde se identificaron las principales creencias, costumbres y prácticas en la alimentación familiar y la alimentación durante la anemia. Esta información recogida sirvió como insumo para el diseño de la segunda Campaña de Comunicación sobre los temas de “Alimentación Familiar y Alimentación durante la Anemia”. A continuación se detallan los principales resultados encontrados.

ALIMENTACIÓN FAMILIAR:

La alimentación familiar de los pobladores de la cuenca el río Momón depende básicamente del acceso y la disponibilidad de alimentos. También se ve influenciada por las creencias, hábitos y prácticas alimentarias de las familias. Así tenemos que:

- Las familias consumen los alimentos que producen en su chacra (yuca y/o plátano y algunas frutas de la estación), que cazan (carne de monte) y pescan (pescado fresco), y algunos insectos que recolectan (curuhinse y suri). Algunas familias consumen carne de aves y cerdo que crían. Asimismo, consumen alimentos básicos que traen de Iquitos o que compran de las bodegas que existen en algunos de los caseríos como el arroz, tallarín, conservas, pescado salado, frejol y/o chiclayo, aceite, y azúcar.
- El consumo de alimentos se ve influenciado por las estaciones de verano e invierno de la zona, lo cual está relacionado con la creciente (invierno) y vaciante (verano) del río. El invierno dificulta la disponibilidad de carne de monte y pescado de la zona; y el verano dificulta la disponibilidad y acceso a los alimentos de la ciudad (arroz, tallarín, azúcar, aceite, sal, pescado salado, etc.) en los caseríos más alejados de Iquitos.
- Durante el desayuno y merienda las familias consumen principalmente sopas y/o caldos, que son preparaciones líquidas, que contienen agua, sal y trozos de alimentos. Y cuando consumen segundos su dieta presenta elevados alimentos energéticos (arroz y/o tallarín), además todas sus comidas son acompañadas con yuca y/o plátano sancochado.
- Las familias tienen poco consumo de verduras y frutas (solo cuando van a la chacra) en sus comidas, debido a la falta de costumbre y disponibilidad de estos alimentos que depende del tiempo de cosecha.

- En la alimentación de las familias existe la presencia de dos tiempos de comida principales: desayuno y merienda, la alimentación en la chacra no la consideran como un tiempo de comida (Figura 4).
- Perciben que el caldo y sopa son más nutritivos que los segundos, debido a la creencia que en el líquido se quedan todas las sustancias nutritivas de la carne.
- Las familias estuvieron conscientes de los beneficios que trae para la salud el consumo de agua hervida; sin embargo, consumen el agua de río sin tratamiento previo, debido a que no les gusta el sabor del agua hervida.
- Las madres generalmente preparan y sirven los alimentos. En el momento del servido de los alimentos el padre es el miembro de la familia que recibe mayor cantidad, pues consideran que el esposo consume mayor cantidad porque trabaja (Figura 5).

ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA:

- Los pobladores reconocen algunos síntomas de la anemia como cansancio y palidez.
- Los pobladores tienen la creencia que consumir beterraga les da sangre a las personas pálidas y comer zanahoria les brinda vitaminas mañaneras que mejoran la anemia.

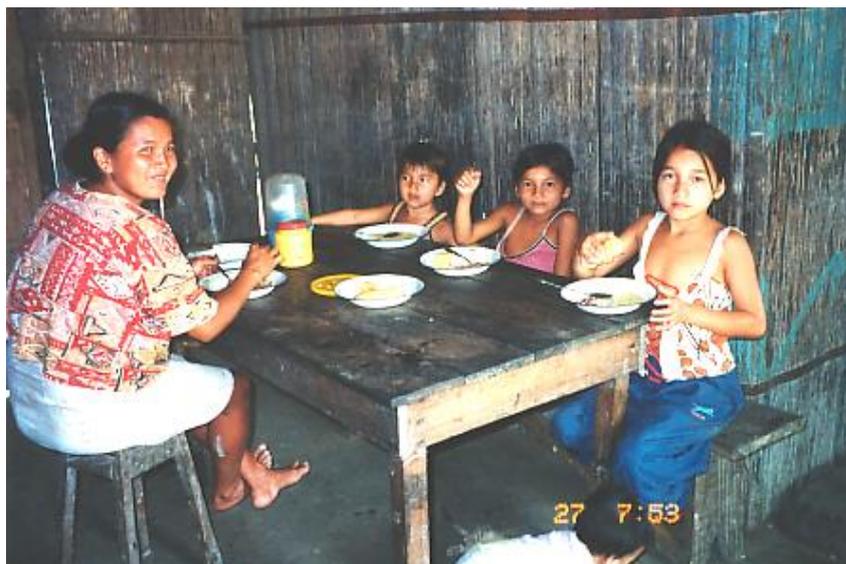


Figura 4: Segunda comida típica de una familia, caserío de Punto Alegre

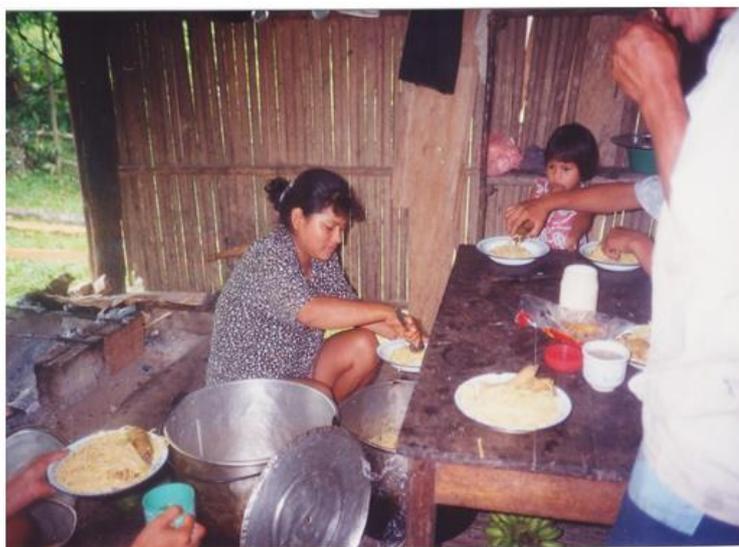


Figura 5: Madre sirviendo el almuerzo que consiste en tallarín e inguiri.

- Los pobladores que presentan anemia disminuyen el consumo de frutas ácidas debido a la creencia que estos alimentos les corta o vuelve líquida la sangre.
- Los pobladores consumen una bebida típica de la zona para recuperarse de la anemia llamada “chicha de fierro”, que consiste en jugo de caña de azúcar y materiales metálicos (cuchillos y hachas).

3.4.2 PLANIFICACIÓN

En esta etapa se diseñó la estrategia de comunicación, para esto se recogió los resultados sistematizados obtenidos en la etapa anterior y se examinaron para obtener los siguientes componentes:

3.4.2.1 Segmentación de Audiencias

La Segmentación de Audiencia se basó en los principios del Marketing Social (Griffiths, 1994) que señala que se debe segmentar a la audiencia (identificación de la población más afectada y otras personas relacionadas con el problema encontrado) basándose en la información de la Investigación Cualitativa. Asimismo, cuando se identifica cuidadosamente el segmento de la población al inicio del programa, el resultado del

programa de comunicación tiene más éxito y es mucho más efectivo en función de costo (HEALTHCOM/AED, 1995).

Según la Guía del planificador IEC (PSNB, 1999) la segmentación de audiencias permite definir de modo eficaz al público objetivo al cual queremos brindar conocimientos, resignificar sus actitudes o ayudar a cambiar determinadas prácticas. La segmentación divide a las audiencias en sub-componentes homogéneos, clasificándolos en grupo objetivo primario, secundario y terciario. Las estrategias de comunicación, mensajes y materiales son elaborados y dirigidos para los distintos grupos meta (Gross, 2001).

El grupo objetivo primario es aquel segmento de la población que es el más afectado por el problema, aquel que tiene mayores posibilidades de responder mejor al cambio de conducta, y las personas a quienes se puede llevar el mensaje con mayor facilidad (HEALTHCOM/AED, 1995).

El grupo objetivo secundario son aquellas personas que no están sujetas directamente a la intervención, pero que son indispensables para el desarrollo de la estrategia ya que pueden ser de gran influencia en el cambio o en las decisiones que se produzcan en el grupo objetivo primario (PSNB, 1999).

El grupo objetivo terciario está constituido por personas o grupos de decisión que pueden contribuir de manera financiera y/o política al éxito del programa.

3.4.2.2 Análisis del Comportamiento y Elementos del Comportamiento

Los datos obtenidos de la recolección y análisis de la información sobre el comportamiento del público objetivo permitieron elegir las estrategias que se utilizaron en la campaña de comunicación, con la finalidad que parte de ese público abandonara su comportamiento actual para adoptar costumbres más sanas.

- Análisis del Comportamiento

Para el análisis se realizó una lista de los comportamientos encontrados en el estudio cualitativo y luego se priorizaron y seleccionaron aquellos comportamientos que podrían

ser fáciles de adoptar. Los criterios tomados en cuenta para la selección fueron: los comportamientos que tienen mayor influencia sobre el estado nutricional, aquellos que ya practican y son factibles de aplicar por las familias. Luego se comparó el comportamiento actual priorizado con el comportamiento deseado propuesto por el equipo del proyecto.

- **Elementos de los comportamientos**

En base al análisis de comportamiento se dividió los comportamientos en sus diferentes elementos y se estudió la factibilidad de modificarlos mediante el programa de comunicación.

3.4.2.3 Definición de los Objetivos de Comunicación

Después de priorizar y determinar los comportamientos factibles de realizar con la intervención comunicacional se definieron los objetivos de comunicación.

Asimismo, a pesar que las actividades de monitoreo y evaluación, son consideradas otra etapa, son parte integral de la estrategia de comunicación y deberían estar presentes en todo el proceso. Por lo tanto, dentro del diseño se consideró la elaboración de la Matriz de indicadores, que permitió detectar de manera sistemática si las actividades planificadas están siendo eficientes y efectivas.

3.4.2.4 Elaboración de los mensajes

Para persuadir a la población objetivo que el nuevo comportamiento le brinda beneficios notorios, los mensajes creados fueron fáciles de entender y culturalmente sensibles. Para lograrlo los mensajes se basaron en las conductas factibles de realizar por la población, y para crearlos se usaron los principios del Lanzamiento creativo.

Asimismo, para la construcción de los mensajes se tomó en cuenta los problemas nutricionales, las características de los grupos metas, los objetivos de comunicación y el canal a través de los cuales se transmitían.

3.4.2.5 Selección y mezcla de canales

Para lograr el mejoramiento de las prácticas alimentarias se usó el enfoque Multimedia, (combinación de diferentes medios de comunicación) el cual permitió que la transmisión del mensaje fuera más efectiva a la población. Asimismo, la utilización de diferentes canales (comunicación interpersonal, medios masivos y materiales de apoyo) buscaba aumentar la cobertura, frecuencia e impacto de los mensajes. Cabe resaltar que los mensajes difundidos a través de distintos medios se complementan y refuerzan mutuamente.

3.4.2.6 Diseño de los Materiales Educativos preliminares

Se basó en los principios básicos para la elaboración de materiales educativos conocidos como Componentes de Eficacia (Atracción, Comprensión, Involucramiento, Aceptación e Inducción a la acción). Estos componentes actúan en forma complementaria e interdependiente aunque su efecto es secuencial. Si no llegará a cumplirse todos los componentes el material no sería eficaz.

Atracción, si un material no es atractivo probablemente no se le pondrá atención alguna (PSNB, 1999). La manera de lograr que un material impreso sea atractivo es colocando efectos visuales como color, ilustraciones y fotografías; en la radio, a través de los sonidos como la música, tono y formato; y en el video mediante el movimiento, acción, iluminación, animación música y sonidos (PATH, 2001). Asimismo, el mejor recurso de atracción suele ser la utilidad y oportunidad del mensaje, pero aunque estos dos aspectos son importantes, el material debe ser capaz de atraer a la población con bastante fuerza como para captar su interés (PSNB, 1999).

Comprensión, cuando se ha logrado que la población ponga atención en el diseño del material, se debe ofrecer un mensaje comprensible en su contenido y presentación a la población (PSNB, 2001). La comprensión incluye tanto la claridad del contenido del material como la manera en que está presentado. Las palabras difíciles o desconocidas pueden hacer que el público no entienda el mensaje. Asimismo, es posible que el mensaje sea claro y escrito en el lenguaje adecuado, pero el tipo de letra es muy pequeña y dificulta la lectura del mismo. También el dar demasiadas ideas a la vez, puede confundir a la

población e impedir que entiendan lo que se desea transmitir. Los materiales deben alcanzar los objetivos planteados en la estrategia (PATH, 2001). La comprensión de un material educativo se encuentra favorecida cuando el texto y las ilustraciones en un gráfico se complementan, ayudándose mutuamente para facilitar la comprensión del mensaje (PSNB, 1999).

Involucramiento, la población a quien va dirigido el mensaje debe sentirse identificada con los materiales y reconocer que el mensaje se dirige especialmente a ellos (PATH, 2001). El contenido como el lenguaje o las formas visuales que se utilizan deben estar dirigidos a la población objetivo, estas deben reflejar fielmente su realidad, su manera de expresarse, de pensar y sentir, de vestir y sus formas de peinarse (PSNB, 1999).

Aceptación, el mensaje (su contenido y la forma en que se expresan) no debe “perturbar” a la población objetivo. Si los materiales contienen algo ofensivo o enfrentan aspectos sociales o culturales que están muy arraigados en la población, es probable que estos sean rechazados. El conocimiento de la población objetivo es un requisito clave para manejar este recurso. Asimismo, la aceptación de los mensajes está relacionada con la factibilidad de poder realizarlos. (PSNB, 1999).

Inducción a la acción, los materiales deben pedir o inducir al público objetivo a que realice una acción en particular (basada en los comportamientos deseados) (AED, 1994a). Todo material de comunicación debe tener muy claro cuáles son los cambios que se desea inducir, puesto que lo que se busca son modificaciones de comportamientos. Las intervenciones educativas no deberían quedarse sólo en niveles de transmisión de información o de conocimientos (PSNB, 1999).

3.4.3 VALIDACIÓN

Los diseños de los materiales educativos fueron sometidos a validación con la población objetivo. Este es un proceso que se aplicó para conocer como la población reaccionaba frente a bocetos de materiales, conceptos o mensajes, antes de pasar a la producción final de estos. Para tal fin, se presentó los materiales de comunicación a una muestra seleccionada del grupo meta. La validación permitió analizar y evaluar el nivel de comprensión, aceptación e involucramiento del grupo meta con los mensajes.

La validación de los materiales de la presente campaña de comunicación tuvo como objetivos:

- Conocer si el grupo meta entiende el mensaje y la acción que se promueve a través de los materiales educativos.
- Recoger e incorporar en forma sistemática las sugerencias y opiniones del grupo meta para mejorar los materiales.

3.4.3.1 Criterios para la ejecución de la validación

Para la ejecución de la validación de los materiales se tomaran en cuenta los siguientes criterios:

- **Selección de los materiales y/o mensajes**

Se validaron los materiales educativos elaborados de acuerdo a los grupos meta de la Campaña.

- **Determinación de las características a ser validadas**

Dependiendo del tipo de mensaje y/o material se determinó las características de Forma y Contenido que fueron validadas (Cuadro 1).

Tabla 1: Características a ser validadas de los materiales educativos

CONTENIDO	FORMA
* Palabras	* Tipo de letra
* Acciones que se quieren promover	* Tamaño
* Ideas	* Color
* Conceptos	* Representación de las personas, cosas o acciones
	* Contexto
	* Música
	* Locución
	* Actuación

- Selección de las técnicas de investigación

Para recoger la información de la validación se utilizó la metodología de Investigación Cualitativa. Las técnicas que se emplearon fueron los Grupos Focales y/o Entrevistas a profundidad dependiendo del material educativo a validar.

- Determinación del número de entrevistas y grupos focales

Se ejecutaron las técnicas de recolección de datos hasta que no aparezca nueva información que aporte a la validación. Para cada grupo focal se consideró 4 personas como mínimo y 8 personas como máximo.

- Capacitación del personal para el recojo de la información

El equipo de trabajo estuvo conformado por 3 alumnos de la Maestría de Nutrición Pública de la UNALM. Antes de iniciar el trabajo de campo se capacitó a los alumnos en el uso del instrumento de las técnicas de investigación y en la técnica para el desarrollo de la validación.

- Elaboración y Validación de las Pre -Guías de Validación

La validación de las pre – guías consistió en modificar palabras y/o frases a términos que fueran más comprendidos dentro del lenguaje de las comunidades. Para validar las pre - guías cada entrevistador realizó tres o cuatro entrevistas, y en el caso del grupo focal se realizó uno para probar la guía y el desarrollo del mismo.

El diseño de las guías de validación se basó en los principios básicos para la elaboración de materiales educativos conocidos como Componentes de Eficacia En el Anexo 1 se pueden observar las Guías Validadas.

- Ejecución del estudio

Se eligió un lugar adecuado de la comunidad para llevar a cabo los grupos focales, en donde los participantes estén cómodos (local comunal, colegios, comedores, casa de las autoridades de la comunidad). Para la ejecución de la reunión se siguió las siguientes etapas: Presentación del facilitador, presentación de los asistentes y desarrollo de la validación. Durante el desarrollo de la actividad se les ofreció refrigerios a los participantes

En el desarrollo de las técnicas de investigación (grupos focales y entrevistas individuales) estuvieron presentes 2 entrevistadores, una persona que condujo la técnica y otra que se encargó de observar el desarrollo de la reunión y tomó nota sobre las opiniones y aspectos actitudinales de los participantes que ayudó a realizar el análisis de los resultados.

- Procesamiento de los datos

Para el procesamiento de la información obtenida de las Entrevistas Individuales y Grupales Focales se elaboraron matrices (tablas), donde se registraron las respuestas de acuerdo a su similitud y se resaltaron aquellas que fueron mencionadas el mayor número de veces.

Las matrices se han elaborado de acuerdo a los Componentes de eficacia de la Guía de Validación. En base a las respuestas obtenidas se procedió a interpretar los resultados de acuerdo a las características de Contenido y Forma de los materiales validados, con la finalidad de redactar las sugerencias de los cambios dados por la población.

IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación se realizó entre el 20 de febrero y 15 de abril del 2004 en los Caseríos beneficiarios del Proyecto.

Cabe resaltar, que el diseño y ejecución de las Etapas de Planificación y Validación se realizaron con el apoyo de un equipo técnico conformado por 3 alumnos de la Maestría de Nutrición Pública – UNALM.

4.1 ETAPA DE PLANIFICACIÓN

4.1.1 SEGMENTACIÓN DE AUDIENCIAS

En base a los resultados encontrados del estudio cualitativo se segmentó la audiencia en tres grupos. Se determinó que en los caseríos intervenidos, mayormente la mujer es la responsable del cuidado de la alimentación de la familia, pero también, sus prácticas están determinadas por la influencia de otras personas del entorno familiar y comunitario, por lo tanto, los mensajes están dirigidos a toda la familia y comunidad.

- **GRUPO META PRIMARIO: Madres de Familia**

- **GRUPO META SECUNDARIO:** Agente comunitario de Alimentación (ACA), Personal de salud, abuela, esposo, suegra.

- **GRUPO META TERCIARIO:** Asociación para la Amazonía.

4.1.2 ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO Y ELEMENTOS DEL COMPORTAMIENTO

- Análisis del Comportamiento

De acuerdo al estudio cualitativo se realizó una lista de los comportamientos encontrados (Anexo 2), y luego se priorizaron y seleccionaron aquellos comportamientos que podrían ser fáciles de adoptar. Posteriormente se comparó el comportamiento actual con el deseado (Cuadro 2).

Tabla 2: Cuadro comparativo del comportamiento actual y el comportamiento deseado encontrado en las familias de los caseríos intervenidos por el proyecto

COMPORTAMIENTO ACTUAL	COMPORTAMIENTO DESEADO
Las familias consumen poca cantidad de frutas.	- Las familias aumentan el consumo de frutas.
Las familias consumen poca cantidad de verduras.	- Las familias aumentan el consumo de verduras
Las preparaciones siempre van acompañadas de yuca y plátano sancochado.	- Diversificar los acompañantes de las preparaciones con frutas y/o verduras.
Las familias consumen pocos alimentos proteicos (huevo, carne, pescado)	- Las familias aumentan el consumo de alimentos proteicos (huevos, carnes, pescados.
Las familias consumen pocos alimentos ricos en hierro (menestras, carnes rojas, hígado) y comen pocas frutas ácidas.	- Las familias aumentan el consumo de alimentos ricos en hierro. - Las familias aumentan el consumo de frutas ácidas.
Las familias consumen más preparaciones de consistencia líquida como caldos y sopas poco espesas (preparadas a base de carne de monte y pescado) y en menor cantidad consumen los segundos (como tallarín y arroz)	- Las familias consumen sopas de consistencia espesa. - Las familias reconocen la importancia de los segundos en su alimentación.

- **Elementos de los comportamientos**

Para conocer si era factible de modificar los comportamientos encontrados se les dividió en sus diferentes elementos, los cuales se presentan en orden secuencial.

Elementos Necesarios (En Secuencia)

1. Las madres de familia reconocen la importancia de alimentar adecuadamente a su familia.
2. Las madres se encuentran motivadas para mejorar la alimentación familiar.
3. Las madres de familia asisten a los cursos de capacitación.
4. Las madres tienen los conocimientos para mejorar la alimentación de su familia.
5. Las madres utilizan los materiales educativos para una adecuada alimentación (calendario y recetario).
6. Las madres practican los mensajes y las recetas recibidas.
7. Las madres tienen la disponibilidad de los alimentos recomendados.

4.1.3 ESTRATEGIA GENERAL DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

4.1.3.1 Participación activa de los agentes comunitarios de alimentación

Según Lovón (1996) la participación de la comunidad en las intervenciones educativas, es considerada un aspecto importante para lograr cambios de comportamiento que sean efectivos y sostenibles. La comunidad debe ser el actor principal en el proceso educativo mediante sus representantes o directamente a través de todos sus miembros.

Basándose en este hallazgo, en la primera campaña la participación de la población se realizó a través de los Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA), como estrategia de sostenibilidad e involucramiento de la población en la transferencia de conocimientos. Sin embargo, en el Estudio Cuantitativo “Evaluación de la primera campaña de comunicación en alimentación y nutrición” (2004) se encontró que sólo un 26% de la población que participó en la campaña lo reconoció como tal. Por este motivo, en esta segunda campaña se buscó una estrategia que permita una mayor promoción y participación de ellos en las diferentes actividades de la campaña, lo que permitiría tener un efecto multiplicador en la

transmisión de los mensajes y promover cambios en las prácticas alimentarias de la población. Para lograrlo se planificó las siguientes actividades:

- **Selección del ACA**

Se tuvo como criterio continuar con los ACA que participaron en la ejecución de las actividades de la primera campaña. Cabe resaltar, que los ACA fueron elegidos por la población a través de asambleas comunales en cada una de las comunidades participantes del proyecto.

Para reorganizarlos se planteó entregar a las autoridades y ACA de cada comunidad una carta de invitación para participar en la nueva campaña. En caso, algún ACA no pudiera participar nuevamente, se les pidió a las autoridades a escoger en Asamblea del Pueblo a un nuevo integrante.

- **Promoción del ACA**

El trabajo que desempeñaría el ACA en la comunidad fue una estrategia importante para lograr la sostenibilidad de las actividades realizadas durante la campaña de comunicación. Para conseguirlo, la población debería reconocer al ACA como aquella persona que podría ayudarlos a solucionar sus dudas sobre la alimentación de su familia.

Por lo tanto, la promoción del ACA se planeó realizarlo durante el transcurso de toda la campaña a través de los diferentes medios y materiales de comunicación, donde se daban mensajes a la población acerca de las funciones que desempeña el ACA en las comunidades. Además, los otros resultados del Proyecto (Resultado del 2 al 4) fomentaron la promoción del ACA durante las capacitaciones con sus beneficiarios.

- **Participación del Agente en las actividades de la campaña**

La forma de participación del ACA en la campaña de comunicación se definió con ellos mismos en reuniones, teniendo como resultado las funciones y tareas que pueden cumplir dentro de sus posibilidades y capacidades (Cuadro 3). De este modo, se buscó que el ACA

no se considere un receptor pasivo de acciones educativas programadas por los profesionales del proyecto.

Tabla 3: Funciones de los agentes comunitarios de alimentación

FUNCIONES
1. Informar a las Autoridades de la comunidad sobre las actividades realizadas en la Campaña de Comunicación y los temas que han aprendido durante las capacitaciones.
2. Convocar a las Madres a las reuniones de capacitación.
3. Controlar la asistencia de las Madres a las reuniones.
4. Enseñar a la población durante las asambleas del pueblo o en sus casas.
5. Distribuir los materiales impresos a las personas que no asistieron a las reuniones.
6. Informar a la población lo que realiza APA.
7. Participar activamente en los talleres de capacitación.

4.1.3.2 Enfoque participativo en los procesos de capacitación

Según el Documento “Educación y Comunicación participativa en Nutrición y Salud” (Lovón, 1996), un componente clave para alcanzar el proceso de aprendizaje lo constituye la participación de la población. El enfoque participativo de las capacitaciones busca que las personas se comprometan con ellas y entre ellas con los resultados que se quieren obtener por medio de la capacitación, y de este modo lograr una real sostenibilidad de los objetivos trazados. Por lo tanto, en las capacitaciones planificadas para la Campaña de Comunicación se buscó valorar cada una de las ideas y opiniones expresadas por las personas, promover el trabajo en grupo y la cultura de equipo.

Para alcanzar este enfoque participativo se usaron en las reuniones con la población técnicas participativas que estimularan los procesos de enseñanza. Estas técnicas son herramientas que permiten desarrollar un proceso conjunto de discusión y reflexión;

socializar el conocimiento individual; desarrollar una experiencia de reflexión educativa común y finalmente permitir la creación conjunta del conocimiento en la población (Vargas, 1998).

Para la aplicación de las técnicas participativas durante las capacitaciones se elaboró unas Guías donde se detallan los pasos y secuencias para desarrollarlas. Cada grupo meta (Madres de familia y Agentes Comunitarios) contó con una Guía (Anexo 3)

4.1.4 DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVOS DE COMUNICACIÓN

OBJETIVO DE LA CAMPAÑA:

Las madres de familia de las 15 comunidades beneficiarias tienen conocimientos y practican los mensajes aprendidos al final de la segunda campaña de comunicación “alimentación sana para toda la familia”.

INDICADORES:

Al final de la segunda Campaña de comunicación:

- El 60% de las madres de familia beneficiarias recuerdan 5 de los 7 mensajes enseñados.
- El 60% de las madres de familia beneficiarias que recuerdan 5 de los 7 mensajes practican 4.

En el Anexo 4 se puede observar la Matriz de Indicadores de la Segunda Campaña de Comunicación en Alimentación y Nutrición

4.1.5 SELECCIÓN DE CANALES Y MATERIALES DE APOYO

Para la selección de canales y materiales de apoyo se basó en el Estudio Cuantitativo “Evaluación de la primera campaña de comunicación en alimentación y nutrición” (2004), donde se evaluaron los medios de comunicación empleados en la primera campaña. Se encontró que los medios que alcanzaron mayor cobertura fueron el interpersonal

(capacitaciones del personal de ISAN al grupo meta primario), seguido del material impreso (calendario y recetario). También, los pobladores manifestaron que les gustaría continuar recibiendo información por los mencionados medios.

4.1.5.1 Comunicación Interpersonal

Según la Guía del Planificador IEC (PSNB, 1999) un canal para informar a la comunidad con énfasis de cambiar comportamientos es el “interpersonal”. Asimismo, este tipo de comunicación debe complementarse con medios masivos y materiales de apoyo para un mayor impacto. En base a esto, se planificó que la campaña de comunicación utilizaría dos tipos de comunicación interpersonal:

- Interpersonal – personalizados

Se buscó que el ACA sea el “informador” y “motivador” de la población, y que continúe difundiendo los mensajes a largo plazo (sostenibilidad). Para lograr que el ACA cumpla con las actividades de comunicación en forma adecuada se le brindó cuatro capacitaciones conjuntamente con varios materiales impresos.

Las capacitaciones se dividieron de acuerdo con los temas a tratar. Así tenemos que las dos primeras capacitaciones fueron en el tema de Alimentación Familiar y las dos últimas en Alimentación durante la Anemia. Los contenidos de los temas fueron más amplios para los Agentes que para el grupo meta primario. A continuación se detallan los contenidos de cada tema.

Alimentación Familiar

- Los alimentos
- Alimentación Balanceada
- ¡Comamos más segundos!

Alimentación durante la anemia

- ¿Por qué da anemia?
- ¿Cómo podemos prevenirla o curarla?

- **Interpersonal – grupales**

Se realizaron planificó realizar cuatro capacitaciones con las madres de familia (grupo meta primario) en cada comunidad, siendo los facilitadores de estas el equipo de alumnos de la Maestría de Nutrición Pública de la UNALM. En las capacitaciones se buscó facilitar el intercambio de experiencias, la búsqueda de soluciones y la generación de un nuevo aprendizaje factible de aplicar en la vida diaria de las familias. Para ello, se realizaron capacitaciones participativas y demostrativas dirigidas al grupo meta primario.

Asimismo, el ACA tuvo participación activa en las capacitaciones, desde la organización e intervención en algunos temas a tratar. Los temas que se dieron en las capacitaciones con las madres son las mencionadas en el punto anterior.

4.1.5.2 Medio Masivo – La radio

De acuerdo a la Metodología HEALTHCOM (AED, 1999b) uno de los canales que permite llegar a la mayor cantidad de personas en forma rápida y con mayor frecuencia es la radio, debido a su amplia cobertura y bajo costo. Según la Encuesta Basal de Nutrición y Salud de las Poblaciones de la Cuenca del Río Momón (GTZ/PPNP-UNALM, 2000), la radio es el único medio masivo con que cuentan los pobladores, por lo tanto, se planeó utilizarlo para la difusión de los mensajes y promoción de la Campaña.

Los mensajes radiales se transmitieron de manera simultánea con los temas dados en las capacitaciones y con los mensajes del calendario. Asimismo, se dieron mensajes para promocionar el cultivo o crianza de fuentes alimenticias que fomentan los otros resultados del proyecto, y también se buscó reforzar mensajes claves dados durante la primera campaña “Alimentación del niño durante el primer año” (Anexo 5).

Se elaboraron Spots radiales, Cuñas radiales y Jingles radiales. A continuación se describen las características de cada uno de ellos.

Spots radiales, estos presentaron diálogos entre personas de la comunidad creando situaciones que ocurren en su vida diaria, tomando en cuenta criterios como el lenguaje de

la zona, la música que le gusta escuchar a la población de la zona y los efectos sonoros para enriquecer la reproducción auditiva de una determinada realidad. Con una duración aproximada de 15 a 30 segundos.

Cuñas radiales, dieron mensajes cortos que tuvieron una duración aproximada de 15 segundos.

Jingles radiales, se elaboraron basados en aquellas canciones que son muy conocidas por la población.

Los mensajes radiales transmitidos por este medio de comunicación se describen en el ítem 4.1.6. La transmisión de los mensajes se realizó en los horarios de mayor audiencia, en la mañana de 5.30 a 8.00am y por la noche de 5.30 a 7.30pm. (Anexo 6).

La emisión de los mensajes radiales se realizó en dos etapas de acuerdo con los temas de capacitación:

- **Primera etapa**

Se inició con mensajes sobre la Promoción de la campaña, desde la tercera semana de abril hasta la primera semana de mayo. La promoción buscó motivar a la población para que participe y se informe con el ACA sobre la fecha que empezaba la campaña en su comunidad (Anexo 5).

Luego se transmitieron los mensajes del tema Alimentación Familiar, desde la primera semana del mes de mayo hasta la segunda semana del mes de junio. Estos mensajes dieron a conocer a la población, las funciones de los grupos de alimentos (energía, crecimiento y protección), la importancia de consumir segundos y cuáles son las combinaciones adecuadas de alimentos. Asimismo, se señaló que para mejorar la alimentación de las familias es importante tener en casa o comunidad, galpones, piscigranjas y chacras agroforestales; o participar en la organización de bosques locales (Anexo 5).

Los spots radiales fueron emitidos desde la primera semana del mes de mayo hasta la segunda semana del mes de junio, y luego se continuó con las cuñas radiales hasta finales

de ese mes. En el caso de los spots, cada uno de los mensajes fueron emitidos diariamente por espacio de una semana. Para las cuñas se seleccionó un grupo de mensajes, cada mensaje se emitió a diario, luego que finalizó la emisión se volvió a repetir los mensajes. Ambos tipos de mensajes se presentaron en los horarios antes mencionados (Anexo 6).

- **Segunda etapa**

A partir de la tercera semana del mes de agosto hasta la segunda semana del mes de octubre se realizó la emisión de los mensajes de Alimentación durante la anemia. Los mensajes dieron énfasis a la práctica de consumir alimentos ricos en hierro para prevenir o evitar la anemia en la familia. También se emitieron mensajes radiales para reforzar la campaña “Alimentación del niño durante el primer año”.

4.1.5.3 Materiales de apoyo

En la Guía del Planificador IEC (PSNB, 1999), se menciona que los materiales de apoyo permiten reforzar, ampliar y complementar los mensajes dados por el medio masivo y el interpersonal. Por lo tanto, en la Campaña de Comunicación se buscó que estos medios sean motivadores y contribuyan a la reflexión de la nueva conducta. Los materiales fueron distribuidos a los grupos meta durante las capacitaciones.

- **Calendario**

En el estudio cualitativo (Apaza, 2003) la población menciona que le gustaría recibir información sobre la alimentación familiar a través del calendario, por lo tanto se continuó con este material de apoyo usado en la campaña anterior. Para esta campaña el diseño del calendario se basó en dibujos de las actividades cotidianas (cocinar, servir los alimentos trabajar en la chacra, practicar deportes) que realiza la población de las comunidades.

Este material educativo se usó como una guía donde las madres y los miembros de la familia (grupo meta primario y secundario) encontraron los mensajes claves de la campaña, los cuales permitieron motivar y recordar a la familia su práctica cada mes del año.

El calendario consta de 6 mensajes divididos en dos temas: Alimentación Familiar (4 mensajes) y Alimentación durante la anemia (2 mensajes). Estos coinciden con el cronograma de los temas de capacitación y la emisión de los mensajes radiales, de este modo se obtuvo un refuerzo entre los diferentes canales y medios a utilizarse durante la campaña.

Asimismo, en el calendario se ha considerado 5 mensajes de refuerzo para el tema de Alimentación familiar, estos se mostraron en los meses que las capacitaciones y la emisión radial hayan finalizado. Finalmente, se tiene un mensaje de felicitación para las madres y promoción del ACA (Anexo 7).

A continuación se detalla el orden de los mensajes según los meses del calendario:

1. Alimentación Familiar

- Mayo** : Fuentes de los grupos de alimentos
- Junio** : Funciones de los grupos de alimentos
- Julio** : Combinación de alimentos (arroz con menestra)
- Agosto** : Consumo de frutas ácidas

2. Alimentación durante la Anemia

- Setiembre** : Consumo de fuentes de hierro (vísceras)
- Octubre** : Consumo de fuentes de hierro (relleno)

3. Mensajes de refuerzo

- Noviembre** : Consumo de segundos
- Diciembre** : Consumo de segundos
- Enero** : Combinación de alimentos (tallarín)
- Febrero** : Consumo de ensaladas de verduras
- Marzo** : Consumo de frutas

4. Promoción del ACA

Abril : Promoción de ACA y felicitaciones a madres

La descripción de los mensajes para cada mes se puede observar en el ítem 4.1.6. En la Figura 6 se observa un ejemplo de una lámina del calendario del mes de octubre sobre consumo de fuentes de hierro.

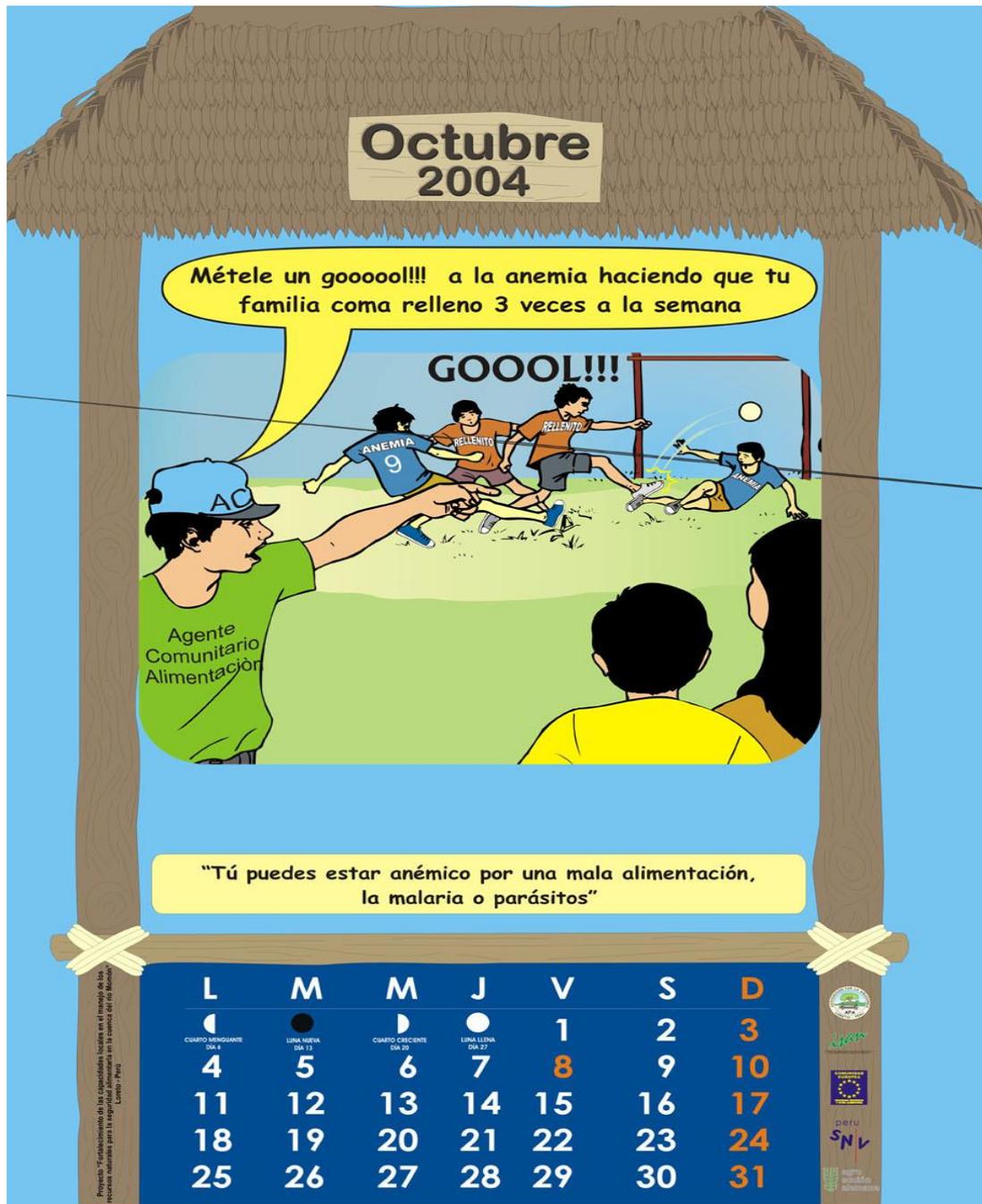


Figura 6: Calendario

- **Recetario**

El recetario tuvo como finalidad mostrar la elaboración de preparaciones prácticas, sencillas y económicas que permitieran dar una alimentación adecuada a las familias. Cabe resaltar, que algunas de las recetas han sido creadas por las madres de las comunidades (Anexo 8).

Además, se incluyó mensajes sobre la alimentación familiar y alimentación durante la anemia. Al igual que el calendario, el recetario es un material que las madres manifestaron les gustaría tener como medio de información. Este material fue coleccionable, en cada reunión con las madres se entregó una planificación de menús de acuerdo con el tema tratado en cada reunión.

En la Figura 7 se observa ejemplos de recetas para el tema de Alimentación durante la anemia. Asimismo, el segundo Fideos con Rellenito fue una preparación creada por las madres durante la etapa de Validación.

ENSALADA DE CHONTA CON TOMATE (5 personas)	FIDEOS CON RELLENITO (5 personas)
INGREDIENTES 2 tazas de chonta 3 tomates regionales 2 toronjas 4 cucharadas de aceite Sal al gusto	INGREDIENTES 1 taza de frijoles 1 relleno y medio 1 kilo de fideo tallarín 5 huevos Media taza de aceite 4 dientes de ajos Media cebolla Medio plátano verde Sal y guisador al gusto
	
PREPARACIÓN 1. Cortar la chonta y el tomate en rodajas. 2. Mezclar con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto	PREPARACIÓN 1. Cocinar el frijol y aderezar con aceite, ajos, cebolla y sal. 2. Sancochar el fideo. 3. Freír los huevos y el relleno, cortarlos en trozos pequeños. Luego hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal y guisador. Mezclar todo bien. 4. Servir con frijoles y plátano.

¡ No dejes de preparar estas ricas recetas nutritivas para toda tu familia !

Figura 7: Recetario

- Manual para el Agente Comunitario de Alimentación

El manual tuvo como finalidad ser una guía de información que brinde conocimientos al ACA sobre los temas relacionados a la alimentación familiar y alimentación durante la anemia (Anexo 9).

En la Figura 8 se puede observar un ejemplo de una página del Manual del ACA sobre el tema Alimentación Familiar, en esta se observa una parte de la teoría relacionada al mensaje del calendario.

ALIMENTACIÓN FAMILIAR

LOS ALIMENTOS

Todas las personas comemos diferentes tipos de alimentos durante el día, por ejemplo en el desayuno, almuerzo o comida. Estos alimentos contienen sustancias nutritivas necesarias para que nuestro cuerpo pueda funcionar normalmente y mantenernos sanos.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

Los alimentos se clasifican en tres grupos:

- Alimentos que dan **ENERGIA**
- Alimentos que dan **CRECIMIENTO**
- Alimentos que dan **PROTECCION**

Y para estar bien de salud necesitamos comer un alimento de cada uno de los grupos.
A continuación te hablamos de estos grupos.

Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimento de cada uno de los grupos que dan:

ENERGÍA

- Arroz, Tallarín, Galletas, Tostad
- Maz, Panes, Harinas
- Sachapapa, Papa, Yuca
- Aceto Vegetal, Masi

CRECIMIENTO

- Cerdo de Monte, Leche, Pescado, Caracón Higado
- Riño, Huevo, Carne de Monte Seca, Gallina
- Arveja, Frijol, Lenteja, Chickpea

PROTECCIÓN

- Papaya, Piña, Caimito, Pomarosa, Aguaje, Uñari, Maduro, Pijuyo, Taperiba
- Beterraga, Cebolla, Sachaculandro

Figura 8: Manual para el agente comunitario de alimentación

- Rotafolio

Es un material que buscó dar confianza y credibilidad al ACA para la transmisión de los mensajes o aclarar dudas a las madres sobre el tema de alimentación familiar y alimentación durante la anemia (Anexo 10).

En la Figura 9 se observa una lámina del Rotafolio del tema consumo de frutas, en la cara anterior se muestra la figura y en la parte posterior se da información acerca del mensaje que se quiere transmitir.

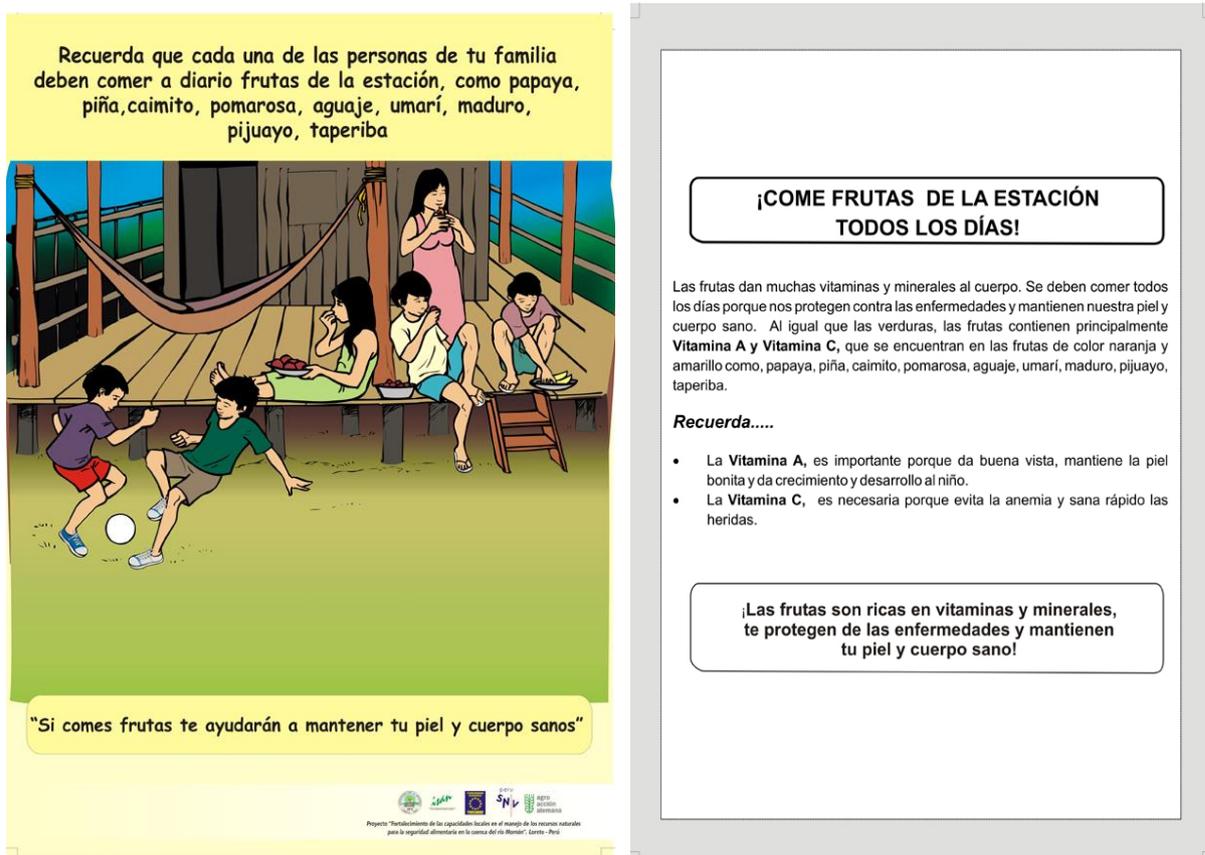


Figura 9: Rotafolio

- Carteles

Los carteles sirvieron para recordar a la población de cada comunidad los días en que deben asistir a las capacitaciones y para dar mensajes de promoción al ACA. Los carteles fueron elaborados y colocados por los ACA en lugares visibles de la comunidad.

La Figura 10 muestra un ejemplo de un cartel elaborado por un ACA del caserío de Centro Fuerte colocado en el local comunal. El contenido textual del cartel es:

“Comunicado: ACA Centro Fuerte invita a todas las Madres a participar en el último taller de Alimentación. Tema: Anemia. Para el día Miércoles 20 de Octubre 2004. Hora 9am en el local Comunal. No faltes porque será un tema muy importante Para usted y su familia. Nota: Traer Plato, cuchara, y pocillo. La esperamos. Atentamente Raúl Hidalgo. Responsable

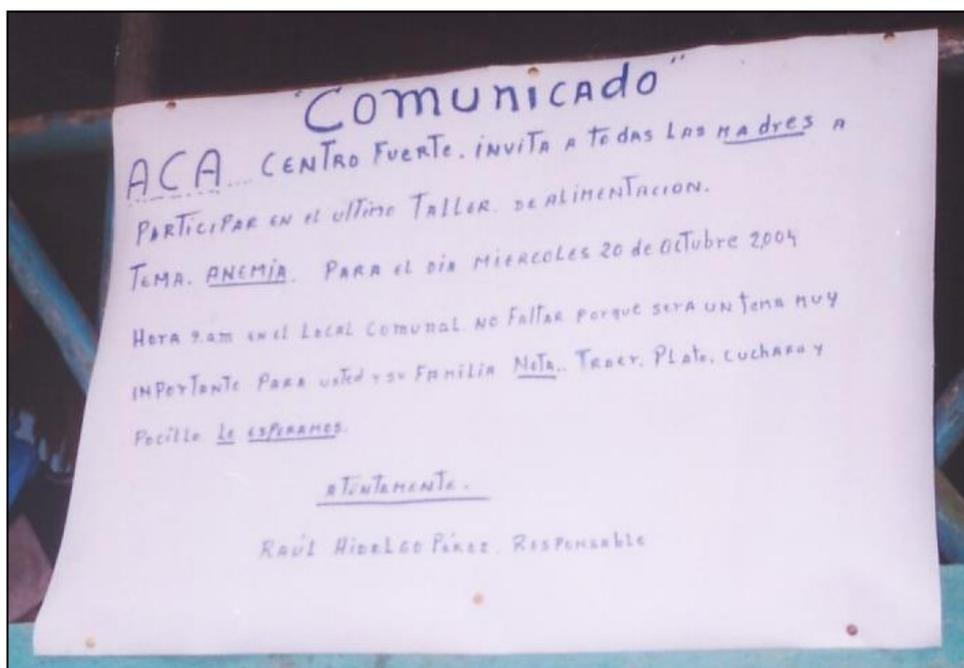


Figura 10: Cartel

- Volantes

El reparto de volantes tuvo como finalidad dar a conocer el inicio de la campaña de comunicación a la población y motivar a la participación masiva. El encargado de esta actividad fue el ACA y usó este medio en los espacios donde la población está reunida como los partidos de fútbol de la comunidad. Es un medio de comunicación económico para avisar y sensibilizar a la comunidad para que participen (Figura 11).



Figura 11: Volante de la campaña de comunicación

- **Polos y gorros**

Se elaboraron polos y gorros para los ACA como un medio de promoción e identificación dentro de las actividades de la comunidad (Figura 12)



Figura 12: Polos y gorros de los agentes comunitarios de alimentación

La Figura 13 se muestra un resumen del Enfoque Multimédios que se planteó utilizar en la Campaña de Comunicación.

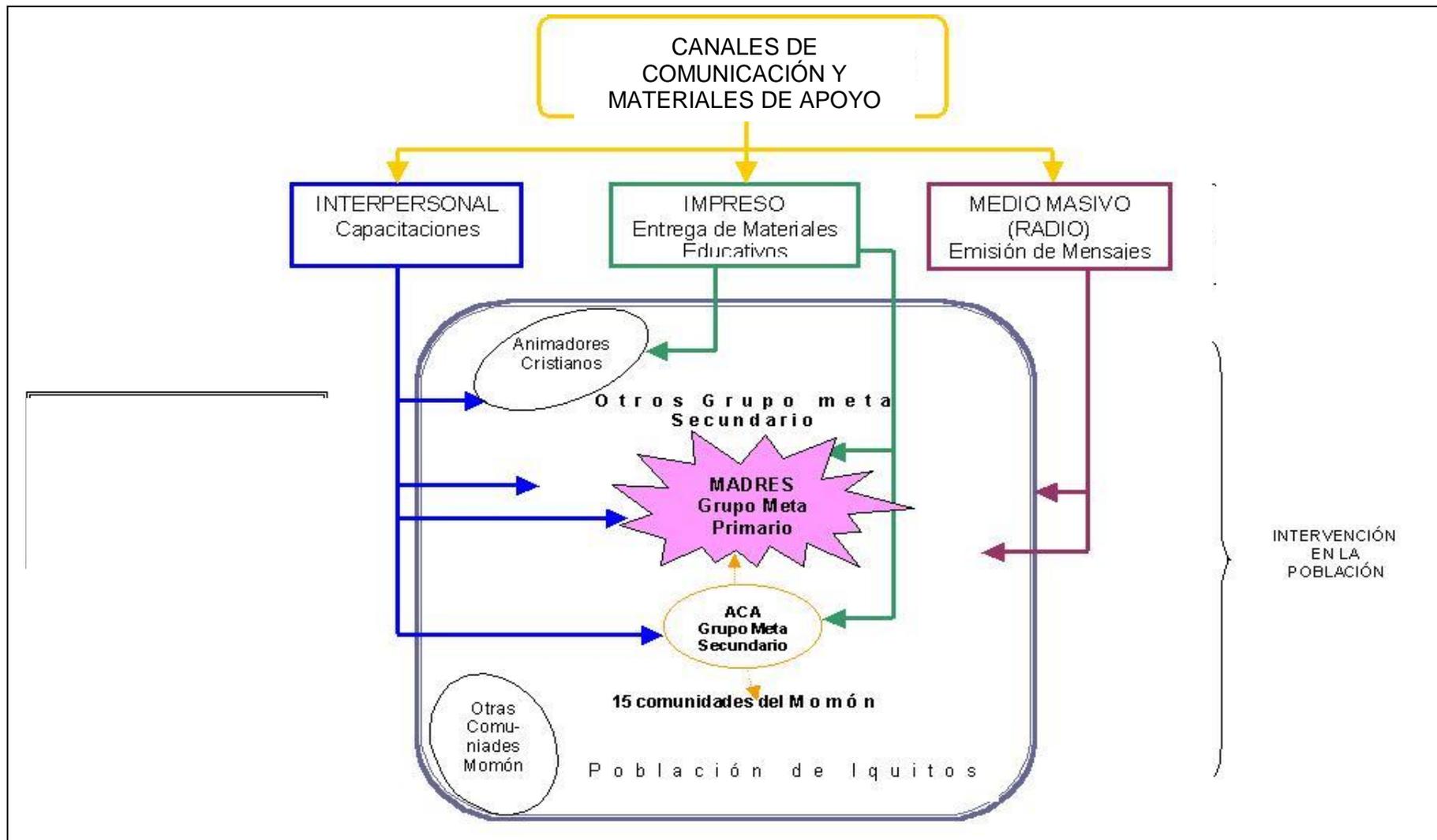


Figura 13: Canales de comunicación y materiales de apoyo utilizadas para la campaña de comunicación en nutrición

4.1.6 SELECCIÓN DE MENSAJES

A continuación se presentan los mensajes validados por la población de acuerdo al canal de comunicación por el cual iban a ser transmitidos

4.1.6.1 Alimentación familiar

En los primeros mensajes se brindaron conocimientos sobre el concepto de alimentación balanceada; y los siguientes estuvieron conformados por un mensaje donde se señala la práctica alimentaria que se busca mejorar y otro mensaje donde se explica el motivo de practicarlo. Se especifica el propósito de los mensajes:

GRUPOS DE ALIMENTOS: Se buscó que la madre identifique las fuentes de los grupos de alimentos y tenga conocimientos básicos sobre las funciones de cada grupo.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO

Si quieres tener una familia sana prepara tus comidas escogiendo un alimento de cada uno de los grupos que dan: ENERGÍA, CRECIMIENTO, PROTECCIÓN.

Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:

Alimentos del grupo que dan ENERGÍA, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas.

Alimentos del grupo que dan CRECIMIENTO, que te forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.

Alimentos del grupo que dan PROTECCIÓN, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO

Cuña radial- Grupo de crecimiento

¡Amigo!

Para que tus hijos crezcan y tu formes tus músculos, come gallinas, huevo y pescado

Es un mensaje de APA

Spot radial: Presentación de los tres grupos de alimentos

MUJER : Familias esto es para ustedes 

HOMBRE (1) DICE: Estamos en asamblea para conocer los alimentos de la comunidad.....¡Empecemos!

MUJER (1) DICE: Las carnes y huevos, forman el músculo de tu cuerpo y ayudan a crecer a tus hijos

Aplausos y sonido de campana

MUJER (2) DICE: Las verduras y frutas, dan protección contra las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano.

Aplausos y sonido de campana

HOMBRE (2) DICE: El arroz, fideos y yuca te dan energía para trabajar en la chacra, caminar y jugar

VOCES DE MUCHAS PERSONAS: Y todos estos alimentos..... ¡dan una Alimentación sana para toda la familia!

Grupo de energía

MUJER : *Familias esto es para ustedes*



MUJER : Tía Rosita..... ¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

TÍA ROSITA: Tu familia está mejor alimentada, si come un plato de arroz con frijol. Y si le pones pescado, gallina o huevo ¡Será mucho mejor!

LOCUTOR: ¡No te olvides! El arroz, fideos y yuca te dan la energía para trabajar en la chacra, caminar, jugar y estudiar.

MUJER: *Es un mensaje de APA*



Grupo de crecimiento

MUJER : *Familias esto es para ustedes*



MUJER DICE: ¿Qué estas cocinando hoy?

MUJER RESPONDE: Hoy estoy cocinando tallarín.

MUJER DICE: Ah... Y no te olvides de echarle pescado, es bueno para formar los músculos fuertes y para ayudar a crecer a tus hijos. Y sino tienes pescado, cocina huevo, gallina o carne de monte.

MUJER: *Es un mensaje de APA*



Grupo de protección

MUJER : Familias esto es para ustedes



MUJER JOVEN DICE: MamiTu nieto se enferma a cada rato.

ABUELA RESPONDE: Será que no les das de comer frutas y verduras.....
Recuerda, que nos protegen contra las enfermedades ¡por eso debemos comerlas todos los días!

MUJER: Es un mensaje de APA 

COMBINACIÓN DE ALIMENTOS: El mensaje tuvo como objetivo mostrar la combinación de los grupos de alimentos que dan fuerza y crecimiento a través de preparaciones básicas que se usan en la alimentación de la población. Se recomienda mejorarla agregando alimentos de origen animal que el Proyecto fomenta en su crianza (aves, huevo y pescado). También, se mostró a la madre las cantidades adecuadas que se debe utilizar para la mezcla de cereal y menestra. Asimismo, se refuerza el concepto dado en la primera lámina sobre los grupos de alimentos.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO

Siempre cocina combinando tallarín y pescado.

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne.

“Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos”.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO

Combinación de alimentos

¡Amigo!

¡No te olvides!.... Para tener una familia sana come un plato de arroz con frijol y gallina.

Es un mensaje de APA

CONSUMO DE FRUTAS ÁCIDAS: Este mensaje buscó que las familias practiquen el consumo de refrescos o frutas ácidas junto con las preparaciones en base de frijol o chichayo, y de este modo ayudar a la absorción de hierro que se encuentra en estos alimentos.

- **MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO**

Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco.
"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

- **MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO**

Cuña radial

¡Amigo!

Recuerda, cuando comas frijol come siempre toronja, cocona, naranja, aguaje, y taperiba ¡ te evitara la anemia!

Es un mensaje de APA

ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

CONSUMO DE FRUTAS Y VERDURAS: Se buscó que la población adopte la práctica de consumir alimentos que dan Protección. Para lograrlo se proporcionó la receta de una rica ensalada de verduras con alimentos que utilizan en la zona o siembran en sus chacras y una lista de frutas ricas en vitaminas que podrían consumirlas durante las diversas estaciones.

- **MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO**

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba.

" Si comes frutas te ayudaran a mantener tu piel y cuerpo sanos"

Come a diario junto con tus comidas una ensalada de verduras:

Tomate regional + pepino + ají dulce + chonta

Y sazona con toronja, sal y aceite

“Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades”

CONSUMO DE SEGUNDOS: Estos mensajes mostraron la importancia de comer segundos en lugar de caldos o sopas aguadas.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO

Tu familia está mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada

“Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada”

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.

“Los secos te da más energía para estudiar y jugar fútbol o vóley”.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO

Cuña radial

¡Amigo!

Recuerda los secos dan más energía para trabajar

Es un mensaje de APA

Spot radial

MUJER: Familias esto es para ustedes 

MUJER DICE: Tía Esther, tu familia esta más tiempo trabajando en la chacra y no se cansa, ¿qué les das de comer?

TÍA ESTHER: Todos los días les cocino secos por eso tienen más fuerza para trabajar, jugar fútbol y estudiar.

MUJER: Es un mensaje de APA 

4.1.6.2 Alimentación durante la anemia

En este tema se dieron recomendaciones prácticas acompañadas de mensajes que señalan las causas y consecuencias de la anemia. Asimismo, se elaboraron canciones basadas en las melodías de aquellas que son muy populares en la zona.

CONSUMO DE FUENTES DE HIERRO - VÍSCERAS: El mensaje da a conocer las fuentes de alimentos ricos en hierro que puede consumir la población, y además señala el número de veces que debe ser consumido durante la semana para evitar y/o reducir la anemia. Asimismo, se refuerza el concepto que tiene la población sobre los síntomas de la anemia.

- MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO

Cuando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, ruro, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.

“ La Anemia es una enfermedad que te pone posheco y sin ganas de trabajar”

- MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO

Cuña radial - Causas de la anemia

¡Amigo!

La mala alimentación, la malaria y los parásitos pueden darte anemia. ¡Evítala!

Es un mensaje de APA

Spot radial – Causas de la anemia

HOMBRE: *Familias esto es para ustedes* 

MUJER: Tía en mi familia todas andan cansados, poshecos, sin ánimos de ir a la chacra. ¡No sé que tendrán!

TIA: ¡ah bruto!..... ¡Pueden estar anémicos!

MUJER: ¿Que les puedo dar para que estén sanos?

TIA: Dales de comer hígado, sangrecita, ruro y corazón. ¡Así estarán sanos!

HOMBRE: *Es un mensaje de APA* 

CONSUMO DE FUENTES DE HIERRO - RELLENO: Se promovió el consumo de tres veces a la semana del relleno como un alimento rico en hierro. También, se refuerza el concepto de las causas de la anemia.

- **MENSAJES ELABORADOS PARA LOS MATERIALES DE APOYO**

Métele un gooooool!!!! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana.

“Tu puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos”

- **MENSAJES ELABORADOS PARA LA RADIO**

Cuñas radiales: Consumo de relleno

¡Amigo!

¡Combate la anemia dándole a tu familia relleno 3 veces a la semana.

Es un mensaje de APA

Consumo de vísceras

¡Amigo!

No estés posheco ¡ ponle color a tu piel! comiendo hígado, sangrecita, ruo o corazón 3 veces a la semana.

Es un mensaje de APA

Spot radiales

HOMBRE: *Familias esto es para ustedes*

LOCUTOR DE FUTBOL: Va ganando el equipo del “relleno” al equipo de “anemia” 2 a 1. En este segundo tiempo la pelota lo domina el equipo del relleno y se acercan al arco y patea.....

HOMBRES Y MUJERES GRITAN: y.....Goooool!!!!

LOCUTOR DE FUTBOL: Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno 3 veces a la semana.

HOMBRE: *Es un mensaje de APA*

CANCIÓN



Doña Nathie y la anemia

Doña Nathie.....¡cuidado con la anemia!
Todo el mundo la conoce porque te deja posheco
No quieres trabajar porque siempre estas cansado
el hígado por aquí, el relleno por allá
Contra la anemia lucharán y sanito estarás.

CANCIÓN



Sacude la anemia

Sacude la anemia, sacude la anemia
combate la anemia, combate la anemia
con el higadito y el relleno

Para estar sanito, bien coloradito
Sacude la anemia, sacude la anemia
Sacude. combate la anemia.

4.1.6.3 Motivación a los participantes

Se buscó felicitar a la población por haber practicado los mensajes, como un modo de motivación para que nuevamente lean los mensajes dados en los meses anteriores. Asimismo, se promocionó al ACA como la persona que puede ayudar a solucionar alguna duda sobre la alimentación de su familia.

¡ FELICITACIONES !

*Si PRACTICASTES cada mes LOS MENSAJES del calendario, tu familia ha disfrutado de una BUENA ALIMENTACIÓN.
Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia, busca a tu Agente Comunitario de Alimentación.*

4.1.6.4 Slogan / logo de la campaña

El slogan o lema escogido es “Alimentación sana para toda la familia”, con esta frase se describió de forma directa el beneficio de participar en la campaña y sirvió para hacer que la campaña sea reconocida.

Para representar de forma gráfica el slogan, se ha elegido como logo la figura de una familia típica de la zona, donde se muestra que están comiendo una alimentación balanceada. El slogan y logo fue colocado en todos los materiales impresos.

La Figura 14 muestra el Slogan/Logo de la Campaña de Comunicación colocado en la carátula del Manual del ACA.



Figura 14: Slogan y logo de la campaña de comunicación

4.2 VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DE LOS MATERIALES

Antes de la producción final de los materiales impresos y radiales (Anexo 11) se elaboró una primera versión de ellos, los cuales fueron validados con la participación de la población objetivo.

4.2.1 ETAPAS SEGUIDAS PARA LA VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DEL MATERIAL IMPRESO

Se realizaron seis fases para la producción final de los materiales impresos (Figura 15). A continuación se describe cada uno de ellas.

Primera fase: Se definieron los objetivos, mensajes y estrategias de la campaña de comunicación (ver ítem 4.1.3, 4.1.4, 4.1.6).

Segunda fase: El equipo técnico del Proyecto brindó ideas para diseñar los materiales educativos y de este modo alcanzar los objetivos trazados (ítem 4.1.5)

Tercera fase: Se interpretó la idea escrita en bocetos, preocupándose de situar los elementos en cuanto a posición, medidas y ambiente. Los bocetos elaborados fueron lo más semejante posible a la versión final.

Cuarta fase: Luego se entregaron los bocetos de los materiales a la Imprenta para reproducir los croquis en bocetos a color, teniendo en cuenta la construcción del modelo, su posición y forma, y las sugerencias de los detalles (primera versión de los materiales). La Imprenta que se encargó de la elaboración de los materiales fue “Tábano”, la cual es una empresa de comunicaciones de la ciudad de Iquitos.

Quinta fase: Los bocetos elaborados en la fase anterior se sometieron a validación, reconocimiento, aprobación y crítica de la comunidad.

Sexta fase: Se elaboró un nuevo boceto a color con todas las observaciones hechas en la quinta etapa. Se cambiaron algunos elementos sin perder la idea original. Finalmente, se

obtuvo la lámina terminada con colores, volumen, tonos y líneas que resaltaban los detalles y adornos para presentar imágenes que expresen la realidad de una determinada situación.

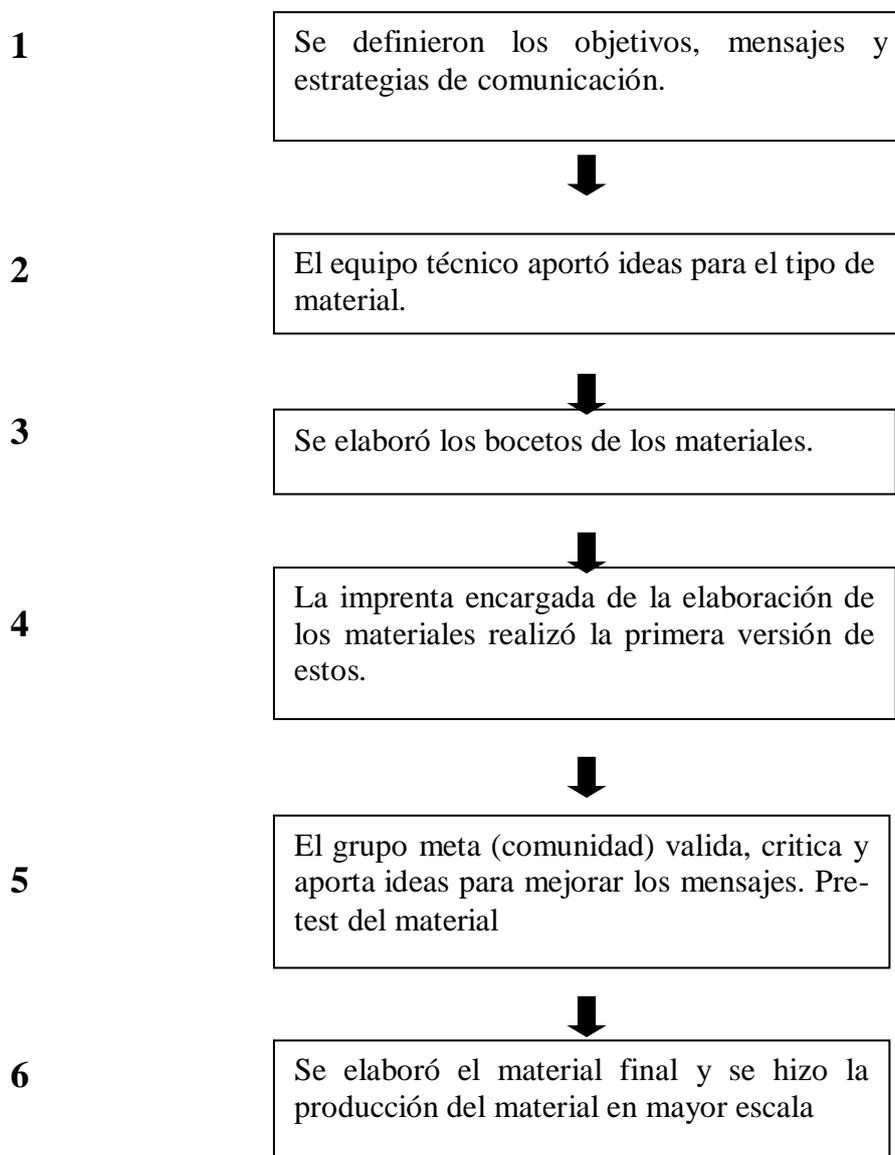
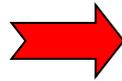


Figura 15: Secuencia seguida para la validación y producción final de los

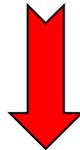
PRIMERA FASE:

Se planteó como objetivo dar conocimientos a las madres de familia sobre una alimentación sana para toda la familia. Uno de los mensajes diseñados para cumplir este objetivo fue:



SEGUNDA FASE:

El equipo técnico brindó ideas que uno de los materiales para transmitir los mensajes sería un calendario, en donde cada mes aparecería un mensaje.



Siempre cocina combinando tallarín y pescado.

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne.

“Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos”.

Figura 16: Ejemplo de elaboración de un tipo de material gráfico calendario

TERCERA FASE:

Se elaboró los bocetos para cada lámina de los meses del calendario.

En la figura se observa el ejemplo de un boceto de la lámina del calendario conteniendo el mensaje señalado en la primera fase.



Siempre cocina combinando estos alimentos (1)

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescado agrégale aves o carne (2)

Dibujo de madre que esta sirviendo la comida a sus hijos niño y niña (de 8 a 10 años) en la cocina. La madre dice (1) y la niña (2)



Tallarín
(dibujo de 4 cucharones colmados)

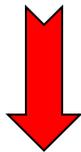
+ Pescado
(dibujo un pescado asado de tamaño mediano)

Echándole a tu comida **PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS** formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos.

calendario

CUARTA FASE:

Se realizaron las primeras versiones de los materiales.





Siempre cocina combinando tallarín y pescado

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne

Tallarín + Pescado

Echándole a tu comida **PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS** formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

Proyecto "Fortalecimiento de la alimentación infantil en el municipio Pericoma, Cienfuegos, con el apoyo de la organización No Gubernamental "Comunidad" - 2008



QUINTA FASE:

El grupo meta valida, critica y aporta ideas para mejorar los mensajes, e ilustraciones del material educativo.

4.2.2 ETAPAS SEGUIDAS PARA LA VALIDACIÓN Y PRODUCCIÓN FINAL DEL MATERIAL IMPRESO RADIAL

Para la elaboración de los mensajes radiales se realizaron las siguientes etapas (Figura 17).

Sinopsis, luego que se definió los temas a tratar en el material radial, los objetivos comunicacionales y el grupo objetivo al que va dirigido, se preparó una breve descripción argumental de los spot o cuñas.

Pre-producción, el equipo técnico del proyecto realizó los guiones, que eran documentos donde se desarrollaron los contenidos de la etapa anterior. A través de los guiones, se caracterizó a los personajes y se presentó el argumento (historia) ubicándolo en el tiempo y en el espacio.

Luego los guiones fueron entregados a la Emisora radial para que realizarán la locución de los spots o cuñas radiales. Asimismo, se ubicó en que momentos del diálogo o locución se colocaría la música y los efectos sonoros (grabación de prueba).

La emisora radial que realizó la producción del material fue el Instituto de Promoción Social Amazónica - La Voz De La Selva, que se encargó de elaborar la grabación de prueba de los guiones para la validación, la producción y post- producción de estos.

Tabla 4: Ejemplo de un Guión de Radio

SPOT: Grupo de energía

- MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas (escena en la cocina)

MUJER DICE: Tía Rosita..... ¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

MUJER RESPONDE: Tu familia está mejor alimentada, si come un plato de arroz con frijol. Y si le pones pescado, gallina o huevo ¡Será mucho mejor!

LOCUTOR: ¡No te olvides! El arroz, fideos y yuca te dan la energía para trabajar en la chacra, caminar, jugar y estudiar.

- MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas.

Validación, para esta etapa se utilizó una grabación de prueba con los guiones elaborados en la pre-producción, pero con todas las características de un producto final. Durante la validación, la grabación de cada mensaje fue escuchado por los participantes en dos momentos:

- Antes de empezar el cuestionario de validación de cada spot o cuña o jingle a ser validado. Asimismo, cada mensaje fue repetido dos veces para que los participantes lo escucharan.
- Luego al finalizar el cuestionario, donde los participantes escucharon la cinta solo una vez para obtener una opinión general de ellos sobre cómo se podría mejorar el material radial.

Producción, en esta etapa se realizó las correcciones de los guiones, tomando en cuenta las recomendaciones de la etapa anterior, para luego elaborar la grabación final.

Post-producción, se realizó la edición del material radial, en donde se ordenó y procesó el material que se grabó.

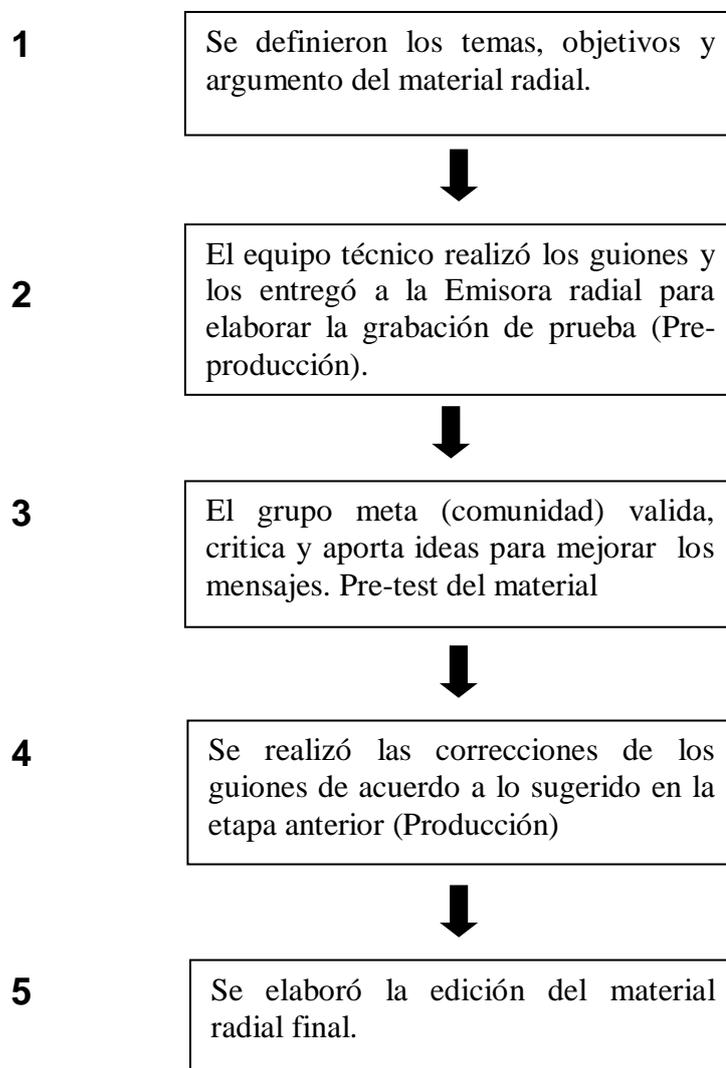


Figura 17: Etapas seguidas para la validación y producción final del

4.2.3 RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES IMPRESOS

La etapa de Validación se realizó del 20 al 31 de mayo del 2006 en algunos caseríos donde interviene el Proyecto. A continuación se detallan los resultados encontrados.

- Selección del Grupo Meta

La selección de personas de cada grupo meta que participó en la validación lo realizó el ACA de cada comunidad. Así tenemos:

GRUPO META PRIMARIO, Madres de Familia.

GRUPO META SECUNDARIO, Abuelas, Padres de familia y Agente comunitario de Alimentación.

Asimismo, los mensajes y materiales de la campaña se validaron con los Animadores Cristianos no católicos, que fueran Agentes Comunitarios de Alimentación; debido a que posiblemente podría existir mensajes que van en contra de sus creencias religiosas, como el consumo de sangre de los animales.

- Selección de los materiales y/o mensajes

Dependiendo del grupo meta de la Campaña se validó los materiales impresos educativos (Cuadro 5).

Tabla 5: Material impreso a validar de acuerdo al grupo meta

GRUPO META	MATERIALES IMPRESOS A VALIDAR
Madres de familia	✓ Calendario
Abuelas	✓ Recetario
Padres de familia	✓ Calendario
Agente Comunitario de Alimentación (ACA)	✓ Manual del Agente Comunitario ✓ Rotafolio

- **Determinación de las características a ser validadas**

Según el tipo de material impreso se definió las características y aspectos más relevantes a ser validados con el grupo meta. En el Cuadro 6 se muestran las características de Forma y Contenido que fueron validadas en los materiales impresos.

Tabla 6: Características validadas de los materiales educativos impresos

TIPO DE MATERIAL	CONTENIDO	FORMA
	* Palabras	* Tipo de letra
- Calendario	* Acciones que se quieren promover	* Tamaño
- Recetario		* Color
- Manual	* Ideas	* Representación de las
- Rotafolio	* Conceptos	personas, cosas o acciones
		* Contexto

- **Número realizado de entrevistas individuales y grupos focales**

En total se realizaron 08 grupos focales y 09 entrevistas individuales. En el Cuadro 7 se muestra un consolidado del número de Entrevistas Individuales y Grupos Focales realizados de acuerdo al material a validar y al grupo meta.

Tabla 7: Número de grupos focales y entrevistas individuales realizados para la validación de materiales impresos

COMUNIDAD	MATERIAL A VALIDAR	GRUPO FOCAL			ENTREVISTAS INDIVIDUALES		
		Madres	Padres	Abuelas	Madres	Padres	ACA
PTO	Calendarios	1		1	1		
ALEGRE	Recetario				1		
	Rotafolio						1
	Calendarios	1	1		1		
STO LORES	Manual						1
	Elaboración de recetas	1					
HIPOLITO	Calendarios	1					
	Recetarios				1		
	Elaboración de recetas	1					
GEN GEN	Calendarios	1					
	Manual						2
CENTRO FUERTE	Manual						1
TOTAL		6	1	1	4	----	5
			8			9	

Análisis de los resultados

LÁMINAS DEL CALENDARIO

A continuación se presentan las interpretaciones de las matrices (Anexo 12) de acuerdo a las Láminas que se mostrarán en cada mes del calendario.

➤ Lámina del Mes Mayo

FORMA	CONTENIDO
<p>Lámina del grupo de energía: Representar de forma más exacta a las personas trabajando en la chacra, para esto, colocarles botas al hombre y mujer y mostrar las plantas que están cortando.</p> <p>Lámina del grupo de crecimiento: Colocar como fondo de la figura una pared. Mejorar la figura del niño, mostrarlo con un rostro feliz y de contextura más gruesa.</p> <p>Cambiar la posición de las figuras y el texto, estos deben estar dentro de un marco igual que la lámina del mes de Junio.</p>	<p>Para mejorar la comprensión del mensaje se sugiere modificar la posición de esta lámina al mes siguiente.</p> <p>Colocar como primera lámina al mes de Junio, donde se identifican las fuentes de alimentos de los grupos de energía, crecimiento y protección. Luego, ubicar la lámina del mes de mayo, en el cual se explica las funciones de los grupos de alimentos.</p> <p>Se sugiere revisar los feriados del calendario</p>

➤ **Lámina del Mes Junio**

FORMA	CONTENIDO
<p>Dibujar de forma más real las frutas y verduras, estas deben tener su ramita como las recogen las personas de su chacra. Asimismo, las personas dieron sugerencias para mejorar el dibujo de cada alimento como:</p> <p>GRUPO DE ENERGÍA:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ARROZ, los granos deben ser más gruesos, graneados y blancos. 2. GALLETAS, se deben mostrar unidades no paquete. 3. TAMAL, debe tener color marrón y de grosor un poco más delgado. 4. TORTA, debe ser de chocolate. 5. MAÍZ, dibujarle granos. 6. PAN, la forma es cuadrada y de color marrón. 7. TRIGO, se deben colocar las espigas. 8. SACHAPAPA, cambiar al color morado. 9. CAMOTE, debe tener forma larga y morada. 10. MANTEQUILLA, colocar en taper redondo como de la Dorina. <p>GRUPO DE CRECIMIENTO:</p> <ol style="list-style-type: none"> 11. CORAZÓN, el color debe ser más rojo. 12. MOLLEJA, debe ser mejor dibujada. 13. CARNE DE MONTE SECA, el color de esta es más oscura. 14. ARVEJA PARTIDA, su forma es más menudita no tan grande. 15. POLLO, mejorar el dibujo de la pierna. 16. FRIJOL, es más grande, largo y con una hendidura en el centro. <p>GRUPO DE PROTECCIÓN:</p> <ol style="list-style-type: none"> 17. PAPAYA, el color es verde con amarillo. 18. MAMEY, tiene forma redonda y de color rojo sin puntos. 19. AGUAJE, tiene forma lisa. 20. UMARÍ, es de color amarillo o verde o negro y con curva. 21. SACHACULANTRO, color verde oscuro y la forma es más larga. 	<p>Se sugiere colocar las figuras de los alimentos que más consume la población y se recomiendan en los mensajes, por lo tanto eliminar a: queque, camote, nueces, trigo, mantequilla y arveja fresca</p>

➤ **Lámina del Mes Julio**

FORMA	CONTENIDO
<p>Graficar de manera más exacta a las mamás, ellas cocinan con el cabello amarrado.</p> <p>Los dibujos de los alimentos (arroz, frijol y pollo) deben ser más reales, tomando en cuenta las sugerencias dadas en la lámina del mes de Mayo.</p> <p>Cambiar el tipo de cucharón dibujado porque que las madres usan los de acero semi hondos para servir su comida.</p>	<p>Para expresar con mayor claridad el mensaje colocar en el diálogo los nombres de los alimentos.</p>

➤ **Lámina del Mes Agosto**

FORMA	CONTENIDO
<p>Mejorar los dibujos de las frutas tomando en cuenta las sugerencias dadas en la lámina del mes de Junio</p>	<p>Para aclarar mejor el mensaje modificarlo por:</p> <p><i>Cada vez que sirvas frijol o chichayo cómelos con una fruta ácida o con refresco, como toronja, naranja, aguaje y taperiba.</i></p>

➤ **Lámina del Mes Setiembre**

FORMA	CONTENIDO
<p>Cambiar las figuras de los alimentos siguiendo las sugerencias de la lámina del mes de junio.</p> <p>Mostrar en la mesa los alimentos separados por grupos (hígado, sangrecita, molleja) para que puedan observarse mejor.</p> <p>Representar de forma más exacta la cocina, estas tienen ladrillos o una rejilla donde apoyan las ollas.</p> <p>Como en láminas anteriores, las mamás deben tener el cabello amarrado.</p>	<p>Los entrevistados entendieron el mensaje.</p>

➤ **Lámina del Mes Octubre**

FORMA	CONTENIDO
<p>Cambiar el tamaño y tipo de letra dibujada en los polos de los jugadores, esta debe ser más grande y una letra que las personas puedan leer fácilmente.</p>	<p>Los entrevistados entendieron el mensaje.</p>

➤ **Lámina del Mes Noviembre**

FORMA	CONTENIDO
<p>Disminuir la intensidad del color de los platos de la sopa.</p> <p>Mejorar la presentación de los platos de sopa colocando humo encima de cada uno..</p> <p>Dibujar a padres de familia para que participen de la reunión.</p>	<p>Modificar la palabra <i>segundo</i> por seco, porque las personas la utilizan mayormente en su vida diaria.</p>

➤ **Lámina del Mes Diciembre**

FORMA	CONTENIDO
<p>Mejorar el dibujo de las madres colocándoles el cabello recogido o una bincha, porque ellas no sirven o cocinan su comida con el cabello suelto.</p> <p>Representar el rostro de un papá e hijo (niño con polo azul) feliz porque parecen molestos.</p> <p>Dibujar con mayor exactitud las verduras. Especialmente la chonta.</p>	<p>Retirar la palabra <i>comidas espesas</i> porque las personas no la comprenden, dejar sólo la palabra seco.</p>

➤ **Lámina del Mes Enero**

FORMA	CONTENIDO
<p>Modificar el cucharón por un trinche o espumadera, este es el utensilio que las madres utilizan para servir el tallarín.</p> <p>Colocar sandalias a la mamá.</p> <p>Reemplazar el rostro de la niña por una adolescente, una niña no puede aconsejar que preparaciones se pueden cocinar.</p> <p>Disminuir la cantidad de tallarines que se encuentra en el plato, la cantidad servida es para un adulto.</p>	<p>Para expresar con mayor claridad el mensaje “<i>siempre cocina combinando estos alimentos</i>” colocar en el diálogo los nombres de los alimentos.</p>

➤ **Lámina del Mes Febrero**

FORMA	CONTENIDO
<p>Recoger el cabello a la mamá.</p> <p>Mejorar los dibujos de los ingredientes de la ensalada de verduras.</p> <p>Retirar el dibujo de la chonta entera, y remplazarla por una deshilachada.</p>	<p>Los entrevistados entendieron el mensaje.</p>

➤ **Lámina del Mes Marzo**

FORMA	CONTENIDO
<p>Retirar al hombre echado en la hamaca o cambiarle el rostro a uno feliz y no tan pálido.</p> <p>Colocar zapatillas a los niños que están jugando fútbol.</p> <p>Ponerles sandalias a las otras personas de la lámina.</p>	<p>La palabra “porciones” no es comprendida por los entrevistados, para aclarar el mensaje reemplazarla por la frase “comer frutas de la estación”.</p>

➤ **Lámina del Mes Abril**

FORMA	CONTENIDO
<p>Los entrevistados no mencionaron sugerencias.</p>	<p>Expresar con mayor claridad el párrafo, diciendo:</p> <p><i>“Si practicaste cada mes los mensajes del calendario, tu familia ha disfrutado de una buena alimentación</i></p>

MANUAL

El análisis de las matrices (Anexo 13) se realizó según las páginas que contiene el manual. No se preguntó por las figuras que fueron validadas en el calendario. Asimismo, los ACA entrevistados mencionaron que el manual es útil para poder orientar a la gente.

- PAGINAS N° 4 Y 5

FORMA	CONTENIDO
<p>Cambiar el envase de la miel por una botella.</p> <p>Colocar la mantequilla en un envase circular como el que usa la marca Dorina.</p> <p>Arreglar los granos de arroz.</p> <p>Arreglar la sachapapa.</p> <p>Dibujar una yuca entera.</p> <p>Para mejorar la comprensión de las figuras con el texto, se sugiere colocarlo ambos en cuadrados.</p>	<p>No se sugieren cambios.</p>

- **PAGINAS N° 6 y 7**

FORMA	CONTENIDO
<p>Mejorar los dibujos de las menestras, colocando en vainas al frejol para diferenciarlos de las lentejas.</p> <p>Dibujar una gallina completa no solo una pierna.</p>	<p>No se sugieren cambios.</p>

- **PAGINA N° 8**

FORMA	CONTENIDO
<p>No se sugieren cambios.</p>	<p>Para mejorar la comprensión de la lectura no colocar los ejemplos de los alimentos que dan protección entre paréntesis, estos se verán cuando se describa cada una de las vitaminas.</p>

- **PAGINA N° 11**

FORMA	CONTENIDO
<p>Los dibujos donde se muestra las fuentes de hierro se deben mejorar tomando en cuenta las sugerencias dadas por la población cuando se validó la lámina del mes de junio del calendario.</p>	<p>Para aclarar el texto mencionar en forma escrita ejemplos de fuentes de hierro de origen vegetal.</p>

- **PAGINA N° 12**

FORMA	CONTENIDO
No se sugieren cambios.	Cambiar en el texto la palabra fuerza por energía.

- **PAGINA N° 13**

FORMA	CONTENIDO
Dibujar las comidas en platos hondos. Dibujar el arroz más graneado.	No se sugieren cambios.

- **PAGINA N° 15**

FORMA	CONTENIDO
Dibujar las comidas en platos hondos. Dibujar la menestra al ras del plato y la porción de arroz en forma convexa hacia arriba para mostrar la proporción 2 a 1. Mejorar el arroz, debe ser más graneado.	No se sugieren cambios.

- **PAGINA N° 17**

FORMA	CONTENIDO
Dibujar niñas en la figura donde se muestra a quienes les puede dar anemia.	No se sugieren cambios.

- **PAGINAS N° 18 y 19**

FORMA	CONTENIDO
<p>Página 18: Colocar en cuadrados el texto con el dibujo. Y los sub-títulos deben estar con letras grandes para que identifiquen las causas que dan anemia (Mala alimentación, Perder mucha sangre y etapas de crecimiento y gestación)</p> <p>Página 19: En el tema de malaria dibujar una mujer u hombre bañándose en la tarde y en ese momento reciba una picadura del mosquito.</p> <p>En el dibujo donde están los ACA conversando, se sugiere cambiar a la agente mujer por una señora de la comunidad porque los participantes mencionan que dos ACA no pueden estar hablando entre ellos. También colocar una mesa donde se apoye la mujer.</p>	<p>No se sugieren cambios.</p>

ROTAFOLIO

El Rotafolio tiene las mismas láminas y texto que fueron validadas en el calendario y manual respectivamente. Se entrevistó a dos ACA que eran animadores cristianos no católicos, ellos mencionaron que los mensajes del calendario y manual no ofendía a su religión.

ELABORACIÓN DE RECETAS

El equipo técnico del proyecto diseño recetas para los temas de Alimentación Familiar y Alimentación durante la Anemia, siendo validadas aquellas que eran pocas conocidas por las familias. Además, si la población participa en la creación de las recetas estas tendrán mayor aceptabilidad para ser preparadas en la alimentación de las familias.

➤ **Organización de la sesión de preparación**

El lugar donde se ejecutó la sesión fue la casa de los Agentes Comunitarios de Alimentación. Asimismo, las esposas de los Agentes colaboraron prestando su cocina, vajilla y utensilios e invitaron a un grupo de madres de su comunidad (de 5 a 8 personas) para preparar las recetas.

Los alimentos que se utilizaron en la sesión fueron adquiridos por el Proyecto en mercados de la zona de Iquitos y otros fueron comprados en la comunidad.

➤ **Desarrollo de la sesión**

Al inicio de la sesión se explicó a las madres el motivo de la reunión y la importancia de su colaboración.

Para elaborar las recetas las madres no contaron con los nombres e indicaciones de las preparaciones que el equipo técnico del Proyecto diseño, solo se les proporcionó los ingredientes.

Antes de empezar la preparación los alimentos fueron pesados, y distribuidos en una mesa por grupos según los ingredientes de las recetas. Luego, se mostró a las madres los alimentos y se les pidió que con su creatividad preparen segundos y postres.

Las encuestadoras encargadas de la actividad registraron los pesos y medidas caseras de los alimentos utilizados, así como el procedimiento de la preparación (Anexo 14).

Cabe resaltar, que en el momento de la preparación las madres presentaron gran entusiasmo y creatividad. Además, ellas mismas se organizaron en pequeños grupos (de 2 a 3 madres) y escogieron el grupo de ingredientes que deseaban preparar. Pero durante toda la preparación entre ellas se pedían opiniones de cómo podían elaborarlos.

El tiempo utilizado en la sesión de preparación fue de 3 horas aproximadamente, dependiendo del número de madres que participaron.

Al finalizar la preparación, se pidió a las madres que dieran nombres a las recetas que prepararon (Cuadro 8), luego se prosiguió a degustar la comida y agradecerles por su participación.

Tabla 8: Nombres de las recetas dadas por las madres de familia

Antes de la validación	Después de la validación
Segundos:	Segundos:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Charqui de plátano ➤ Seco de frejol con sangrecita ➤ Fideos con relleno ➤ Espesado con plátano ➤ Carapulcra de plátano ➤ Tortilla de lenteja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lomo saltado de carne ➤ Arroz verde con sangrecita ➤ Tallarín rojo con sangrecita ➤ Puré de carne ➤ Picante de maní ➤ Tortilla de lenteja o Tortillada
Postre:	Postre:
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Manjar de frijoles 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Panetela de Frijol

4.2.4 RESULTADOS DE LA VALIDACIÓN DE LOS MATERIALES RADIALES

- Selección de los mensajes

Se validaron los mensajes elaborados para los spots, cuñas y jingles radiales para los temas de: Promoción de la Campaña, Alimentación Familiar y Alimentación durante la Anemia.

- Determinación de las características a ser validadas

En el Cuadro 9 se observa las características de Forma y Contenido que fueron validadas en los materiales radiales.

Tabla 9: Características validadas de los materiales radiales

CONTENIDO	FORMA
* Palabras	* Locución
* Acciones que se quieren promover	* Duración
* Ideas	* Tono
* Conceptos	* Música

- Determinación del número de grupos focales

Para recoger la información se utilizó solo la técnica de los Grupos Focales. En total se realizaron 05 grupos focales dirigidos a Madres de familia, Padres de familia y Agentes Comunitarios de Alimentación en las comunidades de la zona alta y media del río Momón. (Cuadro 10).

Tabla 10: Número de grupos focales realizados para la validación

COMUNIDAD	GRUPO META	N° DE GRUPOS
Sargento Lores	Agentes comunitarios de Alimentación	01
Roca Fuerte	Madres de familia	01
Centro Fuerte	Madres de familia	01
Santo Tomás	Madres de familia	01
Almirante Graú	Padres de familia	01
TOTAL DE GRUPOS FOCALES		05

- Análisis de los resultados

A continuación se presentan las interpretaciones de las matrices (Anexo 15) realizadas para los spots radiales, cuñas y jingles.

SPOTS RADIALES

TEMA: PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA



Mensaje N° 1: Inicio de la campaña y promoción del Agente Comunitario

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, se inicia música de fondo
MUJER: ¿Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia? ¡Te damos una buena noticia!
HOMBRE: ¡Nuevamente!, La Asociación por la Amazonía APA, realizará en la parte alta y media del Momón, su segunda Campaña de comunicación “Alimentación sana para toda la familia”
MUJERES: ¿Cuándo?
MUJERES: A partir de abril.
MUJER: ¿Y en mi comunidad cuando le toca?
HOMBRE: Busca al agente comunitario de alimentación de tu comunidad (ACA), ¡él! te dirá cuando.
MUJER DICE: Es un mensaje de APA, se aleja música de fondo

FORMA	CONTENIDO
Los entrevistados sugieren que se podría mejorar la música de inicio y fin del spot con una más alegre.	No hay sugerencias.

TEMA: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Mensaje N° 2: Presentación de los tres grupos de alimentos

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de campana para iniciar la asamblea.

HOMBRE (1) DICE: Estamos en asamblea para conocer los alimentos de la comunidad.....¡Empecemos!

MUJER (1) DICE: Las carnes y huevos, forman el músculo de tu cuerpo y ayudan a crecer a tus hijos.

Aplausos y sonido de campana

MUJER (2) DICE: Las verduras y frutas, dan protección contra las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano.

Aplausos y sonido de campana

HOMBRE (2) DICE: El arroz, fideos y yuca te dan energía para trabajar en la chacra, caminar y jugar.

VOCES DE MUCHAS PERSONAS: Y todos estos alimentos..... ¡dan una Alimentación sana para toda la familia!

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se escucha aplausos y se aleja música de fondo “pandilla” al final.

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 3: Grupo de Energía

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas (escena en la cocina)

MUJER DICE: Tía Rosita..... ¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

MUJER RESPONDE: Tu familia está mejor alimentada, si come un plato de arroz con frijol. Y si le pones pescado, gallina o huevo ¡Será mucho mejor!

LOCUTOR: ¡No te olvides! El arroz, fideos y yuca te dan la energía para trabajar en la chacra, caminar, jugar y estudiar.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA,

(Al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas)

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 4: Grupo de Crecimiento

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo.

MUJER DICE: ¿Qué estas cocinando hoy?

MUJER RESPONDE: Hoy estoy cocinando tallarín.

MUJER DICE: Ah.... Y no te olvides de echarle pescado, es bueno para formar los músculos fuertes y para ayudar a crecer a tus hijos. Y sino tienes pescado, cocina huevo, gallina o carne de monte.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 5: Grupo de Protección

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MUJER JOVEN DICE: MamiTu nieto se enferma a cada rato.

ABUELA RESPONDE: Será que no les das de comer frutas y verduras..... Recuerda, que nos protegen contra las enfermedades ¡por eso debemos comerlas todos los días!

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 6: Comamos secos

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MUJER DICE: Tía Esther tu familia está más tiempo trabajando en la chacra y no se cansa, ¿qué les das de comer?

MUJER RESPONDE: Todos los días les cocino segundos por eso tienen más fuerza para trabajar, jugar fútbol y estudiar.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

FORMA	CONTENIDO
Cambiar “ <i>Todos los días les cocino segundos</i> ” por “ <i>Todos los días les cocino secos</i> ”, porque la utilizan más en sus conversaciones la palabra seco.	No hay sugerencia.

TEMA: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

Mensaje N° 7: Consecuencia de la anemia y fuentes de hierro (Mejoremos la anemia)

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MADRE DICE: Tía en mi familia todas andan cansados, poshecos, sin ánimos de ir a la chacra. ¡No sé que tendrán!

MADRE RESPONDE: ¡ah bruto!..... ¡Pueden estar anémicos!

MADRE DICE: ¿Que les puedo dar para que estén sanos?

MADRE RESPONDE: Dales de comer hígado, sangrecita, molleja y corazón. ¡Así estarán sanos!

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

FORMA	CONTENIDO
Cambiar la palabra molleja por ruro.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 8: Fuentes de hierro (Partido de fútbol: Sport Relleno vs. Anemia fútbol club)

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia con bulla de un partido de fútbol

LOCUTOR DE FUTBOL DICE: Va ganando el equipo del “relleno” al equipo de “anemia” 2 a 1. En este segundo tiempo la pelota lo domina el equipo del relleno y se acercan al arco y patean.....

HOMBRES Y MUJERES GRITAN: y.....Gooooo!!!!

LOCUTOR: Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno más veces a la semana.

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja con bulla de partido de fútbol.

FORMA	CONTENIDO
El locutor debe hablar un poco más rápido para darle más realismo al evento narrado.	<p>Agregarle nombre a los integrantes del equipo de fútbol del relleno, como: ruro, hígado, sangrecita y corazón.</p> <p>Aumentar al comentario del Locutor <i>“Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno más veces a la semana”</i></p> <p>a</p> <p><i>“Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno 3 veces a la semana”</i></p>

CUÑAS RADIALES

TEMA: PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA

Mensaje N° 1: Busquemos al ACA

¡Amigo!
Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia, ¡busca a tu agente comunitario de alimentación!
Es un mensaje de APA

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

TEMA: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

Mensaje N° 2: Comamos relleno

¡Amigo!
Métele un goooooo!!!!!!!!!!!!_a la anemia dándole a tu familia relleno más de 3 veces a la semana.
Es un mensaje de APA

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	Cambiar la frase “Métele un goooooo!!!!!!!!!!!!_a la anemia...” por “Combate la anemia dándole a tu familia relleno 3 veces a la semana” porque es una frase que las personas reconocen por el jingle de Doña Natie. La frase métele un gol no la entienden las personas.

Mensaje N° 3: Comamos vísceras

¡Amigo!

No estés posheco ¡ ponle color a tu piel! comiendo hígado, sangrecita, molleja o corazón más 3 veces a la semana.

Es un mensaje de APA

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	En este mensaje cambiar la palabra molleja por ruro. Cambiar a 3 veces a la semana.

Mensaje N° 4: Causas de la Anemia

¡Amigo!

La mala alimentación, la malaria y los parásitos pueden darte anemia. ¡Evítala!

Es un mensaje de APA

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 5: Comamos frutas ácidas para aprovechar mejor el hierro

¡Amigo!

Recuerda, cuando comas fríjol come siempre toronja, cocona, naranja, aguaje, y taperiba ¡ te evitara la anemia!

Es un mensaje de APA

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

TEMA: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Mensaje N° 14: Alimentos proteicos

¡Amigos!
Para que tus hijos crezcan y tu formes tus músculos, come gallinas, huevo y pescado
Es un mensaje de APA

<u>FORMA</u>	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 15: Alimentos protectores

Amigo!
Recuerda, debes comer todos los días verduras y frutas ¡te protegerán de las enfermedades!
Es un mensaje de APA

<u>FORMA</u>	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 16: Combinación de Alimentos

¡¡Amigo!
¡No te olvides!.... Para tener una familia sana come un plato de arroz con frijol y gallina. Es un mensaje de APA

<u>FORMA</u>	CONTENIDO
No hay sugerencias.	No hay sugerencias.

Mensaje N° 17: Los secos

¡Amigo!

Recuerda los segundos y comidas espesas dan más energía para trabajar.

Es un mensaje de APA

<u>FORMA</u>	<u>CONTENIDO</u>
No hay sugerencias.	Se sugiere retirar la palabra <i>comida espesa</i> del mensaje porque no se entiende como segundo. Cambiar la palabra segundos por secos.

JINGLES RADIALES

TEMA: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

Canción N° 1: “Sacude la Anemia”

(Versión adaptada de la canción Sacude el billete)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

Sacude la anemia, sacude la anemia
combate la anemia, combate la anemia
con el higadito y el relleno

Para estar sanito, bien coloradito
sacude la anemia, sacude la anemia
sacude, combate la anemia.

- HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

FORMA	CONTENIDO
No hay sugerencias.	Cambiar el tono de voz de la cantante por una mas “grave”, similar a la otra canción y poner mas énfasis y mejor pronunciación en la frase “ <i>sacude la anemia</i> ”.

Canción N° 2: “Doña Nathie y la Anemia”
(Versión adaptada de la canción La Tacachera)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

Doña Nathie.....¡cuidado con la anemia!
 Todo el mundo la conoce porque te deja posheco.
 No quieres trabajar porque siempre estás cansado el hígado por aquí, el relleno por allá
 Contra la anemia lucharán y sanito estarás.

FORMA	CONTENIDO
Cambiar pronunciación de la palabra “ <i>higado</i> ” teniendo en cuenta la acentuación (<i>hígado</i>).	No hay sugerencias.

V. CONCLUSIONES

La Metodología HEALTHCOM se adapta a las zonas de la selva rural de nuestro país, esto se comprueba a través de los siguientes resultados:

En relación a la etapa de Planificación:

1. El conocimiento de los problemas nutricionales, creencias, actitudes y prácticas de la población en la etapa de Investigación sirve de base para la planificación de la Campaña de Comunicación. Los resultados de esta etapa permitieron encontrar que:

- Los comportamientos para mejorar el comportamiento alimentario de las familias son:

Tema: Alimentación Familiar

- Las familias incrementen el consumo de frutas y verduras.
- Las familias aumenten el consumo de alimentos proteicos.
- Las familias reconocen la importancia de los segundos en su alimentación.
- Las familias consumen sopas de consistencia espesa.

Tema: Alimentación durante la anemia

- Las familias incrementen el consumo de alimentos fuentes de hierro
- Las familias aumenten el consumo de frutas ácidas.
- Los grupos metas a quién se dirige la Campaña de comunicación son:

▪ **Grupo Meta Primario: Madres de Familia**

▪ **Grupo Meta Secundario:** Agente comunitario de alimentación, personal de salud, abuela, esposo, suegra.

▪ **Grupo Meta Terciario:** Asociación para la Amazonía

2. La combinación de diferentes medios de comunicación en la Campaña logran que la transmisión del mensaje sea más efectiva: Comunicación Interpersonal (Agentes Comunitarios de Alimentación), Medio Masivo (radio) y Materiales de apoyo (calendarios, recetarios, manuales, rotafolios, carteles, volantes, polos y gorros).

En relación a la etapa de Validación:

3. La validación de los materiales educativos sirve para conocer si la población entendió los mensajes y las acciones que se deseaban promover.
4. En la validación la población aporta ideas y sugiere ilustraciones que mejoran el diseño de los materiales educativos, y de esto modo se logra mayor efectividad en el cambio del comportamiento deseado.
5. La participación de la población en la etapa de validación crea mensajes factibles de realizar y culturalmente aceptables.
6. La participación de la población en la validación del recetario permite elaborar recetas con mayor aceptabilidad para ser preparadas en la alimentación de las familias.

VI. RECOMENDACIONES

1. La Planificación de una Campaña de Comunicación debe involucrar a la población en todas sus etapas. De esta manera los mensajes y recomendaciones surgen de la propia experiencia de la población, siendo complementados con los conocimientos del equipo técnico. Esto va a permitir elaborar mensajes factibles de realizar y aceptados culturalmente por la población.
2. El cambio de comportamiento es un proceso a largo plazo, por ello es importante diseñar programas que tengan sostenibilidad en el tiempo. La participación de la población a través de sus redes sociales y las instituciones u organizaciones van a permitir una mayor cobertura de la intervención a un bajo costo y con un importante efecto multiplicador de los mensajes en la población beneficiaria. Además, los Programas Educativos a implementarse deben lograr la transferencia y sostenibilidad de las intervenciones en las instituciones a involucrarse y la población.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AED (Academia para el Desarrollo Educativo). 1994a. Communication for health and behavior change.

AED (Academia para el Desarrollo Educativo). 1994b. Methodological review: A Handbook for excellence in Focus Group Research.

Apaza, T. (2005) Tesis “Prácticas alimentarias y de Nutrición de las familias que habitan los caseríos de la Cuenca del Río Momón en Iquitos”.

Apaza, T. (2003). Informe final del estudio Cualitativo sobre: Alimentación de las familias de la cuenca del Río Momón. Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional - Universidad Agraria La Molina. Iquitos – Perú.

CAAAP (Centro Amazónico de Antropología y Aplicación Práctica). 2004. La Amazonía: Realidad ecológica, política y sociocultural.

Disponible en: Revisado en Diciembre del 2005.

Cabañero C. 1999. Comunicación Estratégica para proyectos de desarrollo. Banco Internacional de Reconstrucción y Fomento/Banco Mundial.

Chiang, N. (2002). Informe de Los Diagnósticos Sociales Participativos realizados en los Caseríos de la Cuenca del Río Momón. Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional - Universidad Agraria La Molina. Iquitos – Perú.

Clift, E. 1999. Transformando la información en innovación. Revista de la OPS (Organización Panamericana de la Salud). Perspectivas de Salud. Volumen 4 - No.2.

Comisión Multisectorial de Alimentación y Nutrición. 2001. Propuesta: Lineamientos de Política y Estrategia Nacional de Alimentación y Nutrición.

Ege, W. (2003). Informe de Evaluación Intermedia del Proyecto Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales y la seguridad alimentaria. Febrero.

FAO (Organización para la alimentación y Agricultura) y OMS (Organización Mundial de la Salud). 1992. Conferencia Internacional sobre Nutrición. Nutrición y desarrollo: una evaluación mundial.

FAO (Organización para la alimentación y Agricultura). 1995a. Alimentación, Nutrición y Agricultura.

FAO (Organización para la alimentación y Agricultura). 1995b. Past experiences and needs for nutrition education: Summary and conclusions of nine case studies.

FAO (Organización para la alimentación y Agricultura). 1994. Taller sobre educación nutricional en Asia.

Griffiths, M. 1994. Social Marketing: Achieving changes in nutrition behaviour, from household practices to national policies. Food and Nutrition Bulletin, vol.15. N°1.

Gross, U. 2001. Separata del Curso de Comunicación en Nutrición pública. Maestría en Nutrición pública. Lima, Perú.

GTZ/PPNP-UNALM (2000). Encuesta Basal de Nutrición y Salud de las Poblaciones de la Cuenca del Río Momón Estudio Basal. Programa de Post Grado en Nutrición Pública (PPNP) de la Universidad Nacional Agraria la Molina (UNALM) en colaboración con Agro Acción Alemana (GTZ). Iquitos – Perú.

HEALTHCOM/AED (Comunicación para la salud para la Supervivencia Infantil/ Academia para el Desarrollo Educacional). 1995. A tool book for building Health Communication Capacity.

Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (2004). Estudio Cuantitativo para la Evaluación de la primera campaña de comunicación en alimentación y nutrición “alimentación del niño menor de 12 meses”

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP) y Organización Panamericana de la Salud (OPS). 2003. Seguridad alimentaria y nutricional a nivel local. Manual de Investigación Cualitativa.

Lovón, M. (1996). Pautas Metodológicas para la realización de estudios y evaluaciones cualitativas. Cusco –Perú.

Mateluna, J. y Salazar, J. 2000. Informe de consultoría sobre el uso y el manejo de los recursos naturales en la cuenca del Río Momón. Informe elaborado para la Asociación por la Amazonía en coordinación con Agro Acción Alemana y el Servicio Holandés de Cooperación al desarrollo. Noviembre.

MINSA (Ministerio de Salud). 2003. Análisis de la situación de salud de Loreto. Dirección Regional de Salud de Iquitos. Perú.

NCI (National Institutes of Health National Cancer Institute). 2004. Making Health Communication. Programs Work.

Nigenda, G. y Langer, a: 1995 Métodos Cualitativos para la investigación en salud pública. Instituto Nacional de Salud Pública. Disponible en: <http://www.hsph.harvard.edu/Organizations/healthnet/Spanish/course/sesion2/metodo.htm>. Revisado en Abril del 2006.

PATH (Program for Appropriate Technology in Health). 2001. Guía para el diseño y elaboración de materiales informativos sobre vacunación y salud infantil. Children's Vaccine Program at path.

PCM (Presidencia del Consejo de Ministros). 2004. Estrategia Nacional para la Seguridad Alimentaria 2004-2015.

PSNB (Proyecto Salud y Nutrición básica). 1999. Guía del Planificador IEC. Planeamiento Estratégico de la Comunicación Educativa.

Rivera, J., Santiza C., Hurtado E. 1998. Diseño y evaluación de un programa educativo para mejorar las prácticas de alimentación en niños de 6 a 24 meses de edad en comunidades rurales de Guatemala. Organización Panamericana de la salud.

Ruíz, J. 1993. Alimentos del bosque amazónico: Una alternativa para la protección de los bosques tropicales. UNESCO. Montevideo, Uruguay.

Sarmiento, G. y Mateluna, J. 2003. Diagnósticos de la situación legal de la tierra y el uso de los recursos naturales y opciones legales para el ordenamiento de las comunidades en la cuenca del río Momón. Consultoría de bosques Tropicales S.R. Ltda. Documento de la ONG APA. Iquitos, Perú.

SNV (Servicio Holandés de Cooperación). 2000. Documento de trabajo presentado como parte del expediente técnico del proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales para el manejo de los recursos naturales y la seguridad alimentaria. Río Momón. Iquitos. Perú.

INEI. 2000. Encuesta demográfica y de salud familiar (ENDES). Departamento de Loreto.

Vargas, L y Bustillos G. 1998. Técnicas participativas para la educación popular. Tomo I. Séptima edición.- Lima: Alforja; Tarea, 1998.

UNICEF. 2003. Promotor de salud (Trabajo y motivaciones). Buen Inicio. UNICEF PERU. Lima. Perú.

USAID (Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional). 1999.

USAID's Experience With Vitamin A Programs.

VIII. ANEXOS

ANEXO 1: GUÍAS DE VALIDACIÓN

PAUTAS PARA EL DESARROLLO DE LA VALIDACIÓN

1.- PRESENTACIÓN DEL FACILITADOR:

El facilitador se presentará ante el grupo de madres y explicará el motivo de la reunión. **Ej:** *“Buenos días señoras el día de hoy las hemos reunido por que queremos su opinión y algunas sugerencias que nos puedan hacer respecto a este material educativo que luego les será obsequiado”*. Aclarar que el material ha sido elaborado por otras personas, y que no existen respuestas correctas ni incorrectas si no que estamos interesados en conocer sus impresiones, si les gusta o no, si les parece corto o largo, etc (elementos de validación, ver cuestionario).

2.- PRESENTACIÓN DE LOS ASISTENTES

Seguidamente para ayudar a crear un clima de confianza, el facilitador invitará a que las madres se presenten. **Ej:** *“Bueno que les parece si ahora se presentan ustedes, pueden decirnos su nombre y que es lo que más les gusta hacer”*.

3.- PROCESO DE LA VALIDACIÓN

1. Se colocará el material impreso a una distancia que pueda ser de fácil visualización por las participantes.
2. Se procederá a la validación de cada hoja del material impreso aplicando todas las preguntas del cuestionario de validación.
3. Si el material tiene texto, este será cubierto (con anticipación) con papel blanco, para que primero observen los dibujos o gráficos del material, y luego el texto
4. El / la facilitadora realizará las preguntas correspondientes a las figuras (mirando solamente los dibujos). Estas preguntas evalúan la comprensión,

involucramiento, atracción, aceptación e inducción a la acción El personal de apoyo irá anotando rápidamente las respuestas de las participantes en la ficha respectiva.

5. Una vez que termina de realizar las preguntas sobre los gráficos procederá a descubrir el texto. Si fuese posible haga que una o varias participantes lean lo que dice el texto. De esta forma se evalúa su capacidad de lectura.
6. El / la facilitadora procederá a realizar las preguntas correspondientes al texto (leyendo el texto). El personal de apoyo irá anotando rápidamente las respuestas de las participantes en la ficha respectiva.
7. Al terminar las preguntas sobre el texto, el facilitador procederá a realizar las preguntas que relacionan las figuras con el texto.
8. Una vez que terminó la entrevista, el facilitador agradecerá a los participantes indicando que su ayuda será valiosa para mejorar los materiales que les serán entregados, y recalcar que cuando reciban los materiales recordarán que gracias a su ayuda fue mejorado.

1. GUÍA DE VALIDACIÓN PARA EL CALENDARIO

COMUNIDAD: _____ FECHA: _____

TÉCNICA: _____ N° PARTICIPANTES: _____

HORA DE INICIO: _____ HORA TERMINO: _____

Nombre del Facilitador: _____

Nombre del apoyo: _____

MES: _____

I. ATRACCIÓN Y COMPRENSIÓN

Mirando solamente al dibujo (sin ver el texto)

1. ¿Qué es lo que ven en el dibujo?

2. ¿Piensa que el dibujo es:

Muy Bonito	___	Regular	___
Bonito	___	Feo	___
Más o menos	___		

3. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo?

4. ¿Le parece que está bien los colores usados en el dibujo?

5. ¿En dónde ocurre esta situación? o ¿Dónde está la gente y el ambiente ilustrado?

6. ¿Qué cree que este dibujo le sugiere que haga?

Mirando el texto

7. ¿El mensaje les llama la atención?

8. Con sus propias palabras dígame ¿Qué han entendido de lo que acaban de leer?

¿Hay alguna palabra que no se entienda?
¿Cuales? ¿Qué palabra por aquí se usa para llamar a..... (mencionar las palabras que no se entienden)?

9. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

10. ¿El tamaño de la letra es fácil de leer, o le es difícil?

Relacionando el dibujo con el texto

11. Ahora que ya saben qué contiene esta primera lámina, me podrían decir ¿si el dibujo representa lo que quiere decir el texto?

12. Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué cree que no representa? ¿Me podría decir qué dibujo representaría lo que quiere decir el texto?

II. INVOLUCRAMIENTO

13. ¿A qué tipo de personas está dirigido el mensaje?

14. ¿Usted cree que los personajes que aparecen en los dibujos se parecen a la gente que usted frecuenta o a sus amigos? Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué?

III. ACEPTABILIDAD

15. ¿Usted cree que este mensaje pueda ofender a alguien? ¿Qué podría ofender? ¿Cómo lo mejoraría para que no ofenda?

IV. INDUCCIÓN A LA ACCIÓN

16. ¿Qué es lo que dice el mensaje que haga?

17. ¿Estaría dispuesto a seguir el consejo que se le dice? Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué?

19. Por favor de nos un consejo como podemos mejorar el calendario

2. GUÍA DE VALIDACIÓN PARA EL ROTAFOLIO

COMUNIDAD: _____ FECHA: _____ TÉCNICA: _____

HORA DE INICIO: _____ HORA TERMINO: _____

LÁMINA N°: _____

I. ATRACCIÓN Y COMPRENSIÓN

Mirando solamente al dibujo (sin ver el texto)

1. ¿Qué es lo que ven en el dibujo?

2. ¿Piensa que el dibujo es:

Muy Bonito	___	Regular	___
Bonito	___	Feo	___
Más o menos	___		

3. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo?

4. ¿Le parece que está bien los colores usados en el dibujo?

5. ¿En dónde ocurre esta situación? o ¿Dónde está la gente y el ambiente ilustrado?

6. ¿Qué cree que este dibujo le sugiere que haga?

Mirando el texto

7. ¿El mensaje les llama la atención?

8. Con sus propias palabras dígame ¿Qué han entendido de lo que acaban de leer?

9. ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales? ¿Que palabra por aquí se usa para llamar a..... (mencionar las palabras que no se entienden)?

10. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

11. ¿El tamaño de la letra es fácil de leer, o le es difícil?

Relacionando el dibujo con el texto

12. Ahora que ya saben qué contiene esta primera lámina, me podrían decir ¿si el dibujo representa lo que quiere decir el texto?

13. Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué cree que no representa? ¿Me podría decir qué dibujo representaría lo que quiere decir el texto?

II. INVOLUCRAMIENTO

14. ¿A qué tipo de personas está dirigido el mensaje?

15. ¿Usted cree que los personajes que aparecen en los dibujos se parecen a la gente que usted frecuenta o a sus amigos? Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué?

III. ACEPTABILIDAD

16. ¿Usted cree que este mensaje pueda ofender a alguien? ¿Qué podría ofender? ¿Cómo lo mejoraría para que no ofenda?

IV. INDUCCIÓN A LA ACCIÓN

17. ¿Qué es lo que dice el mensaje que haga?

18. ¿Ud. cree que la gente de su comunidad estaría dispuesta a seguir el consejo que se le dice? Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué?

19. ¿Usted cree que este material le servirá de ayuda cuando alguna persona de su comunidad le realice una pregunta sobre la alimentación de la familia?

20. Por favor podría brindarnos un consejo de cómo mejorar el rotafolio

3. GUÍA DE VALIDACIÓN PARA EL MANUAL DEL AGENTE COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN

COMUNIDAD: _____ FECHA: _____ TÉCNICA: _____

HORA DE INICIO: _____ HORA TERMINO: _____

PAGINA N° 3

Mirando el texto

1. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

2. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

3. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

4. Con sus propias palabras ¿Puedes decirme cómo se clasifican los alimentos?

PAGINA N° 4 Y 5

Mirando el texto

5. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

6. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

7. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

8. Con sus propias palabras ¿Puedes decirme por qué necesitamos comer alimentos que nos dan energía?

9. Con sus propias palabras ¿Puedes decirme por qué necesitamos comer alimentos que nos dan energía?

10. Menciona 4 alimentos que dan energía

En relación con las figuras:

11. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

12. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

13. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 2?

14. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 2?

15. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 3?

16. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 3?

17. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de las figura N° 4?

18. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 4?

PAGINA N° 6 Y 7

Mirando el texto

19. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

20. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

21. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

22. Con tus propias palabras puedes decirme ¿por qué necesitamos comer alimentos que nos dan crecimiento?

23. Menciona 3 alimentos que dan crecimiento

En relación con las figuras:

24. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

25. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

26. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 2?

27. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 2?

PAGINA N° 8

Mirando el texto

28. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

29. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

30. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

31. Con tus propias palabras puedes decirme ¿por qué necesitamos comer alimentos que nos dan protección?

32. Menciona en donde se encuentran los alimentos nos dan protección

33. Menciona en que alimentos se encuentra el hierro

34. ¿Cuándo comes frijol o chiclayo que alimento debes comer con estos?

PAGINA N° 9 y 10

Mirando el texto

35. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

36. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

37. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

PAGINA N° 11

Mirando el texto

38. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

39. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

40. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

En relación con la figura

41. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

42. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

PAGINA N° 12

Mirando el texto

43. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

44. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

45. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

46. Con tus propias palabras puedes decirme ¿Qué es una Alimentación Balanceada?

PAGINA N° 13

Mirando el texto

47. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

48. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

49. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

En relación con las figuras:

50. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1? ¿Qué cantidad de arroz y frijol hay en el plato?

51. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

52. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 2? ¿Qué cantidad de arroz, frijol y yuca hay en el plato?

53. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 2?

PAGINA N° 14

Mirando el texto

54. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

55. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

56. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

57. ¿Cuándo comes cereal (arroz) con menestra (frijol) que otro alimento le puedes echar a tu comida?

En relación con la figura:

58. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

59. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

PAGINA N° 15

Mirando el texto

60. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

61. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

62. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

63. ¿Cuándo comes cereal (tallarín) que alimento le puedes echar a tu comida?

64. ¿Qué cantidad de cereal y menestra se debe servir en el plato de comida?

Mostrar los alimentos y dibujar las cantidades de cereal y menestra que indica el entrevistado

En relación con la figura:

65. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

66. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

PAGINA N° 16

Mirando el texto

67. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

68. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

69. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

70. Con tus propias palabras puedes decirme ¿Por qué es mejor comer segundos?

PAGINA N° 17

En relación con la figura

Mirando solamente al dibujo (sin ver el texto)

71. ¿Qué es lo que ven en el dibujo?

72. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo?

Mirando el texto

73. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

74. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

75. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

76. Con tus propias palabras puedes decirme ¿Cómo sabes cuando una persona está anémica?

Relacionando el dibujo con el texto

77. Ahora que ya saben qué contiene esta primera página, me podría decir ¿si el dibujo representa lo que quiere decir el texto?

78. Si la respuesta es NO, pregunte ¿Por qué cree que no representa? ¿Me podría decir qué dibujo representaría lo que quiere decir el texto?

PAGINA N° 18 y 19

Mirando el texto

79. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

80. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

81. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

82. Con tus propias palabras puedes decirme ¿Por qué da anemia?

En relación con las figuras:

83. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 1?

84. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 1?

85. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 2?

86. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 2?

87. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 3?

88. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 3?

89. ¿Qué es lo que ven en el dibujo de la figura N° 4?

90. ¿Qué es lo que más le gusta y menos le gusta del dibujo de la figura N° 4?

PAGINA N° 20

Mirando el texto

91. Ahora que has leído la página ¿Hay alguna palabra que no se entienda? ¿Cuales?

92. ¿Qué palabras usarías para llamar a las que no entiendes?

93. ¿Hay alguna palabra que en su comunidad se diga diferente?

94. Con tus propias palabras puedes decirme ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?

COMENTARIO GENERAL

95. ¿El tamaño de la letra del Manual es fácil de leer, o le es difícil?

96. ¿Usted cree que este material le servirá de ayuda cuando alguna persona de su comunidad le realice una pregunta sobre alimentación del niño?

97. Por favor nos da un consejo para mejorar el Manual

4. GUÍA DE VALIDACIÓN PARA EL RECETARIO

CASERÍO: _____ FECHA: _____

TÉCNICA: _____ N° PARTICIPANTES: _____

HORA DE INICIO: _____ HORA TERMINO: _____

PAGINA N° _____

MIRANDO SOLAMENTE AL DIBUJO (SIN VER EL TEXTO)

1. ¿Qué es lo que ven en el dibujo?

2. ¿Piensa que el dibujo es:

- | | | | |
|----------------|-----|------------|-----|
| a) Muy Bonito | ___ | d) Regular | ___ |
| b) Bonito | ___ | e) Feo | ___ |
| c) Más o menos | ___ | | |

3. ¿Existe algo en los dibujos que no le guste o no lo entienda?

MIRANDO EL TEXTO

4. ¿Explíquenos cómo han entendido las preparaciones?

5. ¿Hay algo que no entienda de la receta?

6. ¿Qué opina de esta receta, le parece fácil de prepararla? ¿Por qué?

7. ¿Cambiaría algo de la receta? ¿Cómo?

COMENTARIOS GENERALES

8. ¿Usted cree que este material le servirá de ayuda para preparar la comida de su familia?

9. ¿Si ustedes tuviesen que arreglar este recetario, cómo la harían? ¿Cómo mejorarían este recetario?

5. GUÍA DE VALIDACIÓN DE LOS MENSAJES RADIALES

Nombre del facilitador: _____

Lugar: _____

Fecha: _____

Versión de mensaje: _____

A continuación se les hará las preguntas por componentes de eficacia:

I.- COMPRENSIÓN

1. ¿Dígame con sus propias palabras que sé dijo (mensajes) en el anuncio que acaba de escuchar. (Sea insistente). ¿De qué se trató el mensaje que acaban de escuchar?

2. ¿Qué es lo que más recuerdan del anuncio?

3. ¿Hay alguna parte del anuncio que no se entienda bien? ¿Alguna palabra, frase?

4. ¿Cómo decía el anuncio que.....? (mencionar el mensaje)

5. Tener en cuenta, ¿cuál es la parte del anuncio que es menos recordada?

II. ATRACCIÓN

1. ¿Qué es lo que más les gustó del anuncio? ¿Cree que les gustaría más a otras personas?

2. ¿Hay algo en el anuncio (música, palabras, personas hablando, sonidos, entonación de los diálogos) que no le haya gustado. Si la respuesta es sí, ¿qué es lo que no les gustó, por qué? Y ¿de qué forma les gustaría que se dijese?

III. INVOLUCRAMIENTO

1. ¿La manera de hablar de las personas en el anuncio es como la manera de hablar de aquí?

2. ¿Hay algo en el anuncio que se diga de forma diferente aquí? Si la respuesta es SI, pregunte ¿qué cosa? ¿Cómo se dice eso por aquí?

3. ¿Para quién creen Uds. que son estos anuncios que acaban de escuchar?

4. ¿Por qué creen que esos anuncios son para....? (mencionar la respuesta que le hayan dado a la pregunta anterior).

5. Es necesario tener en cuenta si las madres identifican los personajes en la dramatización, haciendo la pregunta ¿Quién creen Ustedes que es.....?

6. ¿Creen que esos personajes representan a la población o quizás deberían ser otros?

IV. ACEPTACIÓN

1. ¿Hay algo en el anuncio que (mensaje) que crea que no es cierto? Si la respuesta es SI, ¿qué es lo que cree que no es cierto?

2. ¿Han escuchado en el anuncio algo que podría molestar a alguien, o que no debería decirse en el anuncio? Si la respuesta es afirmativa es necesario preguntar que es lo que podría molestar y por qué

3. Seguidamente el facilitador mencionará las ideas más importantes del mensaje. **Ej.** *Bueno Señoras entonces estamos todas de acuerdo en.....* Si no están de acuerdo con alguno que expliquen por qué.

V. INDUCCIÓN A LA ACCIÓN

1. ¿Qué cosa creen que el mensaje les está diciendo? (Anotar el orden en que se mencionan)

2. ¿Están ustedes de acuerdo en que el mensaje les está comunicando? ¿Este anuncio le invita a hacer algo?Si responden que **No** están de acuerdo, preguntar por qué no?

VII. PREGUNTAS DE OPINIÓN GENERAL

1. Una última vez se les pone la cinta y se les hace escuchar la grabación y se le hace la siguiente pregunta: ¿Qué mejorarían Uds. del mensaje radial.

Gracias Por Su Colaboración

**ANEXO 2: LISTA DE COMPORTAMIENTOS ENCONTRADOS EN LA
ALIMENTACIÓN DE LAS FAMILIAS DEL RÍO MOMÓN**

**LISTA DE COMPORTAMIENTOS ENCONTRADOS EN LA ALIMENTACIÓN
DE LAS FAMILIAS DEL RÍO MOMÓN**

ALIMENTACIÓN FAMILIAR

Comportamiento actual

1. Las familias tienen dos tiempos de comida principal: desayuno y merienda.
2. Los miembros de las familias que van a la chacra se alimentan con frutas y masato.
3. El padre recibe mayor cantidad de alimentos en el momento del servido
4. Las familias consumen poca cantidad de frutas.
5. Las familias consumen poca cantidad de verduras.
6. Las familias consumen pocos alimentos proteicos (huevo, carne, pescado).
7. Consumen agua de río sin tratamiento previo.
8. Las familias consumen más preparaciones de consistencia líquida como caldo y sopas poco espesas (carne de monte y pescado) y en menor cantidad consumen los segundos (tallarín y arroz).
9. Las preparaciones siempre van acompañadas de yuca y plátano sancochado.

ALIMENTACIÓN DURANTE LA ENFERMEDAD (ANEMIA Y MALARIA)

Comportamiento actual

Anemia

1. Las personas toman el suplemento de hierro para recuperarse de la anemia.
2. Para el tratamiento de la anemia consumen vegetales como: beterraga, zanahoria y tomate.
3. Durante la anemia disminuyen el consumo de frutas cítricas.
4. Las personas no consumen carne de cerdo porque agrava la anemia.

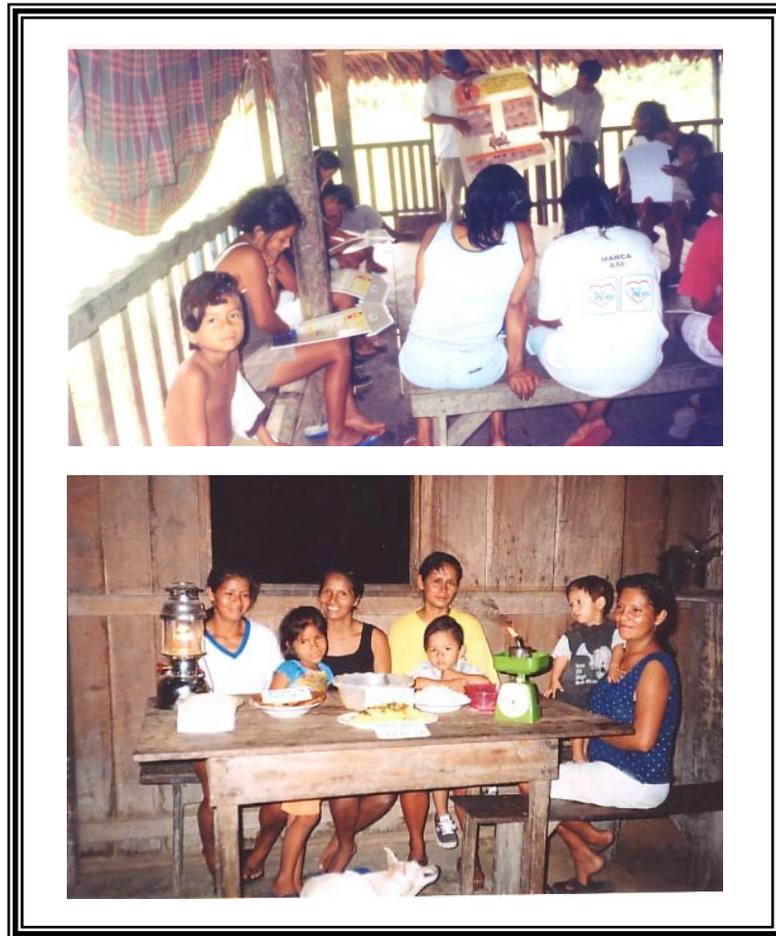
Malaria

1. Las personas consumen hierbas medicinales para mejorar los síntomas de la enfermedad.
2. Las personas consumen frutas para aliviar los síntomas de la malaria.
3. Las personas consumen carne de monte y pescado debido a la poca grasa que contienen.
4. Los alimentos que contienen grasa (carne de cerdo y gallina) y las bebidas alcohólicas (masato) los retiran de la alimentación.

ANEXO N° 3: MÓDULO DE CAPACITACIÓN PARA MADRES DE FAMILIA

MÓDULO DE CAPACITACIÓN PARA EL AGENTE COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN (ACA)

**2ª CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
“ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA”**



MÓDULO DE CAPACITACIÓN PARA MADRES DE FAMILIA

CONTENIDO

AGRADECIMIENTO

I. RESUMEN

II. INTRODUCCIÓN

III. NOTAS PARA EL FACILITADOR

- 3.1 Propósito y Audiencia
- 3.2 Objetivos
- 3.3 Diseño y Metodología
- 3.4 Lugar y Fecha de la Sesión educativa
- 3.5 Duración

IV. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

- Propósito
- Objetivos de la unidad

Sesión 1.1 Los Alimentos

- ♦ Propósito
- ♦ Objetivo
- ♦ Visión general
- ♦ Tiempo total
- ♦ Material que se requiere
- ♦ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ♦ Desarrollo de la sesión

Sesión 1.2 Alimentación Balanceada y ¡Comamos más secos!

- ♦ Propósito
- ♦ Objetivo
- ♦ Visión general

- ♦ Tiempo total
- ♦ Materiales
- ♦ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ♦ Desarrollo de la sesión

UNIDAD 2: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

- Propósito
- Objetivos de la unidad

Sesión 2.1 Causas de la anemia

- ♦ Propósito
- ♦ Objetivo
- ♦ Visión general
- ♦ Tiempo total
- ♦ Material que se requiere
- ♦ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ♦ Desarrollo de la sesión

Sesión 2.2 ¿Cómo prevenir o curar la anemia?

- ♦ Propósito
- ♦ Objetivo
- ♦ Visión general
- ♦ Tiempo total
- ♦ Material que se requiere
- ♦ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ♦ Desarrollo de la sesión

V. ANEXOS

Hoja resumen

HR.1.1.1: Matriz del diseño de la sesión-Unidad 1: Alimentación Familiar

HR.1.1.2: Contenido del tema y mensajes clave-Unidad 1: Alimentación Familiar

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

HR.2.1.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.2.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

HR.2.2.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.2.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

Ayudas Didácticas

AD.1.1.1: Rotafolio de tela

AD.1.2.1: Rotafolio de tela

AD.2.1.1: Rotafolio de tela

AD.2.1.2: Dibujos relacionados al tema

AD.2.1.2: Spots y cuñas radiales

AD.2.2.1: Rotafolio de tela

AD.2.2.2: Spots y cuñas radiales

Evaluaciones

E.1.2.1 Casos de preguntas y respuestas

Recetas

R.2.1.1: Arroz verde con sangrecita

R.2.2.1: Fideos con relleno y ensalada de pepino

AGRADECIMIENTO

Queremos empezar la presentación de este módulo de capacitación agradeciendo a las siguientes personas e instituciones:

- A la directiva de la ONG Asociación por la Amazonía (APA), como ente ejecutor del proyecto que en todo el transcurso de las actividades realizadas nos ha brindado su apoyo.
- A la Dra. Ursula Gross, experta en educación de la GTZ y al Dr. Guillermo López de Romaña, investigador del Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ISAN), por sus valiosos aportes y comentarios en el diseño de los materiales impresos y radiales que se emplearán en las capacitaciones.
- A las familias de los 15 caseríos de la cuenca del Río Momón que colaboraron en el diagnóstico cualitativo, siendo esta información utilizada para el diseño de la 2ª Campaña de Comunicación, además de contribuir en la validación de los materiales educativos.
- Comunidad Europea (EU) y Agro Acción Alemana (AAA) por su participación como entidades financieras.
- Cooperación Holandesa para el Desarrollo (SNV) por la asistencia técnica brindada.

Esperamos que este material que presentamos a continuación sea realmente útil para aquellos que deseen realizar comunicación educativa en contextos similares a nuestra zona de trabajo y de esta manera contribuir a transformar y mejorar la realidad que nos rodea.

EQUIPO DE NUTRICIÓN
ISAN

I. RESUMEN

El presente módulo de comunicación educativa ha sido trabajado por el equipo ISAN/FDA responsables de la ejecución del Resultado N° 1, en el marco del proyecto “Fortalecimiento de la capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón” Loreto-Perú financiado por la Comunidad Europea (EU), Agro Acción Alemana (AAA), con asesoría técnica de la Cooperación Holandesa para el Desarrollo (SNV) y ejecutado por Asociación por la Amazonia (APA) y el Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional /Fundación para el Desarrollo Agrario (ISAN/FDA).

Dentro de las actividades que realiza el Resultado 1, el presente módulo está organizado en base a los temas de la 2ª Campaña de Comunicación en Alimentación y Nutrición “*Alimentación Sana para toda la Familia*” que son: Alimentación Familiar y Alimentación durante la anemia, dividida ambas en dos sesiones.

Para la elaboración de este módulo se han revisado diferentes teorías y técnicas en comunicación para el cambio de comportamiento en adultos. Se utilizaron técnicas participativas, además de ayudas didácticas en cada una de las sesiones para facilitar el aprendizaje del grupo meta.

Con el fin de tener una secuencia ordenada del desarrollo de cada una de las sesiones se han dividido en las siguientes actividades: Saludo de bienvenida, motivación, evaluación inicial, desarrollo del contenido, práctica, retroalimentación y evaluación final.

II. INTRODUCCIÓN

Uno de los principales problemas que enfrentan muchos países, tanto desarrollados como en desarrollo, son los relacionados a temas nutricionales. En efecto, actualmente coexisten problemas nutricionales tanto por exceso como por déficit, fenómeno conocido como transición epidemiológica nutricional.

Con el fin de mejorar los problemas nutricionales se han implementado, en las últimas décadas, diversos proyectos y programas, principalmente en países en desarrollo, que han tenido a la *comunicación* como principal herramienta para promocionar prácticas adecuadas de nutrición y salud.

Así, el éxito de muchas de estas intervenciones han radicado en el involucramiento de la población en las diferentes actividades de la ejecución de los mismos. Aspecto, esencialmente importante cuando se ejecuta programas de educación y comunicación nutricional, porque están orientados al cambio de comportamientos que se originan en las raíces socio-culturales de las familias (costumbres, hábitos, creencias y tradiciones)¹.

Dentro de las estrategias que utilizan las intervenciones en mención esta la utilización de diferentes medios de comunicación por los cuales se difunde los mensajes claves a la población meta. Estos medios son los masivos, comunicación interpersonal y materiales de apoyo. La conjunción de estos tres medios, en programas de educación y comunicación, se le conoce como Enfoque Multimédicos, haciendo de esta manera la comunicación más eficaz para lograr cambios en el comportamiento en la población.

El módulo que se presenta a continuación forma parte del diseño de una campaña de comunicación desarrollada en el marco del Proyecto “Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón” – Loreto, Perú. El diseño de esta campaña implica la utilización del Enfoque Multimédicos, para lo cual se ha elaborado este módulo de capacitación como parte del canal de comunicación interpersonal, además, para los materiales de apoyo se han preparado calendarios y recetarios, y finalmente, para el medio masivo se han trabajado programas radiales.

Por tanto el presente módulo explica el desarrollo de las capacitaciones a las madres de familia, cuyo propósito es brindar conocimientos y herramientas (materiales educativos) sobre los temas de Alimentación Familiar y Alimentación durante la Anemia.

¹ Lovón, Margarita “Educación y Comunicación participativa en nutrición y salud – Guía para la Planificación de Programas a nivel local”- Cochabamba – Bolivia – 1996.

III. NOTAS PARA EL FACILITADOR

3.1 Propósito y Audiencia

El propósito de este módulo es brindar conocimientos y habilidades a las madres de familia para el cambio de comportamiento en relación al tema “Alimentación Sana para toda la Familia”, que incluye: Alimentación Familiar y Alimentación durante la anemia.

Las capacitaciones acerca de estos temas se realizarán con el apoyo del Agente comunitario de Alimentación (ACA), el cual efectuará a posteriori el efecto multiplicador a las familias de sus comunidades.

3.2 Objetivos

Objetivo General

- Lograr que las madres de familia adquieran habilidades y herramientas sobre el tema “Alimentación sana para toda la Familia”.

Objetivos Específicos

- Brindar a las madres conocimientos sobre los temas de una “Alimentación Sana para toda la familia”.
- Entregar a las madres los materiales impresos diseñados para la campaña: Calendario y recetario.
- Motivar a las madres la práctica de preparaciones nutritivas para la familia mediante demostraciones.
- Informar a las madres sobre la emisión de los mensajes radiales a través de una radiodifusora local para recordar y/o reforzar los mensajes de los temas tratados.

3.3 Diseño y Metodología

Los temas (Unidad): “ALIMENTACIÓN FAMILIAR” y “ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA”, se dividen en dos sesiones que a continuación se detallan:

Unidad 1: Alimentación familiar

Sesión 1.1: Los Alimentos

Sesión 1.2: Alimentación balanceada y ¡Comamos más secos!

Unidad 2: Alimentación durante la anemia

Sesión 2.1: Causas de la anemia

Sesión 2.2: ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?

Cada sesión educativa se ha dividido en actividades, que se detallan a continuación :

1. Saludo de bienvenida y presentación de los participantes

Las técnicas que se emplean en esta etapa buscan crear un ambiente de alegría y confianza entre los participantes.

2. Motivación

Esta etapa tiene como objetivo despertar el interés de los participantes en el tema que se va a tratar. Para lograr la motivación se emplearán técnicas como sociodramas, cuentos, dibujos ilustrativos, y se realizarán preguntas para que los participantes identifiquen el tema que se presentará en la sesión.

3. Evaluación inicial

Para conocer el nivel de conocimientos que tienen los participantes del tema a presentarse, se realizará una evaluación individual cuantitativa por sesión con un cuestionario con 5 ó 6 preguntas (objetivas o para desarrollar). También se realizará preguntas a través de dinámicas, sin que los participantes se den cuenta que están siendo evaluados, de este modo, se evitará que los ACA no deseen participar por temor a equivocarse.

Los conocimientos encontrados se tomarán como base para desarrollar la siguiente etapa, siendo más enfático en aquellos que los participantes mostraron poco conocimiento, y los temas que ya conocen se resaltarán durante el desarrollo de la sesión.

4. Desarrollo del contenido

En esta etapa se ofrece información a los participantes a través del Rotafolio, que contiene las láminas de los mensajes presentadas en el calendario.

Los contenidos educativos que se darán durante las sesiones son los que se encuentran en el Manual para los Agentes Comunitarios.

5. Práctica

Se realizará prácticas con los asistentes sobre los temas enseñados para demostrar la aplicabilidad del desarrollo del comportamiento deseado. (Alimentación balanceada y alimentación durante la anemia).

6. Retroalimentación

Esta actividad se realizará con la finalidad de repasar los conocimientos entregados y repetir aquellos conocimientos que no hayan sido comprendidos, para lo cual, los participantes escuchará los mensajes que serán transmitidos por la emisora local.

7. Evaluación final

Para conocer si los participantes han aprendido se realizará una evaluación cualitativa grupal utilizando dinámicas que se detallarán en las sesiones educativas.

3.4 Lugar y Fecha de la Sesión educativa

Las sesiones educativas serán realizadas en cada una de las 15 comunidades beneficiarias. Se realizarán 4 sesiones durante los meses de Mayo, Julio, Setiembre y Octubre.

3.5 Duración

Cada taller tendrá un tiempo de duración de aproximadamente dos horas (Ver anexo: Matriz del diseño de las sesiones).

IV. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

PROPÓSITO

Proveer a los participantes conocimientos y habilidades en Alimentación Familiar, que comprende las sesiones: los alimentos; la clasificación de los alimentos y funciones en el organismo. Así mismo integrar estos conceptos para lograr una alimentación balanceada y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

Al finalizar la Unidad 1 los participantes podrán :

- ✓ Clasificar a los alimentos.
- ✓ Determinar los alimentos que corresponden a cada grupo.
- ✓ Describir las funciones de los grupos de alimentos.
- ✓ Definir el concepto de alimentación balanceada.
- ✓ Practicar 2 tipos de combinación de alimentos.
- ✓ Conocer la importancia del consumo de segundos.

UNIDAD 1

SESIÓN 1.1: LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO

Presentar información básica sobre el tema Los Alimentos; su clasificación, los alimentos que pertenecen a cada grupo y las funciones que cumplen en el organismo.

OBJETIVO

Al finalizar de la sesión los participantes serán capaces de:

- ✓ Clasificar a los alimentos.
- ✓ Conocer las funciones que cumplen cada grupo de alimentos en el organismo.

♦ VISION GENERAL

ACTIVIDAD 1.1	Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (10 minutos).
ACTIVIDAD 1.2	Motivación (10 minutos).
ACTIVIDAD 1.3	Evaluación inicial (20 minutos).
ACTIVIDAD 1.4	Desarrollo del tema (30 minutos).
ACTIVIDAD 1.5	Retroalimentación (20 minutos).
ACTIVIDAD 1.6	Evaluación final (20 minutos).

♦ TIEMPO TOTAL (1 hora 50 minutos)

♦ MATERIAL QUE SE REQUIERE

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”

Material de Escritorio

- Papelógrafos

- Papel bond de colores
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Fólderes
- Lapiceros
- Tijeras
- Cinta de Masking tape
- Gomas

Material de Apoyo

- Hilo pabilo
- Radio portátil

♦ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN**
(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.1.1.1 : Matriz del diseño de las sesión.

HR.1.1.2 : Contenido del tema y mensajes clave.

Ayudas Didácticas

AD.1.1.1 Rotafolio de tela (láminas relacionadas al tema)

♦ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.1.1.1 y HR.1.1.2)

**ACTIVIDAD 1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes
(10 minutos).**

Dinámica : Río Revuelto

Objetivo: Conocer a los participantes y establecer un clima de confianza entre ellos.

Paso 1 : (10 minutos)

- Se debe pedir a los participantes que esten sentados formando un círculo
- El facilitador señala a cualquiera de las madre y dice: RELLENITO, y la madre dice el nombre de su compañera de la derecha; y cuando el facilitador diga HUEVITO, la madre dice el nombre de la madre de la izquierda.
- Cuando el facilitador diga RÍO REVUELTO, todos se cambian de lugar.
- El que se equivoca pierde y pasa a ocupar el sitio del facilitador.
- Se repite el juego tantas veces sea necesario.

ACTIVIDAD 1.2 Motivación (10 minutos).

Dinámica: Fotos

Objetivo: Introducir el tema con expresiones reales capturadas en fotografías.

Paso 1 : (5 minutos)

- Se divide a los participantes en grupos de 6 ó 7 personas.
- Se entrega dos o tres fotografías a cada grupo.
- Se le pide a cada grupo estudie sus fotografías y las describa.

Paso 2 : (5 minutos)

- Se pide que un representante de cada grupo describa rápidamente en plenaria lo que su fotografía representa.
- Se discute el tema que tienen en común las fotografías.

“Las fotografías deben ser cercanas a su realidad que les permitan identificarse con ellas”

ACTIVIDAD 1.3 Evaluación inicial (20 minutos)

Dinámica: Frases cotidianas

Objetivo: Intercambiar creencias y conocimientos populares acerca del tema.

Paso 1 : (15 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se les pide recordar a las participantes, de preferencia en parejas, que alimentos consumieron el día anterior. El facilitador escribe en tarjetas los nombres de esos alimentos.
- Luego se pide a los participantes que recuerden 2 ó 3 frases cotidianas que se dicen sobre cada alimento y lo anota en tarjetas de colores.

Paso 2 : (5 minutos)

- El facilitador realiza una reflexión acerca de las frases presentadas.

ACTIVIDAD 1.4 Desarrollo del tema (30 minutos)

Exposición Participativa: Los Alimentos

Objetivo: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio (Ver anexo AD.1.1.1). Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar:

LOS ALIMENTOS

- ¿Cómo se clasifican los alimentos?
- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan energía? y ¿Para qué sirven al cuerpo?
- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan crecimiento?, ¿Qué sustancias nutritivas contienen? y ¿Para qué sirven al cuerpo?
- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan protección? y ¿Qué sustancias nutritivas contienen? ¿Por qué son importantes la vitamina A y C? ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de estas vitaminas en el cuerpo?

“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.

ACTIVIDAD 1.5 Retroalimentación (20 minutos)

Dinámica Nunca me habían contado antes

Objetivo: Evidenciar que los participantes realmente fueron confrontados con información relevante sobre el tema de la sesión, y que puede poner en cuestionamiento sus prácticas actuales sobre el tema.

Paso 1: (5 minutos)

- Iniciar la dinámica explicando la importancia que los contenidos presentados sean comparados con información que les servía diariamente para tomar decisiones en la alimentación diaria familiar, por eso se busca dar respuesta a: “NUNCA ME HABIAN CONTADO ANTES.....”
- Hacer una lluvia de ideas con frases para completar el “Nunca me habían contado antes...”, por ejemplo nombrar los alimentos y los aportes que dan cuando se los come: energía, protección, crecimiento. Se anotarán las frases en el papelógrafo.
- Se pide a cada uno de los participantes que escoja una frase representativa, el que más le haya impactado.

Paso 2: (10 minutos)

- Entregar papel cometa cortado en hojas A-4, plumón grueso para que cada persona escriba su frase. En el caso alguno de ellos no sepa escribir, el facilitador puede ayudarlo.
- Recoger las hojas cometa, pegarlas en el pabilo, por el borde formando una cadeneta con las frases seleccionadas.

Paso 3: (5 minutos)

- Colgar la cadeneta, dar lectura de lo escrito y retroalimentar.

ACTIVIDAD 1.6 Evaluación final (20 minutos)

Dinámica: Frases aprendidas

Objetivo: Evaluar los conocimientos adquiridos por los participantes sobre el tema tratado en la sesión educativa.

Paso 1: (15 minutos)

- Se pide a los participantes juntarse con su pareja, esta tiene que ser de preferencia la misma persona que fue en la dinámica “frases cotidianas” (evaluación inicial).
- En base a los alimentos que mencionaron en la evaluación inicial, el facilitador pide a los participantes que recuerden (según lo aprendido) que “les da a su cuerpo” estos alimentos.
- El facilitador anota las respuestas dadas por los participantes.

Paso 2: (5 minutos)

- Se hace una reflexión final sobre las respuestas dadas.

UNIDAD 1

SESIÓN 1.2: ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y

¡COMAMOS MÁS SECOS!

PROPÓSITO

Brindar a los participantes conocimientos sobre Alimentación Balanceada, integrando los conceptos aprendidos en la sesión anterior, practicar 2 combinaciones de alimentos para desarrollar habilidades en la preparación de sus alimentos y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVO

Al final de la sesión los participantes serán capaces de :

- ✓ Practicar 2 combinaciones adecuadas de alimentos.
- ✓ Conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

▪ VISIÓN GENERAL

ACTIVIDAD 1.2.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.2 Repaso del taller anterior (15 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.3 Evaluación inicial (20 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.4 Desarrollo del tema (30 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.5 Práctica (20 minutos)

ACTIVIDAD 1.2.6 Evaluación final (30 minutos).

♦ TIEMPO TOTAL (2 horas)

♦ MATERIAL QUE SE REQUIERE

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Papel Bond de colores
- Plumones de colores
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Hilo pabilo
- Toalla pequeña
- Jabón de tocador

♦ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN** (Ver anexos)

Hoja resumen

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Ayudas Didácticas

AD.1.2.1: Rotafolio de tela (láminas relacionadas al tema).

Evaluaciones

E.1.2.1: Casos con preguntas y respuestas. Dinámica Buscando su pareja.

♦ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.1.2.1 y HR.1.2.2)

ACTIVIDAD 1.2.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos)

ACTIVIDAD 1.2.2 Repaso del taller anterior (15 minutos)

Dinámica: El mundo de los alimentos

Objetivo: Recordar la sesión anterior, los alimentos que se encuentran en el grupo de energía, crecimiento y protección, así como las funciones que cumplen en el organismo.

Paso 1 :(15 minutos)

- Se forma a los participantes en un círculo.
- El facilitador explica que va a lanzar una pelota o una bola de papel, diciendo uno de los siguientes grupos: ENERGÍA, CRECIMIENTO O PROTECCIÓN.
- La persona que recibe la pelota o bola de papel dice el nombre de algún alimento que pertenece al grupo indicado, dentro del tiempo de 10 segundos. Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo un grupo de los alimentos, y así sucesivamente.
- Cuando uno de los participantes tira la pelota y dice: “ALIMENTACIÓN”, todos deben cambiar de sitio.
- El participante que pierde es el que se demora en responder, o no dice el alimento que corresponde al grupo indicado.
- El ganador recibe un premio.

“El facilitador controla el tiempo de 10 segundos para la respuesta de cada participante”

ACTIVIDAD 1.2.3 Evaluación inicial (20 minutos)

Lluvia de ideas

Objetivos: Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre los temas de Alimentación balanceada y Consumo de segundos.

Paso 1: (5 minutos)

- Se pide al azar a algunos participantes que mencionen que comida prepararían para tener una alimentación sana.
- El facilitador escribe en tarjetas de colores las preparaciones que ellos mencionan.

Paso 2: (10 minutos)

- Da lectura a las ideas mencionadas y realiza una reflexión teniendo en cuenta los conceptos aprendidos en la sesión anterior (grupos de alimentos).
- Finaliza mencionando el tema de la sesión que corresponde a la fecha.

“Los participantes deben pensar en el menú de un día cualquiera, teniendo en cuenta, los grupos de alimentos y las comidas que usualmente preparan en su comunidad”

ACTIVIDAD 1.2.4 Desarrollo del tema (30 minutos)

Exposición participativa: Alimentación balanceada y

¡Comamos más secos!

Objetivos: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio (Ver anexo AD.1.2.1). Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). Para el desarrollo de esta etapa se tomarán en cuenta los siguientes puntos que a continuación se detallan:

Alimentación Balanceada

- ¿Qué es una Alimentación balanceada?
- ¿Qué alimentos se deben combinar para tener una alimentación balanceada?
(Explicar las combinaciones de alimentos)
- ¿Qué cantidad de cereal y menestra debemos servir en el plato?

¡Comamos más secos!

- ¿Por qué es importante comer más secos que sopas?

“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.

ACTIVIDAD 1.2.5 Práctica (20 minutos)

Preparación de combinaciones de alimentos

Objetivos:

- Practicar las combinaciones de alimentos nutritivas explicadas en la parte teórica.

- Indicar la proporción adecuada de cereal y menestra que se debe utilizar en las distintas preparaciones de alimentos.

Paso 1: (5 minutos)

- Se explican los objetivos de esta actividad.
- El facilitador debe colocar en la mesa las preparaciones de alimentos elaboradas previamente a la sesión. Por ejemplo, preparaciones a base de:
 - **Cereales:**
Arroz, tallarín rojo.
 - **Menestras:**
Guiso de frijoles, guiso de arveja partida, guiso de lentejas.
 - **Carnes:** Pescado frito, guiso de pollo, lomo saltado de carne, picante de maní, tortillada.
 - **Verduras:**
Ensalada de verduras con tomate, ají dulce, chonta y pepino.
 - **Frutas:**
De la estación.
 - **Tubérculos o raíces:**
Yuca sancochada o plátano sancochado.

Recordar a los participantes que las preparaciones que se presentan en la práctica han sido creadas por madres de familia de diferentes comunidades. Las recetas las pueden encontrar en el Recetario que se les entregará en cada capacitación.

Paso 2: (10 minutos)

- Antes de iniciar la práctica se pedirá a los participantes lavarse las manos, y se les explicará la importancia de la higiene personal y de los alimentos. Para lograr esto se debe adecuar un ambiente donde se cuente con baldes de agua, jabón y toalla.
- Se divide a los participantes en 2 grupos y se les pide que combinen las preparaciones de acuerdo con lo aprendido en la parte teórica, teniendo en

cuenta en el caso de cereal y menestra la proporción que se debe servir de cada uno de ellos.

- Cada grupo deberá colocar en tarjetas el nombre de la preparación, el tipo de combinación y la cantidad en medida casera (cucharadas, cucharones, etc) de las preparaciones que han elaborado.

Paso 3: (5 minutos)

- El facilitador cerrará esta actividad pidiendo a un representante de cada grupo que explique las combinaciones que han elaborado.
- Se debe verificar que todas las preparaciones reflejen los mensajes dados en la parte teórica. Cuando las preparaciones son adecuadas se felicita al grupo. Si se encuentra preparaciones que no cumplen con lo aprendido, se debe pedir sugerencias a los participantes para mejorarla.

ACTIVIDAD 1.2.6 Evaluación final (30 minutos)

Dinámica: Buscando su Pareja. Ver anexo E.1.2.1

Objetivo: Evaluar el conocimiento y manejo del tema tratado durante la sesión.

Paso 1: (5 minutos)

- Explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Divide a los participantes en 5 grupos.
- Entrega a cada grupo 4 hojas de papel con los casos y sus respuestas (estas deben estar sueltas y en desorden). Ver anexo E.2.1.1 (Casos de preguntas y respuestas).

Paso 2: (15 minutos)

- Se pide que ubiquen las respuestas correctas en cada caso y lo peguen donde corresponda.
- Una vez culminado lo entregan al facilitador.

Paso 3: (5 minutos)

- Coloca una cuerda en uno de los extremos del lugar de capacitación y ve pegando las hojas por la parte superior punteada a la cuerda, formando una cadeneta.

Paso 4: (5 minutos)

- Da lectura a las respuestas de los casos presentados por los grupos.
- Felicita al grupo que tuvo menos errores.

UNIDAD 2: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

PROPÓSITO

Proveer a los participantes conocimientos y habilidades de la Alimentación durante la Anemia, que comprende las sesiones Causas de la anemia y Cómo prevenir o curarla. Practicar preparaciones con alimentos ricos en hierro.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

Al finalizar la Unidad 2 los participantes podrán:

- ✓ Conocer las causas de la anemia (por deficiencia de hierro).
- ✓ Conocer las consecuencias de la anemia.
- ✓ Identificar las medidas de prevención.
- ✓ Conocer las diferentes alimentos ricos en hierro
- ✓ Practicar preparaciones con alimentos ricos en hierro.

UNIDAD 2

SESIÓN 2.1: CAUSAS DE LA ANEMIA

PROPÓSITO

Proveer a los participantes habilidades sobre el tema de anemia, enfatizando sus causas y consecuencias.

OBJETIVO

Al final de la sesión los participantes serán capaces de:

- Describir las causas y consecuencias de la anemia.
- Practicar 2 preparaciones con alimentos ricos en hierro.

♦ VISIÓN GENERAL

ACTIVIDAD 2.1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos).

ACTIVIDAD 2.1.2 Motivación (15 minutos).

ACTIVIDAD 2.1.3 Evaluación inicial (15 minutos).

ACTIVIDAD 2.1.4 Desarrollo del tema (30 minutos).

ACTIVIDAD 2.1.5 Práctica (50 minutos)

ACTIVIDAD 2.1.5 Retroalimentación (20 minutos).

ACTIVIDAD 2.1.6 Evaluación final (30 minutos).

♦ TIEMPO TOTAL (2 horas 45 minutos)

♦ MATERIAL QUE SE REQUIERE

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Radio portátil
- Pilas

♦ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN**
(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.2.1.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.2.1.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Ayudas Didácticas

AD.2.1.1: Rotafolio de tela (láminas relacionadas al tema).

AD.2.1.2: Dibujos relacionados al tema (Lectura de cartas).

AD.2.1.3: Spot y cuñas radiales.

Receta (Ingredientes)

R.2.1.1 Arroz verde con sangrecita

♦ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.2.1.1 y HR.2.1.2)

**ACTIVIDAD 2.1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes
(5 minutos)**

ACTIVIDAD 2.1.2 Motivación (15 minutos)

Dinámica: Juego de roles

Objetivo: Motivar a los participantes a través de sociodramas para que identifiquen el tema a tratar en la sesión y así lograr su atención.

Paso 1: (10 minutos)

- El facilitador pide ayuda a uno de los participantes y le explica cual es el tema y los personajes que se requieren para realizar el juego de roles.

Por ejemplo, el rol del facilitador es de una persona anémica y el participante de madre o esposa. La esposa pregunta a su esposo por que se siente tan cansado para trabajar y se ve posheco, y el esposo le explica que desde que le dio malaria se siente así.

Paso 2: (5 minutos)

- Después del ejercicio el facilitador hace una reflexión, preguntando al grupo observador ¿de qué se trató la conversación de los esposos? y ¿cuál sería el tema que se va tratar en la sesión?

ACTIVIDAD 2.1.3 Evaluación inicial (15 minutos)

Dinámica: Frases cotidianas sobre ¿por qué da anemia?

Objetivo:

- Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre las causas de la anemia en las familias.
- Reconocer el conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1: (10 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se les pide recordar individualmente 2 ó 3 frases cotidianas sobre el tema.
- Luego el facilitador pregunta a los participantes lo que han recordado y lo escribe en tarjetas de colores.

Paso 2: (5 minutos)

- Se agrupa las tarjetas por similitud y se realiza una reflexión acerca de las frases presentadas.

ACTIVIDAD 2.1.4 Desarrollo del tema (30 minutos)

Dinámica: Lectura de cartas. Ver anexo AD.2.1.1 y AD.2.1.2

Objetivo: Presentar los contenidos educativos a través de un juego, para lo cual los participantes tendrán que interpretar las cartas e identificar las diferentes causas que origina la anemia.

- Se preparan cartas que contengan dibujos relacionados con el tema.
- El facilitador hace el papel de “adivino” y conduce el proceso de descodificación e interpretación de las cartas.

Paso 1: (20 minutos)

- Se forman grupos de 3 personas y se les reparte las cartas, estos deben describir lo que ven en sus “cartas”,
- El “adivino” debe preguntar a qué aspecto o situación de su realidad hace referencia la “carta”, y así sucesivamente con los demás. Los participantes deben colocar las cartas en un lugar visible para todos.

Paso 2: (10 minutos)

- Cuando hayan salido unas cuantas cartas que permitan realizar pequeñas relaciones el “adivino” debe estar atento para preguntar a los participantes que relaciones encuentran y cómo interpretan esas relaciones en su vida real.

- Luego los participantes hacen una interpretación general del conjunto de cartas. El facilitador hace una síntesis a través de tarjetas.

“El facilitador que dirige esta técnica debe estar muy atento para que en base a preguntas claras y cortas apoye al grupo a relacionar e interpretar las cartas de forma coherente y ordenada”

“ Para darle dinamismo a la técnica es importante crear un ambiente de misterio en el que el facilitador asumirá un papel de “adivino”

ACTIVIDAD 2.1.4 Práctica (45 minutos)

Práctica de una preparación con alimentos fuentes de hierro

Objetivo:

- Practicar una preparación con alimentos fuentes de hierro.
- Enseñar a las madres la técnica para matar una gallina.

Ejemplo: Arroz verde con sangrecita (Ver anexo R.2.1.1 ó Pág. 21 del Recetario para toda la familia).

Paso 1: (5 minutos)

- Explicar a las participantes el objetivo de la técnica.
- Verificar que los ingredientes a utilizar estén completos. Los alimentos que requieran cocción hacerlo previamente (como el arroz, frijol, yuca).

Paso 2: (15 minutos)

- Antes de iniciar la preparación enseñar a las madres la técnica de matar una gallina, para obtener la “sangrecita”, explicándoles el beneficio que obtienen al hacerlo de esta manera.

Técnica:

- Coge a la gallina y sujeta el cuerpo y patas, coloca luego la cabeza hacia atrás.

- Corta con un cuchillo a la altura del cuello.
- Depositar la sangre que fluye en un recipiente limpio.
- Una vez finalizado, realizar el pelado y arreglo correspondiente.

Paso 3: (20 minutos)

- Previo a la preparación el facilitador debe lavarse las manos, y se les explicará la importancia de la higiene personal y de los alimentos. Para lograr esto se debe adecuar un ambiente donde se cuente con baldes de agua, jabón y toalla.
- Preparar conjuntamente con las madres la receta mencionada.

Paso 4: (10 minutos)

- Degusta con las participantes el plato preparado.

ACTIVIDAD 2.1.5 Retroalimentación (20 minutos)

Presentación de las cuñas, spot radiales y canción: La anemia

Ver anexo AD.2.1.3

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1 :(10 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se escuchan los mensajes de la cuña, spot radial y canción que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar la importancia de comer una alimentación balanceada y más seca. Luego se pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.
- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.

Paso 2: (5 minutos)

- Se les hará escuchar la canción “Doña Nathie” y luego se les preguntará de que trata la canción.

Paso 3: (5 minutos)

- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas, y se retroalimenta los conocimientos que no fueron entendidos.

ACTIVIDAD 2.1.6 Evaluación final (30 minutos)

Dinámica: Cuento de doña Nathie

Objetivo: Evaluar los conocimientos adquiridos por los participantes sobre el tema tratado en la sesión educativa a través de un juego.

- El facilitador prepara un cuento el cual contiene fallas en los conceptos dados durante la sesión.

Paso 1: (30 minutos)

- Luego el facilitador lo lee lentamente en voz alta. Todos los participantes deben estar sentados.
- Si alguno de los participantes piensa que ha escuchado en el cuento algo que no es verdadero se pone de pie. Pueden levantarse varias personas a la vez.
- El facilitador pregunta a los que se pusieron de pie por qué creen que es falso, y también a los que se quedaron sentados por qué creen que es verdadero. De este modo, se evalúa a los participantes. Se refuerza la parte dudosa del tema.

Cuento sugerido

Doña Nathie tiene 32 años, tiene cuatro hijos, el más pequeño tiene siete años. Su familia tiene una pequeña chacra, siembra yuca y plátano. Ellos siempre tienen bastante yuca y lo comen con sopa. Algunas veces Doña Nathie tiene arroz para cocinar con un poco de frijol y sirve con hierba luisa.

En el último año Doña Nathie se ha sentido muy fuerte y con muchas ganas de trabajar, así que ella quiere tener otro bebé.

Actualmente el mayor de sus hijos acaba de sanarse de la malaria y al más pequeño le dijeron en la posta que tenía parásitos y los dos se sienten muy bien.

Un día el Agente Comunitario de Alimentación visita a Doña Nathie y a sus hijos, y le dice que los ve muy pálidos y le pregunta que come en su alimentación y

UNIDAD 2

SESIÓN 2.2: ¿COMO PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?

PROPÓSITO

Brindar a los participantes conocimientos sobre cómo prevenir o curar la anemia y practicar preparaciones con alimentos ricos en hierro.

OBJETIVO

- Al final de la sesión los participantes serán capaces de :
- ✓ Describir las alternativas de prevención de la anemia.
 - ✓ Practicar dos preparaciones con alimentos ricos en hierro.

♦ VISIÓN GENERAL

- | | |
|-----------------|---|
| ACTIVIDAD 2.2.1 | Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.2 | Motivación (15 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.3 | Evaluación inicial (20 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.4 | Desarrollo del tema (30 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.5 | Práctica (45 minutos) |
| ACTIVIDAD 2.2.6 | Retroalimentación (20 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.7 | Evaluación final (20 minutos). |
| ACTIVIDAD 2.2.8 | Cierre (20 minutos) |

♦ TIEMPO TOTAL (2 horas 55 minutos)

♦ MATERIAL QUE SE REQUIERE

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Lapiceros
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Radio portátil
- Pilas

♦ **MATERIALES NECESARIOS PREVIOS A LA CAPACITACIÓN**
(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.2.2.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.2.2.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Ayudas Didácticas

AD.2.2.1: Rotafolio de tela (láminas relacionadas al tema)

Recetas

R.2.2.1 Fideos con relleno y Ensalada de pepino

♦ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.2.2.1 y HR.2.2.2)

ACTIVIDAD 2.2.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.2 Motivación (15 minutos).

Dinámica: Sacude la anemia

Objetivo: Motivar a los participantes través de una canción para que identifiquen el tema a tratar en la sesión y así lograr su atención.

Paso 1: (15 minutos)

- Los participantes escuchan la canción “Sacude la anemia” que será transmitida por la radio emisora local.
- El facilitador pregunta a los participantes de que trata la canción y cuál sería el tema de la sesión.
- Se finaliza la dinámica cantando todos en grupo la canción.

ACTIVIDAD 2.2.3 Evaluación inicial (40 minutos).

Dinámica: las yucas queman.....

Objetivo:

- Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre cómo prevenir o curar la anemia
- Reconocer el conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.
 - Los participantes se colocan de pie y forman un círculo.
 - El facilitador entrega una yuca ha uno de los participantes y le pide que lo pase a su compañero de al lado. La yuca debe ir pasando de mano en mano.
 - El facilitador debe estar de espaldas al círculo, y va diciendo “La yuca se quema, SE QUEMO”. En el momento que dice “SE QUEMO” el alimento debe quedar en el participante que lo tiene y debera responder una pregunta.

- Las preguntas están en una bolsa y el participante debe sacar una de ellas y responderla en voz alta a todo el grupo. Si la respuesta es incorrecta recibe un castigo y sale del juego.

ACTIVIDAD 2.2.4 Desarrollo del tema (30 minutos)

Exposición participativa: ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?

OBJETIVO: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio (Ver anexo AD.2.2.1). Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). Para el desarrollo de esta etapa se tomarán en cuenta los siguientes puntos que a continuación se detallan:

¿Cómo prevenir o curar la anemia?

1. Comiendo más alimentos ricos en hierro
2. Teniendo una buena higiene
3. Tomando suplementos de hierro

ACTIVIDAD 2.2.5 Práctica (45 minutos)

Preparación de comidas ricas en hierro

Objetivos:

- Demostrar la forma de preparación de alimentos ricos en hierro, como el relleno.
- Enseñar la preparación de comidas ricas y nutritivas con alimentos ricos en hierro.

Ejemplo: Fideos con relleno y Ensalada de pepino. Ver anexo R.2.2.1 (también se pueden encontrar en las Pág. 23 y 24 del Recetario para toda la familia).

Paso 1: (5 minutos)

- Se explica los objetivos de esta etapa.
- Antes de iniciar la práctica el facilitador debe lavarse las manos, y se les explicará la importancia de la higiene personal y de los alimentos. Para lograr esto se debe adecuar un ambiente donde se cuente con baldes de agua, jabón y toalla.

Paso 2: (30 minutos)

- Para demostrar la preparación del relleno se sigue las instrucciones de la receta: Fideos con relleno.
- Verificar que los ingredientes a utilizar estén completos. Los alimentos que requieran cocción hacerlo previamente (como el tallarín, frijol, plátano verde).
- Igualmente se debe reforzar el concepto de alimentación balanceada, para lo cual se tendrá preparado la ensalada de pepino.
- Cada preparación debe presentar en tarjetas el nombre de la preparación y la cantidad en medida casera de los alimentos utilizados.

Paso 3: (10 minutos)

- El facilitador cerrará esta actividad pidiendo que los participantes degusten las preparaciones y luego se realiza una lluvia de ideas sobre su opinión de las preparaciones, ¿si les gusto?, ¿cómo mejorarían las preparaciones? ¿Creen que a las familias les gustaría comer esa comida?

“Recordar a los participantes que las preparaciones elaboradas en la práctica han sido creadas por madres de familia de diferentes comunidades y las pueden encontrar en el Recetario que se les entregará en cada capacitación”.

ACTIVIDAD 2.2.6 Retroalimentación (20 minutos).

Presentación de las cuñas o spot radiales: La anemia

Ver anexo AD.2.2.2

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1: (5 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.

Paso 2: (10 minutos)

- Se escuchan los mensajes de la cuña y spot radial que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar las funciones de cada grupo de alimentos, y le pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.
- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.

Paso 3: (5 minutos)

- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas, y se refuerza los conocimientos que no fueron entendidos.

ACTIVIDAD 2.2.7 Evaluación final (20 minutos)

Dinámica: Responde a ganar.

Objetivos:

- Evaluar el conocimiento adquirido por los participantes durante la sesión educativa.
- Repaso de los conocimientos de todas las sesiones.

- Previamente el facilitador prepara una serie de problemas o situaciones que puede suceder en la alimentación de las familias cuyas respuestas requiere de la aplicación correcta de los conocimientos adquiridos durante la sesión educativa.

Paso 1: (5 minutos)

- Luego se forman varios grupos, esto depende del número de participantes.
- Por sorteo se establece el orden de participación de los grupos. El facilitador inicia con una de las preguntas que tiene elaborada.

Paso 2: (15 minutos)

- Cada equipo elige un representante para cada pregunta. Si el representante no puede responder, los miembros del grupo tienen la posibilidad de discutir entre sí para dar la respuesta dentro del límite de tiempo establecido antes de iniciar el juego.
- Una respuesta correcta significa dos puntos para el grupo, siempre que sea contestada por el representante que le correspondía en el grupo, y se gana un punto cuando es respondida en la segunda oportunidad por el grupo.
- Si en caso al equipo que le corresponde no contestará correctamente, cualquiera de los otros grupos que pida primero responder, lo puede hacer. Se gana un punto.
- El facilitador debe tener dos cartulinas donde diga correcto o incorrecto para calificar a las respuestas. Cuando el equipo ha dado su respuesta, le pregunta al resto si es correcto o no. Independientemente de la respuesta de los otros grupos, el facilitador debe voltear la cartulina que califica a la respuesta. Si fuera incorrecta, cualquiera de los equipos puede responderla.

“Para darle más dinamismo a la técnica el facilitador debe imitar a un animador de radio”

ACTIVIDAD 2.2.8 Cierre (20 minutos)

Dinámica: Ronda de deseos y abrazos

Objetivo: Los participantes finalizan el taller con nuevas metas e ideas para ponerlas en práctica en su vida diaria.

Paso 1: (5 minutos)

- Se pide a los participantes colocarse en círculo y el facilitador les explica que las capacitaciones han terminado, pero el proceso que los ha llevado a aprender muchas cosas nuevas todavía no. El camino es muy largo y sería bonito irse llenos de deseos para el futuro.
- Se pide que piensen en un deseo que les gustaría pedir para que cada uno de ellos siga creciendo y aprendiendo siempre.

Paso 2: (10 minutos)

- El facilitador pide voluntarios para que empiecen a decir sus deseos.
- Cuando los participantes terminan de pedir sus deseos, se pide que todos se abracen, uno por uno, comunicando en el abrazo el deseo que están pidiendo para todo el grupo.

Paso 3: (5 minutos)

- Se felicita al grupo por el excelente trabajo realizado durante todas las sesiones y se finaliza con un brindis y escuchando las canciones sobre la anemia.

“El facilitador puede iniciar con su deseo para el grupo si alguno de ellos no se anima a hacerlo primero”

V. ANEXOS

HR.1.1.1: Matriz del diseño de la sesión
UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

SESIÓN 1.1: LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO:

- ✦ Presentar información básica sobre el tema Los Alimentos; su clasificación, los alimentos que pertenecen a cada grupo y las funciones que cumplen en el organismo.

OBJETIVOS:

- ✦ Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de :
 - ✓ Clasificar a los alimentos.
 - ✓ Describir las funciones que cumplen cada grupo de alimentos en el organismo.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida y presentación de los participantes	Dinámica: Río revuelto Se presentan los participantes, estableciendo un clima de confianza e integración entre ellos.		10 min.
Motivación	Dinámica: Fotos Los participantes revisan fotografías relacionadas con el tema para iniciar la sesión educativa.	Fotografías	10 min.
Evaluación inicial	Dinámica: Frases cotidianas Los participantes comparten diversas frases relacionadas con el tema de los Alimentos que escuchan o han escuchado frecuentemente en la vida diaria.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Masking tape ▪ Chinchas ▪ Papelógrafo 	20 min.
Desarrollo del Contenido	Exposición participativa: Los alimentos Presentación de los contenidos educativos acompañado con el rotafolio. La exposición del tema se basa en los conocimientos que se encuentran en el Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio 	30 min.

Retroalimentación	<p>Dinámica: Nunca me habían contado antes Cada persona tiene la oportunidad de reflexionar sobre un nuevo conocimiento o información y de articular su pensamiento al completar la frase: “Nunca me habían contado antes...” escribiendo en hojas de papel para luego mostrarlas en plenaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas A-4 de • papel cometa de • diferentes colores • Plumones • Goma • Pabilo • Papelógrafo 	20 min.
Evaluación final	<p>Dinámica : Frases aprendidas El facilitador escribe en tarjetas de colores las respuestas de los participantes en relación a la dinámica “frases cotidianas” realizadas en la evaluación inicial, con el fin de evaluar el nivel de aprendizaje adquirido por los participantes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos • Tarjetas de colores • Plumones • Cinta Masking tape. 	20 min.

HR.1.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

LOS ALIMENTOS	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDO</p> <p>✓ CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS</p> <p>✓ FUNCIONES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS</p> <p>MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los alimentos se clasifican en 3 grupos: Alimentos que dan ENERGÍA Alimentos que dan CRECIMIENTO Alimentos que dan PROTECCIÓN ▪ Entre los alimentos que conforman estos grupos tenemos : Energía : Arroz, fideos, galletas, panes, yuca, papa, aceite, maní, azúcar, etc. Crecimiento : Carne, pescado, gallina, leche, huevo; menestras como: Frijol, lenteja, arvejas, etc. Protección : Frutas y verduras ▪ Las funciones de los grupos de alimentos son: Energía : Alimentos del grupo que dan <i>Energía</i>, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas. Crecimiento : Alimentos del grupo que dan <i>Crecimiento</i>, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos. Protección : Alimentos del grupo que dan <i>Protección</i>, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano. 	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p>TIEMPO</p> <p>30 minutos</p> <p>ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio de tela. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la evaluación inicial y poner énfasis en los temas que conocen poco. 3. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar: <ul style="list-style-type: none"> Los Alimentos - ¿Cómo se clasifican los alimentos? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan energía? y ¿Para qué sirven al cuerpo? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan crecimiento?, ¿Qué sustancias nutritivas contienen? y ¿Para qué sirven al cuerpo? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan protección? y ¿Qué sustancias nutritivas contienen? ¿Por qué es importante el hierro? ¿Cuál es la consecuencia de la falta de este mineral en el cuerpo? <p style="text-align: center;"><i>“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.</i></p>

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión
SESION 1.2: ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ¡COMAMOS MÁS SECOS!

PROPÓSITO:

- ♣ Brindar a los participantes conocimientos sobre Alimentación Balanceada, integrando los conceptos aprendidos en la sesión anterior, practicar 2 combinaciones de alimentos para desarrollar habilidades en la preparación de sus alimentos y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVOS :

Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de :

- ✓ Practicar 2 combinaciones adecuadas de alimentos.
- ✓ Conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida y presentación de los participantes			5 min.
Repaso del taller “Los Alimentos”	Dinámica: El Mundo de los alimentos Los participantes recuerdan los alimentos que se encuentran en los grupos que dan energía, crecimiento y protección. Para esta dinámica un participante lanza una pelota diciendo uno de los grupos de alimentos y la persona que recibe la pelota debe decir el nombre de un alimento que se encuentra en ese grupo.	▪ Pelota o bola de papel	15 min.
Evaluación Inicial	Dinámica: La doble rueda de la alimentación sana Con esta dinámica los participantes darán a conocer el concepto de alimentación balanceada que manejan. También se recogerá información sobre el consumo segundos o sopas en la alimentación de las familias.	▪ Radio ▪ Casett de música ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Papelógrafo ▪ Masking tape ▪ Chinchas	20 min.

Desarrollo del Contenido	<p style="text-align: center;">Exposición participativa: Alimentación Balanceada y Comamos más secos</p> <p>Presentación de los contenidos educativos acompañado con el rotafolio. La exposición del tema se basa en los conocimientos que se encuentran en el Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rotafolio 	30 min.
Práctica	<p style="text-align: center;">Preparación de las combinaciones de alimentos</p> <p>Los participantes realizan una práctica de la preparación de dos combinaciones de alimentos para luego aplicarlo en sus hogares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cereales : Arroz, tallarín • Menstras : Frijol • Carnes: Pescado, pieza de pollo. • Frutas: Toronja, aguaje, cocona, o taperiba 	20 min.
Evaluación final	<p>Dinámica: Buscando su pareja</p> <p>Los participantes demuestran los conocimientos que han adquirido en la sesión educativa a través de un juego.</p> <p>Este consiste en buscar la respuestas correcta a los casos presentados, para lo cual, se reparte hojas con los casos y las respuestas en desorden. Se da un tiempo adecuado para que puedan armarlo. Luego se coloca estas hojas trabajadas en un hilo pabilo y colgarlo haciendo una cadeneta.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Hojas con los casos • Respuestas de los casos • Hilo pabilo • Goma 	30 min.

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ¡COMAMOS MÁS SECOS!	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ALIMENTACIÓN BALANCEADA ✓ IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SEGUNDOS <p style="text-align: center;">MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentación Balanceada es aquella que combina los tres grupos (energía, crecimiento y protección). ▪ 2 Combinaciones de alimentos: <ul style="list-style-type: none"> - Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina. Y si no tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>Cereal + menestra + alimento de origen animal</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> - Siempre cocina combinando tallarín y pescado. Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>Cereal + alimento de origen animal.</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuando sirvas arroz con menestras debes servir el doble de arroz o fideo que de frijol, así tendrás una proteína similar a la de origen animal. ▪ Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco. ▪ Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada. ▪ Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley. 	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p style="text-align: center;">TIEMPO</p> <p>30 minutos</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco. 2. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar: <p style="text-align: center;">Alimentación Balanceada</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una Alimentación balanceada? • ¿Qué alimentos se deben combinar para tener una alimentación balanceada? (Explicar las combinaciones de alimentos) • ¿Qué cantidad de cereal y menestra debemos servir en el plato? <p style="text-align: center;">¡Comamos más secos!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Por qué es importante comer más secos que sopas? <p style="text-align: center;"><i>“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.</i></p>

HR.2.2.2 Contenido del tema y mensajes clave

¿CÓMO PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDO</p> <p>✓ PREVENCIÓN DE LA ANEMIA</p> <p style="text-align: center;">MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo prevenir o curar la anemia? <ul style="list-style-type: none"> ○ Comiendo más alimentos ricos en hierro. ○ Teniendo una buena higiene ○ Tomando suplementos de hierro. ▪ Cuando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, rufo, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia. ▪ Métele un goooooo! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana. 	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p style="text-align: center;">TIEMPO</p> <p>30 minutos</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco. 2. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA).

AYUDAS DIDÁCTICAS

AD.1.1.1. Rotafolio de tela

Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimento de cada uno de los grupos que dan:

ENERGÍA

- Arroz, Tallarin, Galletas, Tamales
- Maiz, Panes, Harinas
- Sachapapa, Papa, Yuca
- Aceite Vegetal, Mani

CRECIMIENTO

- Carne de Monte, Leche, Pescado, Corazón, Hígado
- Ruro, Huevo, Carne de Monte Seca, Gallina
- Arveja Partida, Frijol, Lenteja, Chiclayo

PROTECCIÓN

- Papaya, Piña, Calmito, Pomarosa, Aguaje, Umari, Maduro, Pijuayo, Taperiba
- Beterraga, Cebolla, Sachaculantro

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí", Lectorado 2014

Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:

ENERGÍA

Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas

CRECIMIENTO

Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.

PROTECCIÓN

Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí", Lectorado 2014

AD.1.2.1. Rotafolio de tela

Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina

Y sino tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado

Arroz + Frijol o Chiclayo + Gallina

"Acompaña tus comidas con ensaladas de verduras"

Proyecto "Fortalecimiento de la capacidad local en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona rural de Ilo-Ilo" - Agosto 2016

Siempre cocina combinando tallarín y pescado

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne

Tallarín + Pescado

Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

Proyecto "Fortalecimiento de la capacidad local en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona rural de Ilo-Ilo" - Agosto 2016

Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco

"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del Altiplano" - Arequipa - Perú

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.

"Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del Altiplano" - Arequipa - Perú

Tu familia esta mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada

"Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del Altiplano" - Arequipa - Perú

AD.2.1.1 Rotafolio de tela

Quando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, ruro, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.



"La Anemia es una enfermedad que te pone posheco y sin ganas de trabajar"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Santo Domingo

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba

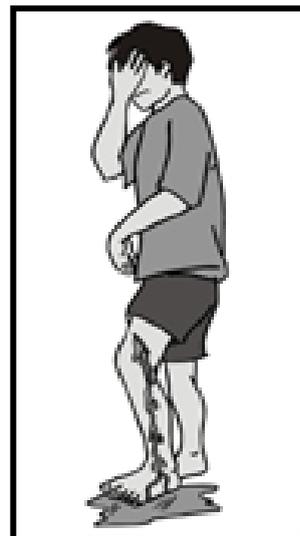
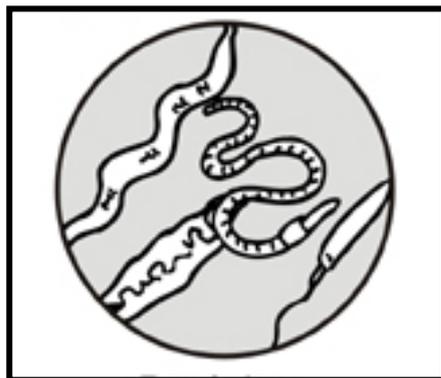
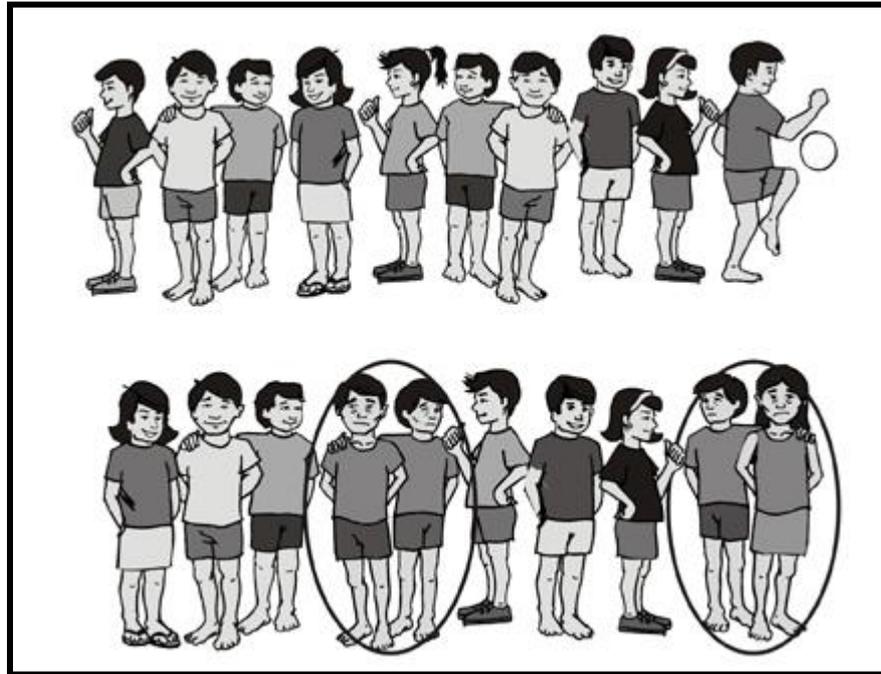


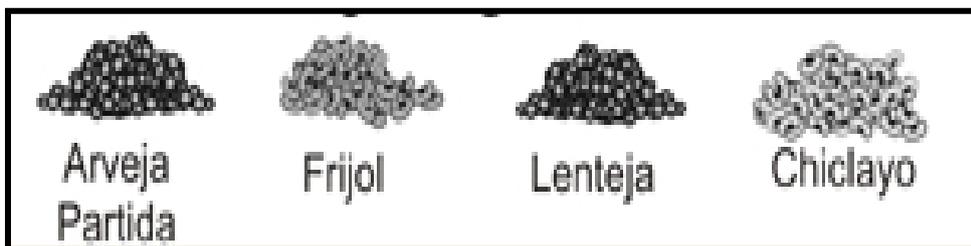
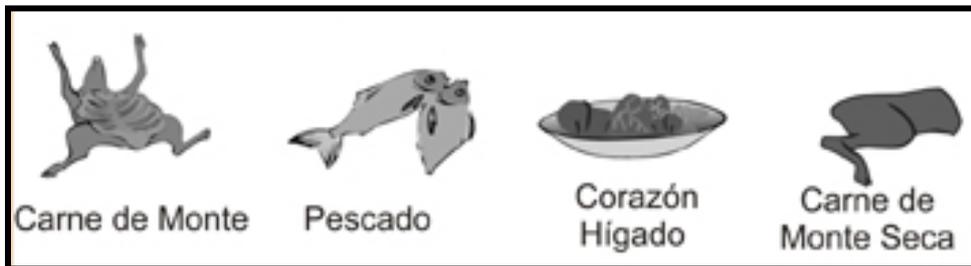
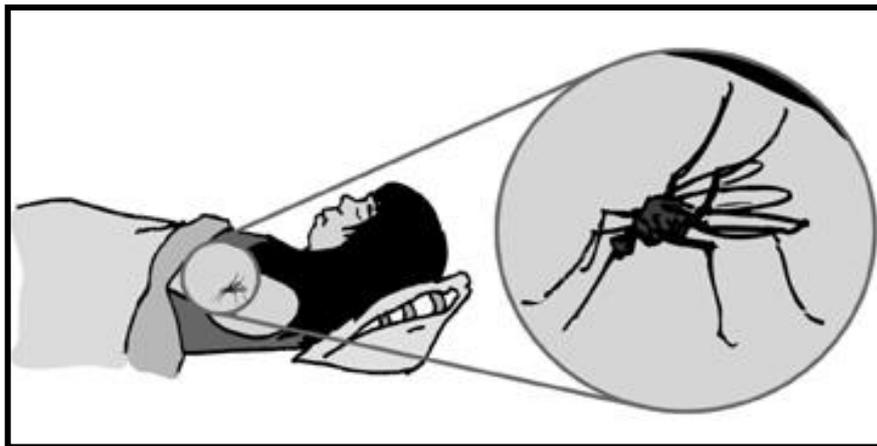
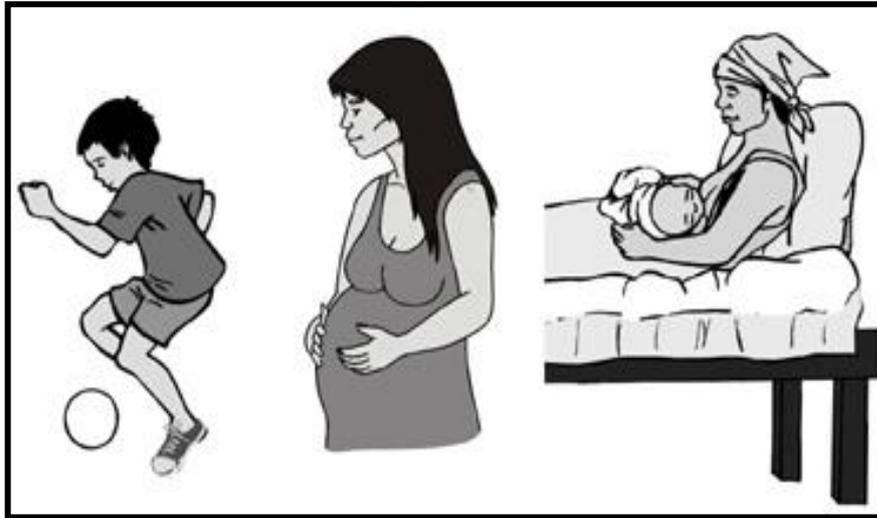
"Si comes frutas te ayudarán a mantener tu piel y cuerpo sanos"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Santo Domingo

AD.2.1.2 Dibujos relacionados al tema de anemia

Dinámica: Lectura de cartas







AD.2.1.2 Spot y cuñas radiales (CD)

Track 30

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MADRE RESPONDE: ¡ah bruto!..... ¡Pueden estar anémicos!

MADRE DICE: ¿Que les puedo dar para que estén sanos?

MADRE RESPONDE: Dales de comer hígado, sangrecita, ruo y corazón. ¡Así estarán sanos!

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

Track 08

¡Amigo!

Recuerda, cuando comas fríjol come siempre toronja, cocona, naranja, aguaje, y taperiba ¡ te evitara la anemia!

Es un mensaje de APA.

Track 02

Canción: Doña Nathie y la anemia (La tacachera)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

Doña Nathie.....¡cuidado con la anemia!

Todo el mundo la conoce porque te deja posheco

No quieres trabajar porque siempre estas cansado

higadito por aquí, el relleno por allá

contra la anemia lucharán y sanito estarás.



- HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

AD.2.2.1 Rotafolio de tela

Métele un goooooo!!! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana

GOOOOOL!!!

Agente Comunitario Alimentación

"Tú puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de las nuevas variedades para la seguridad alimentaria en la zona del río Beni" - Cochabamba - Bolivia

Come a diario junto con tus comidas una ensalada de verduras

Tomate Regional

+

Pepino

+

Aji Dulce

+

Chonta

Y sazón con toronja,

sal y aceite

"Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de las nuevas variedades para la seguridad alimentaria en la zona del río Beni" - Cochabamba - Bolivia

AD.2.2.2 Spot y cuñas radiales (CD)

Track 31

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

LOCUTOR DE FUTBOL DICE: Va ganando el equipo del “relleno” al equipo de “anemia” 2 a 1. En este segundo tiempo la pelota lo domina el equipo del relleno y se acercan al arco y patean.....

HOMBRES Y MUJERES GRITAN: y.....Gooooo!!!!

LOCUTOR: Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno más veces a la semana.

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja con bulla de partido de fútbol.

Track 07

¡Amigo!

La mala alimentación, la malaria y los parásitos pueden darte anemia. ¡Evítala

Es un mensaje de APA

Track 09

¡Amigo!

Métele un goooooo!!!!!!!!!!!! a la anemia dándole a tu familia relleno más de 3 veces a la semana.

Es un mensaje de APA

Track 01

Canción: “Sacude la Anemia” (sacude el billete)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.
Sacude la anemia, sacude la anemia
combate la anemia, combate la anemia
con el higadito y el relleno
Para estar sanito, bien coloradito
Sacude la anemia, sacude la anemia
Sacude, combate la anemia.
- HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.



EVALUACIONES

E.1.2.1: Casos con preguntas y respuestas

Dinámica Buscando su pareja

* Preguntas

¿Qué alimento echarías a un plato de arroz con frijol,

Gallina, pescado, carne de monte o huevo.

El señor Chota compra en la ciudad de Iquitos sólo aceite, tallarín y arroz ¿Qué más debería

Cuándo sirves un cucharón de frijol ¿Cuántos cucharones de arroz echas al plato?

¿Por qué tienes que echar a la comida de tu familia carne de monte, pescado, o gallina?

¿Cuándo sirves frijol o chiclayo con qué alimento tienes que comerlo?

Mamá prepara Caldos y sopas aguadas para su familia?

¿Un plato de seco es igual a cuántos platos de caldo o sopa aguada?

¿Con qué alimentos debes acompañar tus comidas?

¿En casa de la familia Guerra sirven arroz con frijol y toman hierba luisa.

¿Por qué debemos comer más secos?

¿Qué alimentos debe comer tu familia para protegerse de las enfermedades?

La señora Tanchiva sirve tallarín con chichayo y una presa grande de gallina.

¿Qué alimento echarías a un plato de arroz con frijol, para que de más crecimiento?

La familia Panduro sólo come caldos o sopas aguadas?

¿Por qué debes servir el doble de arroz que de frijol?

Anita se enferma a cada rato ¿Qué debería comer?

Los esposos Ramírez trabajan todo el día en la chacra ¿Qué deberían comer?

Si tu familia come un plato de arroz con frijol y carne, ¿Qué le falta para que sea una alimentación balanceada?

* Respuestas

Gallina, pescado, carne de monte o huevo.

Debería también comprar alimentos del grupo de crecimiento y protección.

2 cucharones de arroz

Porque son alimentos que dan crecimiento y ayudan a formar el músculo de nuestro cuerpo.

Con frutas ácidas como:
Naranja, toronja, taperiba,
cocona, aguaje.

Debería preparar
más secos

A 12 platos de caldo o sopa
aguada.

Con ensalada de verduras.

Deberían tomar refresco de
frutas ácidas como : Toronja,
naranja, aguaje, cocona y
taperiba.

Porque dan más energía para
estudiar y jugar fútbol o voley.

Frutas y verduras.

Debe servir una presa chica de
gallina.

Gallina, pescado, carne de
monte o huevo.

Debería comer más secos.

RECETAS

R.2.1.1 Arroz verde con sangrecita

(5 Personas)

Ingredientes

- 1 taza de sangre de pollo
- 1 1/2 taza de frijol
- 3 tazas de arroz
- 4 dientes de ajos
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 cebolla
- 40 hojas de sachaculantro
- 1/2 yuca
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocinar la sangre con un poco de agua.
2. Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla.
3. En la otra olla hervir el agua y echar el sachaculantro molido. Luego agregar el arroz.
4. Servir con arroz, frijol cocido y yuca.

R.2.2.1 Fideos con relleno (5 Personas)

Ingredientes

- 1 taza de frijoles
- 1 1/2 relleno
- 1 kilo de fideo tallarín
- 5 huevos
- 1/2 taza de aceite
- 4 dientes de ajos
- 1/2 plátano verde
- Sal y guisador al gusto

Preparación

1. Cocinar el frijol y aderezar con aceite, ajos.
2. Sancochar el fideo.
3. Freír los huevos y el relleno, cortarlos en trozos pequeños. Luego hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal y guisador. Mezclar todo bien.
4. Servir con frijoles y plátano.

Ensalada de pepino (5 Personas)

Ingredientes

- 2 pepinos
- 4 huevos
- 5 cucharadas
- 2 toronjas
- Sal al gusto

Preparación

1. Sancochar los huevos, cortarlo en rodajas.
2. Pelar y cortar el pepino en rodajas.
3. Mezclar con el aceite, jugo de toronja y sal.

**2ª CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN EN
ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
“ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA”**



**MÓDULO DE CAPACITACIÓN PARA EL AGENTE
COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN
(ACA)**

CONTENIDO

AGRADECIMIENTO

I. RESUMEN

II. INTRODUCCIÓN

III. NOTAS PARA EL FACILITADOR

3.1 Propósito y Audiencia

3.2 Objetivos

3.3 Diseño y Metodología

3.4 Lugar y Fecha de la Sesión educativa

3.5 Duración

IV. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

- Propósito
- Objetivos de la unidad

Sesión 1.1 Los Alimentos

- ◆ Propósito
- ◆ Objetivo
- ◆ Visión general
- ◆ Tiempo total
- ◆ Materiales
- ◆ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ◆ Desarrollo de la sesión

Sesión 1.2 Alimentación Balanceada y ¡Comamos más secos!

- ◆ Propósito
- ◆ Objetivo
- ◆ Visión general
- ◆ Tiempo total
- ◆ Materiales
- ◆ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ◆ Desarrollo de la sesión

UNIDAD 2 : ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

- Propósito
- Objetivos de la unidad

Sesión 2.1 Causas de la anemia

- ◆ Propósito
- ◆ Objetivo
- ◆ Visión general
- ◆ Tiempo total
- ◆ Materiales
- ◆ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ◆ Desarrollo de la sesión

Sesión 2.2 ¿Cómo prevenir o curar la anemia?

- ◆ Propósito
- ◆ Objetivo
- ◆ Visión general
- ◆ Tiempo total
- ◆ Materiales
- ◆ Materiales elaborados previo a la capacitación
- ◆ Desarrollo de la sesión

V. ANEXOS

Hoja resumen

HR.1.1.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.1.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

HR.2.1.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.2.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

HR.2.2.1: Matriz del diseño de la sesión

HR.2.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

Evaluaciones

E.1.1.1: Exploración inicial

E.1.1.2: Exploración final

E.1.2.1: Exploración inicial / final

E.2.1.1: Exploración inicial / final

E.2.1.2: Tablero con tarjetas de preguntas.

E.2.2.1: Exploración inicial / final

Ayudas Didácticas

AD.1.1.1: Rompecabezas

AD.1.1.2: Rotafolio de tela
AD.1.1.3: Spots y cuñas radiales
AD.1.1.4: Dibujos de alimentos
AD.1.2.1: Dibujos de combinaciones de alimentos
AD.1.2.2: Rotafolio de tela
AD.1.2.3: Dibujos de peces
AD.1.2.4: Spots y cuñas radiales
AD.2.1.1: Dinámica juego de roles
AD.2.1.2: Dibujos relacionados al tema
AD.2.1.3: Rotafolio de tela
AD.2.1.4: Spots y cuñas radiales
AD.2.2.1: Rotafolio de tela
AD.2.2.2 : Spots y cuñas radiales

Recetas

R.2.1.1: Arroz verde con sangrecita
R.2.2.1: Fideos con relleno y ensalada de pepino

AGRADECIMIENTO

Queremos empezar la presentación de este módulo de capacitación agradeciendo a las siguientes personas e instituciones:

- A la directiva de la ONG Asociación por la Amazonía (APA), como ente ejecutor del proyecto que en todo el transcurso de las actividades realizadas nos ha brindado su apoyo.
- A la Dr. Úrsula Gross, experta en educación de la GTZ y al Dr. Guillermo López de Romaña, investigador del Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional (ISAN), por sus valiosos aportes y comentarios en el diseño de los materiales impresos y radiales que se emplearán en las capacitaciones.
- A las familias de los 15 caseríos de la cuenca del Río Momón que colaboraron en el diagnóstico cualitativo, siendo esta información utilizada para el diseño de la 2ª Campaña de Comunicación, además de contribuir en la validación de los materiales educativos.
- Comunidad Europea (EU) y Agro Acción Alemana (AAA) por su participación como entidades financieras.
- Cooperación Holandesa para el Desarrollo (SNV) por la asistencia técnica brindada.

Esperamos que este material que presentamos a continuación sea realmente útil para aquellos que deseen realizar comunicación educativa en contextos similares a nuestra zona de trabajo y de esta manera contribuir a transformar y mejorar la realidad que nos rodea.

I. RESUMEN

El presente módulo de comunicación educativa ha sido trabajado por el equipo ISAN/FDA responsable de la ejecución del Resultado N° 1, en el marco del proyecto “Fortalecimiento de la capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón” Loreto-Perú financiado por la Comunidad Europea (EU), Agro Acción Alemana (AAA), con asesoría técnica de la Cooperación Holandesa para el Desarrollo (SNV) y ejecutado por Asociación por la Amazonia (APA) y el Instituto de Seguridad Alimentaria y Nutricional /Fundación para el Desarrollo Agrario (ISAN/FDA).

Para la elaboración de este módulo se han revisado diferentes teorías y técnicas en comunicación para el cambio de comportamiento en adultos.

El módulo está organizado en base a los temas de la 2ª Campaña de Comunicación en Alimentación y Nutrición *“Alimentación Sana para toda la Familia”* que son: Alimentación Familiar y Alimentación durante la anemia, dividida ambas en dos sesiones. Cada sesión es presentada detalladamente, incluyendo objetivos, cronograma de actividades y la matriz del diseño de la sesión.

Para obtener mejores resultados en el entrenamiento a los Agentes Comunitarios de Alimentación (ACAs) se utilizaron dinámicas o técnicas participativas.

II. INTRODUCCIÓN

El principal propósito de la educación en alimentación y nutrición es ayudar a desarrollar capacidades en la población para seleccionar y utilizar mejor los alimentos disponibles y, así, satisfacer las necesidades nutricionales; por tanto contribuye, de esta manera, a la Seguridad Alimentaria Familiar.²

La comunidad es el actor principal en el proceso educativo, por este motivo, una de las estrategias de la 2ª Campaña de Comunicación en Alimentación y Nutrición “Alimentación Sana para toda la Familia” es la participación de la población mediante Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). A través de estos agentes capacitados se realizará el efecto multiplicador de los mensajes educativos y se contribuirá en la sostenibilidad del resultado 1 - del proyecto (componente nutricional).

Con el fin de obtener mejores resultados en el entrenamiento a los ACAs se utilizaron dinámicas o técnicas participativas, que son herramientas que se usan para estimular los procesos de enseñanza. Estas técnicas permiten desarrollar un proceso conjunto de discusión y reflexión; socializan el conocimiento individual; permiten desarrollar una experiencia de reflexión educativa común y finalmente permiten la creación conjunta del conocimiento en la población.³

El presente módulo de capacitación explica el desarrollo del taller a los Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA) participantes, que tiene como propósito brindar conocimientos y herramientas (materiales educativos) sobre los temas *Alimentación familiar* y *Alimentación durante la anemia*, que forman parte de la Alimentación Sana para toda la Familia.

² Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación – FAO – “Manejo de Proyectos de Alimentación y Nutrición en Comunidades” - 1995

³ Técnicas participativas para la educación popular. Tomo I. Laura Vargas Vargas; Graciela Bustillos de Núñez.-Sétima edición.- Lima: Alforja; Tarea, 1998.

III.NOTAS PARA EL FACILITADOR

3.1 Propósito y Audiencia

El propósito de este módulo es entrenar a los Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA) en Comunicación Educativa sobre el tema Alimentación Sana para toda la Familia y de este modo lograr los Cambios de Comportamientos deseados en las familias. A través de estos agentes capacitados se realizará el efecto multiplicador de los contenidos educativos a las familias de sus comunidades.

3.2 Objetivos

Objetivo General

- Lograr que los ACAs tengan las habilidades y herramientas necesarias en el tema Alimentación Sana para toda la Familia.

Objetivos Específicos

- Lograr que por lo menos un Agente Comunitario de Alimentación (ACA) de cada uno de los 15 centros poblados tenga los conocimientos necesarios en el tema.
- Proveer herramientas educativas (Manual de Alimentación Sana para toda la Familia y el rotafolio educativo), y enseñarles el uso de estos, para que posteriormente sean utilizados en las orientaciones sobre dicho tema a las madres de los centros poblados.

3.3 Diseño y Metodología

Los temas (Unidad): “ALIMENTACIÓN FAMILIAR” y “ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA”, se dividen en dos sesiones que a continuación se detallan:

Unidad 1: Alimentación familiar

Sesión 1.1: Los Alimentos

Sesión 1.2: Alimentación balanceada y ¡Comamos más secos!

Unidad 2: Alimentación durante la anemia

Sesión 2.1: Causas de la anemia

Sesión 2.2: ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?

Cada sesión educativa se ha dividido en actividades, que se detallan a continuación:

1. Saludo de bienvenida y presentación de los participantes

Las técnicas que se emplean en esta etapa buscan crear un ambiente de alegría y confianza entre los participantes.

2. Motivación

Esta etapa tiene como objetivo despertar el interés de los participantes en el tema que se va a tratar. Para lograr la motivación se emplearán técnicas como sociodramas, cuentos, dibujos ilustrativos, y se realizarán preguntas para que los participantes identifiquen el tema que se presentará en la sesión.

3. Evaluación inicial

Para conocer el nivel de conocimientos que tienen los participantes del tema a presentarse, se realizará una evaluación individual cuantitativa por sesión con un cuestionario con 5 ó 6 preguntas (objetivas o para desarrollar). También se realizará preguntas a través de dinámicas, sin que los participantes se den cuenta que están siendo evaluados, de este modo, se evitará que los ACA no deseen participar por temor a equivocarse.

Los conocimientos encontrados se tomarán como base para desarrollar la siguiente etapa, siendo más enfático en aquellos que los participantes

mostraron poco conocimiento, y los temas que ya conocen se resaltarán durante el desarrollo de la sesión.

4. Desarrollo del contenido

En esta etapa se ofrece información a los participantes a través del Rotafolio, que contiene las láminas de los mensajes presentadas en el calendario.

Los contenidos educativos que se darán durante las sesiones son los que se encuentran en el Manual para los Agentes Comunitarios.

5. Práctica

Se realizará prácticas con los asistentes sobre los temas enseñados para demostrar la aplicabilidad del desarrollo del comportamiento deseado. (Alimentación balanceada y alimentación durante la anemia).

6. Retroalimentación

Esta actividad se realizará con la finalidad de repasar los conocimientos entregados y repetir aquellos conocimientos que no hayan sido comprendidos, para lo cual, los participantes escuchará los mensajes que serán transmitidos por la emisora local.

7. Evaluación final

Para conocer si los participantes han aprendido se realizará una evaluación cuantitativa a través de la aplicación de un cuestionario con preguntas objetivas. También se realizará una evaluación grupal utilizando dinámicas que se detallarán en las sesiones educativas.

8. Compromiso

Se emplearán dinámicas que permitan a los participantes reflexionar sobre lo aprendido y se comprometan consigo mismos de transmitir y aplicar los conocimientos aprendidos a su familia y comunidad.

3.4 Lugar y Fecha de la Sesión educativa

Las sesiones educativas serán realizadas en las casas oficina APA de cada una de las sedes (Comunidades de Roca Fuerte y Sargento Lores). Se realizarán 4 sesiones durante los meses de Abril, Junio, Agosto y Septiembre.

3.5 Duración

Cada taller tendrá un tiempo de duración de aproximadamente cinco horas. (Ver matriz del diseño de la sesión). Anexos HR.1.1.1, HR.1.2.1, HR.2.1.1 y HR.2.2.1

IV. DESARROLLO DE LAS UNIDADES

UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

PROPÓSITO

Proveer a los participantes conocimientos y habilidades sobre Alimentación Familiar, que comprende la selección de los alimentos; la clasificación de los alimentos, funciones en el organismo. Así mismo integrar estos conceptos para una alimentación balanceada y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

Al finalizar la Unidad 1 los participantes podrán:

- ✓ Clasificar los grupos de alimentos.
- ✓ Determinar los alimentos que corresponden a cada grupo.
- ✓ Describir las funciones de los grupos de alimentos.
- ✓ Definir el concepto de alimentación balanceada.
- ✓ Practicar 4 tipos de combinación de alimentos.
- ✓ Conocer la importancia del consumo de segundos.

UNIDAD 1

SESIÓN 1.1: LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO

Presentar información básica sobre el tema Los Alimentos; su clasificación, los alimentos que pertenecen a cada grupo y las funciones que cumplen en el organismo.

OBJETIVO

Al finalizar de la sesión los participantes serán capaces de:

- ✓ Clasificar a los alimentos.
- ✓ Determinar los alimentos que corresponden a cada grupo.
- ✓ Describir las funciones de los grupos de alimentos.

▪ VISION GENERAL

- ACTIVIDAD 1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (20 minutos).
- ACTIVIDAD 1.2 Motivación (15 minutos).
- ACTIVIDAD 1.3 Evaluación inicial (40 minutos).
- ACTIVIDAD 1.4 Desarrollo del tema (60 minutos).
- ACTIVIDAD 1.5 Retroalimentación (45 minutos).
- ACTIVIDAD 1.6 Evaluación final (45 minutos).
- ACTIVIDAD 1.7 Compromiso (45 minutos).
- ACTIVIDAD 1.8 Reflexión sobre el primer taller (30 minutos).

▪ TIEMPO TOTAL (5 horas)

▪ **MATERIALES**

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Rotafolio para ACA
- Rompecabezas (Dibujo Alimentación Familiar)
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Fólderes
- Lapiceos
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Ovillo de lana y/o rafia
- Radio portátil
- Pilas

▪ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN**

(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.1.1.1: Matriz del diseño de las sesión.

HR.1.1.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Evaluaciones

E.1.1.1 Exploración inicial

E.1.1.2 Exploración final

Ayudas Didácticas

AD.1.1.1: Rompecabezas

AD.1.1.2: Rotafolio de tela

AD.1.1.3: Spot y cuñas radiales

AD.1.1.4: Dibujos de alimentos

▪ DESARROLLO DE LA SESIÓN

(También puede observarse en el anexo HR.1.1.1 y HR.1.1.2)

ACTIVIDAD 1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (20 minutos)

Dinámica: La Telaraña

Objetivo: Conocer a los participantes y establecer un clima de confianza entre ellos.

Paso 1: (15 minutos).

- Usa un ovillo de lana, y pásalo entre los participantes.
- Se inicia con la presentación del facilitador (nombre, institución a la que representa, plato preferido) y luego pasa el ovillo preferentemente a la persona que se encuentra al frente tuyo, y así sucesivamente hasta terminar con la presentación de todos los integrantes. Al final de las presentaciones se tendrá como resultado la formación de una telaraña.

Paso 2: (5 minutos)

- Culmina la dinámica colocando los nombres de los participantes en tarjetas pequeñas, y ponlo a la altura del pecho de cada uno.

ACTIVIDAD 1.2 Motivación (15 minutos)

Dinámica: Rompecabezas. Ver anexo AD.1.1.1

Objetivo: Introducir el tema central de la Campaña de Comunicación “Alimentación sana para toda la Familia”, para lo cual los participantes tienen que descubrir en conjunto la imagen integrada por las partes, formando una visión global.

Paso 1: (10 minutos)

- Divide a los participantes en grupos de máximo 4 personas. No se recomienda grupos grandes. Se juntan en los grupos participantes de diferentes comunidades.
- Entrega una pieza a cada grupo y se pide que cada grupo estudie su pieza y la describa.
- Pide que algún participante de cada grupo describa rápidamente lo que su pieza representa.
- Un miembro de cada grupo se acerca a la pared para armar el rompecabezas.
- Se arma el rompecabezas y se pregunta qué es lo que representa. Una vez que los participantes identifican la imagen se coloca el nombre de la campaña en la parte superior del dibujo.

Paso 2: (5 minutos)

- Se reflexiona acerca de la necesidad de buscar comprender todas las cosas que están relacionadas al tema central de los talleres “Alimentación sana para toda la familia”, como:
 - Conocer la clasificación de los alimentos, donde se encuentran y sus funciones en el cuerpo humano.
 - Saber las adecuadas combinaciones de los alimentos para tener una alimentación balanceada.
 - El consumo de segundos en lugar de sopas o caldos.

Paso 3:

- Luego se enfatiza a los participantes que los puntos antes señalados se irán conociendo en diferentes sesiones educativas, y en la primera sesión se tratará sobre Los Alimentos.

ACTIVIDAD 1.3 Evaluación inicial (45 minutos)

* Individual (25 minutos). Ver anexo E.1.1.1

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1: (5 minutos)

- Explica a los participantes el objetivo de la exploración.
- Entrega a cada participante un lapicero y una hoja de papel conteniendo el cuestionario de preguntas relativas al tema a tratar.
- Indica la forma correcta del llenado y/o responde a preguntas en caso se presenten dudas.

Paso 2: (20 minutos)

- Dejarles 20 minutos a los participantes para realizar la evaluación.
- Culminada la evaluación procede a realizar la dinámica siguiente.

* Grupal (20 minutos)

Dinámica: Demostración de lo que saben

Objetivo: Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre la clasificación de los alimentos (grupo de alimentos que dan energía, crecimiento y protección), donde se encuentran y sus funciones en el cuerpo humano.

Paso 1: (15 minutos)

- Se pide a los participantes recordar individualmente 1 o 2 conocimientos y/o experiencias relacionados al tema de los Alimentos (clasificación de los alimentos, donde se encuentran y sus funciones en el cuerpo humano).
- Se forman grupos de 5 personas y se pide a cada grupo que escriban en las tarjetas de colores las experiencias o conocimientos sobre el tema.
- Las tarjetas elaboradas por cada grupo se presentan en plenaria.

Paso 2: (5 minutos)

- El facilitador realiza una reflexión acerca de las tarjetas presentadas con los participantes y una rápida evaluación inicial que le dará pautas cuando desarrolle la exposición participativa del tema Los Alimentos.

ACTIVIDAD 1.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

Objetivo: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

Paso 1: (10 minutos)

- Antes de comenzar la exposición se entrega a cada participante su manual, para que puedan seguir la secuencia del taller.

Paso 2: (50 minutos)

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio de tela (ver anexo AD.1.1.2). Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar:

Los Alimentos

- ¿Cómo se clasifican los alimentos?
- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan energía? y ¿Para qué sirven al cuerpo?

- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan crecimiento?, ¿Qué sustancias nutritivas contienen? y ¿Para qué sirven al cuerpo?
- ¿Dónde encontramos los alimentos que dan protección? y ¿Qué sustancias nutritivas contienen? ¿Por qué son importantes la vitamina A y C? ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de estas vitaminas en el cuerpo? ¿Por qué es importante el hierro? ¿Cuál es la consecuencia de la falta de este mineral en el cuerpo?

“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto de la exposición que no se haya entendido”.

ACTIVIDAD 1.5 Retroalimentación (45 minutos).

Ver anexo AD.1.1.3

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1: (30 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se escuchan los mensajes de la cuña y spot radial que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar las funciones de cada grupo de alimentos, y le pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.

Paso 2: (15 minutos)

- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.
- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas, y se refuerza los conocimientos que no fueron entendidos.

ACTIVIDAD 1.6 Evaluación final

* **Individual.** Ver anexo E.1.1.2

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de cada participante sobre el tema tratado.

Paso 1: (20 minutos)

- Explica a los participantes el objetivo de la exploración.
- El desarrollo de la actividad es afín a la exploración inicial.

* **Grupal**

Dinámica: Conociendo a Los alimentos. Ver anexo AD.1.1.4

Objetivo: Evaluar los conocimientos aprendidos de los participantes mediante dinámicas, en donde se realizarán preguntas referentes al tema de la sesión educativa.

Paso 1: (25 minutos)

- Se coloca en la mesa 3 cernidores grandes, cada uno tiene una tarjeta con el nombre del grupo de alimentos que representa. También en la mesa hay diferentes tipos de alimentos.
- Se divide a los participantes en los tres grupos de alimentos y se les da a escoger una carta de casinos, el grupo que tiene el número menor empieza el juego.
- Se pide que cada uno de los participantes de los grupos escoja un alimento que provee energía, crecimiento o protección, y lo coloque en el cernidor que le corresponda. También el grupo debe mencionar cual es la función de estos en la alimentación de las familias.
- El grupo ganador es aquel que tiene menos errores en su cernidor. Se da un premio al grupo ganador.
- Se realiza un comentario final, poniendo énfasis en lo aprendido.

ACTIVIDAD 1.7 Compromiso (45 minutos).

Dinámica: Convenciendo a la vecina

Objetivos: Los participantes ensayen formas de transmitir lo aprendido en la sesión educativa a otras personas de su comunidad.

Paso 1: (30 minutos)

- Se divide a los participantes en los tres grupos de alimentos (energía, crecimiento y protección) y en cada grupo debe haber un facilitador.
- En cada grupo se empieza con dos participantes, uno de ellos es la vecina y el otro es el Agente Comunitario de Alimentación, y luego se realizan las rotaciones de los actores.
- Se debe explicar que si bien rotan los actores, la conversación debe ser sobre el grupo de alimentos que se le asignó.
- Se pide a los demás participantes evaluar como el participante del taller convencía a la vecina y hacer sugerencias respecto a cómo hacerlo mejor.
- Tomando en cuenta las recomendaciones, se realizan nuevas rondas de juegos de roles.
- Luego de haber realizado por lo menos tres rotaciones por cada papel se finaliza el juego de roles en cada grupo.

Paso 2: (10 minutos)

- Se escogen representantes de cada grupo para escenificar el diálogo final del juego a los otros participantes.

Paso 3: (5 minutos)

- Se realiza un comentario final, poniendo énfasis en la transmisión de lo aprendido.

“Al empezar el juego de roles se recomienda que el facilitador se ofrezca ser la vecina y luego pedir a otra persona que tome su lugar”.

ACTIVIDAD 1.8 Reflexión sobre el primer taller (30 minutos).

Lluvia de ideas

Objetivos:

- Realizar el seguimiento a la actividad de presentación de los resultados de la primera campaña de comunicación.
- Obtener las opiniones de los Agentes Comunitarios de Alimentación sobre la presentación de los resultados.

Paso 1: (15 minutos)

- Se divide a los participantes según la comunidad a donde pertenecen.
- Se entrega a cada grupo tarjetas de colores y se les pide que anoten las respuestas a las siguientes preguntas:
 - ¿Expusieron los resultados de la primera campaña en la asamblea del pueblo?. Si la respuesta es no, preguntar por qué.
 - ¿Les gustó exponer ante la asamblea del pueblo? ¿Por qué?
 - ¿Qué opinaron las personas de su comunidad sobre los resultados de la primera campaña?
 - ¿Creen que fue importante exponer los resultados de la primera campaña? ¿Por qué?

Paso 2: (15 minutos)

- Luego de 15 minutos se le pide que un representante de cada comunidad vaya pegando en la pared las tarjetas con las respuestas.
- El facilitador agrupa las tarjetas que son parecidas entre sí y reflexiona sobre las respuestas.

UNIDAD 1

SESIÓN 1.2: ALIMENTACIÓN BALANCEADA

PROPÓSITO

Brindar a los participantes conocimientos sobre Alimentación Balanceada, integrando los conceptos aprendidos en la sesión anterior, practicar 4 combinaciones de alimentos para desarrollar habilidades en la preparación de sus alimentos y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVO

Al final de la sesión los participantes serán capaces de:

- ✓ Practicar 4 combinaciones adecuadas de alimentos.
- ✓ Conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

▪ VISIÓN GENERAL

ACTIVIDAD 1.2.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (10 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.2 Repaso del taller anterior (15 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.3 Evaluación inicial (45 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.5 Práctica (45 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.6 Retroalimentación (45 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.7 Evaluación final (45 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.8 Compromiso (45 minutos).

ACTIVIDAD 1.2.9 Reflexión sobre el primer taller (30 minutos).

▪ TIEMPO TOTAL (5 horas 40 minutos)

▪ **MATERIALES**

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Cartulina blanca
- Papel Bond
- Plumones de colores
- Lapiceros
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Dibujos de peces
- Anzuelos
- Hilo pabilo
- Radio portátil
- Pilas
- Toalla pequeña
- Jabón de tocador

▪ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN**
(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Evaluaciones

E.1.2.1 Exploración inicial / final

Ayudas Didácticas

AD.1.2.1: Dibujos de la primera y segunda combinación.

AD.1.2.2: Rotafolio de tela.

AD.1.2.3: Dibujos de peces

AD.1.2.4: Spot y cuñas radiales relacionados al tema.

▪ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.1.2.1 y HR.1.2.2)

ACTIVIDAD 2.1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes

(10 minutos)

Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes y a la presentación de los ACA nuevos que no asistieron a la sesión anterior.

Paso 1: (6 minutos)

- Presenta a aquellos participantes nuevos que no asistieron a la sesión anterior.
- Da un saludo de bienvenida breve a todos participantes.

Paso 2: (4 minutos)

- Prepara tarjetas pequeñas con los nombres de los participantes y pégaselos a la altura del pecho de cada uno.

ACTIVIDAD 2.1.2 Repaso (15 minutos)

Dinámica: El Mundo de los Alimentos

Objetivo: Repasar el tema enseñado en la primera sesión “Los Alimentos”.

Paso 1: (10 minutos)

- Se forma a los participantes en un círculo.

- El facilitador explica que va a lanzar una pelota o una bola de papel, diciendo uno de los siguientes grupos: ENERGIA, CRECIMIENTO O PROTECCIÓN.
- La persona que recibe la pelota o bola de papel dice el nombre de algún alimento que pertenece al grupo indicado, dentro del tiempo de 10 segundos. Inmediatamente lanza la pelota a cualquier otro participante diciendo un grupo de los alimentos, y así sucesivamente.
- Cuando uno de los participantes tira la pelota y dice: “ALIMENTACIÓN”, todos deben cambiar de sitio.
- El participante que pierde es el que se demora en responder, o no dice el alimento que corresponde al grupo indicado.
- El ganador recibe un premio.

“El facilitador controla el tiempo de 10 segundos para la respuesta de cada participante”

ACTIVIDAD 2.1.3 Exploración inicial (45 minutos)

* **Individual (25 minutos).** Ver anexo E.1.2.1

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1 :(5 minutos)

- Se les explicará a los participantes el objetivo de la exploración.
- Se entregará a cada participante un lapicero y una hoja de papel conteniendo el cuestionario de preguntas relativas al tema a tratar.
- Se les indicará la forma correcta del llenado y/o responder a preguntas en caso se presentaran dudas.

Paso 2: (20 minutos)

- Se dejará un tiempo adecuado para realizar la evaluación.

*** Grupal (20 minutos)**

DINÁMICA: LA DOBLE RUEDA DE LA ALIMENTACIÓN SANA

OBJETIVOS: Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre los temas de Alimentación balanceada y Consumo de segundos.

Paso 1: (5 minutos)

- Se divide a los participantes en dos grupos de igual número.
- Se coloca un grupo formando un círculo tomados de los brazos, mirando hacia dentro del círculo.
- Se coloca al otro grupo a su alrededor, formando un círculo, tomados de las manos, mirando hacia fuera.
- Se hace sonar una música con ayuda de la grabadora o algún otro instrumento.
- El facilitador detiene la música en cualquier momento, y los participantes del círculo que están mirando hacia dentro se voltean para quedar cara a cara con los del círculo que están mirando hacia fuera, y forman parejas con la persona de enfrente.

Paso 2: (15 minutos)

- Se le pide a cada pareja que imagine como debe explicar a la mamá o a la persona que se encarga de la preparación de los alimentos cuáles son las comidas que debe preparar para tener a su familia bien alimentada y por qué. Por ejemplo, en un determinado día que comidas o preparaciones se deben comer durante el desayuno, la merienda o en la chacra.
- El facilitador debe anotar las respuestas, esto le permitirá saber el nivel de conocimientos que tienen los participantes sobre alimentación balanceada y la aplicación de los conceptos aprendidos en la sesión sobre los Alimentos.

“Los participantes deben pensar en el menú de un día cualquiera, teniendo en cuenta, los grupos de alimentos y las comidas que usualmente preparan en su comunidad”

ACTIVIDAD 2.1.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

(Ver anexo AD.1.2.1 y AD.1.2.2)

Exposición participativa: Alimentación Balanceada y ¡Comamos más secos!

Objetivos: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

Paso 1: (60 minutos)

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). Para el desarrollo de esta etapa se tomaran en cuenta los siguientes puntos que a continuación se detallan:

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

- ¿Qué es una Alimentación balanceada?
- ¿Qué alimentos se deben combinar para tener una alimentación balanceada?
(Explicar las combinaciones de alimentos)
- ¿Qué cantidad de cereal y menestra debemos servir en el plato?

¡COMAMOS MÁS SECOS!

- ¿Por qué es importante comer más secos que sopas?

Para la primera y segunda combinación se deben elaborar papelógrafos con ejemplos de preparaciones, las otras dos combinaciones se encuentran en el rotafolio. Ver anexo AD.1.2.1 y AD.1.2.2

“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.

ACTIVIDAD 2.1.5 Práctica (45 minutos)

Preparación de Combinaciones de Alimentos

Objetivos:

- Practicar las combinaciones de alimentos nutritivas explicadas en la parte teórica.
- Indicar la proporción adecuada de cereal y menestra que se debe utilizar en las distintas preparaciones de alimentos.

Paso 1: (5 minutos)

- Se explican los objetivos de esta etapa.
- El facilitador debe colocar en la mesa las preparaciones de alimentos elaboradas previamente a la sesión. Por ejemplo, preparaciones a base de:

- **Cereales:**

Arroz, tallarín rojo.

- **Menstras:**

Guiso de frijoles, guiso de arveja partida, guiso de lentejas.

- **Carnes:**

Pescado frito, guiso de pollo, lomo saltado de carne, picante de maní, tortillada.

- **Verduras:**

Ensalada de verduras con tomate, ají dulce, chonta y pepino.

- **Frutas:**

De la estación.

- **Tubérculos o raíces:**

Yuca sancochada.

Recordar a los participantes que las preparaciones que se presentan en la práctica han sido creadas por madres de familia de diferentes comunidades. Las recetas las pueden encontrar en el Recetario que se les entregará en cada capacitación.

- Las preparaciones a base de carnes deben tener una tarjeta donde se indique los ingredientes que contienen.

Paso 2: (5 minutos)

- Antes de iniciar la práctica se pedirá a los participantes lavarse las manos, y se les explicará la importancia de la higiene personal y de los alimentos. Para lograr esto se debe adecuar un ambiente donde se cuente con baldes de agua, jabón y toalla.

Paso 3: (30 minutos)

- Se divide a los participantes en 4 grupos y se les pide que combinen las preparaciones de acuerdo con lo aprendido en la parte teórica, teniendo en cuenta en el caso de cereal y menestra la proporción que se debe servir de cada uno de ellos.
- Cada grupo deberá colocar en tarjetas el nombre de la preparación, el tipo de combinación y la cantidad en medida casera (cucharadas, cucharones, etc) de las preparaciones que han elaborado.
- El facilitador cerrará esta actividad pidiendo a un representante de cada grupo que explique las combinaciones que han elaborado.

Paso 4: (5 minutos)

- Se debe verificar que todas las preparaciones reflejen los mensajes dados en la parte teórica. Cuando las preparaciones son adecuadas se felicita al grupo. Si se encuentra preparaciones que no cumplen con lo aprendido, se debe pedir sugerencias a los participantes para mejorarla.

ACTIVIDAD 1.2.6 Retroalimentación (45 minutos)

Presentación de las cuñas o spot radiales: Alimentación Balanceada y ¡Comamos más secos! (Ver anexo AD.1.2.4)

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1: (20 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.

- Se escuchan los mensajes de la cuña y spot radial que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar la importancia de comer una alimentación balanceada y más seca. Luego se pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.
- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.
- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas.

Paso 2: (25 minutos)

- Se retroalimenta y/o refuerza los conocimientos que no fueron entendidos.

ACTIVIDAD 1.2.7 Evaluación Final (45 minutos)

*** Individual (25 minutos).** Ver anexo E.1.2.1

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de cada participante sobre el tema tratado.

El desarrollo de la actividad es afín a la exploración inicial.

*** Grupal (20 minutos)**

Dinámica: En río revuelto ganancia de pescadores.

Objetivos:

- Evaluar el aprendizaje adquirido por los participantes durante la sesión educativa.
- Repaso de los conocimientos de todas las sesiones.

Paso 1:

- Se preparan con anticipación “pececitos” de cartulina, en los cuales se escriben diversos casos para solucionarlo con lo aprendido durante la sesión.

Por ejemplo: (Ver con más detalle anexo AD.1.2.3)



- En cada pececito se coloca un solo caso.
- Se coloca un clip doblado en cada uno de los pececitos. El número de peces debe estar de acuerdo con el tiempo que se tenga.
- Se hace un círculo (pintado con tiza en el suelo), dentro del cual se colocan todos los peces, con las preguntas (boca abajo). Los participantes no deberán pisar ni ingresar al círculo delimitado.

Paso 2: (15 minutos)

- Los participantes forman grupos que tengan como máximo 5 personas.
- Por grupo se elige un representante para “pescar” la mayor cantidad de peces posible empleando un clic abierto más una cuerda a manera de anzuelo.
- Terminada la pesca, el facilitador contará los peces por grupo y anotará la cantidad en un papelógrafo.

Paso 3: (20 minutos)

- El facilitador lee en voz alta los casos que tienen los “peces”; y da a los grupos un tiempo para que piensen la respuesta y lo escriban en una tarjeta. Luego un representante de cada grupo pega la tarjeta en la pared.
- El facilitador evalúa las tarjetas, al grupo que da una respuesta incorrecta se le resta un pececito del conteo inicial.

Paso 4: (10 minutos)

- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas, y se refuerza las respuestas incorrectas.

- Se finaliza el concurso premiando al grupo que obtuvo más cantidad de peces.

“Se puede incorporar premios o castigos (al grupo que casi no “pescó”) para hacer más dinámica la técnica”.

ACTIVIDAD 1.2.7 Compromiso (45 minutos)

Dinámica: Carta a mí mismo

Objetivo: Los participantes recuerdan lo que han aprendido y hacen el compromiso consigo mismos de transmitir y aplicar los conocimientos aprendidos a su familia y a su comunidad.

Paso 1: (5 minutos)

- Se reparte papeles y lapiceros para cada participante, y se explica que van a escribirse una carta a sí mismo especificando las cosas que han aprendido y cómo es que desean aplicarlo en su vida.
- Se les pide que trabajen individualmente y sin conversar con otros participantes, se les indica que pueden sentarse en cualquier lugar donde se sientan cómodos y que es necesario que regresen en el tiempo indicado.

Paso 2: (30 minutos)

- Al regresar se pide a dos o tres voluntarios que lean en voz alta sus compromisos. El facilitador hace una reflexión junto con todos los participantes.
- Luego se les entrega un sobre para que coloquen su carta, lo cierren y coloquen su nombre y comunidad a la que pertenecen

Paso 3: (10 minutos)

- Colocar los sobres cerrados en una caja que será sellada con masking tape hasta la próxima sesión.

“El facilitador puede dar un ejemplo de lo que podría escribirse a sí mismo”

UNIDAD 2: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

PROPÓSITO

Proveer a los participantes conocimientos y habilidades **de** **sobre** la Alimentación durante la Anemia, que comprende las sesiones Causas de la anemia y Cómo prevenir o curarla. Practicar preparaciones con alimentos fuentes en hierro.

OBJETIVOS DE LA UNIDAD

Al finalizar la Unidad 2 los participantes podrán:

- ✓ Describir las causas y consecuencias de la anemia
- ✓ Identificar las medidas de prevención.
- ✓ Conocer las diferentes alimentos fuentes de hierro.
- ✓ Practicar preparaciones con alimentos fuentes de hierro.

UNIDAD 2

SESIÓN 2.1: CAUSAS DE LA ANEMIA

PROPÓSITO

Proveer a los participantes conocimientos sobre el tema de anemia, enfatizando sus causas y consecuencias.

OBJETIVO

Al final de la sesión los participantes serán capaces de
✓ Describir las causas y consecuencias de la anemia.

▪ VISIÓN GENERAL

ACTIVIDAD 2.1.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (5 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.2 Motivación (15 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.3 Evaluación inicial (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.5 Retroalimentación (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.6 Evaluación final (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.7 Compromiso (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.8 Reflexión sobre la dinámica “Carta a mi mismo” (30 minutos).

▪ TIEMPO TOTAL (4 horas 50 minutos)

▪ MATERIALES

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Lapiceros
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Radio portátil
- Pilas

▪ **MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN**

(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.2.1.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.2.1.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Evaluaciones

E.2.1.1: Exploración inicial / final.

E.2.1.2: Tablero y tarjetas con preguntas

Ayudas Didácticas

AD.2.1.1: Dibujos relacionados al tema. Dinámica Lectura de cartas.

AD.2.1.2: Rotafolio de tela

AD.2.1.3: Spots y cuñas radiales relacionados al tema.

▪ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.2.1.1 y HR.2.1.2)

ACTIVIDAD 2.2.1 Saludo de bienvenida (5 minutos)

Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes.

Paso 1: (5 minutos)

- Da un saludo de bienvenida breve a todos participantes.

ACTIVIDAD 2.2.2 Motivación (15 minutos)

Dinámica: Juego de roles

Objetivo: Motivar a los participantes a través de sociodramas para que identifiquen el tema a tratar en la sesión y así lograr su atención.

Paso 1: (10 minutos)

- El facilitador pide ayuda a uno de los participantes y le explica cual es el tema y los personajes que se requieren para realizar el juego de roles.

Por ejemplo, el rol del facilitador es de una persona anémica y el participante de madre o esposa. La esposa pregunta a su esposo por que se siente tan cansado para trabajar y se ve posheco, y el esposo le explica que desde que le dio malaria se siente así. Ver un ejemplo en el anexo AD.2.1.1

Paso 2: (5 minutos)

- Después del ejercicio el facilitador hace una reflexión, preguntando al grupo observador ¿de qué se trató la conversación de los esposos? y ¿cuál sería el tema que se va tratar en la sesión?

ACTIVIDAD 2.2.3 Evaluación inicial (45 minutos)

* **Individual (25 Minutos).** Ver anexo E.2.1.1

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1 :(5 minutos)

- Se les explicará a los participantes el objetivo de la exploración.
- Se entregará a cada participante un lapicero y una hoja de papel conteniendo el cuestionario de preguntas relativas al tema a tratar.
- Se les indicará la forma correcta del llenado y/o responder a preguntas en caso se presentaran dudas.

Paso 2: (20 minutos)

- Se dejará un tiempo adecuado para realizar la evaluación.

*** Grupal (20 minutos)**

Dinámica: Frases cotidianas sobre ¿por qué da anemia?

Objetivos:

- Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre las causas de la anemia en las familias.
- Reconocer el conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1: (3 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se les pide recordar individualmente 2 ó 3 frases cotidianas sobre el tema.

Paso 2: (10 minutos)

- Se forman grupos de 5 personas y se les pide a cada grupo generar tarjetas entre todos sobre el tema.
- Las frases se pegan en la pared y un representante de cada grupo las presenta en plenaria a todos los participantes.

Paso 3: (7 minutos)

- El facilitador agrupa las tarjetas por similitud y realiza una reflexión acerca de las frases presentadas.

ACTIVIDAD 2.1.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

Dinámica: Lectura de Cartas

Objetivo: Presentar los contenidos educativos a través de un juego, para lo cual los participantes tendrán que interpretar las cartas e identificar las diferentes causas que originan la anemia.

Preparación del material Ver anexo AD.2.1.1 y AD.2.1.2

Paso 1:

- Se preparan cartas que contengan dibujos relacionados con el tema.
- El facilitador hace el papel de “adivino” y conduce el proceso de descodificación e interpretación de las cartas.

Paso 2: (20 minutos)

- Se forman grupos de 3 personas y se les reparte las cartas, estos deben describir lo que ven en sus “cartas”.
- El “adivino” debe preguntar a qué aspecto o situación de su realidad hace referencia la “carta”, y así sucesivamente con los demás. Los participantes deben colocar las cartas en un lugar visible para todos.

Paso 3: (30 minutos)

- Cuando hayan salido unas cuantas cartas que permitan realizar pequeñas relaciones el “adivino” debe estar atento para preguntar a los participantes que relaciones encuentran y cómo interpretan esas relaciones en su vida real.

Paso 4: (10 minutos)

- Luego los participantes hacen una interpretación general del conjunto de cartas. El facilitador hace una síntesis a través de tarjetas.

“El facilitador que dirige esta técnica debe estar muy atento para que en base a preguntas claras y cortas apoye al grupo a relacionar e interpretar las cartas de forma coherente y ordenada”

“ Para darle dinamismo a la técnica es importante crear un ambiente de misterio en el que el facilitador asumirá un papel de “adivino”

ACTIVIDAD 2.2.5 Retroalimentación (45 minutos).

Presentación De Las Cuñas, Spot Radiales y Canción: La Anemia

Ver anexo AD.2.1.3

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1: (20 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se escuchan los mensajes de la cuña, spot radial que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar la importancia de comer una alimentación balanceada y más seca. Luego se pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.
- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.
- Se les hará escuchar la canción “Doña Nathie” y luego se les preguntará de que trata la canción.

Paso 2: (10 minutos)

- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas, y se refuerza los conocimientos que no fueron entendidos.
- Finaliza la dinámica cantando en grupo la canción “Doña Nathie”.

ACTIVIDAD 2.2.6 Evaluación final (45 minutos).

* **Individual.** Ver anexo E.2.1.1

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de cada participante sobre el tema tratado.

Paso 1: (20 minutos)

- Explica a los participantes el objetivo de la exploración.

El desarrollo de la actividad es afín a la evaluación inicial.

*** Grupal**

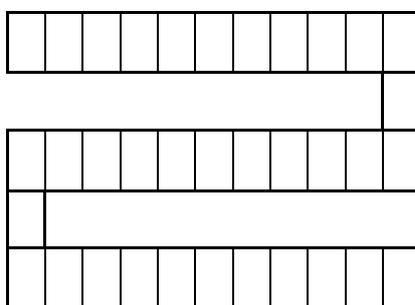
Dinámica: ¿Qué sabemos sobre la anemia?

Objetivos:

- Evaluar el aprendizaje adquirido por los participantes durante la sesión educativa.
- Repaso de los conocimientos de todas las sesiones.

Preparación del material: Para mayor detalle ver Anexo E.2.1.2

1. En una cartulina se dibuja el siguiente tablero:



2. Atrás de las tarjetas con preguntas individuales se dibuja el ACA, y atrás de las colectivas se dibuja una familia.

Paso 1 : (10 minutos)

- o Se forman equipos de 3 personas cada una.
- o Los participantes se colocan alrededor del tablero, a lado del cual se coloca los dos grupos de tarjetas con preguntas.
- o Se rifa quién inicia el juego: cada equipo tirará el dado y quien tenga más puntos comienza. Luego se sigue hacia la izquierda.
- o Cada equipo coloca en el punto de salida un objeto que lo identifique, como podría ser una fruta u otro objeto.

Paso 2 : (25 minutos)

- o Al equipo que le toca el turno primero inicia el juego tirando el dado, por ejemplo sale la cantidad de cinco avanza cinco casillas y si esa casilla es del dibujo del ACA, saca la primera tarjeta de ese grupo y lee en voz alta la tarjeta

y la responde en voz alta ante el resto de jugadores y público. En cada grupo se debe turnar la persona que responde.

Si un jugador cae en el dibujo de la familia debe coger una tarjeta de ese grupo, la lee en voz alta y le pide al resto de los jugadores que cada uno le de la respuesta en voz alta.

Las respuestas deben contestarse de inmediato para que la dinámica no resulte pesada.

- Si la respuesta que dan los jugadores es incorrecta, el grupo pierde un turno.
- Los jugadores deben obedecer a las órdenes que salgan en las casillas, por ejemplo puede caer en una casilla que diga pierde un tiro o que retroceda tres casillas.
- Al primer grupo que llegue a la casilla de llegada se le premiara.
- El juego finaliza cuando todos llegan esta casilla.

ACTIVIDAD 2.2.7 Compromiso (45 minutos).

Dinámica: Entre todos armamos el todo

Objetivo: Reflexionar sobre su aprendizaje, obteniendo un resumen del tema.

Paso 1: (10 minutos)

- Se explica a los participantes que cada sesión es una experiencia única y distinta para cada persona, por eso lo que aprenden y la manera como lo usen para mejorar la alimentación de su familia también son diferentes. Entonces escuchar lo que cada uno diga sobre su aprendizaje es importante.
- Se pide a los participantes que recuerden todo lo que se realizó durante la sesión, que mencionen las frases más usadas, momentos, actividades, etc.

Paso 2: (25 minutos)

- Luego que los participantes escojan cual sería una frase que para ellos es la más importante que quieren guardar porque tiene relación con su experiencia y necesidad.
- Se reparte los pedazos del rompecabezas y los plumones, para que cada persona escriba su frase.
- Entre todos se arma el círculo y cada persona lee su frase.

Paso 3: (10 minutos)

- Para finalizar la dinámica el facilitador comenta como las frases se complementan y forman un todo.

“Es una dinámica que promueve una comunidad de aprendizaje”

ACTIVIDAD 2.2.8 Reflexión sobre la dinámica “Carta a mi mismo” (30 minutos).

Lluvia de ideas

Objetivo: Realizar el seguimiento a la ejecución del compromiso que se hicieron a si mismo en la sesión educativa Alimentación balanceada y Comamos más secos.

Paso 1 : (15 minutos)

- Se abre la caja donde fueron colocadas las cartas y se le entrega a cada participante la que le corresponde.
- Se pide que cada participante la lea y reflexione sobre lo que escribió.
- Luego se les entrega tarjetas de colores y se les pide que anoten las respuestas a las siguientes preguntas:

¿Cumplieron los compromisos que se hicieron a si mismo en las cartas? Si la respuesta es no, preguntar por qué.

¿Cómo se sintieron al realizar su compromiso? ¿Por qué?

Paso 2: (20 minutos)

- Después de 15 minutos se le pide a cada participante que vaya pegando en la pared las tarjetas con las respuestas.
- El facilitador agrupa las tarjetas que son parecidas entre sí y reflexiona sobre las respuestas.

UNIDAD 2

SESIÓN 2.2: ¿COMO PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?

PROPÓSITO

Brindar conocimientos sobre cómo prevenir o curar la Anemia, y practicar preparaciones con alimentos ricos en hierro.

OBJETIVO

- Al final de la sesión los participantes serán capaces de:
- ✓ Conocer las alternativas de prevención de la anemia.
 - ✓ Realizar 2 preparaciones con alimentos ricos en hierro.

▪ VISION GENERAL

ACTIVIDAD 2.2.1 Saludo de bienvenida y presentación de los participantes (10 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.2 Repaso del taller anterior (15 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.3 Evaluación inicial (40 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.5 Práctica (45 minutos)

ACTIVIDAD 2.2.6 Retroalimentación (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.7 Evaluación final (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.8 Compromiso (45 minutos).

ACTIVIDAD 2.2.9 Cierre del taller (30 minutos).

▪ TIEMPO TOTAL (5 horas 35 minutos)

▪ **MATERIALES**

Material Educativo

- Rotafolio de Capacitación (tela)
- Manual “Alimentación Sana para toda la familia”
- Casett con spots y cuñas relacionados al tema

Material de Escritorio

- Papelógrafos
- Tarjetas de colores
- Plumones de colores
- Lapiceros
- Tijeras
- Cinta de Masking tape

Material de Apoyo

- Una yuca
- Radio portátil

▪ **MATERIALES ELABORADOS PREVIOS A LA CAPACITACIÓN**

(Ver anexos)

Hoja resumen

HR.2.2.1: Matriz del diseño de la sesión.

HR.2.2.2: Contenido del tema y mensajes clave.

Evaluaciones

E.2.2.1 Exploración inicial / final.

E.2.2.2 Tarjetas con preguntas: Dinámica “Responde a ganar”

Ayudas Didácticas

AD.2.2.1: Rotafolio de tela.

AD.2.2.2: Spots y cuñas radiales relacionados al tema.

▪ **DESARROLLO DE LA SESIÓN**

(También puede observarse en el anexo HR.2.2.1 y HR.2.2.2)

ACTIVIDAD 2.2.1 Saludo de bienvenida (5 minutos)

Objetivo: Dar la bienvenida a los participantes.

Paso 1: (5 minutos)

- Da un saludo de bienvenida breve a todos participantes.

ACTIVIDAD 2.2.2 Motivación (15 minutos)

Dinámica: Sacude la anemia

Objetivo: Motivar a los participantes través de una canción para que identifiquen el tema a tratar en la sesión y así lograr su atención.

Paso 1: (5 minutos)

- Los participantes escuchan la canción “Sacude la anemia” que será transmitida por la radio emisora local.

Paso 2: (10 minutos)

- El facilitador pregunta a los participantes de que trata la canción y cual sería el tema de la sesión.
- Se finaliza la dinámica cantando todos en grupo la canción.

ACTIVIDAD 2.2.3 Evaluación inicial (45 minutos)

* **Individual (25 Minutos).** Ver anexo E.2.2.1

Objetivo: Evaluar el nivel de conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1: (5 minutos)

- Se les explicará a los participantes el objetivo de la exploración.
- Se entregará a cada participante un lapicero y una hoja de papel conteniendo el cuestionario de preguntas relativas al tema a tratar.
- Se les indicará la forma correcta del llenado y/o responder a preguntas en caso se presentaran dudas.

Paso 2: (20 minutos)

- Se dejará un tiempo adecuado para realizar la evaluación.

*** Grupal (20 minutos)**

Dinámica: Las yucas queman.....

Objetivos:

- Intercambiar creencias, conocimientos y experiencias entre los participantes sobre cómo prevenir o curar la anemia
- Reconocer el conocimiento previo que tienen los participantes sobre el tema a tratar.

Paso 1: (20 minutos)

- Los participantes se colocan de pie y forman un círculo.
- El facilitador entrega una yuca a uno de los participantes y le pide que lo pase a su compañero de al lado. La yuca debe ir pasando de mano en mano.
- El facilitador debe estar de espaldas al círculo, y va diciendo “La yuca se quema, SE QUEMO”. En el momento que dice “SE QUEMO” el alimento debe quedar en el participante que lo tiene y deberá responder una pregunta.
- Las preguntas están en una bolsa y el participante debe sacar una de ellas y responderla en voz alta a todo el grupo. Si la respuesta es incorrecta recibe un castigo y sale del juego.

ACTIVIDAD 2.2.4 Desarrollo del tema (60 minutos).

Exposición participativa: ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?

Objetivo: Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.

Paso 1: (60 minutos)

- Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio (Ver anexo AD.2.2.1). Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco.
- El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). Para el desarrollo de esta etapa se tomarán en cuenta los siguientes puntos que a continuación se detallan:
¿Cómo prevenir o curar la anemia?
 4. Comiendo más alimentos ricos en hierro
 5. Teniendo una buena higiene
 6. Tomando suplementos de hierro

ACTIVIDAD 2.2.5 Práctica (45 minutos)

Preparación de comidas ricas en hierro

Objetivos:

- Demostrar la forma de preparación de alimentos ricos en hierro, como la sangre y relleno de los animales.
- Enseñar la preparación de comidas ricas y nutritivas con alimentos ricos en hierro.

Paso 1: (10 minutos)

- Se explican los objetivos de esta etapa y se nombra las preparaciones que se han escogido para preparar en la demostración: Arroz verde con sangrecita y Lenteja con tortilla de relleno.

- Antes de iniciar la práctica el facilitador debe lavarse las manos, y se les explicará la importancia de la higiene personal y de los alimentos. Para lograr esto se debe adecuar un ambiente donde se cuente con baldes de agua, jabón y toalla.

Paso 2: (25 minutos)

- Se pide a los participantes reunirse alrededor de la mesa, y con la ayuda de uno de ellos se procederá a enseñarles la forma adecuada de matar una gallina para poder recolectar la mayor cantidad de sangre del animal. Luego se hará la demostración de la forma como prepararla, siguiendo las instrucciones que se encuentran en la receta: Arroz verde con sangrecita.
- Para demostrar la preparación del relleno se sigue las instrucciones de la receta: Lenteja con tortilla de relleno.
- El facilitador debe cocinar previamente a la sesión lo siguiente: Arroz verde, arroz blanco y lenteja para acompañar a las preparaciones: tortilla de relleno y guiso de sangre. Igualmente se debe reforzar el concepto de alimentación balanceada para lo cual se tendrá preparado una ensalada de verduras con tomate, ají dulce, chonta y pepino.
- Cada preparación debe presentar en tarjetas el nombre de la preparación y la cantidad en medida casera de los alimentos utilizados.

Paso 3: (10 minutos)

- El facilitador cerrará esta actividad pidiendo que los participantes degusten las preparaciones y luego se realiza una lluvia de ideas sobre su opinión de las preparaciones, ¿si les gusto?, ¿cómo mejorarían las preparaciones? ¿Creen que a las familias les gustaría comer esa comida?

“Recordar a los participantes que las preparaciones elaboradas en la práctica han sido creadas por madres de familia de diferentes comunidades y las pueden encontrar en el Recetario que se les entregará en cada capacitación”.

ACTIVIDAD 2.2.6 Retroalimentación (45 minutos)

Presentación de las cuñas o spot radiales: La anemia

(Ver anexo AD.2.2.2)

Objetivo: Recordar a los participantes el tema tratado durante la sesión, y también reforzar la parte dudosa del tema, que no han entendido bien.

Paso 1: (25 minutos)

- Se explica a los participantes el objetivo de la técnica.
- Se escuchan los mensajes de la cuña y spot radial que se transmitirán en la radio “La Voz de la Selva”.
- El facilitador pone pausa a la grabadora en el momento en que la cuña o el spot radial va a mencionar las funciones de cada grupo de alimentos, y le pregunta a los participantes cual es la frase que continúa.
- Una vez que los participantes hayan dado sus respuestas en cada cuña o spot, escucharán en la grabadora los mensajes completos.

Paso 2: (20 minutos)

- Se felicita a los participantes por las respuestas correctas.
- Se refuerza los conocimientos que no fueron entendidos.

ACTIVIDAD 2.2.7 Evaluación final (45 minutos).

* **Individual.** Ver anexo E.2.2.1

Objetivo: Evaluar el aprendizaje de cada participante sobre el tema tratado.

Paso 1: (20 minutos)

- Explica a los participantes el objetivo de la exploración.

El desarrollo de la actividad es afín a la evaluación inicial.

*** Grupal**

Dinámica: Responde a ganar. Ver anexo E.2.2.2

Objetivos:

- Evaluar el conocimiento adquirido por los participantes durante la sesión educativa.
- Repaso de los conocimientos de todas las sesiones.

Paso 1:

- Previamente el facilitador prepara una serie de problemas o situaciones que puede suceder en la alimentación de las familias cuyas respuestas requiere de la aplicación correcta de los conocimientos adquiridos durante la sesión educativa.

Paso 2: (10 minutos)

- Luego se forman varios grupos, esto depende del número de participantes.
- Por sorteo se establece el orden de participación de los grupos. El facilitador inicia con una de las preguntas que tiene elaborada.

Paso 3: (30 minutos)

- Cada equipo elige un representante para cada pregunta. Si el representante no puede responder, los miembros del grupo tienen la posibilidad de discutir entre sí para dar la respuesta dentro del límite de tiempo establecido antes de iniciar el juego.
- Una respuesta correcta significa dos puntos para el grupo, siempre que sea contestada por el representante que le correspondía en el grupo, y se gana un punto cuando es respondida en la segunda oportunidad por el grupo.
- Si en caso al equipo que le corresponde no contestará correctamente, cualquiera de los otros grupos que pida primero responder, lo puede hacer. Se gana un punto.
- El facilitador debe tener dos cartulinas donde diga correcto o incorrecto para calificar a las respuestas. Cuando el equipo ha dado su respuesta, le pregunta al resto si es correcto o no. Independientemente de la respuesta de los otros grupos, el facilitador debe voltear la cartulina que califica a la respuesta. Si fuera incorrecta, cualquiera de los equipos puede responderla.

Paso 4: (5 minutos)

- Se felicita al grupo ganador.

“Para darle más dinamismo a la técnica el facilitador debe imitar a un animador de radio”

ACTIVIDAD 2.2.8 Compromiso (45 minutos)

Dinámica: Convenciendo a la Vecina

Objetivo: Los participantes ensayen formas de transmitir lo aprendido en la sesión educativa a otras personas de su comunidad.

Paso 1: (5 minutos)

- Se forman parejas entre los participantes.
- En cada pareja, uno de ellos es la vecina y el otro es el Agente Comunitario de Alimentación, y luego se realizan las rotaciones de los actores.

Paso 2: (30 minutos)

- Se debe explicar que si bien rotan los actores, la conversación debe ser sobre el tema que se le asignó.
- Se pide a los demás participantes evaluar como el participante del taller convencía a la vecina y hacer sugerencias respecto a cómo hacerlo mejor.
- Tomando en cuenta las recomendaciones, otra pareja hace una nueva ronda del juego de roles.

Paso 3: (10 minutos)

- Se realiza un comentario final, poniendo énfasis en la transmisión de lo aprendido.

“Al empezar el juego de roles se recomienda que el facilitador se ofrezca ser la vecina y luego pedir a otra persona que tome su lugar”.

ACTIVIDAD 2.2.9 Cierre del taller (30 minutos).

Dinámica: Ronda de Deseos Y Abrazos

Objetivo: Los participantes finalizan el taller con nuevas metas e ideas para ponerlas en práctica en su vida diaria.

Paso 1: (5 minutos)

- Se pide a los participantes colocarse en círculo y el facilitador les explica que las capacitaciones han terminado, pero el proceso que los ha llevado a aprender muchas cosas nuevas todavía no. El camino es muy largo y sería bonito irse llenos de deseos para el futuro.
- Se pide que piensen en un deseo que les gustaría pedir para que cada uno de ellos siga creciendo y aprendiendo siempre.

Paso 2: (15 minutos)

- El facilitador pide voluntarios para que empiecen a decir sus deseos.
- Cuando los participantes terminan de pedir sus deseos, se pide que todos se abracen, uno por uno, comunicando en el abrazo el deseo que están pidiendo para todo el grupo.

Paso 3: (10 minutos)

- Se felicita al grupo por el excelente trabajo realizado durante todas las sesiones y se finaliza con un brindis y escuchando las canciones sobre la anemia.

“El facilitador puede iniciar con su deseo para el grupo si alguno de ellos no se anima a hacerlo primero”.

V. ANEXOS

HR.1.1.1: Matriz del diseño de la sesión UNIDAD 1: ALIMENTACIÓN FAMILIAR

SESION 1.1: LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO:

- ✦ Presentar información básica sobre el tema Los Alimentos; su clasificación, los alimentos que pertenecen a cada grupo y las funciones que cumplen en el organismo.

OBJETIVOS:

Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de :

- ✓ Clasificar a los alimentos.
- ✓ Describir las funciones que cumplen cada grupo de alimentos en el organismo.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida y presentación de los participantes	Dinámica: La Telaraña Se presentan los participantes, estableciendo un clima de confianza e integración entre ellos.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ovillo de Lana ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Masking tape 	20 min.
Motivación	Dinámica: Rompecabezas Introducir al tema de la campaña: “Alimentación sana para toda la Familia”, para lo cual los participantes arman en conjunto un rompecabezas y tratan de descubrir la imagen que integra las partes.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Piezas del rompecabezas ▪ Masking tape ▪ Papelógrafo ▪ Chinchas 	15 min.
Evaluación Inicial	<p>* Individual : Cuestionario con 6 preguntas objetivas sobre el tema a tratar.</p> <p>* Grupal</p> <p>Dinámica: Demostración de lo que saben</p> <p>Los participantes demuestran los conocimientos que tienen sobre el tema de los grupos de alimentos y sus funciones en la alimentación familiar. Para el desarrollo de la dinámica los participantes recuerdan los alimentos que consumieron el día anterior.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Masking tape ▪ Chinchas ▪ Papelógrafo 	30 min.

Desarrollo del Contenido	<p align="center">Exposición participativa: Los alimentos</p> <p>Presentación de los contenidos educativos acompañado con el rotafolio. La exposición del tema se basa en los conocimientos que se encuentran en el Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio con láminas relativas al tema 	1 hora
Retroalimentación	<p align="center">Presentación de las Cuñas o Spot radiales: Los Alimentos</p> <p>Los participantes escuchan las cuñas o spot radiales que van a ser difundidos por la radioemisora “La Voz de la Selva”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ Cintas de las cuñas spots radiales 	45 min.
Evaluación final	<p>* Individual: Cuestionario con 6 preguntas objetivas sobre el tema tratado.</p> <p>* Grupal</p> <p>Dinámica: Conociendo a los alimentos</p> <p>A través de un juego los participantes demuestran los conocimientos que han adquirido en la sesión educativa. Este consiste en colocar los alimentos que correspondan al grupo que da energía, crecimiento y protección en cada uno de los cernidores. Asimismo, los participantes deben mencionar las funciones que desempeñan cada uno de los grupos de alimentos en el organismo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Cernidores ▪ Dibujos de alimentos de los diferentes grupos ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones 	45 min.
Compromiso	<p align="center">Dinámica: Convenciendo a la vecina</p> <p>Los participantes realizan un juego de roles en donde uno de ellos representa a una vecina y el otro representa al Agente comunitario de Alimentación. Los actores van rotando a lo largo del juego de roles. De lo que se trata es de contarle a la vecina lo que se ha hecho y aprendido en la sesión educativa, y conseguir convencerla de cambiar ciertas prácticas.</p>		45 min.
Reflexión sobre el primer taller	<p align="center">Lluvia de ideas:</p> <p>Los participantes hacen una lluvia escrita de ideas sobre la experiencia que tuvieron en la presentación de los resultados de la primera campaña ante la asamblea del pueblo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Papelógrafos ▪ Chinchés 	30 min.

HR.1.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

LOS ALIMENTOS	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDO</p> <p>✓ CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS ✓ FUNCIONES DE LOS GRUPOS DE ALIMENTOS</p> <p>MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Los alimentos se clasifican en 3 grupos: Alimentos que dan ENERGÍA Alimentos que dan CRECIMIENTO Alimentos que dan PROTECCIÓN ▪ Entre los alimentos que conforman estos grupos tenemos : Energía : Arroz, fideos, galletas, panes, yuca, papa, aceite, maní, azúcar, etc. Crecimiento : Carne, pescado, gallina, leche, huevo; menestras como: Frijol, lenteja, arvejas, etc. Protección : Frutas y verduras ▪ Las funciones de los grupos de alimentos son: Energía : Alimentos del grupo que dan <i>Energía</i>, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas. Crecimiento : Alimentos del grupo que dan <i>Crecimiento</i>, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos. Protección : Alimentos del grupo que dan <i>Protección</i>, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano. 	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p>TIEMPO 60 minutos</p> <p>ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Antes de comenzar la exposición se entrega a cada participante su manual, para que puedan seguir la secuencia del taller. 2. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco. 3. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar: <ul style="list-style-type: none"> <li style="text-align: center;">Los Alimentos - ¿Cómo se clasifican los alimentos? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan energía? y ¿Para qué sirven al cuerpo? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan crecimiento?, ¿Qué sustancias nutritivas contienen? y ¿Para qué sirven al cuerpo? - ¿Dónde encontramos los alimentos que dan protección? y ¿Qué sustancias nutritivas contienen? ¿Por qué son importantes la vitamina A y C? ¿Cuáles son las consecuencias de la falta de estas vitaminas en el cuerpo? ¿Por qué es importante el hierro? ¿Cuál es la consecuencia de la falta de este mineral en el cuerpo? <p style="text-align: center;"><i>“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.</i></p>

HR.1.2.1: Matriz del diseño de la sesión
SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ¡COMAMOS MÁS SECOS!

PROPÓSITO:

- ♣ Brindar a los participantes conocimientos sobre Alimentación Balanceada, integrando los conceptos aprendidos en la sesión anterior, practicar 2 combinaciones de alimentos para desarrollar habilidades en la preparación de sus alimentos y darles a conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

OBJETIVOS:

- Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de :
- ✓ Practicar 2 combinaciones adecuadas de alimentos.
 - ✓ Conocer la importancia del consumo de alimentos de alta densidad energética (secos).

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida y presentación de los participantes	Se realizará el saludo de bienvenida a los participantes y a la presentación de los participantes nuevos y/o los que no asistieron a la sesión anterior.		10 min.
Repaso del taller “Los Alimentos”	Dinámica: El Mundo de los alimentos Los participantes recuerdan los alimentos que se encuentran en los grupos que dan energía, crecimiento y protección. Para esta dinámica un participante lanza una pelota diciendo uno de los grupos de alimentos y la persona que recibe la pelota debe decir el nombre de un alimento que se encuentra en ese grupo.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pelota o bola de papel 	15 min.
Evaluación Inicial	<p>* Individual : Cuestionario con 5 preguntas sobre el tema a tratar.</p> <p>* Grupal Dinámica: La doble rueda de la alimentación sana Con esta dinámica los participantes darán a conocer el concepto de alimentación balanceada que manejan. También se recogerá información sobre el consumo segundos o sopas en la alimentación de las familias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Radio ▪ Casett de música ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Papelógrafo ▪ Masking tape ▪ Chinchas 	30 min.

Desarrollo del Contenido	<p align="center">Exposición participativa: Alimentación Balanceada y ¡Comamos más secos!</p> <p>Presentación de los contenidos educativos acompañado con el rotafolio. La exposición del tema se basa en los conocimientos que se encuentran en el Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA).</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio con láminas relativas al tema. 	1 hora
Práctica	<p align="center">Preparación de las combinaciones de alimentos</p> <p>Los participantes realizan una práctica de la preparación de cuatro combinaciones de alimentos para luego replicarlo en sus hogares y/ o las familias de sus comunidades.</p>		45 min.
Retroalimentación	<p align="center">Presentación de las Cuñas o Spot radiales: Alimentación Balanceada</p> <p>Los participantes escuchan las cuñas o spot radiales que van a ser difundidos por la radioemisora “La Voz de la Selva”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ Cintas de las cuñas o spots radiales 	45 min.
Evaluación final	<p>* Individual : Cuestionario con 5 preguntas sobre el tema tratado.</p> <p>* Grupal</p> <p>Dinámica: En río revuelto ganancia de pescadores</p> <p>Se forman grupos de trabajo y cada uno pescará, gana el que tuvo más peces. Luego responden las preguntas que se encuentran en cada pescado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Papel ▪ Cuerda delgada o hilo grueso ▪ Clips que se doblan en forma de anzuelo ▪ Palos 	45 min.
Compromiso	<p align="center">Dinámica: Carta a mí mismo</p> <p>Los participantes se escriben una carta a sí mismo donde se cuentan lo que han aprendido y los compromisos a los que han llegado para aplicarlo en su vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas de papel ▪ Lapiceros ▪ Sobres de carta 	30 min.

HR.1.2.2: Contenido del tema y mensajes claves

ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y ¡COMAMOS MÁS SECOS!	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p>CONTENIDO</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ ALIMENTACIÓN BALANCEADA ✓ IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE SECOS <p>MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Alimentación Balanceada es aquella que combina los tres grupos de alimentos (energía, crecimiento y protección). ▪ 4 combinaciones de alimentos: Cereal + menestra Cereal + menestra + tubérculo Cereal + menestra + alimento de origen animal Cereal + alimento de origen animal. ▪ Acompaña tus comidas con ensalada de verduras. ▪ Cuando sirvas arroz con menestras debes servir el doble de arroz o fideo que de frijol, así tendrás una proteína similar a la de origen animal. ▪ Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco. ▪ Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada. ▪ Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley. 	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del ACA <p>TIEMPO</p> <p>60 minutos</p> <p>ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco. 2. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA). En esta sesión educativa se desarrolla el primer punto del tema Alimentación Familiar: <ul style="list-style-type: none"> Alimentación Balanceada <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué es una Alimentación balanceada? • ¿Qué alimentos se deben combinar para tener una alimentación balanceada? (Explicar las combinaciones de alimentos) • ¿Qué cantidad de cereal y menestra debemos servir en el plato? <p>¡Comamos más secos!</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Por qué es importante comer más secos que sopas? <p>Para la primera y segunda combinación se deben elaborar papelógrafos con ejemplos de preparaciones, las otras dos combinaciones se encuentran en el rotafolio.</p> <p style="text-align: center;"><i>“El desarrollo de la exposición debe ser participativa, permitiendo, con anticipación, la posibilidad de interrumpir en cualquier momento de la exposición para realizar alguna pregunta o volver a explicar algún punto del tema que no se haya entendido”.</i></p>

HR.2.1.1: Matriz del diseño de la sesión
UNIDAD 2: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

SESIÓN 1: CAUSAS DE LA ANEMIA

PROPÓSITO:

- * Proveer a los participantes conocimientos sobre el tema de anemia, enfatizando sus causas y consecuencias.

OBJETIVOS:

- Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de :
- ✓ Describir las causas y consecuencias de la anemia

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida	Se dará la bienvenida a todos los participantes.		5 min.
Motivación	Dinámica: Juego de roles Con esta dinámica se busca que los participantes descubran cual es el tema de la sesión.		15 min.
Evaluación Inicial	<p style="text-align: center;">* Individual : Cuestionario con 5 preguntas relacionados al tema a tratar.</p> <p style="text-align: center;">* Grupal</p> <p style="text-align: center;">Dinámica: Frases cotidianas sobre ¿Por qué da anemia?</p> <p>Los participantes comparten varias frases relacionadas con el tema que escuchan o han escuchado frecuentemente en la vida diaria.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Masking tape ▪ Chinchas ▪ Papelógrafo 	45 min.

Desarrollo del Contenido	<p style="text-align: center;">Dinámica: Lectura de cartas</p> <p>Esta dinámica busca que los participantes descodifiquen e interpreten los dibujos sobre las causas y consecuencias de la anemia que se presentan en las cartas. Después que los participantes las han identificado el facilitador hace una síntesis a través de tarjetas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartulina ▪ Plumones ▪ Temperas o colores 	1 hora
Retroalimentación	<p style="text-align: center;">Presentación de las Cuñas, Spot radiales y Canción: La Anemia</p> <p>Los participantes escuchan las cuñas, spot radiales y canción que van a ser difundidos por la radioemisora “La Voz de la Selva”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ Cintas de las cuñas o spots radiales 	45 min.
Evaluación final	<p>Exploración final individual : Cuestionario con 5 preguntas relacionados al tema tratado.</p> <p>Dinámica: ¿Qué sabemos sobre la anemia?</p> <p>Se usa un juego de mesa para evaluar los conocimientos adquiridos por los participantes. Este juego consiste en responder en forma grupal la pregunta que le toca en cada casillero del tablero.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Cartulina ▪ Dado ▪ Objeto o fruta 	45 min.
Compromiso	<p style="text-align: center;">Dinámica: Entre todos armamos el todo</p> <p>Cada uno de los participantes crea una frase relevante del tema y la coloca en las piezas de un rompecabezas gigante.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Círculo de cartulina de color ▪ Plumones 	30 min.
Reflexión sobre la Dinámica Carta a mi mismo	<p style="text-align: center;">Lluvia de ideas: Carta a mi mismo</p> <p>Los participantes dan lectura a sus cartas que guardaron en una caja. Luego realizan una lluvia escrita de las ideas que escribieron sobre ¿cómo es que desean aplicar las cosas que aprendieron en su vida diaria?. Asimismo, se les preguntará si cumplieron con su compromiso y como se sintieron al realizarla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones ▪ Papelógrafos ▪ Chinchés 	30 min.

HR.2.1.2: Contenido del tema y mensajes clave

CAUSAS DE LA ANEMIA DINÁMICA: LECTURA DE CARTAS	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos a través de un juego, para lo cual los participantes tendrán que interpretar las cartas e identificar las diferentes causas que originan la anemia.</p> <p>CONTENIDO</p> <p>✓ CAUSAS DE LA ANEMIA</p> <p>MATERIALES ELABORADOS PREVIOS A LA CAPACITACIÓN</p> <p>- Cuestionario</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Por qué da la anemia? 2. ¿A quienes puede dar la anemia? 3. ¿Qué problemas trae la anemia? 4. Diga 4 alimentos que tienen hierro. 5. El hierro que ingresa más fácil al cuerpo son: <ol style="list-style-type: none"> a) De origen animal : Carnes b) De origen vegetal : Menestras c) Ninguna <p>- Preparar dibujos como:</p> <p>*Dibujo de niños pálidos, sin ganas de jugar y otros alegres jugando.</p> <p>*Dibujo de un hombre pálido sin ganas de trabajar junto con otro que esta alegre trabajando.</p> <p>*Dibujo de parásitos y de un hombre o mujer defecando al aire libre.</p> <p>*Dibujo de un hombre con hemorragia</p> <p>*Dibujo de una mujer que es picada por el mosquito de la malaria.</p> <p>MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La anemia es una enfermedad que te pone “posheco” y sin ganas para trabajar. ▪ La anemia trae problemas en el desarrollo del niño y cansancio tanto en los niños como en los adultos. ▪ La falta de hierro en las gestantes hace que el feto crezca poco y los recién nacidos nazcan con bajo peso y débiles. ▪ Puede dar anemia por: <ul style="list-style-type: none"> - Una mala alimentación. - Perder mucha sangre. - En la etapa de crecimiento y gestación. - La malaria. 	<p>MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cartas conteniendo dibujos relacionados al tema. ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p>TIEMPO</p> <p>60 minutos</p> <p>ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Se preparan cartas que contengan dibujos relacionados con el tema. 2. El facilitador hace el papel de “adivino” y conduce el proceso de descodificación e interpretación de las cartas. 3. Se forman grupos de 3 personas y se les reparte las cartas, estos deben describir lo que ven en sus “cartas”. 4. El “adivino” debe preguntar a qué aspecto o situación de su realidad hace referencia la “carta”, y así sucesivamente con los demás. Los participantes deben colocar las cartas en un lugar visible para todos. 5. Cuando hayan salido unas cuantas cartas que permitan realizar pequeñas relaciones el “adivino” debe estar atento para preguntar a los participantes que relaciones encuentran y cómo interpretan esas relaciones en su vida real. 6. Luego los participantes hacen una interpretación general del conjunto de cartas. El facilitador hace una síntesis a través de tarjetas. <p style="text-align: center;"><i>“El facilitador que dirige esta técnica debe estar muy atento para que en base a preguntas claras y cortas apoye al grupo a relacionar e interpretar las cartas de forma coherente y ordenada”.</i></p> <p style="text-align: center;"><i>“ Para darle dinamismo a la técnica es importante crear un ambiente de misterio en el que el facilitador asumirá un papel de “adivino”.</i></p>

HR.2.2.1: Matriz del diseño de la sesión

SESIÓN 2: ¿CÓMO PODEMOS PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?

PROPÓSITO:

- * Brindar conocimientos sobre cómo prevenir o curar la Anemia, y practicar preparaciones con alimentos ricos en hierro..

OBJETIVOS:

Al finalizar la sesión los participantes serán capaces de:

- ✓ Conocer las alternativas de prevención de la anemia.
- ✓ Realizar 2 preparaciones con alimentos ricos en hierro.

ACTIVIDAD	METODOLOGÍA	MATERIALES	TIEMPO
Saludo de bienvenida	Se dará la bienvenida a todos los participantes.		5 min.
Motivación	Dinámica: Sacude la anemia Para motivar a los participantes a aprender se inicia la sesión escuchando la canción “Sacude la anemia”. Ellos deben decir de qué se trata la canción. Se finaliza la dinámica cantando todos en grupo la canción.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ Casett con la canción 	15 min.
Evaluación Inicial	<p>* Individual: Cuestionario con 5 preguntas relacionados al tema a tratar.</p> <p>* Grupal Dinámica: Las yucas queman..... Es un juego que nos permite saber el nivel de conocimiento que tienen los participantes sobre el tema a tratar. Para esto, se colocan de pie y se pasan de mano en mano una yuca y cuando el facilitador menciona la palabra “Se quemó” la persona que tiene el alimento menciona una experiencia, creencia o conocimiento sobre el tema a tratar.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Una yuca 	30 min.

Desarrollo del Contenido	Exposición participativa: ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia? Presentación de los contenidos educativos acompañado con el Rotafolio. La exposición del tema se basa en los conocimientos que se encuentran en el Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio 	1 hora
Práctica	Preparación de comidas ricas en hierro. Los participantes realizan una práctica sobre como preparar comidas ricas en hierro para luego replicarlo en sus hogares.	Preparación de recetas : Arroz con relleno. Ensalada de pepino.	45 min.
Retroalimentación	Presentación de las Cuñas o Spot radiales: La Anemia Los participantes escuchan las cuñas o spot radiales que van a ser difundidos por la radioemisora “La Voz de la Selva”.	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grabadora ▪ Cintas de las cuñas o spots radiales. 	45 min.
Evaluación final	<p>* Individual : Cuestionario con 5 preguntas relacionados al tema tratado.</p> <p>* Grupal Dinámica: Responde a ganar La dinámica se basa en simular un concurso transmitido por radio. Para llevarlo a cabo el facilitador realiza una serie de preguntas a los grupos de los participantes. Gana el grupo que dio más respuestas correctas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hojas con el cuestionario de preguntas ▪ Lapiceros ▪ Tarjetas de colores ▪ Plumones 	45 min.
Compromiso	Dinámica: Convenciendo a la vecina Los participantes realizan un juego de roles en donde uno de ellos representa a una vecina y el otro representa al Agente comunitario de Alimentación. Los actores van rotando a lo largo del juego de roles. De lo que se trata es de contarle a la vecina lo que se ha hecho y aprendido en la sesión educativa, y conseguir convencerla de cambiar ciertas prácticas.		45 min.
Cierre del taller	Dinámica: Ronda de deseos y abrazos Es una dinámica para realizar la clausura del taller, en donde los participantes se despiden entre ellos, expresando cada uno lo que desea que el grupo consiga para el futuro. Todos los participantes se despiden con una ronda de abrazos.		30 min.

HR.2.2.2: Contenido del tema y mensajes clave

¿CÓMO PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?	
OBJETIVO / CONTENIDO / MENSAJE	MATERIALES / TIEMPO / ACTIVIDAD
<p style="text-align: center;">OBJETIVO</p> <p>Presentar los contenidos educativos sobre el tema a tratar, y de este modo facilitar el aprendizaje de los participantes.</p> <p style="text-align: center;">CONTENIDO</p> <p>✓ PREVENCIÓN DE LA ANEMIA</p> <p style="text-align: center;">MATERIALES ELABORADOS PREVIO A LA CAPACITACIÓN</p> <p>Cuestionario:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Qué tipo de alimentos debemos comer para prevenir la anemia? 2. ¿Qué vitamina ayuda a que el hierro de las menestras ingrese al cuerpo? 3. ¿Qué harías para prevenir la anemia? 4. Cuando una embarazada o niño tiene anemia ¿que debe tomar? 5. ¿Qué comida prepararías para no estar posheco? <p style="text-align: center;">MENSAJES CLAVE</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ ¿Cómo prevenir o curar la anemia? <ul style="list-style-type: none"> - Comiendo más alimentos ricos en hierro. - Teniendo una buena higiene - Tomando suplementos de hierro. ▪ Cuando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, ruro, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia. ▪ Métele un gooooo! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana. 	<p style="text-align: center;">MATERIALES</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Rotafolio de tela ▪ Manual del Agente Comunitario de Alimentación (ACA) <p style="text-align: center;">TIEMPO</p> <p>60 minutos</p> <p style="text-align: center;">ACTIVIDAD</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Para desarrollar los contenidos del tema se usa el rotafolio. Se debe resaltar aquellos conocimientos correctos que los participantes mostraron en la dinámica anterior y poner énfasis en los temas que conocen poco. 2. El contenido de la exposición se basa en el Manual para Agentes Comunitarios de Alimentación (ACA).

EVALUACIONES

E.1.1.1 Exploración inicial

NOMBRE : _____

COMUNIDAD: _____

FECHA : _____

INSTRUCCIONES: Encerrar con un círculo la respuesta correcta

1.- ¿Sabes que significa ACA?

- a) Alimentos Comprados Afuera
- b) Alimentos de la Chacra Agroforestal
- c) Agente Comunitario de Alimentación
- d) Antes Comimos Anona

2.- ¿Qué alimentos nos dan energía para trabajar en la chacra, caminar y jugar?

- a) Caimito, aguaje, guaba
- b) Arroz, fideos, yuca
- c) Carne de monte, gallina, huevo
- d) Tomate, pescado, frijol

3.- Qué alimentos nos ayudan a crecer?

- a) Carne de monte, gallina, huevo
- b) Arroz, fideos, yuca
- c) Tomate, chonta, frijol
- d) Caimito, aguaje, guaba

4.- Qué alimentos nos protegen de los enfermedades?

- a) Arroz, fideos, yuca
- b) Tomate regional, caimito, zanahoria
- c) Pescado, gallina, huevo
- d) Frijol, carne de monte, fideos

5.- Para qué sirven las vitaminas?

- a) Nos protegen de las enfermedades
- b) Nos dan fuerza
- c) Nos da energía
- d) Nos alimenta

6.- Menciona 3 alimentos ricos en hierro.

E1.1.2 Exploración final

NOMBRE : _____

COMUNIDAD: _____

FECHA : _____

INSTRUCCIONES: Encerrar con un círculo la respuesta correcta

1.- ¿Cuáles son los grupos de alimentos?

- a) Protección y Vitaminas
- b) Energía y Protección
- c) Energía, Crecimiento y Protección
- d) Sopas y secos

2.- ¿Qué alimentos nos dan energía para trabajar en la chacra, caminar y jugar?

- a) Caimito, aguaje, guaba
- b) Arroz, fideos, yuca
- c) Carne de monte, gallina, huevo
- d) Tomate, pescado, frijol

3.- Qué alimentos nos ayudan a formar los músculos de tu cuerpo y ayuda al crecimiento de tus hijos?

- a) Carne de monte, gallina, huevo
- b) Arroz, fideos, yuca
- c) Tomate, chonta, frijol
- d) Caimito, aguaje, guaba

4.- Qué alimentos nos protegen de los enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano?

- a) Los cereales (arroz, fideos)
- b) Los tubérculos y raíces (sachapapa, yuca)
- c) Las carnes (carne de monte, gallina)
- d) Las frutas y verduras (tomate, pepino, aguaje, toronja)

5.- Para qué sirven las vitaminas?

- a) Nos protegen de las enfermedades
- b) Nos dan fuerza
- c) Nos da energía
- d) Nos alimenta

6.- Menciona 3 alimentos ricos en hierro.

E.1.2.1 Exploración inicial / final

NOMBRE : _____

COMUNIDAD: _____

FECHA : _____

FIRMA : _____

1.- ¿Qué es alimentación balanceada?

2.- ¿Qué alimentos debes combinar para tener una alimentación balanceada?

3.- ¿Cuántas combinaciones de alimentos conoces?. Explica 1 combinación.

4.- Cuando preparas arroz con frijol, ¿Qué cantidad debes servir en el plato de cada uno de estos alimentos? ¿Por qué?

5.- ¿Por qué es importante el consumo de secos?

E.2.1.1 Exploración inicial / final

NOMBRE : _____

COMUNIDAD: _____

FECHA : _____

FIRMA : _____

1.- ¿Por qué da anemia?

2.- ¿A quiénes puede dar la anemia?

3.- ¿Qué problemas trae la anemia?

En el niño: _____

En la gestante: _____

4.- Diga 4 alimentos ricos en hierro.

5.- El hierro que ingresa más fácil al cuerpo es:

- a. De origen animal : Carnes
- b. De origen vegetal : Menestras
- c. Ninguno

E.2.1.2 Tablero con tarjetas de preguntas

Dinámica: ¿Qué sabemos sobre la anemia?

Tablero

Inicio											
											Fin

Parte anterior



Parte posterior

¿Si una familia no come alimentos ricos en hierro que le puede dar?

Menciona tres alimentos de origen animal que den hierro.

¿En qué etapas de la vida las personas necesitan más hierro?

¿Cómo se sienten las personas que están anémicas?

Menciona tres alimentos de origen vegetal que den hierro.

¿Cuándo una familia come frijol o lenteja con que alimento debe acompañarlo?

¿Si las personas pierden sangre que les puede dar?

¿La beterraga te cura de la anemia?

E.2.2.1 Exploración inicial / final

NOMBRE : _____

COMUNIDAD: _____

FECHA : _____

FIRMA : _____

1.- ¿Qué tipo de alimentos debemos comer para prevenir la anemia?

2.- ¿Qué vitamina ayuda a que el hierro de las menestras ingrese al cuerpo?

3.- ¿Qué harías para prevenir la anemia?

En el niño: _____

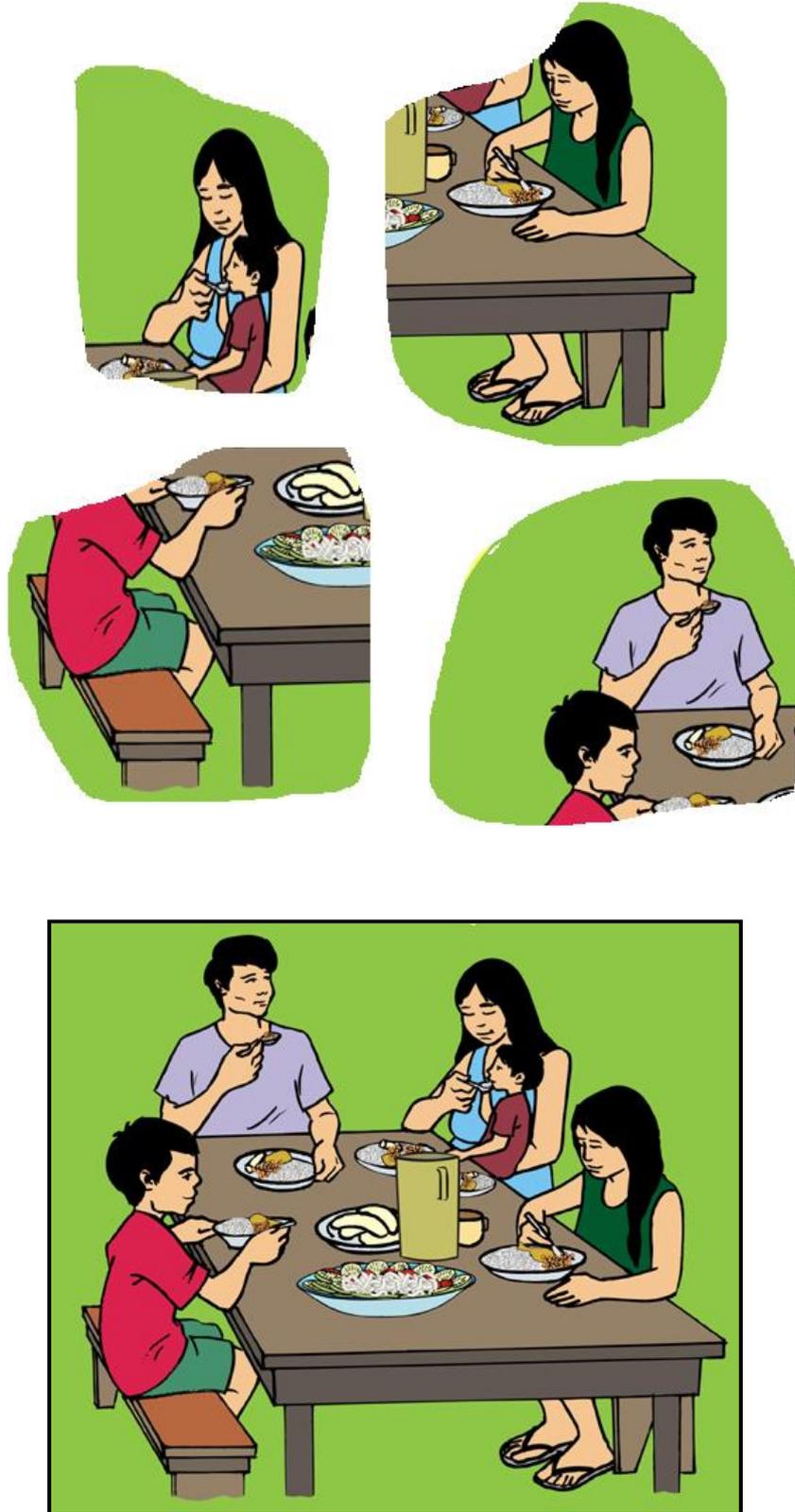
En la gestante: _____

4.- Cuando una embarazada o niño tiene anemia ¿Qué debe tomar?

5.- ¿Qué comida prepararías para no estar posheco?

AYUDAS DIDÁCTICAS

AD.1.1.1 Rompecabezas



AD.1.1.2. Rotafolio de tela

Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimento de cada uno de los grupos que dan:



ENERGÍA



CRECIMIENTO





PROTECCIÓN




 Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Mantaro", Lerma - Perú

Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:



ENERGÍA

Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas.



CRECIMIENTO

Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.



PROTECCIÓN

Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.




 Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Mantaro", Lerma - Perú

1.1.3 Spot y cuñas radiales (CD)

Track 25: Los grupos de alimentos

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de campana para iniciar la asamblea.

HOMBRE (1) DICE: Estamos en asamblea para conocer los alimentos de la comunidad ¡Empecemos!

MUJER (1) DICE: Las carnes y huevos, forman el músculo de tu cuerpo y ayudan a crecer a tus hijos.

Aplausos y sonido de campana

MUJER (2) DICE: Las verduras y frutas, dan protección contra las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano.

Aplausos y sonido de campana

HOMBRE (2) DICE: El arroz, fideos y yuca te dan energía para trabajar en la chacra, caminar y jugar.

VOCES DE MUCHAS PERSONAS: Y todos estos alimentos..... ¡dan una Alimentación sana para toda la familia!

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se escucha aplausos y se aleja música de fondo “pandilla” al final.

Track 26: Grupo de Energía

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas (escena en la cocina)

MUJER DICE: Tía Rosita..... ¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

MUJER RESPONDE: Tu familia está mejor alimentada, si come un plato de arroz con frijol. Y si le pones pescado, gallina o huevo ¡Será mucho mejor!

LOCUTOR: ¡No te olvides! El arroz, fideos y yuca te dan la energía para trabajar en la chacra, caminar, jugar y estudiar.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, (al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas)

Track 27: Grupo de Crecimiento

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo.

MUJER DICE: ¿Qué estas cocinando hoy?

MUJER RESPONDE: Hoy estoy cocinando tallarín.

MUJER DICE: Ah... Y no te olvides de echarle pescado, es bueno para formar los músculos fuertes y para ayudar a crecer a tus hijos. Y sino tienes pescado, cocina huevo, gallina o carne de monte.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

Track 28: Grupo Protección

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MUJER JOVEN DICE: MamiTu nieto se enferma a cada rato.

ABUELA RESPONDE: Será que no les das de comer frutas y verduras.....

Recuerda, que nos protegen contra las enfermedades ¡por eso debemos comerlas todos los días!

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

Track 03

¡Amigos!

Para que tus hijos crezcan y tú formes tus músculos, come gallinas, huevo y pescado

Es un mensaje de APA

Track 04

Amigo!

Recuerda, debes comer todos los días verduras y frutas ¡te protegerán de las enfermedades!

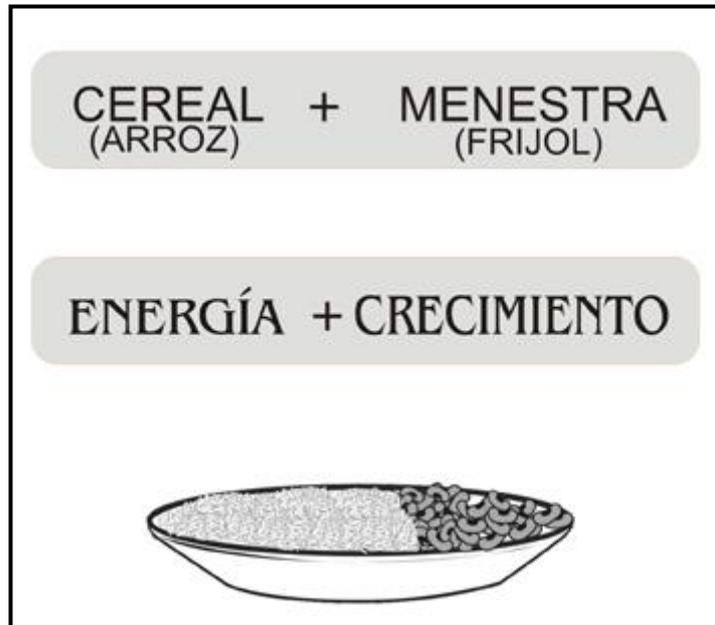
Es un mensaje de APA

AD.1.1.4 Dibujos de alimentos

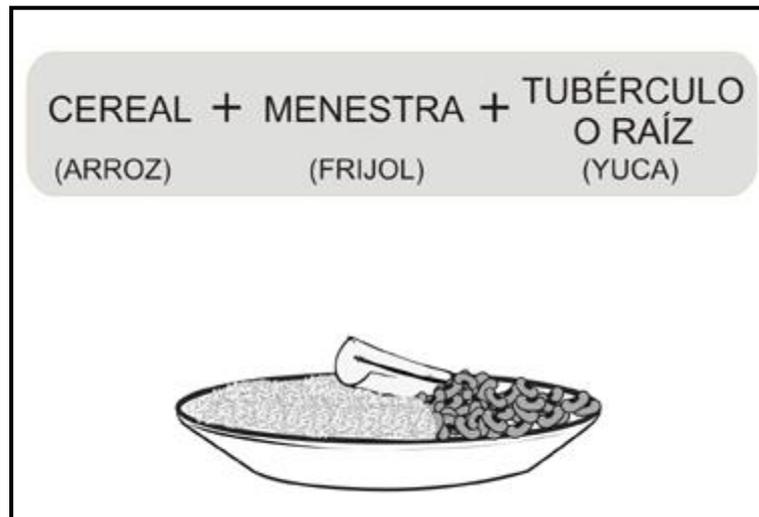


AD.1.2.1. Dibujos de combinaciones de alimentos

Primera Combinación



Segunda combinación



AD.1.2.2 Rotafolio de tela

Tercera combinación

Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina

Y sino tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado

Arroz + Frijol o Chiclayo + Gallina

"Acompaña tus comidas con ensaladas de verduras"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Huancabamba" - Arequipa - Perú

Cuarta combinación

Siempre cocina combinando tallarin y pescado

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne

Tallarín + Pescado

Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Huancabamba" - Arequipa - Perú

Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco

"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Loreto - Perú

Consumo de secos

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.

"Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Loreto - Perú

Tu familia esta mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada

"Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Loreto - Perú

AD.1.2.3 Dibujos de peces



Ejemplo :



Mamá no sabe con que frutas debe acompañar el arroz con lenteja

(Parte posterior del pescado)

Mamá sirve 2 cucharones de arroz y 2 cucharones de frijol

¿Por qué debemos comer más secos?

Los esposos Ramírez trabajan todos los días en la chacra y sólo

El señor Chota compra en la ciudad de Iquitos sólo aceite, tallarín

¿Qué alimento echarías a un plato de arroz con frijol, para que de más crecimiento?

¿Con qué alimentos debes acompañar tus comidas?

Mamá prepara para en el almuerzo sólo

La familia Panduro sólo come caldos o sopas aquadas

En casa de la familia Guerra sirven arroz con frijol y toman hierba

El hijo de la señora Flores no crece y se enferma a cada rato.

La señora Tanchiva sirve tallarín con chichayo y una presa grande de aallina.

Mamá prepara sólo Caldos para sus hijos que van a la escuela.

1.2.4 Spot y cuñas radiales (CD)

Track 26: Combinación de alimentos

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas (escena en la cocina)

MUJER DICE: Tía Rosita.... ¿Cómo puedo alimentar mejor a mi familia?

MUJER RESPONDE: Tu familia está mejor alimentada, si come un plato de arroz con frijol. Y si le pones pescado, gallina o huevo ¡Será mucho mejor!

LOCUTOR: ¡No te olvides! El arroz, fideos y yuca te dan la energía para trabajar en la chacra, caminar, jugar y estudiar.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA,

(al mismo tiempo se escucha sonido de platos, cucharas, ollas)

Track 27: Combinación de alimentos

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo.

MUJER DICE: ¿Qué estas cocinando hoy?

MUJER RESPONDE: Hoy estoy cocinando tallarín.

MUJER DICE: Ah.... Y no te olvides de echarle pescado, es bueno para formar los músculos fuertes y para ayudar a crecer a tus hijos. Y si no tienes pescado, cocina huevo, gallina o carne de monte.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

Track 29: Consumo de secos

MUJER DICE: Tía Esther tu familia está más tiempo trabajando en la chacra y no se cansa, ¿qué les das de comer?

MUJER RESPONDE: Todos los dias les cocino segundos por eso tienen más fuerza para trabajar, jugar fútbol y estudiar.

MUJER DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MUJER DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.!

Track 06 : Secos

Amigo! Recuerda los secos y comidas espesas dan más energía para trabajar.

Es un mensaje de APA.

AD.2.1.1 Dinámica Juego de roles

Vecina : ¿Qué le pasa Doña Nathie?

Facilitador (anémica) : Ay, don(ña) me siento cansada, no quiero ir a la chacra, no sé que tendré.

Vecina : Uy doña Nathie, te veo posheca, sin ánimos. Y, como está tu hijo, el Gustavito, he sabido que ha tenido malaria.

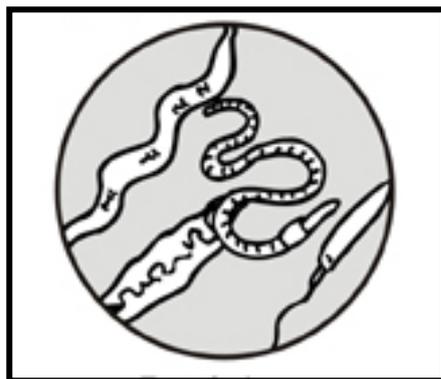
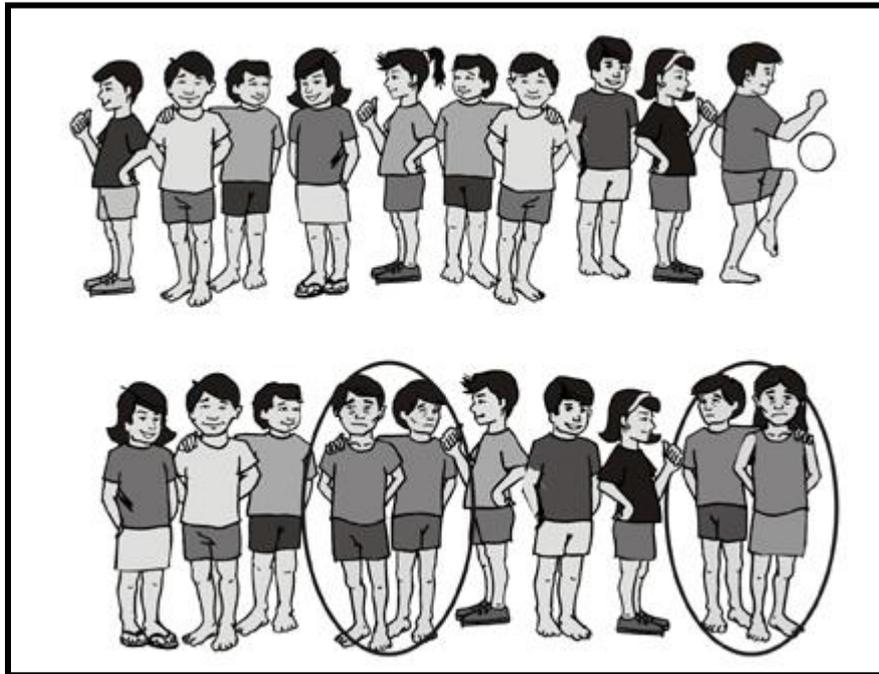
Facilitador (anémica) : Si don (ña), ya está mejor, pero también está posheco y sin ganas de jugar con sus amiguitos. Estoy muy preocupada.

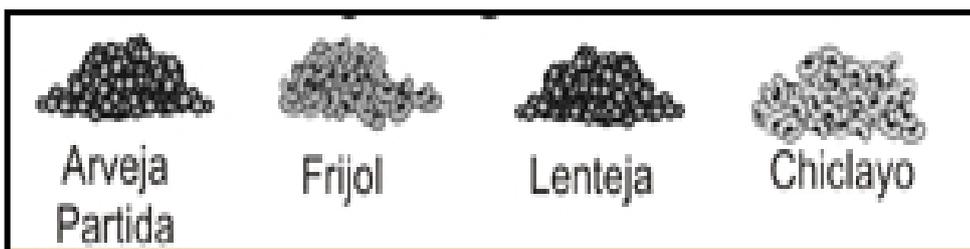
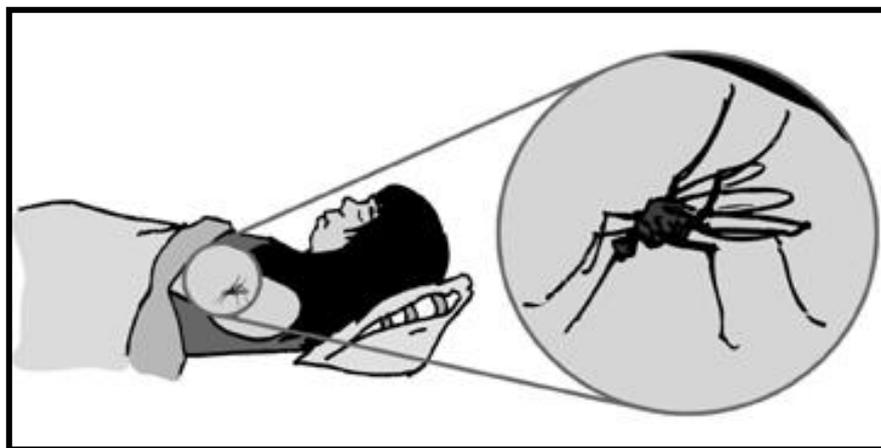
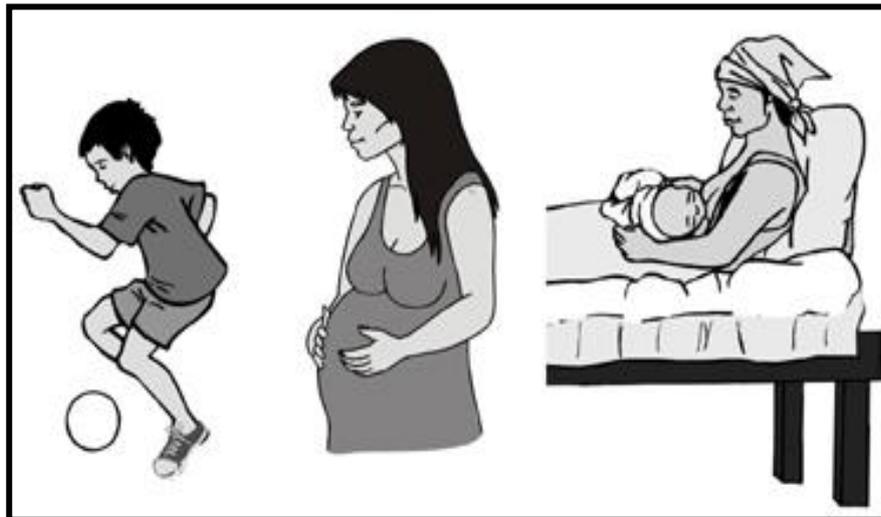
Vecina : ¿Qué tendrán?

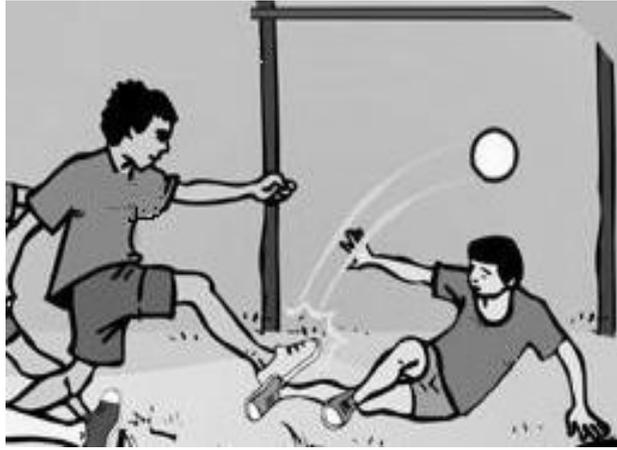
El facilitador pregunta a los participantes cual sería el tema a tratar en la sesión.

AD.2.1.2 Dibujos relacionados al tema de anemia

Dinámica: Lectura de cartas







AD.2.1.3 Rotafolio de tela

Quando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, rufo, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.



"La Anemia es una enfermedad que te pone posheco y sin ganas de trabajar"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Santo Domingo

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba



"Si comes frutas te ayudarán a mantener tu piel y cuerpo sanos"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Manabí" - Santo Domingo

AD.2.1.4 Spots y cuñas radiales (CD)

Track 30

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

MADRE RESPONDE: ¡ah bruto!..... ¡Pueden estar anémicos!

MADRE DICE: ¿Que les puedo dar para que estén sanos?

MADRE RESPONDE: Dale de comer hígado, sangrecita, ruo y corazón. ¡Así estarán sanos!

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

Track 07

¡Amigo!

La mala alimentación, la malaria y los parásitos pueden darte anemia. ¡Evítala

Es un mensaje de APA

Track 08

¡Amigo!

Recuerda, cuando comas fríjol come siempre toronja, cocona, naranja, aguaje, y taperiba ; te evitara la anemia!

Es un mensaje de APA.

Track 02

Canción: Doña Nathie y la anemia (La Tacachera)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

Doña Nathie.....¡cuidado con la anemia!

Todo el mundo la conoce porque te deja posheco

No quieres trabajar porque siempre estas cansado

higadito por aquí, el relleno por allá

contra la anemia lucharán y sanito estarás.



- HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.

AD.2.2.1 Rotafolio de tela

Métele un gooooo!!! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana

GOOOO!!!

Agente Comunitario Alimentación

"Tú puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Mantaro", Arequipa - Perú

Come a diario junto con tus comidas una ensalada de verduras

Tomate Regional

+

Pepino

+

Aji Dulce

+

Chonta

Y sazona con toronja,

sal y aceite

"Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la zona del río Mantaro", Arequipa - Perú

AD.2.2.2 Spots y cuñas radiales (CD)

Track 31

HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

LOCUTOR DE FUTBOL DICE: Va ganando el equipo del “relleno” al equipo de “anemia” 2 a 1. En este segundo tiempo la pelota lo domina el equipo del relleno y se acercan al arco y patean.....

HOMBRES Y MUJERES GRITAN: y.....Gooooo!!!!

LOCUTOR: Métele un gol a la anemia comiendo el rico relleno más veces a la semana.

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja con bulla de partido de fútbol.

Track 09

¡Amigo!

Métele un goooooo!!!!!!!!!!!! a la anemia dándole a tu familia relleno más de 3 veces a la semana.

Es un mensaje de APA

Track 01

Canción: “Sacude la Anemia” (sacude el billete)

- HOMBRE DICE: Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia música de fondo.

Sacude la anemia, sacude la anemia
combate la anemia, combate la anemia
con el higadito y el relleno

Para estar sanito, bien coloradito

Sacude la anemia, sacude la anemia

Sacude, combate la anemia.

HOMBRE DICE: Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo.



RECETAS

R.2.1.1 Arroz verde con sangrecita

(5 Personas)

Ingredientes

- 1 taza de sangre de pollo
- 1 1/2 taza de frijol
- 3 tazas de arroz
- 4 dientes de ajos
- 1/2 taza de aceite
- 1/2 cebolla
- 40 hojas de sachaculantro
- 1/2 yuca
- Sal al gusto

Preparación

1. Cocinar la sangre con un poco de agua.
2. Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla.
3. En la otra olla hervir el agua y echar el sachaculantro molido. Luego agregar el arroz.
4. Servir con arroz, frijol cocido y yuca.

R.2.2.1 Fideos con relleno (5 Personas)

Ingredientes

- 1 taza de frijoles
- 1 1/2 relleno
- 1 kilo de fideo tallarín
- 5 huevos
- 1/2 taza de aceite
- 4 dientes de ajos
- 1/2 plátano verde
- Sal y guisador al gusto

Preparación

1. Cocinar el frijol y aderezar con aceite, ajos.
2. Sancochar el fideo.
3. Freír los huevos y el relleno, cortarlos en trozos pequeños. Luego hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal y guisador. Mezclar todo bien.
4. Servir con frijoles y plátano.

Ensalada de pepino

(5 Personas)

Ingredientes

- 2 pepinos
- 4 huevos
- 5 cucharadas de aceite
- 2 toronjas
- Sal al gusto

Preparación

1. Sancochar los huevos, cortarlo en rodajas.
2. Pelar y cortar el pepino en rodajas.
3. Mezclar con el aceite, jugo de toronja y sal.

ANEXO 4: MATRIZ DE INDICADORES DE LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN

Duración prevista: Setiembre 2003 - Octubre 2004

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
<p>OBJETIVO DE LA CAMPAÑA LAS MADRES DE FAMILIA DE LAS 15 COMUNIDADES BENEFICIARIAS TIENEN CONOCIMIENTOS Y PRACTICAN LOS MENSAJES APRENDIDOS AL FINAL DE LA SEGUNDA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN “ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA”.</p>						
Al final de la segunda Campaña de comunicación , el 60% de las madres de familia beneficiarias recuerdan 5 de los 7 mensajes enseñados.	Madres de familia que recuerdan 5 de los 7 mensajes.	Informe final	Estudio Cualitativo y/o cuantitativo.	Informe final.	Por única vez al final de la campaña.	José Negrón
Al finalizar la segunda Campaña de Comunicación, el 60% de las madres de familia beneficiarias que recuerdan 5 de los 7 mensajes practican 4.	Madres que recordaron 5 de los 7 mensajes enseñados practican 4.	Informe final	Estudio Cualitativo y/o cuantitativo.	Informe final.	Única vez al final de la campaña.	José Negrón

**OBJETIVO ESPECIFICO 1:
BRINDAR CONOCIMIENTOS A LOS GRUPOS METAS A TRAVÉS DE ALGÚN MEDIO DE COMUNICACIÓN: MATERIAL IMPRESO Y RADIAL.**

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
Actividad 1.1: Elaboración de mensajes en material impreso y radial						
Número de mensajes definidos.	7 mensajes claves definidos para el cambio de comportamiento, como sigue a continuación: * Alimentación Familiar 1. Fuentes de los grupos de alimentos, 2. Funciones de los grupos de alimentos, 3. Combinación de alimentos (arroz con menestra) 4. Consumo de frutas ácidas 5. Consumo de preparaciones de alta densidad energética (segundos). * Alimentación durante la Anemia 6. Consumo de fuentes de hierro (vísceras) 7. Consumo de fuentes de hierro (relleno)	Material impreso.	Documento con la lista de correcciones.	Informe mensual	Única Vez	Claudia Valle

ELABORACIÓN DEL MATERIAL IMPRESO

Actividad 1.2: Diseño de los materiales impresos

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
Bocetos de los siguientes materiales: Calendario, Manual, rotafolio y recetario	Pre-diseños corregidos de acuerdo a lo propuesto por el equipo de nutrición.	Bocetos	Documento con la lista de correcciones	Informe mensual	Única vez	Claudia Valle

Actividad 1.3: Validación de los materiales impresos						
Correcciones de los prediseños de cada uno de los materiales educativos: Calendario, Manual, rotafolio y recetario.	Pre-diseños corregidos de acuerdo a las sugerencias del grupo meta.	Informe de validación.	Registro elaborado de validación para cada uno de los materiales educativos.	Informe de validación.	Única vez.	Claudia Valle. Zoila Segura.
Actividad 1.4: Producción final de los materiales impresos						
Número de materiales educativos entregados por la empresa.	Impresión en serie de cada uno de los materiales impresos: 500 calendarios 500 recetarios 80 manuales 60 rotafolios 1000 volantes 3 juegos de rotafolios grandes	Registro de entrega de los materiales impresos, según factura emitida por la empresa.	Según formato.	Informe mensual.	Única vez	José Negrón.
ELABORACIÓN DE MATERIAL RADIAL						
Actividad 1.5: Diseño de los mensajes radiales.						
Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
Número de guiones diseñados para mensajes radiales.	Guiones diseñados para la elaboración de: 12 spots, 2 jingles y 17 cuñas radiales.	Grabaciones preliminares	Disco compacto.	Formato guiones diseñados.	Única vez	Claudia Valle

Actividad 1.6: Validación de los mensajes radiales.						
Número de guiones radiales validados.	Correcciones de los guiones radiales de acuerdo con las sugerencias del grupo meta.	Consolidado de información de validación de los mensajes radiales en el informe de validación.	Guía para la validación de mensajes radiales.	Registro de formatos de validación.	Una sola vez cada guión diseñado.	Claudia Valle Zoila Segura.
Actividad 1.7: Producción final de los mensajes radiales.						
Número de guiones elaborados por mensaje.	Número de guiones grabados posterior a la validación.	Grabaciones de los mensajes radiales.	Disco compacto.	Informe mensual.	Dos veces	José Negrón.
Actividad 1.8: Emisión de los mensajes radiales.						
Seguimiento de la emisión de los mensajes radiales.	Seguimiento del pauteo de los mensajes radiales.	Registro de emisiones de los mensajes.	Formato del registro de mensajes emitidos.	Formato de monitoreo de mensajes radiales.	Diaria	Zoila Segura y Teresa Apaza

**OBJETIVO ESPECIFICO 2:
DAR CONOCIMIENTOS AL AGENTE COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN (ACA) SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA**

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
Porcentaje de ACAs que conocen los 7 mensajes sobre una alimentación sana para toda la familia.	Número de ACAs que conocen los 7 mensajes. Se espera que un 80% de los ACAs conozcan estos mensajes: 1. Funciones de los grupos de alimentos que dan Energía, Crecimiento y Protección 2. Fuentes de los grupos de alimentos que dan Energía, Crecimiento, y Protección 3. Combinaciones de preparaciones con los tres grupos de alimentos para tener una alimentación sana. 4. Consumo de menestras con frutas ácidas para mejorar la absorción de hierro. 5. Consumo de relleno como fuente de hierro para evitar la anemia. 6. Consumo de otras fuentes de hierro para evitar la anemia. 7. Consumo de preparaciones de alta densidad energética (segundos).	Informe de evaluación final.	Estudio cuali-cuantitativo.	Encuestas.	Por única vez al final de la Segunda Campaña de Comunicación	José Negrón. Liliam Salazar.

Actividad 2.1 Elaboración de las guías educativas para los Talleres de Capacitación

Actividad 2.2S Realización de los Talleres de Capacitación						
Porcentaje de talleres de capacitación realizados a ACAs durante la segunda campaña.	Número de talleres realizados a los ACA , se planifica realizar un total de 08 capacitaciones, 04 en la zona alta y 04 en la zona media .	Informe de los Talleres de capacitación.	Desarrollo de cada uno de las técnicas educativas.	Informe de los talleres de capacitación.	Abril Junio Agosto Octubre	José Negrón, Zoila Segura, Teresa Apaza y Liliam Salazar.
Actividad 2.3 Entrega de los materiales impresos						
Porcentaje de ACAs que cuentan con los siguientes materiales impresos: calendarios, recetarios, manuales, rotafolios	Número de materiales entregados a cada uno de los ACA. Se planifica entregar materiales al 100Porcentaje de los ACAs.	Registro de entrega de material.	Formatos de entrega.	Informe de talleres capacitación a ACAs.	Junio Setiembre	Zoila Segura, José Negrón Liliam Salazar

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
OBJETIVO ESPECÍFICO 3: DAR CONOCIMIENTOS A LAS MADRES DE FAMILIA SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA.						
<i>Actividad 3.1 Elaboración de las Guías Educativas para la Capacitación.</i>						
Porcentaje de guías educativas elaboradas para madres.	Número guías elaboradas. Se planifica la elaboración de 4 guías educativas, donde se detalla los objetivos y metodología de capacitación.	Guías educativas de capacitación a madres.	Informe mensual	Informe mensual	Marzo	Claudia Valle.
<i>Actividad 3.2 Realización de Capacitaciones a madres.</i>						
Porcentaje de capacitaciones realizadas a madres.	Número de capacitaciones realizadas a madres en esta campaña. Se planifica realizar un total de 60 capacitaciones.	Informe de cada una las capacitaciones realizadas a madres.	Desarrollo de cada uno de las técnicas educativas	Informe mensual	Abril Mayo Julio Agosto Octubre	José Negrón Liliam Salazar Zoila Segura. Teresa Apaza
<i>Actividad 3.3 Entrega de los materiales impresos</i>						
Porcentaje de familias que reciben materiales impresos en esta segunda campaña.	Número de materiales impresos entregados a las familias: calendarios y recetarios. Se prevé un alcance del 70%.	Registro de entrega de los Materiales impresos	Formatos pre-elaborados para cada uno de los materiales entregados.	Registro de entrega de materiales impresos.	Abril Mayo Julio Agosto Octubre	José Negrón Liliam Salazar Zoila Segura. Teresa Apaza

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
OBJETIVO ESPECÍFICO 4: CONOCER EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN DEL ACA EN LA CAMPAÑA DE COMUNICACIÓN						
Porcentaje de ACAs que asisten a los talleres.	Numero ACAs que participan en los talleres. Se espera que participen un 60% del total de talleres realizados.	Informe de talleres de ACAs.	Consolidado de asistencia de ACAs que participaron en las capacitaciones a madres.	Formato de Asistencia de ACAs a cada uno de los talleres de capacitación.	Abril Junio Agosto Octubre	José Negrón Zoila Segura, Teresa Apaza y Liliam Salazar.
Porcentaje de los ACAs que apoyan en todas las capacitaciones a madres	Numero de ACAs por comunidad que se involucran en las capacitaciones a madres. Se planifica que participen un 50%.	Informe de talleres de capacitación a madres.	Registro de asistencia de los ACAs dentro de las capacitaciones de madres.	Formato de participación de ACAs en cada una de las capacitaciones a madres.	Abril Junio Agosto Octubre	Zoila Segura, Teresa Apaza y Liliam Salazar.
Porcentaje de polos y gorros entregados a ACAs.	Número de ACAs que reciben polos y gorros. Se espera entregar este material al 100% de ACAs.	Registro de entrega de polos y gorros.	Formato de entrega de polos y gorros.	Informe de taller de capacitación a ACAs.	Única vez.	José Negrón Liliam Salazar.

Indicador	Definición de indicador y unidad de medida	Medio de verificación	Recolección de datos y cálculos	Reporte	Frecuencia	Responsable
OBJETIVO ESPECÍFICO 5: CONOCER EL NIVEL DE PARTICIPACIÓN DE LAS MADRES						
Porcentaje de madres de familia que asisten a las capacitaciones.	Número de madres de familia que asisten a las capacitaciones. Se espera que participen un 60% de las madres del total de capacitaciones.	Informe de capacitaciones de madres de familia.	Registro de asistencia de madres a talleres.	Formato de asistencia de madres de familia a los talleres.	Única vez.	José Negrón Liliam Salazar Zoila Segura y Teresa Apaza
Porcentaje de madres de familia que escuchan al menos un programa emitido por la radio.	Respuesta correcta de los mensajes aprendidos emitidos por la radio. Se planifica que un 20% de madres de familia hayan escuchado al menos un mensaje.	Informe de encuesta	Encuesta a una muestra de madres.	Encuesta cuali-cuantitativa.	Única vez	José Negrón

ANEXO 5: RELACIÓN DE MENSAJES RADIALES

MENSAJES RADIALES

CUÑAS RADIALES



PROMOCIÓN AL ACA

¡Amigo!

Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia, ¡busca a tu agente comunitario de alimentación!

Es un mensaje de APA

OTROS COMPONENTES DEL PROYECTO

Piscigranja

¡Amigo!

Una piscigranja en tu comunidad te asegura comer pescado todo el año. ¡Tu familia se sentirá feliz!

Es un mensaje de APA

Galpones

¡Amigo!

Con tu galpón tendrás gallinas y huevos para que coma tu familia. Así estarán mejor alimentados.

Es un mensaje de APA

¡Amigo!

En tu galpón bien cuidado, tus gallinas harían muchos huevos para la comida familiar.

Es un mensaje de APA

Chacra Agroforestal

¡Amigo!

En tu chacra agroforestal también siembras frijol y verduras. Tu familia se alimentará mejor.

Es un mensaje de APA

¡Amigo!

Con la chacra agroforestal tendrás más alimentos y dinero para tu familia.

Es un mensaje de APA

Bosque Local

¡Amigo!

Con el cuchqui de tu madera compra carne, huevo y pescado. ¡Para que tu familia esté bien alimentada!

Es un mensaje de APA

¡Amigo!

Utilizando bien los recursos del bosque tendrás dinero para comprar lentejas, huevo, carne y pescado.

Es un mensaje de APA

Lactancia Materna

¡Mamá!

Ni bien nace tu llullito, dale tu seno. Tú leche es el único alimento que él necesita.

Es un mensaje de APA

¡Mamá!

La primera leche, es bien buena, esta protege a tu llullito de las enfermedades. ¡No la botes!

Es un mensaje de APA

¡Mamá!

Dale bastante el seno a tu llullito, más de 8 veces al día o cada vez que te pide

Es un mensaje de APA

Alimentación complementaria

¡Mamá!

Si tu llullito tiene 6 meses dale de comer 5 veces al día.

Es un mensaje de APA

SPOTS RADIALES



PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA

Se inicia con música de fondo



MUJER : Familias esto es para ustedes, se inicia música de fondo

MUJER: ¿Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia? ¡Te damos una buena noticia!

HOMBRE: ¡Nuevamente!, La Asociación por la Amazonía APA, realizará en la parte alta y media del Momón, su segunda Campaña de comunicación “Alimentación sana para toda la familia”

MUJERES PREGUNTAN: ¿Cuándo?

MUJER RESPONDE: A partir de abril.

MUJER PREGUNTA: ¿Y en mi comunidad cuando le toca?

HOMBRE RESPONDE: Busca al agente comunitario de alimentación de tu comunidad (ACA), ¡él! te dirá cuando.

MUJER: *Es un mensaje de APA*

Se aleja música de fondo 

MUJER : *Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo*



MUJER: Doña Rosita, vendiendo los productos de mi chacra agroforestal he juntado un poco de dinero ¿qué otros alimentos puedo comprar?

DOÑA ROSITA: Compra arroz, pescado, frejol y leche Ahtambién el relleno. ¡Así, tu familia va a tener energía para trabajar y tus hijos van a crecer!

MUJER: *Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo*



Bosque Local

MUJER : *Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se inicia sonido del río con el bote*

DOÑA TERE: Doña Mari ¿Vas a viajar a la ciudad de Iquitos?

DOÑA MARI: Sí Doña Tere.... he juntado dinero de la venta de mis productos del Bosque local y quiero comprar alimentos.

DOÑA TERE: No te olvides de comprar pepino y tomate..... Recuerda si comen estos alimentos estarán sanos.

MUJER DICE: *Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja el sonido del río con el bote*

Galpones

MUJER : *Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo y al comenzar el diálogo se escucha el sonido de las gallinas*



MUJER: Doña Mari.....Veo que tienes bastantes gallinitas

DOÑA MARI: Sí.....desde que me enseñaron a criar mejor mis gallinas en los galpones, como más gallinas y huevos en mis comidas...

MUJER: ah bruto.....

DOÑA MARI: ¡Anímate a tener un galpón!.....Tu familia se alimentará mejor con las gallinas y huevos.

MUJER: *Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo*



Piscigranja

MUJER : *Familias esto es para ustedes, al mismo tiempo se escucha música de fondo*



MUJER: He anzueado toda la tarde y nada he cogido.....

HOMBRE: Así pero allá donde vive Doña Nathie tienen su piscigranja y anda a ver tienen muchos peces.

MUJER: ah bruto.....¡animemos a la gente de la comunidad a construir una piscigranja!

HOMBRE: verdad.... ¡acá en la comunidad podemos tener una! Si, di?.....

LOCUTOR: ¡Anímate a tener una piscigranja en tu comunidad!.....Las familias tendrán más pescados para alimentarse mejor.

MUJER: *Es un mensaje de APA, al mismo tiempo se aleja música de fondo*



ANEXO 6: CRONOGRAMA DE EMISIÓN DE LOS MENSAJES RADIALES

CRONOGRAMA DE EMISIÓN DE LOS MENSAJES RADIALES

MENSAJES	N° DÍAS	DÍAS Y HORARIOS DE EMISIÓN(*)								
		DE LUNES A VIERNES			SÁBADO			DOMINGO		
		FECHA	N° DÍAS	N° EMISIONES	FECHA	N° DÍAS	N° EMISIONES	FECHA	N° DÍAS	N° EMISIONES
SPOTS										
PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA	15	19/04 AL 4/05	12	132	24/04,	1	6	25/04,02/05	2	12
GRUPO DE ALIMENTOS	8	5 AL 12/05	6	66	08/05,	1	6	09/05,	1	6
GRUPO DE ENERGÍA	8	13 AL 20/05	6	66	15/05,	1	6	16/05,	1	6
GRUPO DE CRECIMIENTO	8	21 AL 28/05	6	66	22/05,	1	6	23/05,	1	6
GRUPO DE PROTECCIÓN	8	29/05 AL 05/06	5	55	29/05, 05/06	2	12	30/05,	1	6
SEGUNDOS	8	06 AL 13/06	5	55	12/06,	1	6	06, 13/06	2	12
CUÑAS										
PROMOCIÓN DEL ACA	2	14/06,	1	11	19/06,	1	6	0	0	0
GRUPO DE CRECIMIENTO	2	15/06,	1	11	0	0	0	20/06,	1	6
GRUPO DE PROTECCIÓN	2	16 y 21/06,	2	22	0	0	0	0	0	0
COMBINACIÓN DE ALIMENTOS	2	17 y 22/06,	2	22	0	0	0	0	0	0
SEGUNDOS	2	18 y 23/06	2	22	0	0	0	0	0	0
GALPONES	2	24/06,	1	11	0	0	0	27/06,	1	6
PISCIGRANJAS	2	25 y 28/06	2	22	0	0	0	0	0	0
CHACRAS AGROFORESTALES	2	29/06,	1	11	26/06,	1	6	0	0	0
TOTAL	71	-----	52	572	-----	9	54	-----	10	60

(*) Las emisiones de los mensajes son como sigue:

- 1.- De Lunes a viernes: 11 emisiones por día, en horarios de: Mañana (5:30,6:00, 6:30, 7:00, 7:30 y 8:00 AM,) Tarde y noche (5:30, 6:00, 6:30, 7:00 y 7:30 PM.)
- 2.- Sábado y Domingo: 6 emisiones por día, en horario de Mañana (5:30, 6:00, 6:30, 7:00, 7:30 y 8:00 AM)

ANEXO 7: CALENDARIO

Mayo 2004



Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimentode cada uno de los grupos que dan:

ENERGÍA

- Arroz, Tallarin, Galletas, Tamal
- Maiz, Panes, Harinas
- Sachapapa, Papa, Yuca
- Aceite Vegetal, Mani

GRECIMIENTO

- Carne de Monte, Leche, Pescado, Corazón, Hígado
- Ruro, Huevo, Carne de Monte Seca, Gallina
- Arveja Partida, Frijol, Lenteja, Chiclayo



PROTECCIÓN

- Papaya, Piña, Calmito, Pomarosa, Aguaje, Umari, Maduro, Pijuayo, Taperiba
- Beterraga, Cebolla, Sachaculantro

L	M	M	J	V	S	D
31	● LUNA LUNA DÍA 6	☾ CUARTO MINGUANTE DÍA 11	● LUNA NUEVA DÍA 16	☾ CUARTO CRESCENTE DÍA 21	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de los recursos comunitarios para la nutrición" - Lima y Piura

peru SNV

Junio
2004



Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:

ENERGÍA

Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas



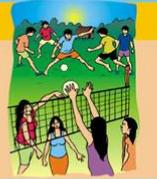
CRECIMIENTO

Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.



PROTECCIÓN

Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.



L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	●	☾	●	☽
			LUNA LLENA DÍA 2	CUARTO MENGUANTE DÍA 9	LUNA NUEVA DÍA 17	CUARTO CRESCIENTE DÍA 25

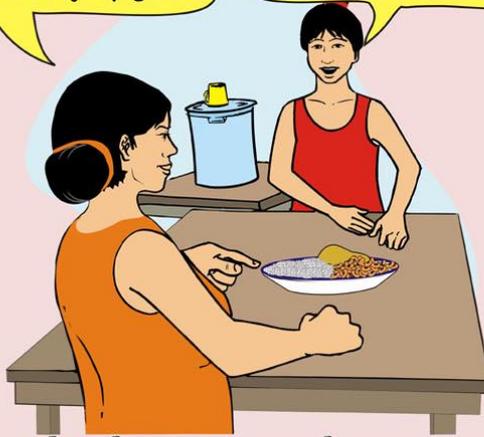
Proyecto "Fortalecimiento de las organizaciones locales en el manejo del agua" financiado por el programa "Agua para el futuro" de la OCHA y el PNUD.



Julio
2004

Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina

Y sino tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado



Arroz

Frijol o Chiclayo

Gallina

"Acompaña tus comidas con ensaladas de verduras"

Proyecto de Promoción de la dieta y alimentación saludable en el municipio de Lumbini - Perú

L	M	M	J	V	S	D
 5	 6	 7	1 8	2 9	3 10	4 11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	 2 y 21



Agosto 2004

Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco



"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

Proyecto "Frutas contra la obesidad y la diabetes" en el marco de la Alianza por la Salud y el Bienestar de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura - Luján, Perú

L	M	M	J	V	S	D
30	31	 CUARTO MENGUANTE DÍA 7	 LUNA NUEVA DÍA 15	 CUARTO CRESCIENTE DÍA 23	 LUNA LLENA DÍA 27	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29



Setiembre 2004

Quando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, rufo, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.



"La Anemia es una enfermedad que te pone posheco y sin ganas de trabajar"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Mucuna"

L	M	M	J	V	S	D
● LUNA LLENA DÍA 13		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	☾ CUARTO MINGUANTE DÍA 6	● LUNA NEGRA DÍA 14	☽ CUARTO CRESCENTE DÍA 21



Octubre
2004

Métele un goooooo!!! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana



"Tú puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos"

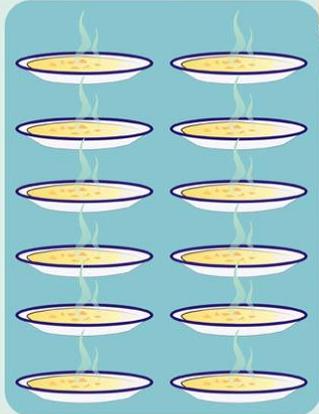
Proyecto de fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de las tecnologías mapeadoras para la seguridad alimentaria en la zona del río Amazona, Cuzco - Perú

L	M	M	J	V	S	D
☾ CUARTO MINGUANTE DÍA 4	● LUNA NEGRA DÍA 11	☽ CUARTO CRESCENTE DÍA 20	☉ LUNA LLENA DÍA 27	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Noviembre 2004

Tu familia esta mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada



"Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la sierra del río Manabí - Cuzco - Perú"

L	M	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

☾ CUARTO MINGUANTE DIA 5
● LUNA NUEVA DIA 12
☽ CUARTO CRESCIENTE DIA 19
☉ LUNA LLENA DIA 26



Diciembre 2004

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.



"Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de las acciones relacionadas con la nutrición en la cuenca del río Beni" - Larecaja - Potosí

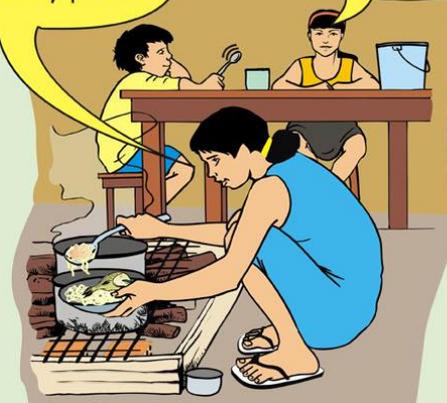
L	M	M	J	V	S	D
 DA 18	 DA 25	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	 DA 4	 DA 11



Enero
2005

Siempre cocina combinando tallarin y pescado

Quando no tengas tallarin puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne



Tallarín



Pescado

Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades técnicas en el manejo de las recetas nutricionales para la preparación alimentaria en la cocina del ICA-Museo" - Lima - Perú

L	M	M	J	V	S	D
31	 CUARTO MENGUANTE DÍA 3	 LUNA NUEVA DÍA 10	 CUARTO CRESCIENTE DÍA 17	 LUNA LLENA DÍA 25	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

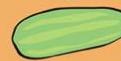


Febrero
2005

Come a diario junto
con tus comidas una
ensalada de verduras



Tomate Regional



Pepino



Aji Dulce



Chonta

Y sazona con toronja,



sal y aceite



"Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades"

L	M	M	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	 CUARTO MINGUANTE DÍA 7	 LUNA NEVA DÍA 8	 CUARTO CRESCENTE DÍA 15	 LUNA LLENA DÍA 22		

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la comarca del río Mucuna" - 2004-2005



Marzo 2005

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba



"Si comes frutas te ayudaran a mantener tu piel y cuerpo sanos"

L	M	M	J	V	S	D
● LUNA LUNA DÍA 21	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	☾ CUARTO MINGUANTE DÍA 3	● LUNA NUEVA DÍA 10	☽ CUARTO CRESCIENTE DÍA 17

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de las técnicas naturales para la agricultura sustentable en la cuenca del río Morón" - 2004-2005



**Abril
2005**

¡FELICITACIONES!
Si **PRACTICASTE** cada mes
LOS MENSAJES del calendario,
tu familia ha disfrutado de una
BUENA ALIMENTACIÓN



Si tienes dudas de cómo alimentar bien a tu familia,
busca a tu Agente Comunitario de Alimentación

L	M	M	J	V	S	D
 CUARTO MENGUANTE DÍA 2	 LUNA NUEVA DÍA 3	 LUNA LLENA DÍA 14	 CUARTO CRESCENTE DÍA 15	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la agricultura sostenible en la cuenca del río Morón" - 2004-2005



ANEXO 8: RECETARIO



INDICE ALIMENTACION FAMILIAR

1.	Ensalada fresca Puré de yuca con pescado Ensalada de papaya y maduro	Pag.4-5	Ensalada de pepino con tomate Puré de carne.....	Pag. 11
2.	Lomo saltado Panetela de frijol	6	Ensalada de chonta Tortillada	12
3.	Revolcadito colorado Tacu-Tacu saltado	7	Ensalada de pepino con tomate Pollo en salsa roja	13
4.	Ensalada de chonta Arroz tapado con pescado Dulce de piña	8-9	Ensalada rusa Escabeche de pescado	14
5.	Ensalada de pepino con chonta Picante de Maní	10	Pepián con pollo	15

	Pag.		Pag.
11. Ensalada de pepino Lenteja con carne frita.....	16....	13. Causa rellena con pollo.....	18
12. Ensalada colorida Arroz con frijol y pescado	17	14. Salsa de cebolla Arveja partida con guiso de pollo.....	19

ALIMENTACION DURANTE LA ANEMIA

15. Ensalada de chonta Arveja partida con hígado encebollado	20	18. Ensalada de pepino Yuca rellena	23
16. Ensalada de pepino Arroz de verde con sangrecita	21	19. Ensalada de chonta con tomate Fideos con relleno	24.
17. Ensalada de cebolla Lenteja con tortilla de relleno	22		

3

ENSALADA FRESCA (5 personas)

INGREDIENTES

- 2 cebollas
- 1 pepino
- 4 tomates regionales
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Lavar y pelar las verduras.
2. Cortar la cebolla y el tomate en tiras delgadas.
3. Cortar el pepino en rodajas.
4. Echar a las verduras el jugo de la toronja, el aceite y sal al gusto.

ENSALADA DE PAPAYA Y MADURO (5 personas)

INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- Media papaya
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de azúcar



PREPARACIÓN

1. Cortar el plátano maduro en rodajas
2. Cortar la papaya en forma de cuadrados
3. Agregar el jugo de toronja, el azúcar y mezclar.

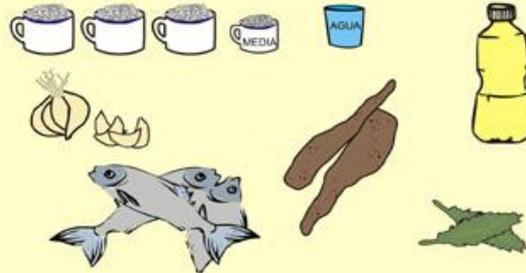
Una buena alimentación es combinar alimentos que dan energía, crecimiento y protegen contra las enfermedades.

4

PURE DE YUCA CON PESCADO
(5 personas)

INGREDIENTES

1 kilo de pescado
3 tazas y media de arroz
2 yucas grandes
8 dientes de ajo
Media taza de aceite
Cantidad necesaria de agua.
Sachaculantro y sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Freír el pescado con ajos y sal al gusto.
2. Rayar o cortar la yuca los mas fino posible.
3. Aparte preparar un aderezo con aceite y ajos, echar un poco de agua y la yuca rayada encima.
4. Tapar y cocinar hasta que la yuca este bien suave como una mazamorra.
5. Apagar y mover la preparación hasta que se parezca un a un puré.
6. Echar sal y sachaculantro al gusto. Servir acompañado de arroz.

Los Alimentos que dan ENERGÍA, te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas

5

LOMO SALTADO
(5 personas)

INGREDIENTES

Medio kilo de pollo
Medio kilo de arroz
2 platanos verdes y medio
1 cebolla
7 dientes de ajos
20 cucharadas de
aceite
Sal y guisador al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar los plátanos.
2. Cortar el ají dulce, la cebolla y el plátano en tiras largas.
3. Sancochar el pollo y desmenuzarlo.
4. Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos y guisador al gusto. Freír hasta que se dore.
5. Agregar el pollo y el plátano, mezclar.

PANETELA DE FRIJOLES
(5 personas)

INGREDIENTES

2 tazas de frijol
sancochado
9 cucharadas de
harina de trigo
18 cucharadas de
leche en polvo
6 cucharadas y media
de azúcar
Canela y zclavo de olor al
Gusto



PREPARACIÓN

1. Disolver la harina en agua fría.
2. Hervir el agua con canela y clavo.
3. Luego echar la harina disuelta al agua hirviendo. Dejar hervir por unos minutos.
4. Después colocar el frijol en el agua. Mover unos minutos. Al final, echar la leche y el azúcar. Mover hasta que espese.

El arroz, fideo, tallarín y yuca son alimentos que te dan energía.

6

REVOLCADITO COLORADO
(5 personas)

INGREDIENTES

- 3 beterragas
- 3 zanahorias
- Medio ají dulce
- 2 tazas de chonta
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

1. Sancochar las beterragas y las zanahorias
2. Una vez sancochadas cortar las beterragas y las zanahorias en cuadraditos.
3. Cortar el ají dulce y la chonta en tiras largas.
4. Mezclar todos los ingredientes con jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

TACU TACU SALTADO
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de carne
- 3 tazas y media de arroz
- 1 taza y media de frejol
- 1 yuca
- Media cebolla
- 4 dientes de ajo
- 4 tomates regionales
- 17 cucharadas de aceite
- Guisador y sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar el arroz
2. Sancochar el frejol previamente remojado.
3. Hacer el guiso de la carne con aceite, ajos, cebolla, agregar el guisador y el tomate. Echar agua para que termine de cocinar la carne. Echar sal al gusto.
4. Mezclar el frejol y el arroz sancochado.
5. Servir con el guiso de la carne y la yuca.

Los alimentos que dan **CRECIMIENTO**, forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.

7

ENSALADA DE CHONTA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas de chonta
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar la chonta
2. Mezclar la chonta con el jugo de toronja, aceite Y sal al gusto.

DULCE DE PIÑA
(5 personas)

INGREDIENTES

- Media piña
- 2 plátanos maduros
- 1 cucharada de harina de plátano
- 4 tazas de agua
- Azúcar al gusto



PREPARACIÓN

1. Poner a hervir agua en una olla.
2. Echar las frutas cortadas en cuadraditos.
3. Dejar hervir las frutas por unos minutos. Agregar azúcar al gusto.
4. Diluir un poco de harina en agua y echar a la preparación hasta que espese.

Las frutas y verduras te protegen contra las enfermedades

8

ARROZ TAPADO CON PESCADO (5 personas)

INGREDIENTES

- 1 Kilo de pescado
- 4 Tazas de arroz
- 4 dientes de ajo
- Media cebolla.
- Medio ají dulce
- 4 tomates regionales
- Media taza de aceite
- 1 yuca
- Sal y guisador al gusto.



PREPARACIÓN

1. Preparar el arroz con ajo, sal y un poquito de aceite.
2. Aparte preparar un aderezo en una olla con un poco de aceite, ajos, cebolla, tomate en cuadraditos, ají dulce y el guisador.
3. A este aderezo agregar el pescado frito previamente desmenuzado.
4. Echar sal al gusto
5. Servirlo acompañado con yuca.

Para servirlo: Llena media taza de arroz cocinado, luego échale el guiso y llena la taza con mas arroz cocido.

Si comes pescado, aves, carne o huevos, formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

9

ENSALADA DE PEPINO CON CHONTA (5 personas)

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 1 cebolla
- 12 tomates regionales
- 2 tazas de chonta
- 2 toronjas
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar el pepino y el tomate en rodajas.
2. Cortar la cebolla en trozos delgados.
3. Mezclar el pepino, la cebolla, el tomate y la chonta.
4. Mezclarlos con el jugo de toronja y sal al gusto.

PICANTE DE MANI (5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de carne de monte seca.
- 4 Tazas de arroz
- 1 plátano verde y medio.
- Un cuarto de taza de mani
- 5 ajíes dulces
- 1 cebolla
- 14 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Remojar la carne ahumada y cortarla en Trozos.
2. Cortar el plátano en trozos pequeños.
3. Hacer un aderezo con cebolla, ajos, carne, y ají dulce. Luego que este dorado el aderezo echar el plátano y el mani molido. Agregar agua y dejarlo hervir hasta que se sancoche el Plátano y la carne. Servir acompañado de Arroz.

Cuando comas frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja o cocona.

10

ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 12 tomates regionales
- 6 ajíes dulces
- 2 toronjas
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Pelar el pepino y cortarlo en rodaja
2. Cortar el tomate, el ají dulce en tiras.
3. Mezclar todo en un recipiente con jugo de Toronja, sal y aceite.

PURE DE CARNE
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 kilo de carne monte
- 4 tazas de arroz
- 1 plátano
- Media cebolla
- 1 ají dulce
- 6 dientes de ajo
- Media taza de aceite
- 10 cucharadas de harina de plátano.
- 14 hojas de sachaculantro
- Sal y guisador al gusto.



PREPARACIÓN

1. Sancochar el plátano y luego aplastarlo.
2. Hacer un guiso con aceite, cebolla, ají dulce, ajos y guisador al gusto. Echar la carne cortada en trozos y freír un poco.
3. Después colocar agua en el guiso para cocinar la carne. Echar el plátano y mover.
4. Agregar la harina de plátano diluida en agua fría. Mover constantemente para que no se pegue hasta que se espese. Echar el sachaculantro cortado en trozos pequeños y sal al gusto.
5. Servir con arroz.

11

ENSALADA DE CHONTA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas y media de chonta
- 3 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar la chonta.
2. Mezclar con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

TORTILLADA
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de pollo
- Un cuarto de kilo de lentejas
- 3 tazas de arroz
- 3 huevos
- 6 cucharadas de harina de trigo
- Media taza de aceite
- Media cebolla
- 6 dientes de ajos
- 4 ajíes dulces
- Guisador y sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar las lentejas y luego colarlas para quitarles la cáscara.
2. Freír el pollo con el guisador y sal al gusto. Luego desmenuzarlo
3. Cortar la cebolla y el ají dulce en cuadraditos.
4. Mezclar bien las lentejas con la harina, la cebolla, los ajíes dulces, los huevos, los ajos y el pollo desmenuzado. Finalmente, agregar un poco de agua y sal al gusto a la preparación. Mezclar todo y freír.
5. Servir acompañado de arroz.

Las lentejas y arvejas partidas alimentan igual que el frejol o chichlayo

12

ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 4 tomates regionales
- Media cebolla
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

- 1. Pelar el pepino y cortarlo en rodajas.
- 2. Cortar en tiras el tomate.
- 3. Mezclar todo en un recipiente con jugo de toronja, sal y aceite.

POLLO EN SALSA ROJA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 kilo de pollo
- 3 tazas de arroz
- 2 yucas
- 5 tomates regionales
- Media cebolla
- 4 dientes de ajos
- 14 cucharadas de aceite
- Sal y laurel al gusto



PREPARACIÓN

- 1. Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla y sal al gusto. Echar el tomate y el laurel. Luego agregar agua y sancochar el pollo hasta que se cocine.
- 2. Servir con arroz y yuca.

Si comes pescado, aves, carne o huevos, formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

13

ENSALADA RUSA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 3 beterragas.
- Media yuca.
- 2 huevos.
- 2 toronjas
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

- 1. Sancochar las beterragas, la yuca y los huevos.
- 2. Cortar todo en cuadraditos.
- 3. Agregar jugo de toronja y sal al gusto.
- 4. Mezclar todo.

ESCABECHE DE PESCADO
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 kilo de pescado
- 4 tazas de arroz
- 5 cebollas
- 8 dientes de ajo
- 6 ajíes dulces
- 4 toronjas
- Media taza de aceite
- Guisador y sal al gusto



PREPARACIÓN

- 1. Freír el pescado sazonado con ajo y sal.
- 2. Freír los ajos, el guisador y la cebolla cortada muy delgada. Echar un poco de agua.
- 3. Dejar hervir hasta que la cebolla este bien suave. Echar la sal y agregar encima el pescado. Finalmente echar el jugo de toronja y retirar del fuego.
- 4. Comerlo acompañado con arroz

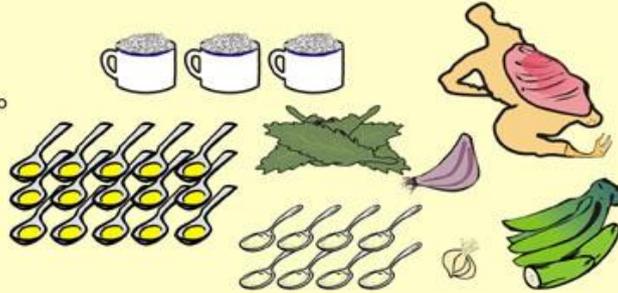
Cuando no tengas arroz puedes usar tallarín, y en lugar de pescado agrégale aves o carne

14

PEPIAN CON POLLO
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 kilo de pollo
- 3 tazas de arroz
- 8 cucharadas de harina de trigo
- Media cebolla
- 15 cucharadas de aceite
- 47 hojas de sachaculantro
- 4 dientes de ajos
- 6 platanos
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

1. Hacer el aderezo con aceite, cebolla, ajos y sachaculantro molido, dejar dorar. Echar el pollo en trozos, agregar agua y cocinar a fuego lento. Agregar sal al gusto.
2. Disolver la harina de trigo en agua. Luego agregarla en el aderezo y mover a cada rato hasta que la preparación quede espesa. Luego retirar del fuego.
3. Servir con arroz y plátano.

La carne de monte alimenta igual que la carne de res, pollo y pescado, dan el mismo crecimiento

15

ENSALADA DE PEPINO
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar el pepino rodajas.
2. Mezclar el pepino con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

LENTEJA CON CARNE FRITA
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de carne De monte
- 1 taza y media de lentejas
- 3 tazas de arroz
- Media cebolla
- Media taza de aceite
- 4 dientes de ajo
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Remojar la carne ahumada.
2. Sancochar las lentejas.
3. Hacer un aderezo con cebolla, ajos y aceite. Luego echar a las lentejas, mezclar bien. Echar sal al gusto.
4. Echar ajo y sal a la carne, freír.
5. Servir acompañado de arroz.

Las lentejas, arvejas partidas y el frijol cuestan igual y son nutritivas

16

ENSALADA COLORIDA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 4 tazas de chonta
- 3 Pepinos
- 4 tomates regionales
- 4 cucharadas de aceite
- 2 toronjas
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar en rodajas el tomate y el pepino.
2. Colocar los ingredientes en un recipiente, echar las verduras, el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

ARROZ CON FREJOL Y PESCADO
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de pescado fresco
- 1 taza y media de frejol
- 3 tazas y media de arroz
- Media taza de aceite
- 6 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 2 tomates regionales
- 1 yuca
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Freir el pescado con ajo y sal.
2. Cocinar el arroz.
3. Preparar para el frejol un aderezo con aceite, cebolla, ajo, tomate y sal al gusto.
4. Servir con el pescado frito y yuca.

La yuca alimenta igual que la papa, dan la misma energía.

17

CAUSA RELLENA CON POLLO
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 kilo de pollo
- Medio kilo de arroz
- 1 kilo de yuca
- 2 huevos y medio.
- Medio kilo de beterraga
- 15 cucharadas de aceite
- 2 tazas de chonta
- 1 toronja
- Media taza de frijol
- Sal al gusto.



PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca. Luego formar una masa. Echar el jugo de toronja, sal y aceite.
2. Estirar la masa en una fuente, formar una capa.
3. Luego echar una capa de beterraga, una de pollo desmenuzado y una de huevo cortado en cuadraditos. Tapar con otra capa de masa de yuca y echar encima los frijoles.
4. Adornar con chonta.
5. Servir con arroz.

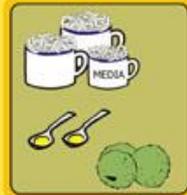
Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley.

18

ENSALADA DE CHONTA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 2 tazas y media de chonta
- 3 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar la chonta.
2. Mezclar con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

ARVEJA PARTIDA CON HIGADO ENCEBOLLADO
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de hígado de carne
- 2 tazas de arroz
- 1 taza de arveja partida
- 1 cebolla y media
- 8 dientes de ajos
- 10 ajíes dulces
- Media taza de aceite
- Medio kilo de yuca
- Sal y guisador al gusto.



PREPARACIÓN

1. Sancochar la arveja partida, y hacer un aderezo con ajo, cebolla, guisador, sal y aceite; mezclar.
2. Echar ajos y sal al hígado. Luego freír y mezclar con la cebolla y el aji dulce cortados en tiras delgadas.
3. Servir con arroz y yuca.

Si te ves posheco y no tienes animo de trabajar, jugar o estudiar ¡puedes tener anemia!

20

SALSA DE CEBOLLA
(5 personas)

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 3 toronjas
- 3 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar las cebollas en tiras delgadas.
2. Mezclar las cebollas con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

ARVEJA PARTIDA CON GUISO DE POLLO
(5 personas)

INGREDIENTES

- Medio kilo de pollo
- 3 tazas de arroz
- 2 tazas de arveja partida
- 1 aji dulce
- Media cebolla
- 4 dientes de ajos
- 17 cucharadas de aceite
- 1 yuca
- Sal y guisador al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar la arveja partida.
2. Hacer un aderezo para la arveja partida con cebolla, ajos, aceite y sal.
3. Hacer un aderezo con cebolla, ajos, aji dulce, aceite y sal. Echar suficiente agua para sancochar el pollo y la yuca.
4. Servir acompañado con arroz.

Un plato de arroz con arveja partida y gallina, es ideal para formar músculos fuertes en tu cuerpo y ayudar al crecimiento de tus niños..

19

**ENSALADA DE PEPINO
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 2 pepinos
- 4 huevos.
- 5 cucharadas de aceite
- 2 toronjas.
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar el huevo, cortarlo en rodajas.
2. Pelar y cortar el pepino en rodajas.
3. Mezclar con el aceite, jugo de toronja y sal.

**ARROZ VERDE CON SANGRECITA
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 taza de sangre de pollo
- 1 taza y media de frejol
- 3 tazas de arroz
- 4 dientes de ajo
- Media taza de aceite
- Media cebolla
- 40 hojas de sachaculantro
- Media yuca
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar la sangre con un poco de agua.
2. Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla, sal. Luego echar la sangrecita cortada en Cuadrados.
3. En la otra olla hervir el agua y echar el sachaculantro molido. Luego agregar el arroz.
4. Servir con arroz, frijol cocido y yuca

Tu familia puede tener anemia por una mala alimentación, la malaria o parásitos... ¡Evítala!

21

**SALSA DE CEBOLLA
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 cebolla
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar las cebollas en tiras delgadas.
2. Mezclar las cebollas con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

**LENTEJA CON TORTILLA DE
RELLENO
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 taza y media de lentejas
- 3 tazas de arroz
- 1 relleno y medio
- 8 huevos
- 1 yuca
- 19 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajos
- Media cebolla
- Sal y guisador al gusto



PREPARACIÓN

1. Sancochar las lentejas. Luego aderezar con Aceite, ajos, cebolla y sal.
2. Para preparar las tortillas, batir el huevo con sal y echar el relleno en rodajas; freír.
3. Servir con arroz y yuca..

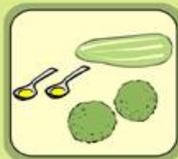
¡ Ponle color a tu piel! Comiendo hígado, sangrecita, ruro o corazón 3 veces a la semana.

22

**ENSALADA DE PEPINO
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 pepino
- 2 toronjas
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar el pepino en rodajas.
2. Mezclar el pepino con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto.

**YUCA RELLENA
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 kilo de pollo
- 1 taza y media de arroz
- Medio relleno
- 3 huevos sancochados
- 1 yuca
- 13 cucharadas de aceite
- 4 dientes de ajos
- Media cebolla
- 2 huevos
- 1 cucharada y media de harina
- Sal y guisador al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar las yucas y aplastarlas. Formar una masa y sazonarlo con sal.
2. Hacer un aderezo con ajos, cebolla, sal y guisador. Luego echar el huevo sancochado y el relleno cortado en cuadraditos; mezclar.
3. Formar porciones redondas de masa y al centro echar el aderezo preparado y cerrar dándole forma redonda.
4. Mezclar la yuca preparada con la harina. Luego pasarlos por el huevo batido. Freír en aceite caliente.
5. Servir con arroz.

23

**ENSALADA DE CHONTA CON TOMATE
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 2 tazas de chonta
- 3 tomates regionales
- 2 toronjas
- 4 cucharadas de aceite
- Sal al gusto



PREPARACIÓN

1. Cortar la chonta y el tomate en rodajas.
2. Mezclar con el jugo de toronja, aceite y sal al gusto

**FIDEOS CON RELLENITO
(5 personas)**

INGREDIENTES

- 1 taza de frijoles
- 1 relleno y medio
- 1 kilo de fideo tallarín
- 5 huevos
- Media taza de aceite
- 4 dientes de ajos
- Media cebolla
- Medio plátano verde
- Sal y guisador al gusto



PREPARACIÓN

1. Cocinar el frijol y aderezar con aceite, ajos, cebolla y sal.
2. Sancochar el fideo.
3. Freír los huevos y el relleno, cortarlos en trozos pequeños. Luego hacer un aderezo con cebolla, ajos, sal y guisador. Mezclar todo bien.
4. Servir con frijoles y plátano.

24

¡ No dejes de preparar estas ricas recetas nutritivas para toda tu familia !



Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón". Loreto - Perú

ANEXO 9: MANUAL DEL AGENTE COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN



PRESENTACIÓN

El presente manual, ha sido hecho especialmente para ayudar tu trabajo como Agente Comunitario de Alimentación (ACA) en la Segunda Campaña de Comunicación "ALIMENTACIÓN SANA PARA TODA LA FAMILIA". En este manual, te damos una serie de conocimientos y mensajes prácticos, que te ayudarán a enseñar a las familias de tu comunidad como tener una alimentación sana.

Una alimentación sana es variada, combina bien los alimentos y utiliza las cantidades adecuadas. Si conoces el valor nutritivo de los alimentos, podrás escoger, preparar y comer mejores comidas. Una alimentación sana logra que los niños puedan jugar más, estén más contentos, aprendan más rápido en el colegio y crezcan más, así estarán más sanos y activos. Los adolescentes rendirán más rápido en sus estudios y tendrán más energía para sus trabajos. Las mujeres y los hombres estarán saludables, tendrán hijos sanos y estarán más fuertes para cuidar a sus hijos y a toda su familia.

Para dar una alimentación sana a nuestras familias vamos a desarrollar los siguientes temas:

1. **Alimentación Familiar**
 - ♦ Los alimentos
 - ♦ Alimentación Balanceada
 - ♦ ¡Comamos mas secos!
2. **Alimentación durante la anemia**
 - ♦ ¿Por qué da anemia?
 - ♦ ¿Cómo prevenir o curar la anemia?



¡Contamos contigo para el éxito de esta Campaña!



Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón". Loreto - Perú

ALIMENTACIÓN FAMILIAR

LOS ALIMENTOS

Todas las personas comemos diferentes tipos de alimentos durante el día, por ejemplo en el desayuno, almuerzo o comida. Estos alimentos contienen sustancias nutritivas necesarias para que nuestro cuerpo pueda funcionar normalmente y mantenernos sanos.

¿CÓMO SE CLASIFICAN LOS ALIMENTOS?

Los alimentos se clasifican en tres grupos:

- Alimentos que dan **ENERGÍA**
- Alimentos que dan **CRECIMIENTO**
- Alimentos que dan **PROTECCIÓN**

Y para estar bien de salud necesitamos comer un alimento de cada uno de los grupos.

A continuación te hablamos de estos grupos.

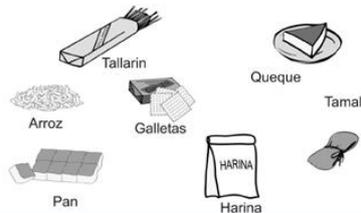
Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimento de cada uno de los grupos que dan:

GRUPO DE ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA

Nuestro cuerpo gasta energía cada minuto en las diferentes funciones vitales, como la respiración, mantenimiento de la temperatura del cuerpo y para el funcionamiento de nuestros diferentes órganos (hígado, corazón, pulmón, riñones, etc). Además necesitamos energía para realizar todas las actividades que hacemos durante el día (caminar, jugar, trabajar, estudiar, etc.). Para llevar a cabo todo lo que mencionamos necesitamos comer alimentos que dan energía.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA?

En los cereales como el arroz, maíz, fideos, harinas, panes, galletas, queques y tamales.



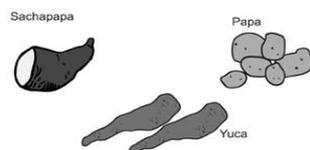
Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:

ENERGÍA
Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas.

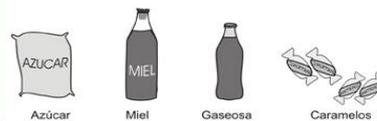
CRECIMIENTO
Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.

PROTECCIÓN
Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.

En los tubérculos y raíces, como la sachapapa, yuca y papa.



En los azúcares, como el azúcar rubia o blanca, mermelada, miel, caramelos, chicles y azúcar de las bebidas gaseosas.



En los aceites y grasas, como aceites vegetales, margarinas, maní, mantequilla y manteca.



RECUERDA Los alimentos que contienen azúcares y grasas deben comerse en pocas cantidades. Y de preferencia las grasas deben ser de origen vegetal (aceites vegetales, margarinas y maní), porque te previenen de enfermedades del corazón.

GRUPO DE ALIMENTOS QUE DAN PROTECCIÓN

El grupo de los alimentos que te dan protección contiene vitaminas y minerales.

Las vitaminas y minerales son sustancias nutritivas que necesita nuestro cuerpo en pequeñas cantidades para su desarrollo normal, y son muy importantes para proteger de las enfermedades y mantener la piel y el cuerpo sano. Se encuentran mayormente en las verduras y frutas.

Hay muchas vitaminas y minerales en los alimentos, pero te hablaremos de las principales: Vitamina A, Vitamina C y el Hierro que es un Mineral.



ENERGÍA

Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas



CRECIMIENTO

Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.



PROTECCIÓN

Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.



Origen Animal

- Carne de monte
- Aves
- Huevos
- Pescado
- Leche y queso



Origen Vegetal

Menestras como:

- Chiclayo
- Arveja Partida
- Frijol
- Lenteja



Lenteja



Arveja partida



Chiclayo



Frijol

Y recuerda...

...La carne de monte alimenta igual que la de res, pollo, pescado. La menudencia como hígado, ruro, corazón, sangrecita, dan el mismo crecimiento.

Es bueno que sepas que las proteínas se encuentran en la carne del animal, no en las sopas o caldos donde cocinas las carnes. Por eso es mejor comer la carne en el seco.

GRUPO DE ALIMENTOS QUE DAN CRECIMIENTO

Los alimentos que dan crecimiento contienen sustancias nutritivas llamadas proteínas. Son muy importantes en la alimentación de los niños y adultos porque sirven para:

- El crecimiento de tus niños y puedan alcanzar su tamaño normal.
- Formar parte de tus músculos, cerebro, corazón, hígado, sangre, etc.
- Dar nuevos tejidos a tu cuerpo.
- Tener un buen embarazo y dar leche al llullito cuando nazca.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS QUE DAN CRECIMIENTO?

Para conocer en que alimentos están, las vamos a clasificar según el lugar de donde vienen, así tenemos las proteínas de origen animal y vegetal. Las proteínas de origen animal son de mejor calidad que las de origen vegetal, pero si aprendemos a combinar los cereales y menestras (proteínas de origen vegetal) estas dos pueden reemplazar a la carne.



ENERGÍA

Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas



CRECIMIENTO

Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.



PROTECCIÓN

Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.



La **VITAMINA A**, es muy importante en nuestra comida y nunca debería faltar.

¿Por qué es importante?

- Es necesario para el crecimiento y desarrollo del niño.
- Da buena vista.
- Nos protege contra las enfermedades.
- Aumenta la resistencia del cuerpo contra las infecciones como la diarrea.
- Corta el tiempo de las enfermedades y su gravedad.
- Mantiene sana la piel.

¿Cuáles son las consecuencias de su falta?

- Alto riesgo de que las madres y los niños mueran.
- La "Ceguera Nocturna". Las personas no pueden ver bien en la oscuridad.
La falta de esta vitamina junta con otras hace que el niño no crezca y su capacidad de aprender sea poca.

La **VITAMINA C**, es otra vitamina muy importante para estar sanos y tiene muchas funciones en el cuerpo junto con otras vitaminas y minerales.

¿Por qué es importante?

- Ayuda a que el hierro ingrese a nuestro cuerpo y no tengamos anemia.
- Junto con la vitamina A nos protege de las enfermedades.
- Es necesario para que sanen las heridas rápido.
- Ayuda en la protección contra el cáncer y enfermedades del corazón.

Recuerda..... Los alimentos que contienen Vitamina C, como las frutas, se deben de comer rápidamente porque sino la vitamina se pierde.

También cuando cocinas o almacenas mucho tiempo los alimentos se pierde muy rápido la vitamina. Para mantener la Vitamina C, echa las verduras en el agua ya hirviendo y solo por poco tiempo.

¡Ten cuidado! las personas que fuman y toman licor necesitan más vitamina C

¿Dónde encontramos las vitaminas A y C?

Las podemos encontrar en las frutas como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umari, maduro, pijuayo y taperiba, en las verduras de hojas verdes oscuras como de la beterraga, cebolla, sachaculantro; y en las verduras de color naranja y rojo. Por ejemplo, zanahoria, tomate regional, ají dulce.

Come a diario junto con tus comidas una ensalada de verduras

Tomate Regional
+
Pepino
+
Ají Dulce
+
Chonta
y sazón con toronja,
sal y aceite

"Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades"

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umari, maduro, pijuayo, taperiba.

"Si comes frutas te ayudarán a mantener tu piel y cuerpo sanos"

El Hierro, es un mineral importante para el hombre y todos los seres vivos, que participa en las funciones necesarias para la vida.

¿Por qué es importante el HIERRO?

- Forma la sangre.
- Transporta el oxígeno en el cuerpo. Sin oxígeno no podemos vivir.

¿Dónde se encuentra el hierro?

Alimentos de origen animal, tienen mayor cantidad de hierro por ejemplo, el hígado, sangrecita, relleno, riñón, carnes rojas y pescado.

Alimentos de origen vegetal, por ejemplo: arveja partida, lenteja y frijol o chichayo, también contienen hierro pero necesitan comerse junto con alimentos ricos en vitamina C, para que el cuerpo pueda aprovechar mejor el hierro.

¿Quiénes necesitan más hierro?

El NIÑO por su crecimiento rápido necesita comer alimentos con mucho hierro. La falta de hierro no lo deja crecer bien.

Las **EMBARAZADAS** necesitan comer más hierro por el rápido crecimiento del bebé.

Las **MUJERES EN EDAD FÉRTIL** (12 a 45 años) es recomendable una alimentación rica en hierro para guardarlo en su hígado para el tiempo en que estén embarazadas.

Alimentos de origen animal



Alimentos de origen vegetal



Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás poshecho



"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

ALIMENTACIÓN BALANCEADA

Una Alimentación Balanceada es aquella que combina los tres grupos de alimentos que hemos aprendido anteriormente (Energía, Crecimiento y Protección), y debemos comerlo todos los días. Si tu eliges bien los alimentos vas a dar a tu cuerpo sustancias nutritivas como energía, proteínas, vitaminas y minerales. También es importante la cantidad de alimentos que comemos, es decir debemos comer de acuerdo a la edad de las personas (acuérdate que el estómago de los niños es más pequeño que de los adultos), y según las actividades que realicen durante el día (por ejemplo trabajar en la chacra necesita más energía que estudiar, etc.) Una alimentación sana nos protege de las enfermedades, nos da energía y buena salud. Esto lo podemos ver cuando una persona tiene buen peso y talla, no tiene anemia, etc.

¿QUÉ ALIMENTOS DEBO COMBINAR PARA TENER UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA?

No hay ningún alimento completo, por lo tanto los alimentos necesitan estar combinados adecuadamente. Solo la Leche Materna contiene todas las sustancias nutritivas para alimentar al llullo durante los primeros seis meses de vida.

A continuación te enseñaremos 4 combinaciones de alimentos que te ayudarán a preparar un menú balanceado.



PRIMERA COMBINACIÓN

Esta combinación nos da energía y crecimiento, por eso se aconseja para toda la familia, pero sobre todo para los adultos. Ejemplo: arroz con frijoles o arroz con arvejas partidas.

CEREAL + MENESTRA
(ARROZ) (FRIJOL)

ENERGÍA + CRECIMIENTO



SEGUNDA COMBINACIÓN

Esta tiene los mismos alimentos de la primera combinación, pero se le ha colocado un poco más de energía con el tubérculo o raíz. Es bueno para toda la familia, pero sobre todo para los niños que tienen poco peso y las personas que hacen deporte. Ejemplo: arroz con frijoles y yuca.

CEREAL + MENESTRA + TUBÉRCULO
(ARROZ) (FRIJOL) (YUCA)



TERCERA COMBINACIÓN

Esta combinación tiene los mismos alimentos que la primera combinación pero en vez de energía se le ha colocado un poco más de crecimiento porque se le ha añadido un alimento de origen animal (carne, aves, huevos y pescado). Con esta combinación tienes que comer menos cantidad de alimentos de origen animal. Es muy aconsejable para toda la familia, pero especialmente para los niños o adolescentes en crecimiento y que están estudiando.

CEREAL + MENESTRA + ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina.

Y si no tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado.



Acompaña tus comidas con ensaladas de verduras

CUARTA COMBINACIÓN

Esta combinación es la única de las cuatro que no lleva menestras, su costo es un poco más alto que las anteriores combinaciones, ya que cuando no hay menestras en tu comida, la presa de carne (carne de monte, aves, pescado) debe ser más grande.

CEREAL + ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

Siempre cocina combinando tallarín y pescado.

Cuando no tengas tallarín puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne.



Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos.

Recuerda..... Si preparas cereales (arroz, fideo) y menestras (chiclayo, frijol) debes servir el doble de arroz o fideo que de frijol...



...y así tendrás una proteína de similar calidad a la de origen animal. ¡Por eso es muy saludable comer chiclayo con fideo o arroz!
También evita tomar bebidas como té o café cuando comas frijol o chiclayo, porque evita que el hierro de las menestras ingrese al cuerpo.

Para tener una alimentación balanceada sigue los consejos que te damos en el calendario y prepara las ricas y nutritivas recetas



¡COMAMOS MÁS SECOS!

LAS SOPAS son comidas que tienen agua, sal, y trozos de alimentos. Las sopas tienen mayor consistencia que los caldos (estos son solamente líquidos). Pero, **las sopas y caldos te dan menos energía para trabajar**, porque solamente te llenan la barriga pero no te alimentan. Mientras que, LOS SECOS son preparaciones principales durante el almuerzo o cena. Estos pueden incluir una variedad de alimentos como ingredientes, en cantidades que hacen que tu comida sea más consistente. **Los secos te dan mayor energía para trabajar en la chacra, en la casa, estudiar y jugar.**

RECUERDA.....

"Un seco de los que te aconsejamos en el calendario, alimenta tres veces más que un plato de sopa. Ejemplo: sopa de carne de monte, inchicapi, etc".

"Un seco alimenta cinco veces más que una sopa de carne con arroz y yuca"

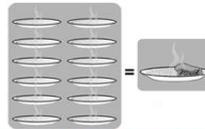
"Un seco alimenta doce veces más que una sopa aguada (poca cantidad de arroz, yuca y carne)"

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.



"Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley"

Tu familia esta mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada



"Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada"

ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA

En nuestro país son preocupantes las cifras de anemia que existen en niños como en mujeres. En tu comunidad, de cada 10 niños 4 tienen anemia, y algo parecido sucede con las mujeres. Esto trae problemas en el desarrollo del niño y cansancio tanto en los niños como en los adultos.

DE CADA 10 NIÑOS DE TU COMUNIDAD



4 DE ESTOS NIÑOS TIENEN ANEMIA



Cuando tú o algún miembro de tu comunidad estén poshecos, se sientan cansados, sin ánimos para trabajar, no tienen apetito y no logran concentrarse para estudiar puede que este anémico. También la falta de hierro en las gestantes hace que el feto crezca poco, y los recién nacidos nazcan con bajo peso y débiles.

¿PORQUÉ DA ANEMIA?

1. Mala alimentación, sino comemos alimentos ricos en hierro como menestras, verduras de hojas verdes oscuras, pescados o carnes rojas, puede faltar hierro en nuestro cuerpo.



2. Perder mucha sangre, con las menstruaciones fuertes y hemorragias baja la cantidad de sangre en el cuerpo. También los parásitos que se alimentan de nuestra sangre pueden darnos anemia.



Parásitos



Hemorragia

3. Etapas de crecimiento y gestación, el cuerpo necesita más hierro cuando los niños están creciendo, durante el embarazo y cuando se da de lactar. Si no se come más alimentos ricos en hierro, el almacén de este en el cuerpo se gasta y la persona queda con anemia.

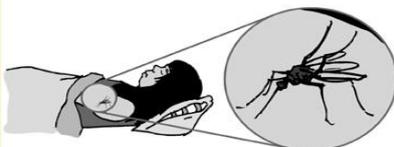


Etapa de Crecimiento

Etapa de Gestación

Etapa de Lactancia

4. La Malaria, los parásitos de la malaria invaden tu sangre y te da anemia.



La anemia le puede dar a cualquiera, al que esta gordo, flaco o al que tiene su peso normal.



¿CÓMO PREVENIR O CURAR LA ANEMIA?

Comiendo más alimentos ricos en hierro, recuerda que siempre tienes que comer los alimentos que contienen hierro de origen vegetal junto con alimentos que tengan vitamina C.

Teniendo una buena higiene, para evitar los parásitos en tu familia debes tomar agua hervida o tratada (con cloro o lejía), colocar las heces (caca) y basura en un lugar adecuado.

Tomando suplementos de hierro, para los niños y las embarazadas, es muy difícil cubrir lo que necesitan de hierro sólo con su alimentación por eso necesitan tomar suplementos de hierro, y lo pueden encontrar en la posta de salud de su zona.



"Tú puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos"

Quando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, ruro, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.



"La Anemia es una enfermedad que te pone poshecho y sin ganas de trabajar"

ANEXO 10: ROTAFOLIO

Si quieres tener una familia sana prepara sus comidas escogiendo un alimentode cada uno de los grupos que dan:

ENERGÍA

- Arroz, Tallarin, Galletas, Tamol
- Maiz, Panes, Harinas
- Sachapapa, Papa, Yuca
- Aceite Vegetal, Mani

CRECIMIENTO

- Carne de Monte, Leche, Pescado, Corazón Hígado
- Ruro, Huevo, Carne de Monte Seca, Gallina
- Arveja Partida, Frijol, Lenteja, Chiclayo

PROTECCIÓN

- Papaya, Piña, Caimito, Pomarosa, Aguaje, Umari, Maduro, Pijuayo, Taperiba
- Beterraga, Cebolla, Sachaculantro

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Manantí, Arete - Perú"

¿QUÉ COMBINACIÓN DE ALIMENTOS SE PUEDE COCINAR?

Una alimentación sana combina los tres grupos de alimentos: Energía, Crecimiento y Protección. No hay ningún alimento completo, por eso es bueno aprender a combinarlos. La Leche Materna es la única que contiene todas las sustancias nutritivas para alimentar al llullo hasta los 6 meses de edad.

Por ejemplo, una buena combinación de alimentos es un plato de arroz con frijoles que da fuerza y crecimiento, pero si le agregas gallina o huevo dará más crecimiento.

ARROZ + FRIJOL O CHICLAYO + AVES O HUEVO
Energía Crecimiento

Cuando se combina arroz con chiclayo o frijol se debe servir doble cantidad de arroz, esta combinación es parecida a la carne. Por esto se debe servir menos cantidad de carne.

Esta es una combinación, aconsejable para toda la familia, pero especialmente para los niños y adolescentes que están creciendo y estudiando.

Recuerda... Si no tienes arroz, puedes usar tallarines y en lugar de aves o huevos puedes agregarle pescado

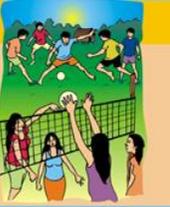
Para alimentar bien a toda tu familia debes comer los alimentos de los siguientes grupos:

ENERGÍA
Alimentos del grupo que dan **ENERGÍA**, que te permiten trabajar en la chacra, caminar y estudiar más horas

CRECIMIENTO
Alimentos del grupo que dan **CRECIMIENTO**, que forman el músculo de tu cuerpo y ayudan al crecimiento de tus hijos.

PROTECCIÓN
Alimentos del grupo que dan **PROTECCIÓN**, que te protegen de las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sanos.



Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Morán", Loreto - Perú

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA?

Estos alimentos los encontramos en:

- **Los cereales**, como el arroz, maíz, fideos, harinas, panes, galletas, queques y tamales.
- **Los tubérculos y raíces**, como la sachapapa, papa, y yuca.
- **Los azúcares**, como el azúcar rubia o blanca, mermelada, miel, caramelos, chicles y azúcar de las bebidas gaseosas.
- **Los aceites y grasas**, como aceites vegetales, margarinas, maní, mantequilla y manteca.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS QUE DAN CRECIMIENTO?

En las carnes, pescado, huevos, aves, leche (proteínas de origen animal) que son de mejor calidad que las menestras como el chichayo y frejol (proteínas de origen vegetal).

Pero al combinar las proteínas de las menestras con los cereales (como arroz, tallarín), estas dos pueden reemplazar a la carne.

¿DÓNDE ENCONTRAMOS LOS ALIMENTOS QUE DAN PROTECCIÓN?

Se encuentran mayormente en:

- **Las frutas** como papaya, piña, pomarosa, aguaje, umari, maduro, pijuayo y taperiba.
- **Las verduras** de hojas verdes oscuras, como la beterraga, cebolla, sachaculantro, y en las verduras de color naranja y rojo, por ejemplo zanahoria, tomate regional y ají dulce.

Prepara la comida de tu familia combinando arroz, frijol y gallina

Y sino tienes arroz usa tallarín, y en lugar de aves o huevo agrégale pescado



"Acompaña tus comidas con ensaladas de verduras"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón", Loreto - Perú

¡CUÁNDO SIRVAS A TU FAMILIA FRIJOL O CHICLAYO SIEMPRE CÓMELO CON FRUTAS ÁCIDAS!

El frijol o chiclayo está en el grupo de alimentos que da Crecimiento y también ayuda a que las personas de la familia no esten poshecos. Pero para ayudar a no estar posheco, se debe comer frijol o chiclayo siempre con frutas ácidas que contiene Vitamina C.

La vitamina C la puedes encontrar en las frutas ácidas como la toronja, naranja y en otras frutas de color naranja y amarillo como la papaya, piña, aguaje, casho, taperiba.

Recuerda..... Las frutas que contienen Vitamina C se deben de comer rápidamente porque sino la vitamina se pierde.

¡TEN CUIDADO!
Las personas que fuman y toman licor necesitan más VITAMINA C

Cada vez que sirvas Frijol o Chiclayo cómelos con una fruta ácida o con refresco de toronja, naranja, aguaje, cocona y taperiba. Así no estarás posheco



"Comiendo las frutas proteges a tu familia contra las enfermedades"

ANEMIA

Una persona anémica esta posheca, se siente cansada, sin ánimos para trabajar, no tiene apetito y no logra concentrarse para estudiar. También la anemia en las gestantes hace que el feto crezca poco, y los recién nacidos nazcan con bajo peso y débiles.

¿QUÉ DA ANEMIA?

Las personas tienen anemia por:

- 1. Una mala alimentación.** Si no comemos alimentos ricos en hierro como, menestras, verduras de hojas verdes oscuras, pescados, carnes rojas, sangrecita, hígado, ruro o corazón; alguna persona de la familia puede estar anémica.
- 2. La pérdida de mucha sangre.** Con las menstruaciones fuertes y hemorragias bajan la cantidad de sangre en el cuerpo. También los parásitos que se alimentan de la sangre pueden dar anemia.
- 3. El crecimiento de los niños y la gestación.** El cuerpo necesita más cantidad de hierro cuando los niños están creciendo, en el embarazo y cuando se da de lactar. Si no se come más alimentos ricos en hierro, el almacén del hierro en el cuerpo se gasta y la persona queda con anemia.
- 4. La Malaria.** Los parásitos de la malaria invaden tu sangre y te da anemia

No te olvides comer la sangrecita, el hígado, ruro o corazón así evitarás la anemia.

Cuando cazes un animal del monte o mates una gallina u otro animal, come el hígado, ruro, corazón y sangrecita, 3 veces a la semana y así evitarás la anemia.



"La Anemia es una enfermedad que te pone posheco y sin ganas de trabajar"


Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Mamburá, Arete - Perú"

¿CÓMO PODEMOS EVITAR LA ANEMIA?

1. COMIENDO MÁS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO, como:

- Frijol o chichayo,
- Carnes rojas, pescado,
- Verduras de hojas verdes oscuras
- Menudencia como sangrecita, hígado, ruro o corazón

El hierro, que se encuentra en el frijol o chichayo, **NO** puede ingresar al cuerpo sino se come junto con frutas ácidas por ejemplo refresco de toronja, naranja y en otras frutas de color naranja y amarillo como la papaya, piña, aguaje, casho, taperiba.

Pero el hierro que esta en las carnes, pescado y menudencia ingresa al cuerpo más fácil.

2. TENIENDO UNA BUENA HIGIENE. Para evitar los parásitos en la familia se debe tomar agua hervida o tratada (con cloro o lejía), colocar las heces (caca) y basura en un lugar adecuado.

3. TOMANDO SUPLEMENTOS DE HIERRO. Para los niños y las embarazadas, es muy difícil cubrir lo que necesitan de hierro solo con su alimentación por eso necesitan tomar suplementos de hierro, y lo pueden encontrar en la posta de salud de su zona.

Si comes **RELLENO** más veces durante la semana.
¡Te ayudará a combatir la anemia!

Métele un goooooo!!! a la anemia haciendo que tu familia coma relleno 3 veces a la semana



"Tú puedes estar anémico por una mala alimentación, la malaria o parásitos"

¡UN SECO TE DA MAS ENERGÍA QUE LAS SOPAS O CALDOS!

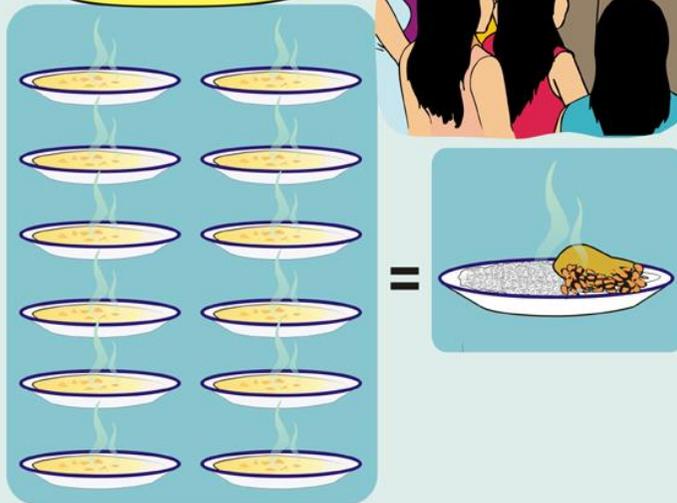
LAS SOPAS son comidas que tienen agua, sal, y trozos de alimentos. Las sopas tienen mayor consistencia que los caldos (estos son solamente líquidos).

LOS SECOS pueden incluir muchos alimentos en cantidades que hacen que la comida sea más consistente

Por eso, *las sopas y caldos te dan menos energía para trabajar*, solo llenan la barriga pero no alimentan. En cambio, *los secos son comidas que dan mayor energía* para trabajar en la chacra, en la casa, estudiar, jugar.

Si comes secos vas a tener más ánimo para trabajar en la chacra y estudiar

Tu familia esta mejor alimentada si come un plato de seco porque alimenta doce veces más que un caldo o sopa aguada



"Un seco te da más energía para trabajar que doce platos de caldo o sopa aguada"

¡COCINA MÁS SECOS ALIMENTAN MÁS QUE LAS SOPAS O CALDOS!

Tomar sopas y caldos dan menos energía para trabajar, en cambio los secos son comidas que dan mayor energía.

En las sopas o caldos no quedan las sustancias nutritivas de la carne, es mejor comer la carne en el seco.

Y RECUERDA.....

"Un seco de los que te aconsejamos, alimenta tres veces más que un plato de sopa. Ejemplo: sopa de carne de monte, inchicapi, etc".

"Un seco alimenta cinco veces más que una sopa de carne con arroz y yuca"

"Un seco alimenta doce veces más que una sopa aguada (poca cantidad de arroz, yuca y carne)"

Puedes preparar muchos secos con los alimentos que comen en tu familia.
¡Búscalos en tu recetario!

Para que tu familia este bien alimentada tiene que comer más secos, y menos caldos o sopas aguadas.



"Los secos te dan más energía para estudiar y jugar fútbol o voley"

¿QUÉ OTRA COMBINACIÓN DE ALIMENTOS SE PUEDE COCINAR?

Otra combinación de alimentos es tallarín con pescado, esta no lleva menestras por eso su costo es un poco más alto, porque las presas de carne deben ser mas grandes.

TALLARÍN + **PESCADO**
Energía Crecimiento

Cuando no hay tallarín se puede usar arroz, y en lugar de pescado comer carne aves o huevo.

Y RECUERDA...

- La carne de monte alimenta igual que la de res, pollo y pescado.
- La menudencia como hígado, ruro, corazón, sangrecita, dan el mismo crecimiento.

No te olvides que... Debes acompañar todas tus comidas con frutas y verduras.

Siempre cocina combinando tallarin y pescado

Cuando no tengas tallarin puedes usar arroz, y en lugar de pescados agrégale aves o carne

Tallarín + Pescado

Echándole a tu comida PESCADO, AVES, CARNE O HUEVOS formas el músculo de tu cuerpo y ayudas al crecimiento de tus hijos

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Momón", Loreto - Perú

¡SIRVE SIEMPRE LA COMIDA DE TU FAMILIA CON UNA ENSALADA DE VERDURAS!

Las verduras se encuentran en el grupo de los alimentos que dan protección, contienen vitaminas y minerales que son sustancias nutritivas que nuestro cuerpo necesita. Tienen principalmente **Vitamina A y Vitamina C** que **protegen contra las enfermedades y mantienen tu piel y cuerpo sano**, se encuentran en las verduras con hojas verdes oscuras como las de la beterraga, cebolla y sachaculantro; y las verduras de color naranja y rojo por ejemplo, zanahoria, tomate regional, ají dulce.

Además la **Vitamina A** es importante porque:

- Da buena vista.
- Da crecimiento y desarrollo al niño.

Y la **Vitamina C** es importante porque:

- Ayuda al Mineral HIERRO a ingresar al cuerpo y evita la anemia.
- Sana rápido las heridas.

Ten cuidado.... Cuando se cocina o almacena mucho tiempo las verduras se pierde muy rápido la Vitamina C. Para mantener la vitamina, echar las verduras en el agua ya hirviendo y sólo por poco tiempo.

Mientras más colores tenga la ensalada, más vitaminas y minerales estas comiendo
¡MÁS COLORES, MÁS SALUD!

Come a diario junto con tus comidas una ensalada de verduras

Tomate Regional
+

Pepino
+

Aji Dulce
+

Chonta
Y sazona con toronja,
sal y aceite

"Si comes verduras estarás protegido de las enfermedades"

Proyecto "Fortalecimiento de las capacidades locales en el manejo de los recursos naturales para la seguridad alimentaria en la cuenca del río Neón", Loreto - Perú

¡COME FRUTAS DE LA ESTACIÓN TODOS LOS DÍAS!

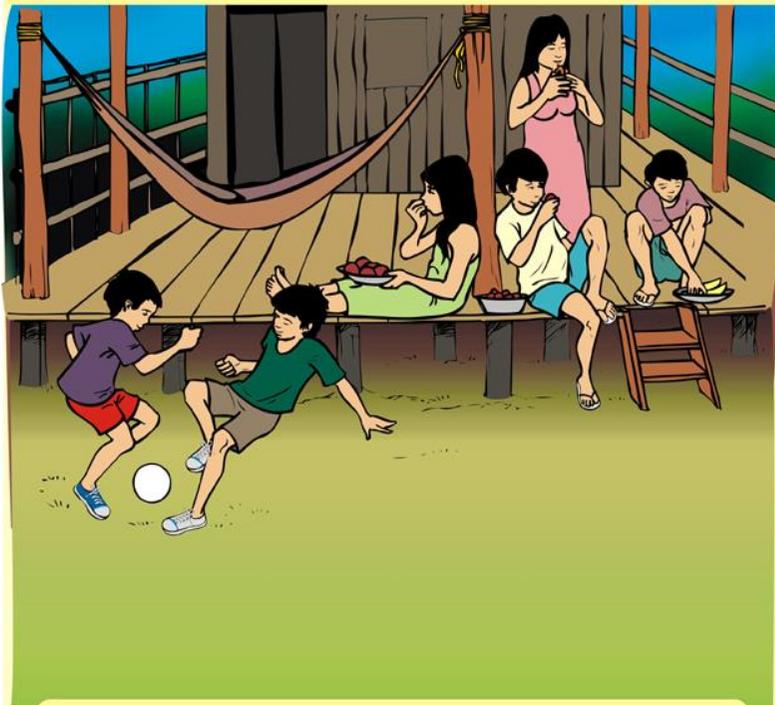
Las frutas dan muchas vitaminas y minerales al cuerpo. Se deben comer todos los días porque nos protegen contra las enfermedades y mantienen nuestra piel y cuerpo sano. Al igual que las verduras, las frutas contienen principalmente **Vitamina A y Vitamina C**, que se encuentran en las frutas de color naranja y amarillo como, papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba.

Recuerda.....

- La **Vitamina A**, es importante porque da buena vista, mantiene la piel bonita y da crecimiento y desarrollo al niño.
- La **Vitamina C**, es necesaria porque evita la anemia y sana rápido las heridas.

¡Las frutas son ricas en vitaminas y minerales,
te protegen de las enfermedades y mantienen
tu piel y cuerpo sano!

Recuerda que cada una de las personas de tu familia deben comer a diario frutas de la estación, como papaya, piña, caimito, pomarosa, aguaje, umarí, maduro, pijuayo, taperiba



"Si comes frutas te ayudarán a mantener tu piel y cuerpo sanos"

¿CÓMO DEBES ALIMENTAR BIEN A TODA LA FAMILIA ?

Para alimentar bien a toda la familia, se debe escoger y preparar los alimentos de los siguientes grupos:

- Alimentos que dan **ENERGÍA**
- Alimentos que dan **CRECIMIENTO**
- Alimentos que dan **PROTECCION**

Alimentos que dan ENERGÍA: El cuerpo gasta energía a cada momento en: Realizar todas las actividades que se hacen durante el día (caminar, jugar, trabajar, estudiar.)

También en las diferentes funciones vitales como la respiración y funcionamiento de los diferentes órganos del cuerpo. Por esto, se debe comer alimentos que dan energía.

Alimentos que dan CRECIMIENTO: Los alimentos que dan crecimiento contienen sustancias nutritivas llamadas proteínas. Son muy importantes en la alimentación de los niños y adultos porque sirven para:

- El crecimiento de los niños.
- Formar parte de los músculos, sangre, hueso, piel, pelo y uñas.

Además da nuevos tejidos al cuerpo, un buen embarazo y da leche al lullito cuando nace.

Alimentos que dan PROTECCIÓN: El grupo de los alimentos que te dan protección contiene vitaminas y minerales. Las vitaminas y minerales son sustancias nutritivas que necesita nuestro cuerpo en pequeñas cantidades para su desarrollo normal, y son muy importantes para:

- Proteger de las enfermedades y
- Mantener la piel y el cuerpo sano.

**ANEXO 11: CANTIDAD DE MATERIALES IMPRESOS ELABORADOS
PARA LA CAMPAÑA**

Tipo de material	Cantidad elaborada (unidades)
Calendarios	500
Recetarios	500
Manuales	80
Rotafolios	60
Volantes	1000

ANEXO 12: MATRICES DE VALIDACIÓN DE LAS LÁMINAS DEL CALENDARIO

▪ **MES MAYO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Dibujo N° 1 : Los entrevistados ven a una persona que la identifican como el Agente Comunitario de Alimentación</p> <p>Dibujo N° 2 : Observan una mujer y un hombre trabajando en la chacra. No les gusta que las personas estén descalzas y que no muestren las plantas que están cortando.</p> <p>Dibujo N° 3 : En esta figura ven un niño midiéndose la talla y un hombre a su lado, ambos se encuentran en la Posta de Salud. Observan que el niño aparenta estar desnutrido.</p> <p>Dibujo N° 4 : Observan que hay personas jugando fútbol y volley en el campo deportivo de alguna comunidad.</p> <p>En general, los entrevistados piensan que todos los dibujos y colores son bonitos.</p>	<p>Dibujo N° 2 : El dibujo les sugiere que las personas deben trabajar.</p> <p>Dibujo N° 3 : El dibujo les incentiva que lleven al niño a la posta de salud para medirle la talla.</p> <p>Dibujo N° 4 : El dibujo les dice que las personas deben practicar deportes.</p> <p>Los entrevistados no entendieron el mensaje de esta lámina. La mayoría no identificó cuáles son los grupos de alimentos y sus funciones. Asimismo, no relacionaron el texto con el dibujo, porque no ubican que dibujo le pertenece al párrafo, esto de debe a que los entrevistados siempre observan el dibujo que se encuentra debajo del texto.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a todas las personas de la comunidad.</p>	<p>Todos opinaron que el mensaje no ofende a nadie La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Algunos opinan que el mensaje les induce a comer para tener un cuerpo sano para trabajar y jugar pelota. Otros mencionan que tienen que trabajar en la chacra y jugar.</p>

▪ **MES JUNIO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados sólo reconocen los siguientes alimentos: Tallarín, aceite, huevo, plátano, piña, y cebolla. Los otros alimentos no los identifican correctamente. También reconocen a una señora que esta apuntando algo.</p> <p>Refieren que los dibujos y los colores son bonitos a pesar que no reconocen la mayoría de los alimentos. También mencionan que los dibujos son muy pequeños y si van hacer de ese tamaño que se les mejore para reconocerlos.</p> <p>Mencionan que en el dibujo del centro hay una familia compuesta de papá, mamá y sus hijos que están comiendo arroz, frijol y yuca acompañado de una jarra de refresco.</p> <p>El dibujo le sugiere que deben preparar los alimentos que están en las figuras o cocinar la comida del dibujo de la familia.</p>	<p>Los participantes reconocen que hay tres grupos de alimentos: Crecimiento, energía y protección. Y se deben combinar cada uno de ellos, por ejemplo: tallarín con carne de monte acompañado de caimito.</p> <p>No se relaciona el texto con los dibujos porque los dibujos no son muy reales. Asimismo, la mayoría no conoce a las nueces.</p>	<p>El mensaje está dirigido a la Familia.</p>	<p>Mencionan que este mensaje no ofendería a ninguna persona. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Los participantes refieren que el mensaje les dice que deben cocinar o combinar los grupos de alimentos: Energía, protección y crecimiento.</p> <p>Refieren que si estarían dispuestos a seguir el consejo porque es bueno para la familia y para alimentar más a los niños. Ellos mencionan también que aplicarían este mensaje si hubieran los alimentos.</p>

• **MES JULIO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados ven en la figura a dos madres en la cocina que han servido o preparado un plato de arroz con frijol y pollo; y una de ellas está señalando la preparación. Refieren ver en el plato más cantidad de arroz que frejol.</p> <p>Los dibujos del arroz, frejol y pollo no les gusta porque no se parecen a los alimentos reales.</p> <p>También observan que en el dibujo hay dos cucharones de arroz, un cucharón de frejol y una changa de pollo, estas mismas son las cantidades de alimentos que se encuentran servidas en el plato.</p> <p>El dibujo y los colores les parece bonitos. Sin embargo, mencionan que ellas cuando cocinan tienen el cabello amarrado.</p> <p>El dibujo les sugiere que cocinen los alimentos que están en la figura: arroz, frejol y changa de pollo.</p>	<p>Los entrevistados han entendido que tienen que preparar arroz, frijol y pollo. Y si no tienen arroz, pueden usar tallarín, y en lugar de pollo, aves o huevo o pescado. También que tienen que preparar ensaladas de verduras con el seco.</p> <p>Refieren que en el dibujo están los alimentos del texto.</p>	<p>El mensaje está dirigido a la familia o a las mamás porque ellas cocinan.</p> <p>Las personas si se parecen a la gente que ellas conocen.</p>	<p>El mensaje no ofende a ninguna persona. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>El mensaje les dice que tienen que cocinar arroz, frijol y pollo.</p>

• **MES AGOSTO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados observan una familia almorzando en la cocina. En la mesa hay platos que contienen arroz, frijol, yuca, huevo y plátano. También hay frutas (papaya, naranja, caimito, pomarosa, umarí, maduro) y refresco.</p> <p>Los dibujos y los colores les gusta.</p> <p>Refieren los entrevistados que el dibujo les sugiere que tienen que preparar los alimentos que se indican en la figura (arroz, frijol y huevo) acompañado de frutas para que en la mesa halla una mejor alimentación.</p>	<p>Refieren que después de comer los frijoles deben comer con las frutas ácidas para no estar poshecos.</p>	<p>El mensaje está dirigido a la familia.</p>	<p>No ofende a ninguna persona el mensaje. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Les enseña que deben comer ácidos con el frijol para no volverse anémicos o poshecos.</p> <p>Los entrevistados estarían dispuestos a realizar el mensaje porque es importante para la salud de la familia, y las frutas los protegen de las enfermedades.</p>

• **MES SETIEMBRE**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los participantes mencionan que en el dibujo se observa mamás o señoras cocinando la comida y una de ellas está picando verduras. No identifican que alimentos se encuentran en la mesa, pueden ser papas o carne de monte o yuca o repollo.</p> <p>Piensan que los dibujos y los colores que se usaron en la lámina son bonitos, a pesar que no identifican los alimentos.</p> <p>Sin embargo, no les gustó que las madres estén con el cabello suelto porque ellas cocinan con el cabello amarrado. Y el tipo de cocina dibujada no parece a las que usan para preparar sus alimentos.</p> <p>El dibujo les sugiere que deben cocinar los alimentos que están en la figura.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que cuando maten o cacen un animal tienen que comer la sangre, hígado, molleja, 3 veces a la semana para no tener anemia.</p> <p>No relacionan los dibujos de los alimentos con los mencionados en el texto.</p>	<p>El mensaje está dirigido a las mamás porque ellas cocinan.</p>	<p>El mensaje no ofende a ninguna persona.</p> <p>La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Los entrevistados refieren que tienen que comer los alimentos que les muestra el mensaje para estar bien alimentados y no estar enfermos con anemia.</p> <p>Ellos estarían dispuestos a comer las menudencias, sin embargo mencionan que hay algunas personas o niños que no les gusta.</p>

• **MES OCTUBRE**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados observan en la figura personas jugando fútbol. El ACA y los padres están mirando el partido.</p> <p>Reconocen que en el partido hay dos equipos: la anemia y el relleno. El equipo del relleno le mete gol al equipo de la anemia.</p> <p>También observan que los jugadores del equipo de los anémicos se ven pálidos.</p> <p>Relacionan la palabra relleno, escrita en el polo de los jugadores, con personas gorditas. Sin embargo, con dificultad pueden leer lo que dice en los polos de los jugadores.</p> <p>Les gustó el dibujo y los colores utilizados en la figura.</p> <p>El dibujo les sugiere hacer deporte y para triunfar en éste no hay que estar anémicos.</p>	<p>Refieren que las personas tienen que comer 3 veces a la semana relleno para que estén fuertes y rellenos (gordos). También tienen que comerlo para no estar anémicos y poder jugar.</p> <p>Pueden estar anémicos por una mala alimentación, parásitos y malaria.</p> <p>El texto lo relacionan con los dibujos porque ven personas anémicas que no pueden jugar bien y tienen rostros pálidos.</p>	<p>El mensaje está dirigido a todas las personas hombres y mujeres. Algunas personas mencionan que está dirigido a la familia.</p>	<p>El mensaje no ofende a ninguna persona.</p> <p>La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>El mensaje les dice que coman el alimento (relleno) que está escrito en el mensaje.</p>

• **MES NOVIEMBRE**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Identifican a un hombre, “Agente Comunitario de Alimentación”, enseñando a unas mamás que deben comer un plato de arroz y frijoles.</p> <p>La reunión se realiza en un local comunal, taller o casa.</p> <p>La mayoría menciona que doce platos de sopa es igual a un seco.</p> <p>En general, todos los dibujos y colores les parece bonitos. Pero no les gusta que las mamás se vean con el cabello en la cara.</p> <p>Asimismo, no reconocen el dibujo de sopa aguada, porque ésta no tiene el color amarillo que caracteriza a las sopas que comen.</p> <p>El dibujo les sugiere que deben comer secos.</p>	<p>El dibujo les sugiere que deben comer más secos que sopas.</p> <p>Existe una confusión con el término “<i>sopa aguada</i>”, porque lo relacionan con sopa que contiene arroz, y carne, en lugar de una sopa que contiene pocos alimentos.</p> <p>Si relacionan el mensaje con el texto.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a todas las mamás y a las familias de la comunidad.</p>	<p>Todos opinan que el mensaje no ofende a nadie. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Los entrevistados manifiestan que el mensaje les induce a comer más segundos porque les va a ayudar a estar más fuertes y su familia estará mejor alimentada. También el seco alimenta más que doce platos de sopa.</p> <p>Otras personas mencionan que un plato de segundo les da más energía que un plato de sopa.</p> <p>Los entrevistados si practicarían el mensaje, porque es bueno para la familia.</p>

• **MES DICIEMBRE**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>En esta lámina, los entrevistados manifiestan observar una señora sirviendo platos de comida y personas recibéndolos. Toda la familia está almorzando, comiendo un plato de arroz con frejol y pescado, y en la mesa hay una jarra de refresco y un plato de ensalada que contiene pepino, tomate, huevo, palta y repollo.</p> <p>El almuerzo de la familia se realiza en la cocina del hogar.</p> <p>En general, todos los dibujos y colores les parecen bonitos, a pesar de no reconocer las verduras que se encuentran en el plato.</p> <p>No les agrada el niño de polo azul y el papá porque tienen cara de molestos. Tampoco les gusta las mujeres con el cabello suelto.</p> <p>Los entrevistados dicen que el dibujo les sugiere comer lo que hay en el dibujo.</p>	<p>El dibujo les sugiere comer un plato de ensalada con su seco.</p> <p>En general, se comprenden los mensajes, pero al igual que en la lámina anterior, existe una confusión con el término aguado, pues entienden aguado como un plato de sopa que contiene arroz, fideo, por ejemplo un aguadito.</p> <p>También el término <i>comida espesa</i> la relacionan sólo con purés o papillas.</p> <p>Si relacionan el mensaje con el texto, ya que ellos observan que comen platos de segundo en la figura.</p>	<p>Los entrevistados refirieron que el mensaje está dirigido a todas las familias de la comunidad.</p>	<p>Todos opinaron que el mensaje no ofende a nadie. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Los entrevistados manifiestan que los mensajes les dicen que deben comer más secos que sopas, pues les da más energía. Además, el seco da fuerza para trabajar.</p>

• **MES ENERO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados observan dos niños en una mesa esperando se les sirva de comer, también ven una mamá sirviendo un plato de tallarines con pescado. En la parte inferior del dibujo hay tres cucharones con tallarines y un pescado. La situación ocurre en una cocina.</p> <p>En cuanto a los dibujos y colores le parecen bonitos, pero no les gusta la mamá con el cabello suelto en la cocina y sin zapatos.</p> <p>Las participantes mencionan que sirven los tallarines con trinche no con cucharones.</p> <p>Además, lo servido en el cucharón es mucho para que coman los niños que están en la mesa, pues la cantidad servida es para un adulto, los niños comen menos.</p> <p>El dibujo les sugiere que deben cocinar tallarines con pescado.</p>	<p>El dibujo les sugiere que deben comer la comida que está sirviendo la mamá, tallarín con pescado, de este modo varían sus alimentos y no sólo comer menestras.</p> <p>No se comprende bien cuando la mamá dice “<i>Siempre cocina combinado estos alimentos</i>” no entienden a que alimentos se refiere.</p> <p>En general, si comprenden que deben comer tallarín con pescado y si no tienen uno de ellos pueden reemplazarlo con arroz u otra carne.</p> <p>Además, se debe servir en el plato tres cucharones de tallarín más un pescado.</p> <p>Si relacionan el mensaje con el texto.</p> <p>Los entrevistados dicen que una niña no puede dar consejos a la mamá. Por eso, sugieren cambiar la niña por una adolescente.</p>	<p>Los entrevistados refirieron que el mensaje está dirigido a familias de toda la comunidad.</p>	<p>Todos opinaron que el mensaje no ofende a nadie. La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>Deben preparar los alimentos que están en la figura. Además, comer aves, pescado para que sus hijos crezcan bien alimentados. También es para los adultos.</p> <p>Si están dispuestos a comer lo que se les aconseja en la lámina, porque les ayudaría a mantener el cuerpo sano.</p>

• **MES FERRERO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados observan en la figura dos mamás que tienen una fuente de ensaladas, también la figura les dice como prepararla.</p> <p>No reconocen los ingredientes que se encuentran en la fuente de ensalada. Tampoco el dibujo del lado derecho donde se hace la descripción de los ingredientes porque mencionan que están mal dibujados.</p> <p>Todo esto se realiza en la cocina de la casa.</p> <p>En general les gusta los dibujos y los colores, pero no reconocen los alimentos. Les gusta de esta lámina que una de las mamás tiene el cabello recogido.</p> <p>Les gustaría que las señoras tengan la boca maquillada.</p> <p>El dibujo les sugiere que coman ensaladas como lo muestra el dibujo.</p>	<p>En general si entienden los mensajes, refieren que las verduras los protegen contra las enfermedades.</p> <p>El dibujo les sugiere comer los alimentos agregando una ensalada. Y que todas las ensaladas deben tener pepino, tomate, ají dulce, chonta, aceite, sal, toronja. Así como lo que se les enseña en el dibujo.</p> <p>No relacionan el mensaje con el texto, porque las verduras no se parecen a las que se mencionan en los dibujos.</p>	<p>Refirieron que el mensaje está dirigido a todas las mamás y familias de la comunidad.</p>	<p>Todos opinaron que el mensaje no ofende a nadie</p> <p>La mayoría de los entrevistados afirmaron que las personas de los dibujos se parecen a sus conocidos.</p>	<p>El mensaje les dice que preparen ensalada con tomate, ají, dulce, pepino, chonta, toronja, sal y aceite.</p> <p>Si están dispuestos a practicar el mensaje porque las verduras les protegen de las enfermedades.</p>

• **MES MARZO**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados ven en la lámina niños y papá, comiendo frutas, como pijuayo, maduro. También hay un anciano o hombre anémico o papá que parece que está enfermo echado en la hamaca.</p> <p>También hay niños jugando fútbol.</p> <p>Esto ocurre en el patio de una casa. Otros dicen en un caserío.</p> <p>En general les gusta los dibujos y el color. Pero no les agrada que los niños estén jugando fútbol sin zapatillas, y que las otras personas no tengan zapatos.</p> <p>Tampoco les gustó el hombre de la hamaca, sugieren que la persona debe estar haciendo alguna actividad. También les parece que todos están flacos.</p> <p>El dibujo les sugiere que deben comer frutas.</p>	<p>En general si comprenden los mensajes.</p> <p>Sin embargo, no se entiende bien la palabra porción, para ellos significa comer más de una fruta.</p> <p>El dibujo les sugiere comer frutas para que los niños estén alimentados y que la familia este reunida.</p> <p>Si relacionan el mensaje con el texto, porque están comiendo frutas en el dibujo.</p>	<p>Los entrevistados refirieron que el mensaje está dirigido a todas las familias de la comunidad.</p>	<p>Opinan que el mensaje no ofende a nadie</p> <p>La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>El mensaje les dice que deben comer frutas variadas para mantener el cuerpo sano y estar protegido de las enfermedades así como evitar la anemia.</p> <p>Si están dispuestos a practicar el mensaje porque los protege de las enfermedades. Siempre cuando haya fruta.</p>

• **MES ABRIL**

ATRACCIÓN	COMPRENSIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTABILIDAD	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Los entrevistados reconocen al hombre como el “Agente Comunitario de Alimentación” .</p> <p>También observan en la figura una familia que está almorzando arroz, frejol, una presa de pollo, frutas frescas, yuca y refresco.</p> <p>Todo esto ocurre en la cocina.</p> <p>En general todos los dibujos y los colores les gustan.</p>	<p>El dibujo les sugiere comer los alimentos que están en el dibujo y que deben ir a buscar al “Agente Comunitario de Alimentación” si no saben algo.</p> <p>No comprenden la frase “<i>Si practicaste cada mes los mensajes</i>”, no entienden que se refiere a cada uno de los mensajes escritos en las láminas del calendario.</p> <p>Relacionan el dibujo con el texto.</p>	<p>El mensaje está dirigido a las mamás y familias de la comunidad.</p>	<p>El mensaje no ofende a nadie.</p> <p>La mayoría de los entrevistados afirmaron que los dibujos si se parecen a las personas que conocen.</p>	<p>El mensaje les dice que deben comer lo que dice el “Agente Comunitario de Alimentación” y buscarlo si tienen alguna duda.</p> <p>Si están dispuestos a practicar el mensaje. Siempre que se tengan los alimentos que se mencionan en la lámina.</p>

ANEXO 13: MATRIZ DE VALIDACIÓN DEL ANUAL DEL AGENTE COMUNITARIO DE ALIMENTACIÓN

▪ **PAGINA N° 3**

Atracción	Comprensión
	En general comprenden todo el texto, no hay ninguna palabra que deba remplazar. Cuando se les pregunta ¿cómo se clasifican los alimentos? responden correctamente nombrando los tres grupos de alimentos. Energía, crecimiento y protección.

▪ **PAGINAS N° 4 Y 5**

Atracción	Comprensión
En la página 5 no reconocen la mayoría de los dibujos que se encuentran en la hoja. No les gusta el envase de la miel, porque parece una mermelada, es mejor colocarla en una botella, ellos la compran así. Los granos de arroz deben ser más formados. No les gustan las papas porque parecen tener forma cuadrada. La yuca debe dibujarse entera. El color de la sachapapa es como de la yuca. La mantequilla debe estar en un taper redondo. No conocen las nueces.	Comprenden bien el mensaje, y contestan adecuadamente a la pregunta ¿Por qué debemos comer alimentos que nos den energía? Diciendo para poder trabajar en la chacra y para que el niño tenga ganas de estudiar, para que los órganos del cuerpo funcionen bien. También mencionan fácilmente 4 alimentos que dan energía.

▪ **PAGINAS N° 6 y 7**

Atracción	Comprensión
No se reconocen los alimentos de la página 7, hay que mejorarlos, sobretodo el frejol, lenteja, y Chiclayo. Arreglar la pierna de gallina.	Comprenden bien el texto. No hay ninguna palabra que cambiar. Responden correctamente a la pregunta ¿Para qué necesitamos comer alimentos que nos dan crecimiento? Diciendo para que los músculos tengan fuerza, para que den un crecimiento normal al niño y para tener un buen embarazo. Igualmente responden a tres alimentos que dan crecimiento.

▪ **PAGINA N° 8**

Atracción	Comprensión
	Comprenden bien el texto y no tienen ninguna palabra que cambiar solo que hay que colocar menos palabras entre los paréntesis, porque eso los confunde un poco. A pesar de eso comprenden bien a la pregunta ¿Para qué necesitamos comer alimentos que nos dan protección? Respondiendo para estar sanos y no enfermos, para protegernos de las enfermedades y poder practicar deportes. Además mencionan claramente donde se encuentra diciendo que en frutas y verduras.

▪ **PAGINAS N° 9 Y 10**

Atracción	Comprensión
	<p>Comprenden muy bien lo que se encuentra en ambas páginas, no han sugerido ningún cambio de palabras. Responden correctamente a las pregunta: ¿Cuándo comes frejol o chichayo que alimentos deben comer con estos? Respondiendo los alimentos que contienen vitamina C. También les llama la atención el mensaje que dice que la personas que toman y fuman necesitan más vitamina C.</p>

▪ **PAGINA N° 11**

Atracción	Comprensión
<p>No se identifican los alimentos de la figura superior.</p>	<p>Comprenden Muy bien lo que se encuentra en esta página. Responden correctamente a la pregunta ¿Que alimentos contienen hierro? Contestando correctamente, el hígado, sangre, riñón y carnes. Nombran que se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal. También responden correctamente a la pregunta ¿Por qué es importante comer hierro? Diciendo respondiendo para proteger la sangre y para dar más oxígeno a la sangre.</p>

▪ **PAGINA N° 12**

Atracción	Comprensión
	<p>Comprenden el texto leído, y responden a la pregunta ¿qué es una alimentación balanceada? Respondiendo que es comer combinando los alimentos de los tres grupos. Energía, crecimiento y protección.</p>

▪ **PAGINA N° 13**

Atracción	Comprensión
<p>Ven un plato de comida con doble cantidad de arroz que de frejol. No les gusta el plato porque dicen que ellos comen en platos hondos, así que para que se vea mejor la doble cantidad, hay que dibujar un montoncito de arroz en el plato. En la segunda figura ven un plato de arroz, frejol y yuca.</p>	<p>Comprenden correctamente el texto leído</p>

▪ **PAGINA N° 14**

Atracción	Comprensión
<p>En la figura de la cuarta combinación lo que ven es un plato de arroz, yuca y una changa (pierna) de gallina.</p>	<p>Comprenden correctamente el texto leído y responden a la pregunta: ¿Cuándo comes frejol con menestra que otro alimento le puedes echar a tu comida? Ellos respondieron bien carne, aves o huevo. Se sugiere eliminar la cuarta combinación, es igual a la quinta, ya que ellos siempre acompañan sus comidas con una raíz o tubérculo. Entre la cuarta y la quinta combinación para ellos es lo mismo.</p>

▪ **PAGINA N° 15**

Atracción	Comprensión
<p>En la figura del lado derecho ellos observan un plato de arroz con frejol. Ven más cantidad de arroz que de frejol. Mejor es dibujar platos hondos para diferenciar las cantidades de los alimentos en los platos. La doble cantidad de arroz debería dibujarse hacia arriba para diferenciarse. Además ven una señora que es una “Agente comunitario de Alimentación” que les parece bien porque es importante que aparezca para que hombre como mujer se identifiquen.</p>	<p>Comprenden bien la quinta combinación y no tienen ningún cambio que hacer en las palabras escritas. Responden a la pregunta ¿Cuándo comes cereal que alimento le puedes echar a tu comida? Respondiendo correctamente pescado y si no hay carne de monte Además responden a la pregunta ¿Qué cantidad de frejol y menestras se deba servir en el plato? Responden claramente doble cantidad de cereal.</p>

▪ **PAGINA N° 16**

Atracción	Comprensión
	<p>Comprenden bien el texto leído, es así que responden correctamente a las preguntas ¿Por qué es mejor comer más segundos? Respondiendo porque que dan más energía y voy a resistir más en el trabajo. Solo al igual que en el calendario ellos tienen otro significado de la palabra con respecto a los alimentos espesos, para ellos significa que son sopas que tienen arroz, y un poco de carne. Es decir un poco menos que el segundo (seco).</p>

▪ **PAGINA N° 17**

Atracción	Comprensión
<p>Los entrevistados manifestaron que ven 10 niños y de estos cuatro tienen anemia, también los niños se ven con caras alegres y tristes.</p>	<p>Comprenden el texto leído porque responden a la pregunta ¿Cómo sabes que una persona está anémica? Ellos responden que es cuando uno está cansado, pálido, sin ganas de trabajar, quieren estar echados, no trabajan bien ni estudian.</p>

▪ **PAGINA N° 18 y 19**

Atracción	Comprensión
<p>Figuras página 18 En la figura 1 ellos ven una persona con sangre y parásitos. En la persona con sangre debería verse más el corte. Figura 2: Un niño creciendo y una mujer embarazada, quieren que el niño esté más sonriente. Figuras página 19 Ven un zancudo y una paciente que es invadida por el mosquito. Sería mejor dibujar una mujer o un hombre en la tarde cuando se bañan porque en casa es difícil que les pique. También ven unos ACA hablando.</p>	<p>Comprenden bien el texto leído, pero se les hace difícil leer y relacionar el texto de la derecha. Por ello no todos responden correctamente a la pregunta ¿Por qué da anemia?</p>

▪ **PAGINA N° 20**

Atracción	Comprensión
	<p>Comprenden bien el texto y no tienen sugerencias de cambiar palabras. Por eso responden a las pregunta ¿Cómo podemos prevenir o curar la anemia?</p> <p>Y responden con alimentos ricos en hierro, con vitamina C, botando la basura en un lugar adecuado y tomando pastillas de hierro.</p> <p>Consuman bastante hierro cuando la madre está embarazada y el niño también para no estar anémicos.</p> <p>Algunos no entienden la palabra suplementos.</p>

ANEXO 14: RECETAS ELABORADAS POR LAS MADRES

TORTILLADA

(5 personas)

INGREDIENTES

Medio kilo de pollo
Un cuarto de kilo de lentejas
3 tazas de arroz
3 huevos
6 cucharadas de harina de trigo
23 cucharadas de aceite
Media cebolla
6 dientes de ajos
4 ajíes dulces
Guisador y sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Sancochar las lentejas y luego colarlas para quitarles la cáscara.
2. Freír el pollo con el guisador y sal al gusto. Luego deshilarlo.
3. Cortar la cebolla y el ají dulce en cuadraditos.
4. Mezclar bien las lentejas con la harina, la cebolla, los ajíes dulces, los huevos y los ajos. Finalmente, agregar un poco de agua y sal al gusto a la preparación y mezclar todo. Freír.
5. Servir acompañado de arroz

ARROZ VERDE CON SANGRECITA

(5 personas)

INGREDIENTES

1 taza de sangre de pollo
1 taza y media de frejol
3 tazas de arroz
26 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo
Media cebolla
40 hojas de sachaculantro
Media yuca
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Cocinar la sangre con un poco de agua.
2. Hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla, sal. Luego echar la sangrecita cortada en cuadrados.
3. En la otra olla hervir el agua y echar el sachaculantro molido. Luego agregar el arroz.
4. Servir con arroz, frijol cocido y yuca.

PURE DE CARNE

(5 personas)

INGREDIENTES

1 kilo de carne monte
4 tazas de arroz
1 plátano
Media cebolla
1 ají dulce
6 dientes de ajo
26 cucharadas de aceite
10 cucharadas de harina de plátano.
14 hojas de sachaculantro
Sal y guisador al gusto.

PREPARACIÓN

1. Sancochar el plátano y luego aplastarlo.
2. Hacer un guiso con aceite, cebolla, ají dulce, ajos y guisador al gusto. Echar la carne cortada en trozos y freír un poco.
3. Después colocar agua en el guiso para cocinar la carne. Echar el plátano y mover.
4. Agregar la harina de plátano diluida en agua fría. Mover constantemente para que no se pegue hasta que se espese. Echar el sachaculantro cortado en trozos pequeños y sal al gusto.
5. Servir con arroz.

PICANTE DE MANÍ

(5 personas)

INGREDIENTES

4 tazas de arroz
Medio kilo de carne de monte
1 plátano verde y medio.
Un cuarto de taza de maní
5 ajíes dulces
1 cebolla
14 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo
Sal al gusto

PREPARACIÓN

1. Remojar la carne ahumada y cortarla en trozos.
2. Cortar el plátano en trozos pequeños.
3. Hacer un aderezo con cebolla, ajos, carne, y ají dulce. Luego que este dorado el aderezo echar el plátano y el maní molido. Agregar agua y dejarlo hervir hasta que se sancoche el plátano y la carne. Servir acompañado de arroz.

LOMO SALTADO DE CARNE

(5 personas)

INGREDIENTES

Medio kilo de pollo
Medio kilo de arroz
2 plátanos verdes y medio
1 cebolla
7 dientes de ajos
20 cucharadas de
aceite
Sal y guisador al gusto

PREPARACIÓN

1. Sancochar los plátanos.
2. Cortar el ají dulce, la cebolla y el plátano en tiras largas.
3. Sancochar el pollo y desmenuzarlo.
4. Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos y guisador al gusto. Freír hasta que se dore.
5. Agregar el pollo y el plátano. mezclar.

ANEXO 15: MATRICES DE VALIDACIÓN DE LOS MENSAJES RADIALES

1. MATRIZ DE SPOTS RADIALES

TEMA: PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Mensaje N° 1</p> <p>Inicio de la campaña y promoción del Agente Comunitario</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje les habla de una buena noticia, que a partir de abril APA va a iniciar la 2ª Campaña de Alimentación y realizará capacitaciones en la parte Media y Alta de Momón, y se preguntan cuándo va a empezar.</p> <p>El grupo focal de los ACA mencionan que con este tipo de mensaje van a ser más conocido en sus comunidades.</p> <p>Los entrevistados manifestaron comprender todo el mensaje.</p>	<p>Los entrevistados manifiestan que lo que más les gusta del mensaje, es que le den oportunidad a otras personas de venir a capacitarse, también les gusta los sonidos y todo del mensaje.</p>	<p>Los entrevistados dicen que la manera de hablar es común y corriente, se parece a la de ellos.</p> <p>También manifiestan que los mensajes están dirigidos a toda la población del Momón, para que conozcan como alimentarse.</p> <p>Dentro del mensaje identificaron a dos personajes: una madre de familia que se encuentra hablando con un personal de APA.</p> <p>Para ellos los personajes están bien.</p>	<p>Aceptan bien el mensaje, no creen que pueda ofender a nadie, más bien quieren conocer mejor la forma de alimentarse.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje dice que estén a la espera de las capacitaciones que brindara APA.</p>
TEMA: ALIMENTACIÓN FAMILIAR					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Mensaje N° 2</p> <p>Presentación de los tres grupos de alimentos</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el anuncio habla de los alimentos que son buenos y que estos se encuentran en su comunidad como, yuca, plátano, arroz, carne, huevo, frutas y verduras.</p> <p>También mencionan que la carne es para el músculo y trabajar; la yuca, tallarín y arroz para la fuerza o energía para vivir; y las frutas para proteger de las enfermedades.</p> <p>El mensaje ocurre en una asamblea donde presentan la alimentación para toda la familia.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que lo que más les gusta del mensaje fue que la reunión parece una asamblea y que es bueno que ahí se hable del Agente,</p> <p>Identificaron como personajes a hombres y mujeres de la comunidad. Otros mencionan que es el ACA que está hablando.</p>	<p>Los entrevistados manifiestan que la manera de hablar de las personas del anuncio es como la de ellos. También piensan que el mensaje está dirigido a las mamás o personas de la comunidad para que alimenten a su familia.</p>	<p>Aceptan el mensaje porque creen que todo lo que les aconseja APA es cierto, y piensan podrían practicarlo.</p> <p>Asimismo, mencionan que darían más importancia a comer las frutas porque los protege de las enfermedades.</p>	<p>Les invita a alimentarse, a preparar tallarín, arroz, huevos y verduras.</p>

Mensaje N° 3 Grupo de Energía	Los entrevistados mencionan que el mensaje les indica que deben comer arroz, frejol y pescado, que comerlos da una buena alimentación. Lo que más recuerdan es cuando Doña Rosita pregunta cómo puede hacer para alimentar mejor a su familia y le responden que deben comer pescado y arroz,	Lo que más les gusta es el ruido de los platos, que les indica que están en una cocina preparando sus alimentos.	Mencionan que la manera de hablar de las personas, es como la de ellos. Además los entrevistados identificaron al personajes de Doña Rosita como la Agente Comunitaria	Mencionan que todo lo que dice el mensaje es cierto.	Dicen que el mensaje les enseña a preparar sus alimentos, que coman frejol, yuca, tallarín, pescado. Les está invitando a cambiar el modo de alimentación.
Mensaje N° 4 Grupo de Crecimiento	Los entrevistados mencionan que el mensaje dice que deben comer tallarín con carne, pescado o huevo. Ellos identifican dentro del mensaje a dos mamás, una pregunta que debe hacer para alimentar bien a su familia y la otra le da recomendaciones para que cocine carne, huevo, pescado e hígado.	El mensaje les gusto, pero sugieren cambiar la música, por la del “venado”.	Los entrevistados mencionan que las personas del mensaje si hablan como ellos. Además que el mensaje está dirigido para muchos pueblos, a nivel de Loreto.	Creer que lo que está en el mensaje es cierto, y están de acuerdo que la carne da crecimiento al cuerpo.	Refieren que el mensaje los invita a aprender a cocinar para la familia y que deben comer huevos, carnes, pescado, arroz, yuca.
Mensaje N° 5 Grupo de Protección	Los entrevistados dicen que el mensaje les habla de las frutas y verduras, que les protege de todas las enfermedades y deben comerlas todos los días. Lo que más recuerdan del anuncio es que coman todos los días frutas y verduras.	Lo que más les gusto del anuncio es la conversación entre madre e hija cuando su niño está enfermo. También refieren que en este tipo de situación lo que más se pregunta es cómo curar al niño.	Piensan que el mensaje está dirigido principalmente a las mamás, pero en general es para toda la comunidad.	Los entrevistados dicen que todo lo que escuchan es cierto y que la situación de preguntar a las mamás para que las aconseje sobre la salud o alimentación de sus niños es algo que pasa siempre.	Mencionan que el mensaje es algo que hace cambiar a la gente y los invita a comer frutas y verduras todos los días.
Mensaje N° 6 Comamos secos	Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que coman más segundos, que les hace durar más en el trabajo, que pueden trabajar en la chacra hasta tarde porque les da más fuerza.	Manifestaron que todo lo del mensaje les gusta.	Mencionaron que en el anuncio no encuentran nada diferente Ellos identifican a los personajes, como tía y sobrina. No hay ninguna palabra que se diga diferente.		El mensaje los invita a comer más segundos.
TEMA: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA					
MENSAJE	COMPRESIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
Mensaje N° 7 Mejoremos la anemia (Consecuencia de la anemia y fuentes de hierro)	Los entrevistados manifiestan, que el mensaje les habla que con anemia, no se puede jugar fútbol, ni trabajar; por eso deben comer molleja y sangrecita. Mencionan que comprenden el mensaje.	Los entrevistados dijeron que les gusto el mensaje.	Los entrevistados dicen que el mensaje está dirigido a la familia.	Los entrevistados mencionaron que algunas personas no comen sangre por la religión, pero el resto si lo come.	Además los entrevistados mencionan que el mensaje dice que aprendan a cuidarse de la anemia comiendo molleja, sangrecita, etc.

<p>Mensaje N° 8</p> <p>Partido de fútbol: Sport Relleno vs. Anemia fútbol club (Fuentes de hierro)</p>	<p>Los entrevistados dijeron que este mensaje les habla de comer sangrecita en relleno para evitar la anemia. Otros dicen: “Métele gol a la anemia, el relleno metió el gol a la anemia”.</p> <p>Lo que más recuerdan del anuncio es que coman relleno.</p>	<p>Lo que más les gusta del mensaje es que les enseña a prevenir la anemia y les agrada el evento del fútbol, aunque tienen un poco de dificultad de entender al comentarista deportivo pero entienden que los comentaristas hablan rápido. También les gusta que hayan goleado a la anemia y la música.</p> <p>Ellos manifiestan que el mensaje se desarrolla en un campeonato de anemia o jugando fútbol.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a deportistas, estudiantes y niños.</p>	<p>Algunas personas les pueden ofender el comer sangrecita (relleno).</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje les invita a cuidar a los anémicos y protegerlos comiendo relleno. Se tiene que comer más de tres veces a la semana el relleno.</p>
TEMA: PROMOCIÓN DE LOS OTROS COMPONENTES DEL PROYECTO					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Mensaje N° 9</p> <p>Juntando dinero de la Chacra para comprar alimentos</p>	<p>Los entrevistados mencionaron que con la plata de la chacra agroforestal deben comprar arroz, leche. Cuando se les pregunto ¿Qué es la chacra agroforestal? Dijeron que no sabían, ya que nadie les había explicado ese término.</p> <p>Lo que más recuerdan es que coman relleno, con la plata que le da la chacra de APA, o juntar ese dinerito para comprar los alimentos que les aconsejan.</p>	<p>Manifiestan que todo lo del anuncio les gusto y que también le gustaría a una chica de 15 años porque aprenderían.</p>	<p>Mencionan que la forma de hablar de las personas del mensaje es como la de la gente donde ellos viven.</p> <p>Además piensan que el mensaje está dirigido a las mamás de las comunidades</p>	<p>Los entrevistados mencionan que todo lo que han escuchado es cierto.</p> <p>Además que el mensaje no ofende a nadie.</p>	<p>El mensaje les dice que deben juntar dinero para comprar arroz y otros cosas, etc. Además de hacer chacras en sus casas.</p>
<p>Mensaje N° 10</p> <p>Juntando dinero del Bosque Local para comprar verduras</p>	<p>Mencionaron que deben juntar dinero para comprar pepino, tomate y ají dulce para vivir sanos.</p> <p>Además cuando se les pregunto: ¿Qué es el bosque local? Manifestaron no saber.</p> <p>Pero si pudieron decir que el mensaje trataba de ir a la ciudad para comprar, pepino y ají dulce.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que todo les gusta del mensaje sobre todo la música.</p>	<p>Dicen que el mensaje está dirigido a la gente de la comunidad, y para todas las madres porque ellas son las que van a alimentar al niño.</p> <p>Además identifican a los personajes del mensaje como Doña Tere y Doña Mari.</p>	<p>No hay nada del mensaje que les moleste.</p> <p>Y que todo lo que se dijo en el mensaje es cierto.</p>	<p>El mensaje les dice que deben juntar dinero para comprar alimentos como. pepino, tomate y ají dulce.</p>

<p>Mensaje N° 11</p> <p>Anímate a tener un Galpón</p>	<p>Los entrevistados entienden que hay que criar gallinas para comer sus huevos y carne. Hacer galpones. Algunas personas que no participan en ninguna actividad de APA no saben que es un galpón. El resto si lo entiende.</p> <p>Los entrevistados recuerdan que el mensaje les dice que Doña Ana les aconseja que coman Gallina, huevos y carne.</p>	<p>Mencionan que lo que más les gusta es la música y les incentiva a criar gallinas.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a las mamás de la zona para que alimenten mejor a los niños.</p> <p>Identifican como personaje a una señora llamada doña Ana.</p>	<p>El mensaje no ofende a nadie</p>	<p>El mensaje les anima a hacer un galpón.</p>
<p>Mensaje N° 12</p> <p>Construyamos nuestra piscigranja</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que tengan una piscigranja en la comunidad para tener pescado.</p> <p>Y APA ayuda a las personas a tener una piscigranja.</p> <p>Lo que más recuerdan del mensaje es que la piscigranja les da bastante pescado.</p> <p>También mencionan que el mensaje trata de un hombre y una mujer que todo el día no han pescado y una señora le anima a tener una piscigranja como Doña Nati donde tiene bastante pescado.</p>	<p>Lo que más les ha gustado es la realidad que se muestra en el spot, que es ir a pescar todo el día y no cogen nada, eso es algo que les sucede a cada rato.</p>	<p>Los entrevistados mencionaron que el mensaje está dirigido a los padres, los hombres, porque ellos encabezan la obra para construir las piscigranjas.</p> <p>Además, los entrevistados identifican a los personajes del mensaje como una pareja que a menudo tiene ese dialogo.</p>	<p>A la mayoría de las personas les parece que todo es cierto en el mensaje. Sin embargo, otras dicen que parte del mensaje no es cierto, porque la piscigranja no es de la comunidad, las personas se juntan en grupos y trabajan, siendo solo ellos los beneficiarios de las piscigranjas.</p>	<p>Dicen que el mensaje les invita a hacer una piscigranja para estar bien alimentados y combatir la anemia.</p>

2. MATRIZ DE CUÑAS RADIALES

TEMA: PROMOCIÓN DE LA CAMPAÑA					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
Mensaje N° 1 Busquemos al ACA	Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que deben buscar al agente comunitario de alimentación, si no saben cómo cocinar o para que les dé idea como ayudar a la familia. Sin embargo, los entrevistados no saben quién es el Agente Comunitario de Alimentación (ACA).	Si les gusta el mensaje	El mensaje está dirigido a todas las personas de la comunidad.	El mensaje no ofender a nadie	El mensaje les aconseja buscar al Agente comunitario de Alimentación cuando no saben cómo alimentar bien a su familia.
TEMA: ALIMENTACIÓN DURANTE LA ANEMIA					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
Mensaje N° 2 Comamos relleno	La mayoría de los entrevistados dicen no comprenden cuando el mensaje dice "Métele un gol a la anemia" en vez de gol ellos escuchan col, y además dicen que deben ponerle col al relleno. Otros dicen que deben meterle un gol a la familia o a la señora. Solo algunas personas comprendieron que hay que comer relleno y meter un gol a la anemia. Dicen también que a los niños hay que darles relleno para que no estén desnutridos.	Les gusta el mensaje, pero no entienden lo que es relleno.	Los entrevistados mencionaron que el mensaje está dirigido a los papas y a las mamás, porque ambos son responsables de sus hijos. Otros dicen que es para todas las personas. Ellos identifican en el mensaje a un hombre que está hablando.	Los entrevistados mencionan que todo lo que dice el mensaje es cierto. Además afirman que el mensaje no ofendería a alguien.	Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que deben procurar comer 2 o 3 veces el relleno. Además ellos dijeron que si comerían el relleno, pero cuando tengan plata.
Mensaje N° 3 Comamos vísceras	Los entrevistados manifiestan que hay que comer bastante hígado, molleja, no solo los poshecos, si no todas las	Les gusta la música y la voz de la persona que habla.	Los entrevistados mencionan que los del mensaje hablan como ellos, algo más rápido pero se entiende.	Mencionan que el mensaje no ofendería a nadie. Y que todo lo que se dice es cierto.	E mensaje les dice que coman hígado, molleja y sangre 3 veces a la semana.

	<p>personas para estar rosados y combatir la anemia.</p> <p>Todo el mensaje está claro. Y el anuncio dice que no hay que estar posheco que le den color a la piel comiendo hígado, molleja.</p>		<p>Mencionan que el mensaje está dirigido a los poshecos para que estén rosados. Otros dicen que el mensaje es para todas las personas,</p> <p>Identifican a un hombre que habla en el mensaje.</p>		
<p>Mensaje N° 4</p> <p>Causas de la Anemia</p>	<p>Los entrevistados mencionan que la mala alimentación, la malaria y los parásitos dan anemia.</p>	<p>El mensaje les gusta y la música también.</p>	<p>Los entrevistados dijeron que el mensaje está dirigido a todo el pueblo porque se enferman de malaria y parásitos.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje no ofendería a nadie.</p>	
<p>Mensaje N° 5</p> <p>Comamos frutas ácidas para aprovechar mejor el hierro</p>	<p>Los entrevistados entendieron que cuando comen Frijol deben comerlos con toronja, cocona, taperiba o aguaje para no tener anemia o combatirla. Entienden todo el mensaje.</p>	<p>A los entrevistados les gusta todo el mensaje. No cambiarían nada.</p>	<p>El mensaje va dirigido a todas las personas para que puedan alimentarse bien.</p>	<p>No hay nada que pueda molestar a las personas del mensaje.</p>	<p>El mensaje les dice que deben comer cocona, aguaje, taperiba con frejol. Otros mencionan que la toronja, la cocona, no se come mucho y que la toman con chilcano. En la anemia toman limón con huevo.</p>
TEMA: PROMOCIÓN DE LOS OTROS COMPONENTES DEL PROYECTO					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Mensaje N° 6</p> <p>Componente Piscigranja</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que deben tener piscigranjas para comer pescados, además mencionan que todo se entiende.</p>	<p>Los entrevistados señalan que les gusta todo del mensaje.</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a los papás, para que ellos hagan la piscigranja. Y también a todos los que están interesados a construir una piscigranja.</p>	<p>Ninguno de los entrevistados mencionó no escuchar algo que no es cierto.</p>	<p>Los entrevistados señalan que el mensaje les dice que deben preocuparse más por su salud y la de los niños; y les invita a hacer su piscigranja para estar bien alimentados.</p>
<p>Mensaje N° 7</p> <p>Componente Galpón</p>	<p>Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que es bueno tener gallinas para que les de huevos y hacer galpones porque los animalitos se enferman cuando están fuera de ellos. Lo que más recuerdan, es</p>	<p>Los entrevistados señalan que todo les gusta del mensaje, sobre todo la música.</p>	<p>Los entrevistados manifiestan que el mensaje está dirigido a todos los que tienen galpón.</p> <p>Además identificaron a las personas que hablan en el mensaje como la forma en que ellos hablan.</p>	<p>Todo en el mensaje está bien.</p>	<p>Mencionan que el mensaje les dice que hagan un galpón.</p>

	cuando se dice que hay que tener galpón para que los animalitos estén sanos y tener más gallinas.				
Mensaje N° 8 Cuidados del Galpón	Las personas entrevistadas mencionan que el mensaje les dice que deben cuidar sus galpones para tener huevos y para esto tienen que limpiarlos y desinfectarlos para que no tengan enfermedades, y darle remedio a sus animalitos. Dicen que esos animalitos también pueden ser para negocio. Entendieron todo el mensaje.	Todo el mensaje. Les gusta, sobretodo la música.	Mencionan que las personas hablan bien, pero hablan muy rápido. Además mencionan que todo el mensaje está dirigido a todas las personas de la comunidad.	Mencionan que todo lo del mensaje está bien.	El mensaje les dice que deben cuidar las gallinas para tener bastante huevo.
Mensaje N° 9 Sembrando las chacras con frijoles y verduras	El mensaje trata de sembrar en su chacra verduras, verduras y frijoles y poder alimentarse. Entendieron todo el mensaje. Cuando se les pregunto qué cosa decía el mensaje, ellos respondieron: “sembrar verduras, frijoles y estarán más alimentados”	Lo que más les gusta del anuncio es que les dice que hay que comer verduras.	Identifican la música como la de “sacude el billete”.	Dicen que el mensaje no ofendería a nadie	El mensaje les está diciendo que deben sembrar verduras en su chacra.
Mensaje N° 10 Tengamos Galpones y Chacras Agroforestales	Las personas comprendieron que teniendo su galpón y chacra tienen más alimento, para toda su familia. Todo el mensaje lo entendieron bien.	Los entrevistados mencionan que les gusta el anuncio.	Señalan que el mensaje está dirigido a los padres, porque ellos son los que se preocupan por la alimentación. Otras personas dicen que es un mensaje para todas las personas de la comunidad.	No creen que el mensaje pueda ofender a alguien.	El mensaje los invita a preocuparse en beneficio de ellos mismos y que tengan una chacra agroforestal y galpón, para tener una buena alimentación para su familia.
Mensaje N° 11 Con la venta de la madera compra alimentos	Los entrevistados mencionan que el mensaje les dice que deben vender su madera y con esa platita comprar sus alimentos como carne, pescado, pollo, para poder alimentar a su familia. También dijeron que entendieron todas las palabras.	Lo que más les gusta del mensaje es la música.	Los entrevistados aceptan la manera de hablar de las personas del mensaje.	Los entrevistados no mencionan que algo les moleste del mensaje	El mensaje les invita a tener mas interés, de hacer chacras, vender madera y con eso comprar pescado, etc.

Mensaje N° 12 Utiliza bien los recursos del bosque	Entendieron que con el dinero que ganan deben comprar carne. Cuándo se les pregunto ¿Qué son los recursos del bosque? Ellos respondieron que es hacer su chacra, tumbando sus árboles o limpiar los bosques. Para luego sembrar y vender lo que cosechan y así comprar esos alimentos como huevo, pescado carne y lenteja. Además mencionan que entendieron todo el mensaje. Las personas no entienden la palabra <i>recursos del bosque</i> .	Todo les gusta	Mencionan que los mensajes están dirigidos a los agricultores.	No mencionaron que algo pueda molestar a alguien en este mensaje.	El mensaje les invita a comprar lentejas, pescado.
Mensaje N° 13 Chacra e ingresos	Entendieron que teniendo una chacra agroforestal van a tener dinero para la familia y poder comprar alimentos como pescado, y huevos.	Les gusta todo.	Mencionan que el mensaje está dirigido a todos los campesinos.	No mencionan que algo pueda molestarle a alguien.	El mensaje les dice que deben tener una chacra para sembrar y vender los alimentos para comprar alimentos.
TEMA: ALIMENTACIÓN FAMILIAR					
MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
Mensaje N° 14 Alimentos proteicos	Los entrevistados entienden que tienen que comer bastante gallina y pescado para que sus músculos estén fuertes. Lo que más recuerdan es que hay que comer pescado y huevo para que crezcan.	Les gusta todo el mensaje.	El mensaje está dirigido a las madres de Centro Fuerte, otros dicen que a todos porque cada uno debe trabajar para comer. También está dirigido a la mama porque ellas ven por los niños Identifican al personaje del mensaje como una mujer.	Dicen que todo es cierto y que el mensaje no puede ofender a nadie.	Los entrevistados mencionaron que el mensaje les invita a hacer piscigranjas y criar gallinas para comerlas.
Mensaje N° 15 Alimentos protectores	Los entrevistados entienden que deben comer verduras y frutas porque les protege.	Les gusta todo el mensaje.	Los entrevistados mencionan que el mensaje está dirigido a todas las personas de la comunidad que se enferman. Dentro del mensaje los entrevistados identifican a una señora que está hablando y puede ser de la comunidad.	Los entrevistados aceptan el mensaje.	Los entrevistados mencionan que el mensaje les invita a comer frutas y verduras.

<p>Mensaje N° 16</p> <p>Combinación de Alimentos</p>	<p>Los entrevistados entendieron que deben comer un rico plato de arroz con frejol y gallina porque alimenta mejor.</p>	<p>Todo les gusta del mensaje.</p>	<p>El mensaje está dirigido a los papás porque ellos tienen que trabajar.</p>	<p>Los entrevistados no creen que el mensaje pueda ofender a nadie. Además mencionan que todo lo que dice el mensaje es cierto.</p>	<p>Los entrevistados dicen que si estarían dispuestos a hacer el mensaje porque les alimenta mejor comer frejol, arroz y gallina.</p>
<p>Mensaje N° 17</p> <p>Los secos</p>	<p>Los entrevistados entendieron que el segundo y las comidas espesas dan mayor energía para trabajar. Cuando se les pregunto que era una comida espesa, dijeron que es como un caldo de gallina o una mazamorra. Lo que más recuerdan del mensaje es que deben comer segundos para tener más energía.</p>	<p>Todo les gusta del mensaje.</p>	<p>Para los entrevistados la manera de hablar de las personas del mensaje es igual al de las personas con quienes viven. Dentro de los personajes del mensaje han identificado una mujer.</p>	<p>Los entrevistados dicen que el mensaje no ofendería a nadie.</p>	<p>El mensaje les invita a hacer segundos para tener energía.</p>

3. MATRIZ DE JINGLES RADIALES

MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Canción N° 1</p> <p>“Sacude la Anemia” (Sacude el billete)</p>	<p>Refieren que no se entiende bien la palabra “<i>anemia</i>”, ellos escuchan “Sacude la <u>media</u>” o “sacude la negrita”.</p> <p>Entienden que deben comer hígado y relleno para estar coloraditos y sanos.</p> <p>No entendieron inicialmente el mensaje y lo que más recuerdan es el ritmo.</p> <p>Al preguntarles que entienden por el término “<i>sacude la anemia</i>”, ellos mencionan que significa. “botar la anemia”.</p>	<p>Les gustó la música, la voz, el sonido que es igual a la música original, y es un ritmo de moda.</p>	<p>Refieren que el mensaje debe ser escuchado por todos los que tienen anemia y para toda la familia.</p> <p>El mensaje es para todos, ya que les enseña a alimentarse bien, que deben de comer higadito y relleno para estar bien sanos.</p>	<p>Los entrevistados manifestaron que todo lo que se escucha en la canción es cierto. Hay que comer higadito y relleno para “botar la anemia”.</p> <p>También mencionaron que no puede molestar a nadie porque les enseña. Tal vez algunas personas no les pueda gustar el ritmo, pero en general a todos les debe gustar.</p>	<p>Refieren que el mensaje les está diciendo que deben comer higadito y relleno para no tener anemia.</p>
<p>Canción N° 2</p> <p>“Doña Nathie y la Anemia” (La tacachera)</p>	<p>Los entrevistados refirieron que es un mensaje para toda la familia sobre la anemia, que hay que comer hígado y relleno para no estar posheco o tener anemia.</p> <p>Entendieron todo, excepto que ellos pronuncian la palabra <u>hígado</u> con tilde <u>hígado</u>.</p> <p>Es más claro las palabras que la canción anterior.</p> <p>Lo que más recuerdan es: Sra. Nathie cuidado con la anemia. La anemia te deja posheco, ya no puedes trabajar, siempre estás cansado.</p>	<p>Les agradó la música, las palabras que se dicen.</p> <p>Refieren que les ha gustado más está voz de la canción que la anterior porque es más gruesa.</p>	<p>Manifiestan que el mensaje es para todos porque les enseña a cuidarse de la anemia.</p> <p>Piensan que los personajes representan a la población de su comunidad.</p>	<p>Los entrevistados refieren que todo lo que dice el anuncio es cierto, no puede molestar a nadie al contrario les enseña.</p>	<p>La canción les está diciendo que deben comer hígado y relleno para no estar con anemia.</p>

MENSAJE	COMPRENSIÓN	ATRACCIÓN	INVOLUCRAMIENTO	ACEPTACIÓN	INDUCCIÓN A LA ACCIÓN
<p>Canción N° 1</p> <p>“Sacude la Anemia” (Sacude el billete)</p>	<p>Refieren que no se entiende bien la palabra “<i>anemia</i>”, ellos escuchan “Sacude la <u>media</u>” o “sacude la negrita”.</p> <p>Entienden que deben comer hígado y relleno para estar coloraditos y sanos.</p> <p>No entendieron inicialmente el mensaje y lo que más recuerdan es el ritmo.</p> <p>Al preguntarles que entienden por el término “<i>sacude la anemia</i>”, ellos mencionan que significa. “botar la anemia”.</p>	<p>Les gustó la música, la voz, el sonido que es igual a la música original, y es un ritmo de moda.</p>	<p>Refieren que el mensaje debe ser escuchado por todos los que tienen anemia y para toda la familia.</p> <p>El mensaje es para todos, ya que les enseña a alimentarse bien, que deben de comer higadito y relleno para estar bien sanos.</p>	<p>Los entrevistados manifestaron que todo lo que se escucha en la canción es cierto. Hay que comer higadito y relleno para “botar la anemia”.</p> <p>También mencionaron que no puede molestar a nadie porque les enseña. Tal vez algunas personas no les pueda gustar el ritmo, pero en general a todos les debe gustar.</p>	<p>Refieren que el mensaje les está diciendo que deben comer higadito y relleno para no tener anemia.</p>
<p>Canción N° 2</p> <p>“Doña Nathie y la Anemia” (La tacachera)</p>	<p>Los entrevistados refirieron que es un mensaje para toda la familia sobre la anemia, que hay que comer hígado y relleno para no estar posheco o tener anemia.</p> <p>Entendieron todo, excepto que ellos pronuncian la palabra <u>hígado</u> con tilde <u>hígado</u>.</p> <p>Es más claro las palabras que la canción anterior.</p> <p>Lo que más recuerdan es: Sra. Nathie cuidado con la anemia. La anemia te deja posheco, ya no puedes trabajar, siempre estás cansado.</p>	<p>Les agradó la música, las palabras que se dicen.</p> <p>Refieren que les ha gustado más está voz de la canción que la anterior porque es más gruesa.</p>	<p>Manifiestan que el mensaje es para todos porque les enseña a cuidarse de la anemia.</p> <p>Piensan que los personajes representan a la población de su comunidad.</p>	<p>Los entrevistados refieren que todo lo que dice el anuncio es cierto, no puede molestar a nadie al contrario les enseña.</p>	<p>La canción les está diciendo que deben comer hígado y relleno para no estar con anemia.</p>