RESOLUCIÓN DE GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD N° 016 GCPS-ESSALUD-2009

Lima, 14 ABR. 2009

VISTA:

La Carta N°103 -GPPS-ESSALUD-2009 de fecha 2 de Abril del 2009, a través de la cual la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, solicita la aprobación de la Guía de Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable.

CONSIDERANDO:

Que, por Ley N° 27056 se creó el Seguro Social (ESSALUD) como un organismo público descentralizado con personería jurídica de derecho público interno, adscrito al Sector Trabajo y Promoción Social con autonomía técnica, administrativa, económica, financiera, presupuestal y contable;

Que, mediante Resolución de Presidencia Ejecutiva N° 230-PE-ESSALUD-2008, de fecha 20 de Mayo del 2008, se aprueba la Estructura Orgánica y el Reglamento de Organización y Funciones de la Gerencia Central de Prestaciones de Salud, disponiéndose en su artículo 22°, inciso c) Diseñar y proponer los documentos técnicos normativos, herramientas de gestión, procesos, procedimientos, e indicadores relacionados a la Promoción de la Salud, a fin de organizar adecuadamente las actividades de promoción en el marco del Modelo de Atención Integral de Salud.

Que, la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud a través de la Sub Gerencia de Promoción de la Salud, ha elaborado en coordinación con reconocidos profesionales de los Establecimientos de Salud de EsSalud la "Guía de Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable".

Estando a lo propuesto y en uso de sus atribuciones;

SE RESUELVE:

APROBAR, la "Guía de Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable", que forma parte de la presente Resolución.

ENCARGAR, a la Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud, la publicación y difusión de la referida Guía.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE

Dr. ALFREDO BARREDO MOYANO
Gerente Central de Prestaciones de Salud
EsSalud

EsSalud

ESSALUD
Gerencia Central de Prestaciones de Salud
Gerencia de Prestaciones Primarias de Salud

Guía para Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable

SUB-GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS
VºBº
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente
ESSALUD

2,009

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
VºBº
Dr. R. Rodriguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

RED EsSalud
Unidad Básica de Atención Primaria

Presidente Ejecutivo
Ing. Pio Fernando Barrios Ipenza

Gerente General
Dr. Javier Rosas Santillana

Gerente Central de Prestaciones de Salud
Dr. Alfredo Barredo Moyano

Gerente de Prestaciones Primarias de Salud
Dr. Ronald Rodríguez Aguirre

Guía para Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable

Preparado por:

Coordinadora Responsable
Lic. Victoria Chimpén Chimpén
Sub Gerencia de Promoción de la Salud

Colaboración en la elaboración
Lic. Nora Palomino Cotrina
Lic. Julissa Pasache Moreno
Lic. Edi Jiménez Hernández
Lic. César Martínez Valdivia

GUIA PARA TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

1. Presentación 2
2. Finalidad 2
3. Objetivos 2
4. Ámbito de aplicación 3
5. Procedimiento del taller de alimentación saludable 3
   5.1 Estructura de la guía
   5.2 Estructura de las sesiones del taller
6. Consideraciones generales 7
   6.1 Definiciones operativas
   6.2 Requerimientos básicos
7. Descripción detallada del taller de alimentación saludable de la gestante y madre lactante 9
8. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del niño menor de un año 17
9. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del niño de 1 año a menor de 5 años 21
10. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del niño de 5 años a menor de 10 años 25
11. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del adolescente de 10 años a menor de 18 años 29
12. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del adulto de 18 años a menor de 60 años 33
13. Descripción detallada del taller de alimentación saludable del adulto mayor de 60 años 37
14. Recomendaciones para el facilitador 41
15. Anexos: Bases teóricas para el desarrollo de los talleres de alimentación y nutrición saludable 43
16. Referencia bibliográfica 65

PREVENCION-GPPS-GCPS
V°B°
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente
SUB GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
V°B°
Dr. R. Rodriguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

1. PRESENTACION

Una adecuada alimentación y nutrición son ejes fundamentales que contribuyen de forma muy importante con el desarrollo humano, económico y social de un país. Conocedores de la importancia de la alimentación desde los primeros años de vida, su efecto en la vida futura a nivel individual y colectivo, y ante la búsqueda de lograr con éxito cambios de comportamiento en los estilos de alimentación, elaboramos la presente guía que pretende ser una herramienta útil al personal de salud, para transmitir mensajes educativos claves en el tema de alimentación saludable y ser compartidos con la población asegurada.

La Estrategia de Capacitación y Comunicación para la Promoción de la Salud plantea retos específicos para los prestadores de salud, salubristas y comunicadores pretendiendo ver más allá de sus prácticas profesionales específicas y generales, y pone los instrumentos de información necesarios para vivir una vida mejor en las manos de quien más lo necesita: el paciente, la madre, el proveedor de atención en salud y la comunidad. (UNESCO 1994).

En ese sentido la Gerencia de Prestaciones Primarias, a través de la Guía para Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable, busca impartir nociones básicas de alimentación y nutrición para fortalecer las capacidades del personal de salud en la actividad colectiva de promoción de la salud en cada ciclo de vida, mediante la transmisión de conocimientos, desarrollo de habilidades y modificación de actitudes, a fin de impulsar en la población asegurada y promotores de salud la mejora de patrones de alimentación sana y equilibrada contribuyendo a la construcción de una cultura de salud y bienestar.

Los Talleres de Alimentación y Nutrición saludable se realizarán en el ambiente multiuso, por profesionales Nutricionistas y en los Centros Asistenciales de EsSalud que no cuenten con este recurso humano, será asumido por profesional capacitado para tal fin. Por ello la capacitación debe responder a un enfoque multidisciplinario y a través de la presente Guía se pone al alcance de todos los integrantes del equipo de salud, la metodología y herramientas educativas a seguir en esta actividad colectiva, para asumir su acción y conducción como "facilitador" y relacionarse en forma horizontal con los participantes para lograr una cultura alimentaria promocional y preventiva que favorezca el bienestar individual y colectivo.

Para apoyar la práctica de los Talleres de Alimentación y Nutrición saludable, se ha diseñado material educativo preparado para cada tema a desarrollar en las sesiones y se propone una serie de láminas, susceptibles de adaptar a las posibilidades y necesidades de cada establecimiento.

2. FINALIDAD

Generar prácticas de autocuidado que contribuyan a comportamientos adecuados de alimentación y nutrición para ejercer control sobre los determinantes de la salud.

3. OBJETIVO

GENERAL

Estandarizar la técnica de los Talleres de Alimentación saludable en cada ciclo de vida, para promover actitudes y conductas adecuadas en alimentación.

ESPECIFICOS:

- Transmitir conceptos básicos de alimentación y hábitos saludables para el consumo responsable.
- Asegurar el compromiso de los participantes, a través de técnicas de enseñanza interactiva que promuevan cambios favorables en su comportamiento alimentario.

4. AMBITO DE APLICACIÓN

La Guía para Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable se ejecutará en todos los establecimientos del primer nivel de atención y en los Hospitales con población adscrita de EsSalud.

5. PROCEDIMIENTO DEL TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

El taller de alimentación y nutrición saludable consta de 4 sesiones y en el desarrollo de cada una de ellas, el método a utilizar será interactivo y comprende acciones dinámicas, sesiones demostrativas, impulsando la metodología que enfatiza "aprender haciendo" con la participación de la población asegurada que contribuya a mejorar el estado de nutrición de los usuarios.

Los métodos y técnicas educativas que se elijan dependerán de los recursos disponibles y las características de los participantes, se propone combinar diversas estrategias de aprendizaje como análisis de las situaciones planteadas y propuestas para la transformación de la práctica, se contempla la realización de breves exposiciones con mensajes claros y sesiones demostrativas con degustación, teniendo en cuenta la realidad local y alimentos de la región. Esta metodología contextualizada en la concepción de la participación y promoción de la salud, busca motivar a los participantes y establecer compromisos teniendo presente que las conductas se adquieren comprendiendo los beneficios que se logrará con el cambio y que las habilidades y destrezas para aplicar las nuevas conductas, sólo se adquieren permitiendo su aplicación en la práctica.

5.1 ESTRUCTURA DE LA GUÍA

La Guía de Talleres de Alimentación Saludable, se ha estructurado para cada etapa de vida:

- Gestante y madre lactante
- Menor de 1 año
- De 1 año a menor de 5 años
- De 5 años a menor de 10 años
- De 10 años a menor de 18 años
- De 18 años a menor 60 años
- De 60 años a más

Cada uno es independiente, con metodología participativa y reflexiva que será trabajado preferentemente por profesionales de la salud que estén previamente capacitados en el tema de alimentación y nutrición saludable.

Cada taller consta de 4 sesiones, en donde se establece las dinámicas a desarrollar, los recursos materiales necesarios, así como los conocimientos y mensajes básicos que deberán transferirse a los participantes.

5.2 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DEL TALLER DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Para cada una de las 4 sesiones educativas se incluirá los siguientes elementos:

5.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA

Consiste en plantear un problema o diagnóstico de la situación alimentaria nutricional que afecta a la población según etapa de vida, o un tema de interés, que será presentado por el profesional de la salud capacitado, quien actúa como facilitador, precisando las causas de la situación problema en el grupo objetivo de la intervención.

5.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA

Involucra explorar los conceptos, identificar las conductas, actitudes y prácticas alimentarias que afectan el estado nutricional de las familias y que se desea modificar en el grupo objetivo. Teniendo en cuenta que los factores internos que afectan la conducta de las personas son la motivación, el conocimiento, la autoestima, la decisión y la destreza.

Factores internos que afectan la conducta de las personas
• **Motivación**: Toma de conciencia respecto a un problema y percepción de las consecuencias de su conducta o de una conducta alternativa. (Ejemplo: la madre toma conciencia de que su hijo está desnutrido y reconoce la necesidad de modificar su alimentación). • **Conocimiento**: Cuando el problema es percibido y existe suficiente motivación para realizar un cambio, es importante saber qué cambio hay que hacer (Ejemplo: la madre convencida de la necesidad de modificar la alimentación de su niño, conoce los alimentos y el número de comidas que debe darle). • **Autoestima:** Los cambios de conducta en alimentación pueden ser impedidos por la falta de confianza en sí mismos de los implicados. (Ejemplo: aunque la madre conozca las comidas que podría preparar para su hijo, necesita además sentirse capaz de prepararlas correctamente). • **Decisión**: Entre varias posibilidades, la persona elegirá que le conviene, según sus preferencias y valores. (Ejemplo: una madre que sabe qué hacer y confía en sí misma, es posible que no cambie su conducta porque tiene otras prioridades). • **Destreza:** Capacidad de saber qué hacer y cómo hacerlo. Cuando la persona decide realizar un cambio, lo ensayará primero y su adopción dependerá del resultado que obtenga. Si éste es positivo, continuará aplicando la nueva idea. Si es negativo, probablemente lo abandonará.

Fuente: FAO (1996). Guía Metodológica de Comunicación Social en Nutrición.

En cualquier circunstancia, es esencial comprender por qué las personas se comportan de una u otra forma. En especial, cuando de acuerdo a su percepción, las razones que motivan lo que hacen son consideradas válidas por ellas. Es importante descubrir cuáles son esas razones antes de intentar hacer cambios en sus hábitos.

5.2.3 OBJETIVO

El objetivo constituye un aspecto esencial de toda intervención de comunicación y educación alimentaria y nutricional, tomando como referencia el problema en estudio, los intereses y necesidades de los participantes.

A continuación detallamos el objetivo en cada una de las Sesiones del Taller.

Sesiones	Objetivo
Sesión 1 **Valoración Nutricional antropométrica y hábitos de**	Identificar y analizar la importancia de conocer el estado nutricional de la gestante, mujer lactante, niño, adolescente, adulto y adulto mayor y su relación con los hábitos de consumo de alimentos. Reconocer los riesgos para la salud por etapas de vida y la repercusión que trae el no tener una alimentación

alimentación	saludable.
Sesión 2 **Alimentación saludable y planificación de menú**	Reconocer la importancia de una alimentación saludable. Iniciar cuando iniciar la alimentación complementaria, tipo y cantidad de preparaciones recomendadas según la edad. Identificar la importancia de la planificación de menú a través del uso de alimentos propios de la región.
Sesión 3 **Manipulación e higiene de alimentos**	Identificar las prácticas adecuadas de manipulación e higiene de alimentos para consumir un alimento sano y seguro.
Sesión 4 Sesión demostrativa de preparaciones nutritivas	Elaboración de una preparación nutritiva según región y disponibilidad de alimentos a través de una participación activa y trabajo grupal.

5.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR

Son los contenidos seleccionados que respondan a alcanzar los objetivos definidos y serán abordados por el facilitador, de acuerdo a las características, nivel de educación y costumbres de la población.

5.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Lo conforman los métodos, técnicas, dinámicas y procedimientos que el facilitador empleará para comunicarse efectivamente y pondrá en práctica para desarrollar en los participantes su capacidad de pensar y actuar en forma reflexiva, razonada y creativa, de manera que les permita comprender que el aplicar los nuevos comportamientos, les reportará un beneficio en el corto plazo a su salud.

En general el objetivo, establece la estrategia de aprendizaje que debiera utilizarse para lograr la conducta esperada. Por ejemplo si el objetivo es que las madres seleccionen los alimentos y aprendan a hacer preparaciones nutritivas, que debieran comer sus hijos menores de 3 años, las estrategias de aprendizaje para lograr esas conductas serán las sesiones demostrativas, cuya metodología permite que el manejo de las cantidades sea más comprensible cuando se trabaja con alimentos reales, ya que se clarifica los conceptos de tamaño, volumen, concentración, que cuando se habla en términos teóricos, de porciones chicas, regulares o grandes, liquidas, sólidas o semisólidas.

Se pormenoriza las estrategias a seguir en cada una de las sesiones del taller.

Sesiones	Estrategias y materiales
Sesión 1 **Valoración Nutricional antropométrica y hábitos de**	**DINÁMICA 1: Analizando hábitos alimenticios.** Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape. Formar grupos y solicitar que cada participante construya una relación de los alimentos que ingiere a diario, en el desayuno, almuerzo, cena y entre comidas, realizando un

alimentación	análisis de los hábitos de alimentación. PLENARIA: Un representante de cada grupo, expone a la plenaria su trabajo, para su discusión. El (la) facilitador(a) refuerza la importancia de asumir buenos hábitos de alimentación para obtener un peso y talla adecuada. **DINÁMICA 2: ¿Cómo está el peso?** Materiales: Balanza, tallímetro con escuadra, grafica o tabla de valoración nutricional antropométrica por etapas de vida, lapiceros, calculadora. Cada participante traerá los datos de edad (años), peso y talla, y en los casos que no cuenten con esta información se procederá a obtenerlo, para luego aplicar la fórmula del Índice de Masa corporal (IMC) y ubicarlo en la gráfica o tabla de valoración. PLENARIA: Un representante de cada grupo presentará a la plenaria, su trabajo, en la gráfica correspondiente según sexo, identificando a los grupos de riesgo para su referencia a la consejería nutricional individual. El (la) facilitador(a) promoverá las mediciones de peso y talla en forma periódica, en cada etapa de vida, asimismo reforzará la importancia de tener un IMC ideal.
Sesión 2 **Alimentación saludable y planificación de menú**	**DINÁMICA 1: Identificando los alimentos según su función** Materiales: Cartulinas o papelógrafo, plumones de colores, cinta masking tape, láminas, casinos o maquetas de alimentos. Cada grupo en su respectiva mesa de trabajo, clasificará los alimentos según su función: constructor, energético, protector, utilizando las láminas, casinos o maquetas de alimentos. PLENARIA: Cada grupo presenta y expone su criterio para clasificar determinado alimento de acuerdo a su función. El (la) facilitador(a) refuerza los conceptos apropiados sobre la alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función. **DINÁMICA 2: Construyendo un menú equilibrado** Materiales: Cartulinas o papelógrafo, plumones de colores, cinta masking tape. Cada grupo elaborará un menú equilibrado com alimentos regionales y de la estación. PLENARIA: Cada grupo presentará lo trabajado. El (la) facilitador(a) refuerza la importancia de asumir una alimentación equilibrada en cada etapa de vida, así como de la planificación del menú.
Sesión 3 **Manipulación e higiene de alimentos**	**DINÁMICA 1: Higiene y manipulación de alimentos** Materiales: Cartulinas o papelógrafo, plumones de colores, cinta masking tape, láminas o rotafolio. Mostrar láminas de Manipulación e Higiene en la preparación de alimentos, identificando la situación adecuada e inadecuada. En base a las láminas mostradas, cada grupo en un papelógrafo identificará las prácticas adecuadas de higiene y manipulación de alimentos.

	PLENARIA: Cada grupo presentará lo trabajado. El (la) facilitador(a) refuerza la importancia de asumir buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.
Sesión 4 **Sesión demostrativa de preparaciones nutritivas**	**ORGANIZACIÓN** Antes de la sesión demostrativa. Durante la sesión demostrativa. Después de la sesión demostrativa.

5.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO

Es la transmisión de los conocimientos, al final de la capacitación, los participantes están preparados y dispuestos a poner en práctica en sus hogares, lo aprendido, además informando, promoviendo y ayudando a otros miembros de su entorno, en buenas prácticas de alimentación y nutrición. Todo esto teniendo en cuenta que la generación de conocimientos adquiridos sobre alimentación variada y nutritiva, realmente lo asimilamos y acrecentamos las competencias en cada acción que desarrollamos en el quehacer diario.

5.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Se evalúan los objetivos planteados e identifican la existencia de algunas dudas de parte de los participantes, para saber si quedaron claro los contenidos y mensajes básicos y reforzarlos a través de distintas dinámicas.

6 CONSIDERACIONES GENERALES

6.1 DEFINICIONES OPERATIVAS

- **Actitud:** conjunto de creencias afectivas, de motivación, perceptivas y cognoscitivas, relacionadas con un grupo de referencia, que predispone a un individuo a reaccionar positiva o negativamente a estas referencias.
- **Autoestima:** actitud positiva de una persona acerca de su capacidad de ejecutar o desarrollar conductas específicas.
- **Apoyo de comunicación:** material o elemento concreto utilizado para transmitir un mensaje. Pueden ser auditivos o audiovisuales, para mejorar la exposición. Las diapositivas y el video pueden estimular el interés de la audiencia. Se pueden usar también otros apoyos tales como láminas, franelógrafos y pantallas de proyección.
- **Comunicación social:** conjunto de normas que dictan las interacciones entre individuos de la misma cultura. De acuerdo con esta definición, se puede considerar a la educación nutricional como una intervención cuyo propósito es cambiar la comunicación social en nutrición.
- **Conducta:** manera de actuar o ser.
- **Conocimientos:** conjunto de experiencias y capacidades intelectuales de un individuo.
- **Demostraciones:** son un modo práctico de explicar a la audiencia como llevar a cabo una tarea particular. Son muy apropiadas para enseñar a preparar recetas y mostrar las formas más higiénicas de manipular los alimentos.
- **Educación:** ejecución de métodos apropiados para garantizar el adiestramiento y desarrollo de un ser humano.
- **Educación en nutrición:** grupo de actividades de comunicación para generar un cambio voluntario en ciertas prácticas que afectan el estado nutricional de una población. La meta final de la educación en nutrición es mejorar el estado nutricional.

- **Insumos:** elementos que van a ser transformados en productos y resultados mediante la ejecución de las actividades del programa.
- **Medio:** canal de comunicación.
- **Motivación:** fenómeno que aporta el estímulo para actuar y lograr un objetivo.
- **Valores:** conjunto de creencias y opiniones relacionadas con principios o referencias abstractas y con normas de conducta. Los valores se mantienen durante toda la vida.

6.2 REQUERIMIENTOS BÁSICOS

6.2.1 INFRAESTRUCTURA

Ambiente multiuso para el desarrollo de actividades colectivas.

6.2.2 RECURSO HUMANO

Equipo multidisciplinario para realizar los talleres.

6.2.3 MOBILIARIO Y EQUIPO

Televisor a color
Reproductor de video
Sillas apilables
Ecran
Atril para pizarra acrílica
Pizarra acrílica
Retroproyector para Data Display
Computadora
Cocina de 2 hornillas
Licuadora eléctrica de 2 velocidades
Olla de aluminio N° 16
Sartén de aluminio tamaño chico

6.2.4 MATERIALES

Carteles, tarjetas, plumones gruesos, plumones de pizarra acrílica cinta masking tape, papelógrafos, cartulinas, lapiceros, lápices, borrador, solapines, kit de sesiones demostrativas.

6.2.5 INSUMOS

Alimentos a utilizar en la sesión demostrativa, de acuerdo a la programación de la preparación nutritiva a desarrollar en el taller.

SUB GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

7 DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DE LA GESTANTE Y MADRE LACTANTE

7.1 SESION 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

7.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará la presente sesión relatando la siguiente situación:

"Teresa está embarazada, lo ha logrado después de numerosos tratamientos. Ella está feliz porque sería su primer bebe; sin embargo su esposo José se encuentra muy preocupado porque tiene muchas nauseas, vómitos, y despierta con sabor amargo en la boca. Teresa se encuentra en el tercer mes de embarazo y ha bajado de peso. Su esposo la cuida, le exige que coma y la mamá de José le ha dicho que no debe comer carnes rojas y vísceras porque le va a producir más nauseas. Teresa no come en las noches porque dice que le cae "pesado".

Teresa y José están un poco preocupados, de que el bebe salga flaquito porque ella ha bajado mucho de peso, también le preocupa no tener leche".

7.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Por qué creen que es importante el control del peso en la gestación?
- ¿Los hábitos de alimentación de Teresa influirán en el estado nutricional de ella y el bebe?
- ¿Qué recomendación le darían a Teresa en relación a su alimentación para mejorar el peso?

7.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

7.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (16 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (anemia, bajo peso al nacer, malformaciones congénitas, parto prematuro, hipertensión).
- Valoración nutricional antropométrica de la gestante y de la mujer durante la lactancia.

7.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINÁMICA 1: (24 min) Analizando mis hábitos alimenticios
- DINAMICA 2: (30 min) ¿Cómo está mi peso?

7.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

- ❖ Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
- ❖ Los participantes en sus grupos, relacionarán la actividad anterior del cálculo del Índice de Masa Corporal con sus hábitos de alimentación (6 min).

- ❖ El (la) facilitador(a) visitará cada grupo para supervisar el desarrollo de la actividad.
- ❖ Pregunta: Señalar si el resultado de su Índice de Masa corporal tiene relación con sus hábitos de alimentación.
- ❖ PLENARIA: El (la) facilitador(a) solicitará voluntarias (3 participantes), a presentar el análisis del resultado del Índice de Masa corporal y su relación con los alimentos que más abundan o escasean en su alimentación diaria, estableciendo metas para mejorar o fortalecer los adecuados estilos de alimentación (6 min).
- ❖ El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos apropiados sobre la importancia de hábitos de alimentación saludable para tener un IMC ideal (3 min).

7.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

La evaluación se realizará en tres momentos: al iniciar la sesión con una prueba de entrada para medir conocimientos (Pre Test), durante la sesión en el desarrollo de las plenarias (a través de las prácticas grupales para medir actitudes y prácticas) y finalmente con la prueba de salida (Post Test)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro Verdadero o Falso según corresponda.

	V	F
El consumo de gaseosas puede perjudicar la salud nutricional de la gestante y durante la lactancia		
Los hábitos alimenticios de la madre no influye en el peso del niño		
La gestante debe comer doble para tener un niño sano		
La Madre lactante debe tomar abundante avena para tener más leche		
La costumbre de comer verduras previene el estreñimiento		

7.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

7.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará la sesión mencionando lo siguiente:

"Cecilia, está embarazada, se encuentra en el quinto mes de embarazo, tiene muchos antojos, motivo por el cual selecciona sus alimentos de acuerdo a lo que le gusta. En el desayuno toma un helado, una gaseosa y un pan con mucha mantequilla; en el refrigerio un vaso de yogurt y un postre dulce; en el almuerzo ensalada de verduras con pollo, de postre un helado y gaseosa mediana; en la noche toma un vaso de yogurt y una gaseosa mediana. Es secretaria y realiza trabajo de oficina, camina muy poco por su estado".

7.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

Es importante recoger las ideas y conceptos con los que llegan las asistentes.

Materiales: Pizarra, papelógrafos, plumones de colores.

El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Cree que la alimentación que tiene Cecilia es una alimentación saludable?

- ¿Qué recomendaría a Cecilia para tener una alimentación saludable?
- ¿Considera que el número de comidas al día que consume es suficiente?

7.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

7.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Concepto de alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función.
- Equilibrio de alimentos de acuerdo a las necesidades nutricionales de la mujer gestante/lactante, y actividad física como comportamiento saludable.
- Alimentos ricos en hierro y ácido fólico.
- Lactancia materna exitosa.

7.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Identificando los alimentos según su función.
- DINAMICA 2 (30 min) Construyendo un menú equilibrado.

7.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Alimentos que nos dan fuerza?
- ¿Alimentos que nos dan protección?
- ¿Alimentos que nos dan crecimiento?
- ¿Qué ejercicios puede realizar la gestante sin afectar la salud de su bebe?

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (4 min).

7.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro Verdadero o Falso según corresponda.

	V	F
Las infusiones no perjudican la absorción de hierro		
La sangrecita es rica en hierro.		
Los alimentos ricos en ácido fólico ayudan a prevenir las malformaciones en el recién nacido		
El consumo de leche, queso, yogurt es importante en la mujer durante la lactancia		
La mujer durante la lactancia debe disminuir el consumo de leche.		

7.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

7.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará la sesión mencionando lo siguiente:

"Jaime será hoy el encargado de cocinar porque su esposa está embarazada y se encuentra en reposo, ha cerrado la ventana para que

no haya ruido, empezó a coger los alimentos sin lavarse las manos y tampoco los alimentos fueron previamente lavados, porque los sacó del refrigerador o de la bolsa donde se encontraban, echó los desechos a la basura que se encontraba sin tapa ni bolsa protectora". ¿Piensa que las prácticas de manipulación e higiene que tiene Jaime son adecuadas?

7.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (12 min)

Es importante recoger las ideas y conceptos con los que llegan los asistentes.

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Es adecuada la forma cómo Jaime manipula los alimentos?
- ¿Qué prácticas de higiene de alimentos realizan ustedes en su casa?

7.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

7.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (29 min)

- Higiene personal e higiene de alimentos
- Alimento sano y seguro
- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- De qué forma se produce la contaminación del alimento

7.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1(34 min) Higiene y manipulación de alimentos

7.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (20 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo elaborará:

- Un Decálogo de Higiene y manipulación de alimentos para aplicar en la casa (16 min).
  El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (4 min).

7.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Debe utilizarse una cucharadita de lejía para desinfectar 1 litro de agua.		
Es necesario desinfectar las frutas y verduras.		
Es importante el lavado de manos sólo después de usar el baño.		
Luego de la desinfección con lejía debo esperar solo un momento.		
La basura debe estar siempre tapada para evitar la proliferación de insectos.		

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente SUB-GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

7.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

7.4.1 ORGANIZACIÓN

7.4.1.1 ANTES DE LA SESION DEMOSTRATIVA

- **Determinar fecha y local:** Previo a la sesión demostrativa fijar el día, la hora y el local donde se desarrollará la sesión demostrativa, escogiendo un lugar que tenga capacidad suficiente para 20 personas, ventilado, iluminado y limpio.
- **Enviar invitaciones:** Elaborar la lista de invitados al taller, entre los que deben considerar, padres y madres de familia, líderes de la comunidad. Preparar las invitaciones con el nombre de cada invitado, según el modelo:



- **Kit para la sesión demostrativa:** Asegurarse de contar con el kit de materiales y utensilios para el desarrollo de la sesión demostrativa, según se detalla a continuación:

Materiales	Cant.	Materiales	Cant.	Materiales	Cant.
Platos grandes tendidos	4	Jarras	3	Jabonera	1
Platos medianos	12	Colador	1	Escobilla de uñas	1
Cucharas	12	Tabla de picar	3	Secador para vajilla	3
Tenedores	12	Envases con tapa	10	Toalla de manos	2
Cuchillos de mesa	3	Bidón de plástico con caño	1	Bolsa de basura	2
Cuchillos de cocina	3	Tina o batea mediana	1	Juego educativo	2
Vasos de plástico	6	Jabón	1	Bolsa para kit	1
Mandiles	18	Gorros	18		

- **Determinar las preparaciones modelo:** Establecer la preparación nutritiva a elaborar en la sesión demostrativa.
- **Insumos a utilizar en la sesión demostrativa:** El profesional responsable de la sesión demostrativa debe gestionar con anterioridad la adquisición de los alimentos que se requieren según la preparación programada, utilizando la lista de alimentos para no olvidarse de incluir los necesarios, teniendo en cuenta los alimentos locales según estación y de precio económico.

LISTA DE ALIMENTOS PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Se necesita 2 alimentos de cada grupo de alimento en la cantidad indicada:

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Hígado de res	½ Kg.	Arroz	3/4 Kg.
Hígado de pollo	½ Kg.	Papa	½ Kg.
Sangrecita	1 taza	Mote o maíz	¼ Kg.
Bofe	½ Kg.	Olluco	½ Kg.
Pescado fresco	1 unidad	Trigo	½ Kg.
Pescado en conserva	1 lata	Camote	½ Kg.
Bazo	½ Kg.	Quinua	¼ Kg.
Carne roja	½ Kg.	Yuca	½ Kg.
Aves	½ Kg.	Harina de plátano	¼ Kg.
Riñón	½ Kg.	Harina de maíz	¼ Kg.
Corazón	½ Kg.	Fideos	½ Kg.
		Chuño	½ Kg.
		Kiwicha	¼ Kg.
		Pan	4 unid

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Zapallo	½ Kg.	Frijol	¼ Kg.
Zanahoria	½ Kg.	Lenteja	¼ Kg.
Acelga	1 atado	Arveja seca	¼ Kg.
Espinaca	1 atado	Pallar	¼ Kg.
Tomate	½ Kg.	Garbanzo	¼ Kg.
Hojas de quinua	1 atado	Habas	¼ Kg.
Hojas de yuca	1atado		
Yuyo	1 atado		

Alimento	Cant.	Alimento	Cant.
Mandarina	½ Kg.	Considerar todos los productos: Aceite	¼ litro
Maracuyá	½ Kg.	Azúcar	¼ Kg.
Mango	½ Kg.	Sal	½ taza
Papaya	1 unidad	Agua hervida	1 litro
Plátano maduro	3 unidades		
Plátano verde	3 unidades		
Naranja	½ Kg.		
Limón	¼ Kg.		
Plátano de seda	3 unidades		
Aguaje	3 unidades		
Tuna	3 unidades		
Níspero	1 taza		

SUB-GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub Gerente ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

- **Preparar el material educativo de apoyo:** Para desarrollar dinámicas y actividades grupales se necesita carteles y tarjetas con cartulina, plumones gruesos, masking tape, imperdibles, papelógrafo, tijeras, lápiz, borrador. Preparar los solapines, con tarjetas donde se anote el nombre de cada participante.

7.4.1.2 DURANTE LA SESION DEMOSTRATIVA

- **Registro de los participantes:** Uno de los facilitadores recibirá a los participantes, preguntándoles sus nombres para registrarlos en el parte de asistencia y escribir su nombre en el solapín que se colocará en el pecho.

- **Presentación del taller (5 minutos):** El facilitador da la bienvenida y agradece a los participantes por su asistencia. Se informa de los objetivos a alcanzar en la sesión demostrativa.

- **Presentación de los participantes (15 minutos):** A través de una dinámica se presentan los participantes. Se forman parejas y cada uno le dice al otro su nombre, plato favorito y cuántos hijos tiene. Luego cada pareja presenta a su compañero(a).

- **Los contenidos y mensajes (20 minutos)**: Para iniciar la sesión y desarrollar los contenidos utiliza las láminas con los mensajes, colocándolos en la pared y explicándolos uno por uno.

- **La práctica "haciendo preparaciones nutritivas" (65 min):** El facilitador(a) reunirá a todos los participantes y formara grupos. Luego seguirá los siguientes pasos:

  - El lavado de manos con agua y jabón (15 min).
    Se pedirá que todos se laven las manos, siguiendo el ejemplo del facilitador. Se pedirá estar atentos para apoyar si alguien lo hace mal.
    Rincón del aseo: bidón de agua, batea, jarra, jabón, jabonera, secador/papel toalla.
  - La práctica de preparaciones nutritivas (30 min).
    Se forman los grupos y se dan las indicaciones para que hagan sus preparaciones.
    Mesa de trabajo, mesa con alimentos cocinados con productos de la zona, kit básico, carteles, plumones.
  - La presentación y evaluación de las preparaciones (20 min).
    Cada grupo presenta sus preparaciones con sus carteles para que lo vean los otros grupos, quienes evaluarán las preparaciones con el acompañamiento del equipo facilitador.
    El equipo facilitador fortalecerá los aspectos débiles y reforzará los mensajes básicos.

7.4.1.3 DESPUES DE LA SESION DEMOSTRATIVA

- **Verificación de aprendizaje (15 min):**
  - Confirmar que los participantes han captado los mensajes brindados en la sesión demostrativa, eligiendo la dinámicas: Dramatización o sociodrama: Tingo, tingo, tango u otras dinámicas (15 min).

- ❖ Dinámica Tingo, Tingo, Tango: Con la ayuda de un plumón se desarrolla esta dinámica, los participantes se pasan el plumón, mientras el facilitador(a) dando la espalda comienza a decir tingo, tingo, tango. En el momento que dice tango, se deja de pasar el plumón y la persona que posee el plumón tiene que responder una pregunta que le formule el facilitador(a). Si no contesta en forma adecuada, se solicita que otro participante complemente y el facilitador(a) refuerza.
- ❖ El/la facilitador (a) refuerza los mensajes importantes, felicita la participación de cada uno de los participantes y luego los invita a degustar las preparaciones.

- **Devolución del Kit de sesión demostrativa:** Terminada la sesión demostrativa, se realiza las tareas de limpieza y luego se verifica que el contenido del kit de sesión demostrativa esté completo para devolverlo y quede dispuesto para la siguiente práctica.

SUB GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS
V°B°
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente
ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
V°B°
Dr. R. Rodriguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

8. DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO MENOR DE 1 AÑO

8.1 SESION 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

8.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará la sesión mencionando la siguiente situación de salud en el niño menor de 1 año:

"Elsa de 30 años, ama de casa, tiene un niño de 11 meses, aun le está dando pecho, con agüitas y purés de papa amarilla o zapallo, que le ha indicado su vecina que tiene 3 niños muy gorditos. En su último control en el Centro Asistencial, le dijeron que su niño estaba bajo de peso y su crecimiento se había detenido. Elsa está preocupada y no sabe qué hacer".

8.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Hasta qué edad es indispensable darle el pecho al niño?
- Por qué es importante medir el peso y talla en el niño menor de 1 año?
- ¿A qué edad debe empezarse a dar comidas al niño?
- ¿Considera que los hábitos de alimentación son adecuados?
- ¿Qué le aconsejaría a Elsa?

8.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

8.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (16 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (retardo en el crecimiento, obesidad, anemia)
- Valoración nutricional antropométrica.

8.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (24 min) Analizando hábitos alimenticios del menor de 1 año
- DINAMICA 2: (30 min) ¿Cómo está el peso del menor de 1 año?

8.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

El facilitador(a) pedirá a los grupos formados, responder a la siguiente pregunta:

- ¿Elsa, está inculcando a su niño adecuados hábitos de alimentación?
- ¿Es importante que se controle el peso y talla en los niños? ¿Por qué?
- ¿Por qué cree que el niño de Elsa, está bajo de peso y no crece?
- Realizar una lista de hábitos de alimentación sanos que deben practicar diariamente haciendo especial énfasis en los niños menores de 1 año.

8.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro verdadero o falso según corresponda.

	V	F
Es importante que se controle el peso y talla del niño mensualmente.		
La consistencia de los alimentos debe ser molida hasta los 12 meses.		
La comida del niño debe tener abundante sal, azúcar o endulzantes.		
Los alimentos deben incorporase gradualmente en la alimentación del niño.		
De la adecuada alimentación del niño dependerá el desarrollo de su cerebro y su salud.		

8.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL NIÑO MENOR DE 1 AÑO

8.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente

"Rosa, en la mañana prepara la papilla para su niño (de 11 meses), licua la manzana y le echa azúcar para que tenga más sabor además le ofrece una infusión de boldo para que no se deshidrate, no le da leche; y en el almuerzo le prepara carne licuada y puré de espinaca con leche. Su niño no está subiendo de peso y está un poco decaído".

8.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a), planteará las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Rosa está alimentando bien a su bebe?
- ¿Cómo debe ser la consistencia de los alimentos?

En base a lluvia de ideas, recogerá los saberes previos sobre el tema de los participantes.

8.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

8.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

Concepto de alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función.

- ¿Con qué alimentos iniciar la alimentación del bebe?
- ¿Qué cantidad de cada grupo de alimento debe comer el niño menor de 1 año?
- ¿Cuál es la consistencia ideal de las comidas de los niños?
- ¿Cuántas veces al día debe comer el niño menor de 1 año?

Equilibrio de alimentos para el niño menor de 1 año y actividad física como comportamiento saludable.

8.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min.) Identificando los alimentos según su función.

SUBGERENCIA DE PREVENCION-GPPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

SUBGERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

- DINAMICA 2 (30 min) Construyendo un menú equilibrado para el niño menor de 1 año.

8.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Alimentos que nos dan fuerza?
- ¿Alimentos que nos dan protección?
- ¿Alimentos que nos dan crecimiento?
- Reglas para una alimentación nutritiva en el niño menor de 1 año.
- ¿Qué ejercicios puede realizar el niño de Rosa para crecer sano y fuerte?

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aun no queden claros (4 min).

8.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro verdadero o falso según corresponda.

	V	F
La alimentación del niño debe empezar con un solo alimento por vez.		
El niño necesita consumir sólo leche materna hasta el año de edad		
Las carnes deben introducirse después del año		
Los huevos deben ser consumidos antes de los seis meses		
Los niños menores de un año no necesitan frutas ni verduras.		

8.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

8.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente

"Rosa, tiene mucho trabajo y dejó cocinado desde el día anterior el zapallo y zanahoria para la papilla del bebe, lo colocó en el refrigerador, en una vasija junto con la carne cruda que le preparará a su niño. Como estaba muy apurada no se lavó las manos y preparó inmediatamente los alimentos del bebe, la basura se encuentra sin tapa ni bolsa protectora, lo cual motiva la propagación de moscas".

8.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente para recoger los conceptos con los que llegan los participantes:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Es adecuada la forma en que Rosa prepara los alimentos?
- ¿Piensa que está bien ofrecer al niño alimentos preparados y guardados más de 8 horas?
- ¿Mencione cuál sería la forma correcta de preparar los alimentos?

8.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

8.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (26 min)

- Higiene personal e higiene de alimentos
- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- De qué forma se produce la contaminación del alimento

8.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5
DINAMICA 1(34 min) Higiene y manipulación de alimentos

8.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (20 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo elaborará:

- Una relación de formas de protección de alimentos para mantener y consumir un alimento sano y seguro.

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aun no queden claros (4 min).

8.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Los utensilios a utilizar en la preparación de las papillas deben ser estrictamente lavados.		
Los alimentos crudos y cocidos pueden ser cortados en las mismas superficies sin ser lavados y desinfectados.		
Se debe vigilar la temperatura donde se guarda los alimentos.		
Es importante la temperatura con que se consume las preparaciones.		
Las frutas y verduras deben ser lavadas minuciosamente antes de ser desinfectadas.		

8.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

8.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
8.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS V°B° Dr. L. Chirodue Sub-Gerente ESSALUD
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

9. DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL TALER DE ALIMENTACION SALUDABLE DEL NIÑO DE 1 AÑO A MENOR DE 5 AÑOS

9.1 SESION 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

9.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando la siguiente situación de salud en el niño menor de 5 años según la región:
Por ejemplo:

La desnutrición es un problema que se produce por el consumo inadecuado en cantidad y calidad de los alimentos y está asociada a enfermedades infecciosas a repetición y a malas prácticas de alimentación e higiene. Se expresa en una menor estatura para la edad del niño y en limitado desarrollo de la inteligencia.

O plantear el problema de sobrepeso en los lugares donde la prevalencia a esta edad se vea incrementada.

Enseguida menciona la siguiente historia:
"Amelia de 22 años, ama de casa, tiene tres niños: Lizbeth de 1 año 1 mes, Alexander de 2años y 9 meses y Elizabeth de 4 años y 2 meses. En el desayuno de hoy les prepara a Elizabeth y Alexander avena con manzana y pan con margarina; Lizbeth solo lacta en el desayuno. Puntualmente los lleva a su control de crecimiento y desarrollo, allí le toman el peso y talla a cada niño y le dan a la madre una cartilla con la siguiente información:

Lizbeth: peso 9.00Kg	talla	70 cm
Alexander: peso 13.8 Kg.	talla	90 cm
Elizabeth: peso 15.50 Kg.	talla	102 cm

Amelia esta feliz de verlos "gorditos" y sobre todo de ver a Elizabeth "alta", agradece la atención y los lleva a casa."

9.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Por qué creen que se debe evaluar el peso y la talla en los niños menores de 5 años?
- ¿Por qué es importante graficar en forma periódica su peso y talla?
- ¿Cómo se puede modificar el sobrepeso o delgadez?
- ¿Piensa que el peso y crecimiento de los niños está relacionado con los hábitos de alimentación?
- ¿El hecho de estar gorditos constituye salud o más bien es un riesgo?

9.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

9.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (16 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (obesidad, retardo en el crecimiento, anemia).
- Valoración nutricional antropométrica.
- Interpretación de la gráfica de valoración nutricional.

9.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (24 min) Analizando los hábitos alimenticios del niño
- DINAMICA 2: (30 min) ¿Cómo está el peso del niño?

9.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Amelia hizo hoy un adecuado desayuno para sus niños?
- ¿Es importante las graficas de peso y talla en los niños? ¿Por qué?
- Realizar una lista de hábitos de alimentación sanos que deben practicar diariamente haciendo especial énfasis en los niños menores de 5 años.

9.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro verdadero o falso según corresponda.

	V	F
Es importante la valoración del estado nutricional constantemente en el niño de 1 a menor de 5 años.		
La obesidad y el sobrepeso es una de las enfermedades más comunes entre los niños.		
Es bueno premiar con alimentos.		
La anemia no es común en niños de 1 a menor de 5 años.		
Los hábitos en el hogar o de los padres no influyen en los hábitos del niño.		

9.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENU

9.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente:

"Amelia prepara para Alexander su lonchera escolar, hoy le envía un refresco envasado de durazno, una galleta de soda y una mandarina. Alexander en el colegio solo consume el refresco y la galleta, la fruta la regresa a casa, no participa mucho de los juegos escolares, pues se muestra cansado y adormilado. Muchas veces Amelia prefiere darle S/.1.00 Nuevo Sol para que adquiera lo que le apetezca en el kiosco"

9.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Qué opinan de esta historia?
- ¿Piensan que la lonchera escolar de Alexander es adecuada?
- ¿Creen que el cansancio que muestra Alexander está relacionado con su alimentación?
- ¿Qué recomendación le daría a Amelia para mejorar la lonchera de su hijo?

9.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

9.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- ¿Para qué sirven los alimentos? Importancia en la alimentación.
- ¿Cómo clasificamos los alimentos?
- Equilibrio de alimentos en el niño de 1 a 5 años y actividad física como comportamiento saludable.
- Alimentos ricos en hierro para evitar la anemia.

9.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Identificando los alimentos según su función.
- DINAMICA 2 (30 min) Construyendo un lonchera equilibrada.

9.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Alimentos que nos dan fuerza?
- ¿Alimentos que nos dan protección?
- ¿Alimentos que nos dan crecimiento?
- ¿Qué ejercicios puede realizar Alexander para crecer sano y fuerte?
- Elaborar una relación de refrigerios que puede enviar cada día de la semana al niño.

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (4 min).

9.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST

Marcar en el recuadro verdadero o falso según corresponda.

	V	F
La lonchera con alimentos nutritivos no es necesaria para el niño		
En el plato de siempre debe estar presente un alimento de origen animal		
El niño debe comer 5 veces al día		
Sólo se debe consumir una ración de verduras y frutas al día.		
La sangrecita es un alimento rico en hierro		

9.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

9.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará la sesión mencionando lo siguiente:

"Amelia hoy cocinará temprano, el ambiente en que lo hará se encuentra de la siguiente manera: un área sin ventilación, utilizará las ollas con residuos de comida del día anterior por el apuro de avanzar rápido las preparaciones, empezó a manipular los alimentos sin el aseo de sus manos, los alimentos no fueron previamente lavados y la basura se encuentra sin tapa ni bolsa protectora..."

9.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Es adecuada la forma que Amelia preparara los alimentos?
- ¿Qué consejos le daría a Amelia en relación a la manipulación e higiene de alimentos?

9.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

9.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (26 min)

- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- Formas de protección de alimentos.
- Control y calidad del agua.

9.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5
DINAMICA 1(34 min) Higiene y manipulación de alimentos

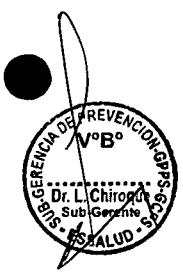
9.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (20 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
Cada grupo elaborará:
Recomendaciones prácticas de higiene de alimentos a realizar en la casa para consumir alimentos sanos y seguros (8 min)
Cada grupo presentará lo trabajado (9 min)
El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (3 min).

9.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
La higiene de alimentos es importante para mantener la salud.		
Los alimentos pueden ser consumidos sin ser lavados.		
Es importante el almacenamiento de los alimentos.		
Se trasmiten enfermedades por alimentos.		
Es bueno tener alimentos crudos y cocidos juntos.		



9.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

9.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
8.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1



10. DESCRIPCIÓN DETALLADA DEL TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL NIÑO DE 5 AÑOS A MENOR DE 10 AÑOS

10.1 SESION 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

10.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (3 min)

El facilitador (a) inicia la sesión presentando la siguiente situación de salud en el niño de 5 años a menor de 10 años:

> El sobrepeso y obesidad constituyen un problema de salud, caracterizado por un exceso de tejido adiposo, relacionado con factores genéticos, hábitos de consumo de alimentos y falta de actividad física.

Mostrar en una lámina: en un lado un niño "gordito" y en el otro lado, un niño alto, delgado y pálido.
Luego interroga al auditorio pidiendo opiniones acerca de quien se encuentra más saludable.

10.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (13 min)

Es importante recoger las ideas y conceptos con los que llegan los asistentes.
Materiales: Pizarra, papelotes, plumones de colores.
El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Cuál de los dos niños se encuentra más saludable y porqué?
- ¿Por qué razón cree usted que el niño delgado se encuentra pálido?
- ¿Por qué cree que el niño está gordito?
- ¿Cree que el sobrepeso está relacionado con sus hábitos de alimentación?

10.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

10.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (obesidad, anemia)
- Valoración nutricional antropométrica.

10.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- Dinámica 1: (25 min) Analizando los hábitos alimenticios
- Dinámica 2: (34 min) ¿Cómo está el peso del niño de 5 años a menor de 10 años?

10.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (10 min)

Se pide a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

- Mencione algunos hábitos saludables a realizar en casa.
- ¿Cuáles son los hábitos alimenticios más frecuentes en su población?
- Haga una comparación entre niños con anemia y sin anemia y señale las principales consecuencias.

10.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Una alimentación variada ayuda a tener un peso adecuado.		
La costumbre de ir al colegio sin desayuno es saludable.		
La práctica de tomar té en el desayuno es más sana, que ingerir leche.		
Se debe medir el peso y la talla para evaluar la situación de nutrición		
El estar "gordito" significa salud.		

10.2 SESION 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

10.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (3 min)

El facilitador (a) inicia la sesión presentando una lámina:
Se observa dos niños tomando desayuno: un niño "gordito" comiendo un pan con pollo, papita fritas con mayonesa y una gaseosa; en la otra mitad de la lámina, un niño delgado comiendo un pan con mantequilla y tomando té.
¿Piensan que es una alimentación saludable lo que consumen?

10.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

Los participantes, en grupos, responderán y comentarán lo siguiente:

- ¿Cuál de los dos niños consume un desayuno saludable y porqué?
- El consumo de comidas con alto contenido calórico constituye una práctica de alimentación saludable
- ¿Qué alimentos debe contener un desayuno saludable?

10.2.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

10.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Concepto de alimentación equilibrada. Definición de alimento, alimentación saludable. Clasificación de alimentos según su función.
- Equilibrio de alimentos y la práctica de actividad física como comportamiento saludable en el niño en edad escolar.
- Importancia de los alimentos de origen animal en la alimentación escolar.
- Lonchera escolar.

10.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- Dinámica 1: (25 min) Identificando los alimentos según su función.
- Dinámica 2: Construyendo un menú equilibrado (30 min).

10.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (12 min)

En los mismos grupos formados, se pide a los participantes que respondan a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se clasifican los alimentos según su función?
- ¿Cuántas porciones de cada grupo de alimento debe consumir el niño a esta edad?
- ¿Qué alimentos deben constituir la lonchera escolar?

10.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
La leche y derivados lácteos son importantes para el crecimiento del niño		
Las frutas y verduras brindan vitaminas, minerales y fibra		
La lonchera escolar reemplaza el desayuno		
Una alimentación saludable asegura el rendimiento escolar		
Para que el niño tenga músculos fuertes no debe comer cereales		

10.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

10.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El facilitador (a) inicia la sesión presentando la siguiente historia:
"Marlene es ama de casa, tiene un niño de 9 años llamado Javier, acaba de retornar a casa con su hijo, después de haber ido a hacer compras al mercado. Javier tiene hambre "coge una manzana" y se la come"
Interrogar al auditorio pidiendo opiniones acerca de la actitud de Javier frente a la práctica antes del consumo del alimento.

10.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

Los participantes formados en grupos, responderán y comentarán lo siguiente:

- ¿Por qué razón cree usted que antes de consumir los alimentos se deben tener las medidas preventivas de higiene?
- ¿En qué momento debe lavarse las manos?

10.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

10.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (26 min)

- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos. Lavado de manos. Alimento sano y seguro.
- Control y calidad del agua.
- ¿Cómo se enferma a través de alimentos contaminados?

10.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1(34 min) Manipulación e higiene de alimentos

10.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (20 min)

Se pide a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Qué prácticas de higiene debe tener el niño antes de comer?
- ¿Qué es lo que deber hacer usted antes de preparar los alimentos?

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (4 min).

10.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Para evitar riesgos de enfermedad, tomar agua hervida		
Servir la comida en platos limpios		
Los animales pueden estar en la cocina		
La basura y restos de comida deben estar en depósitos sin tapa		
Los niños deben lavarse las manos antes de comer		

10.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

10.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
10.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1

SUBGERENCIA DE PREVENCIÓN-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

11. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADOLESCENTE DE 10 AÑOS A MENOR DE 18 AÑOS

11.1 SESIÓN 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

11.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/ la facilitador(a) iniciará el taller mencionando la siguiente historia:

"Marco es un adolescente de 13 años, con una familia muy cariñosa. Está cursando el 2do año de secundaria y no se siente feliz en el colegio, en especial en las clases de Educación Física ya que casi nunca es elegido para los equipos de fútbol o en todo caso siempre lo eligen al final, por esto él se siente muy mal, tiene quejas frecuentes de los profesores, ya que tiende a dormirse en plena clase. La madre de Marco no entiende porque del hambre tan voraz que Marco tiene al llegar a la casa; además, celebra algún logro de Marco llevándolo a comprar golosinas que Marco elige; recientemente Marco le había mencionado que sus compañeros ya no llevaban lonchera al colegio y solo llevaban dinero, esta situación hizo que la madre le diera dinero y dejara de llevar lonchera. Un buen día uno de los pantalones favoritos de Marco dejo de quedarle y sus polos empezaron a quedarle cada vez más ceñidos al cuerpo."

11.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

Los participantes responderán y comentarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan de esta historia, en relación con el comportamiento de Marco y su madre?
- ¿Creen que es importante conocer el estado nutricional del adolescente?
- ¿Qué podrían decir acerca de practicar buenos hábitos alimentarios en el adolescente?

11.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

11.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (16 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (obesidad, anemia, bulimia, anorexia, ortorexia)
- Valoración nutricional antropométrica.

11.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5

- Dinámica 1: Analizando los hábitos alimenticios (24 min)
- Dinámica 2: ¿Cómo está el peso del adolescente de la casa? (30 min)

11.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

El (la) facilitador(a) solicitara a los grupos ya formados reelaborar la historia inicial de manera que tenga un final saludable, poniendo en práctica los conocimientos adquiridos para cuidar su salud.

El (la) facilitador(a) orientará a los participantes para que estén dispuestos a poner en práctica los conocimientos adquiridos en sus

hogares, informando, promoviendo y ayudando a otros miembros de su familia, en buenas prácticas de alimentación y nutrición en el adolescente que contribuirán a su buena salud.

11.1.7 EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (20 min)

Pre Test – Post Test

Marcar en el recuadro Verdadero o Falso según corresponda.

	V	F
Es importante la valoración del estado nutricional constantemente en el adolescente.		
La obesidad y el sobrepeso es una de las enfermedades más comunes entre los adolescentes.		
Es bueno premiar con alimentos.		
La anemia no es común en adolescentes.		
Los hábitos de los padres no influyen en los hábitos del adolescente.		

11.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL ADOLESCENTE.

11.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/ la facilitador(a) iniciará mencionando la siguiente historia:

"Lucía es una adolescente de 15 años, hace pocos días decidió seguir su "propia" dieta, a veces restringiéndose ciertos alimentos que consideraba la iban a engordar, y consumiendo mayormente solo "calditos" y una o dos verduras y/o frutas. Otras veces, por diversión y socializar solo almorzaba o cenaba en un centro de comida rápida. Tampoco consume leche y queso; de vez en cuando toma un vaso de yogurt. Sus padres para evitarse problemas con Lucía decidieron "seguirle la corriente" y dejarla comer sólo lo que ella eligiera. Lucía últimamente se siente muy cansada, se queda dormida en clases, no rinde en los deportes y no tiene energía ni para salir a bailar con sus amigas. Además sufre de estreñimiento muy frecuentemente y está comenzando a bajar de peso; su piel esta pálida y presenta unas ojeras muy pronunciadas.... Sus padres muy preocupados no saben la causa de estos males."

11.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

Los participantes responderán y comentarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan que le está ocurriendo a Lucía?
- ¿Qué alimentos importantes faltan en su dieta?
- ¿Creen que los padres de Lucía deberían actuar diferente?

11.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

11.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Concepto de alimentación equilibrada. Definición de alimento, alimentación saludable. Clasificación de alimentos según su función.
- Equilibrio de alimentos y la práctica de actividad física como comportamiento saludable en el adolescente.

11.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5

- Dinámica 1: Identificando los alimentos según su función (25 min)
- Dinámica 2: Construyendo un menú equilibrado para el adolescente (30 min)

11.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Por grupos realizar un sociodrama representando la historia inicial de manera que se pongan en práctica los conocimientos adquiridos.
El (la) facilitador(a) orientará a los participantes para que estén dispuestos a poner en práctica los conocimientos adquiridos en sus hogares, informando, promoviendo y ayudando a otros miembros de su familia.

11.2.7 EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (10 min)

Pre Test – Post Test
Marcar en el recuadro Verdadero o Falso según corresponda.

	V	F
La lonchera con alimentos nutritivos no es necesaria para el adolescente.		
La deficiente actividad física puede aumentar el riesgo de subir de peso.		
En el adolescente varón es importante el consumo de lácteos.		
Sólo se debe consumir una ración de verduras y frutas al día.		
Las vísceras son fuente de hierro		

11.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

11.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/ la facilitador(a) iniciará mencionando la siguiente historia:

"Mateo es un adolescente de 15 años, le encanta el deporte en especial le gusta el fútbol y en el colegio era capitán del equipo. Mateo siempre consume alimentos saludables y naturales en especial frutas después de sus entrenamientos y en su casa. Su madre siempre se preocupa por conseguirle las frutas que mas le gustan y tenerlas siempre frescas. Un día la madre de Mateo hizo las compras del día y por descuido se olvidó de lavar las frutas de la bolsa de mercado, como era de esperarse Mateo que llegaba del colegio agarró una manzana del cesto de frutas y al día siguiente repentinamente empezó a sentirse mal, un poco mareado y de un momento a otro empezó a sufrir de diarreas impidiéndole asistir al entrenamiento de fútbol del colegio y con sus actividades diarias..."

11.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

Los participantes responderán y comentarán las siguientes preguntas:

- ¿Qué piensan de esta historia, en relación con el estado de salud de Mateo?

- ¿Por qué creen que Mateo empezó a sentirse mal?
- ¿Saben que es un Alimento sano y seguro?
- Mencione ejemplos de buenas prácticas de Higiene

11.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

11.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (26 min)

- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- Lavado de manos.
- Alimento sano y seguro.

11.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5
Dinámica 1: Manipulación e higiene de alimentos (34 min)

***11.3.6* APLICANDO LO APRENDIDO (20 min)**

El facilitador (a) trabajará con los grupos formados anteriormente.
MATERIALES: Papelógrafos, plumones, cinta masking tape.
Los grupos crearán una lista de acciones que deberían hacer cuando regresan de sus compras del mercado o supermercado.
Se elaborará con los participantes las conclusiones de la actividad realizada.

11.3.7 EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE (20 min)

Pre Test – Post Test
Marcar en el recuadro Verdadero o Falso según corresponda.

	V	F
Para servir la comida, utilizar utensilios bien lavados.		
La higiene de la vivienda, no está relacionado con la prevención de diarrea.		
Es importante el almacenamiento adecuado de los alimentos.		
El lavado de manos es vital para cuidar la salud.		
Las frutas no necesitan lavarse.		

SUBGERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

11.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS.

11.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
11.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

12. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO DE 18 AÑOS A MENOR DE 60 AÑOS

12.1 SESION 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

12.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (4 min)

El/la facilitador (a) iniciará mencionando la siguiente historia:
"César es un adulto con sobrepeso, chofer de oficio, con un horario desordenado en sus comidas, alimentación mala en calidad y cantidad. Sus hábitos de alimentación son preferentemente frutas en grandes cantidades, acompañadas de gaseosa; entre comidas consume refrescos instantáneos, además consume sus 3 comidas principales: desayuno, almuerzo y cena. Por lo general 3 veces a la semana consume comidas rápidas, tipo pizas, hamburguesas u otras frituras. Además no realiza actividad física como rutina. Presenta cansancio y palidez en la palma de las manos. No acostumbra medir su peso, pero por su ropa que ya no le queda holgada, puede darse cuenta que en los últimos meses está aumentando aceleradamente el peso".

12.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (9 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Piensan que la elección de los alimentos que componen la alimentación habitual de César y la ausencia de actividad física, son los responsables del incremento de peso que presenta?
- ¿Por qué creen que se debe evaluar el estado nutricional?
- ¿Por qué es importante estar en su peso ideal?
- ¿Cómo se puede modificar el sobrepeso y la palidez que presenta esta persona?

12.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

12.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (12 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (sobrepeso, delgadez, anemia)
- Valoración nutricional antropométrica.

12.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Analizando mis hábitos alimenticios
- DINAMICA 2: (31 min) ¿Cómo está mi peso?

12.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (19 min)

- Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
- Los participantes en sus grupos, relacionarán la actividad anterior del cálculo del Índice de Masa corporal con sus hábitos de alimentación (7 min)
- El (la) facilitador(a) visitará cada grupo para supervisar el desarrollo de la actividad.
- Pregunta: Señalar si el resultado de su Índice de Masa corporal tiene relación con sus hábitos de alimentación.

- PLENARIA: El (la) facilitador(a) solicitará voluntarios (3 participantes), a presentar el análisis del resultado del Índice de Masa corporal y su relación con los alimentos que más abundan o escasean en su alimentación diaria, estableciendo metas para mejorar o fortalecer los adecuados estilos de alimentación (9 min).
- El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos apropiados sobre la importancia de hábitos de alimentación saludable para alcanzar un peso adecuado (3 min).

12.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

Pre test – Post test
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Una alimentación variada ayudará a conservar el peso.		
Se puede prescindir del desayuno en el adulto.		
Ya no hay que preocuparse del consumo de azúcares y dulces		
Se debe controlar el peso periódicamente.		
Debe disminuirse el consumo de alimentos ricos en proteínas.		

12.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

12.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente:
"Luisa sale a trabajar todas las mañanas, llegando al trabajo justo a marcar su entrada, al salir de su casa sin desayuno, espera ansiosa la llegada a su oficina del coche de ventas de refrigerios y solicita el antojo del día (hoy pidió pan con jamonada y mayonesa, café dulce) a media mañana toma una gaseosa mediana, a la hora de almuerzo sale a refrigerio y compra el menú que le ofrecen en la cafetería (hoy consistió en salpicón de pollo, aguadito de pollo, mazamorra de manzana y refresco artificial). En la tarde al llegar a casa toma 1 vaso de yogurt con 1 paquete de galletas de soda y en la comida consume el plato de fondo que prepararon en su casa, que por lo general es 1 plato de arroz con guiso de carne de res o pollo, más 1 taza de café. Realiza trabajo de oficina y trabaja sentada frente al computador toda la mañana".

12.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

Materiales: Pizarra, papelotes, plumones de colores.
El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Qué opina de esta historia?
- ¿Piensa que la alimentación habitual que suele tener Luisa es una alimentación saludable?
- ¿Qué podría aconsejarle a Luisa para mejorar su alimentación?

12.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

12.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Concepto de alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función.
- Equilibrio de alimentos y actividad física como comportamiento saludable.

12.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Identificando los alimentos según su función.
- DINAMICA 2 (30 min) Construyendo un menú equilibrado y consejos para actividad física.

12.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Alimentos que nos dan fuerza?
- ¿Alimentos que nos dan protección?
- ¿Alimentos que nos dan crecimiento?
- ¿Qué ejercicios pueden realizar para mantener su peso ideal?

Tiempo asignado: 6 minutos.

PLENARIA: A cada grupo se le indicará presentar la respuesta de una de las preguntas planteadas en relación a los alimentos según su función, además de plantear las recomendaciones de ejercicios físicos (6 min).

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (3 min).

12.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

Pre test – Post test

Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
La variedad de alimentos garantiza una alimentación equilibrada		
No se debe incrementar el consumo de frutas y verduras en el adulto.		
Es importante consumir sal yodada.		
Las grasas deben suprimirse de la alimentación para evitar la obesidad.		
Deben consumirse las vísceras, por lo menos dos veces por semana.		

SUB GERENCIA DE PREVENCION-GPPSG-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

12.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

12.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El (la) facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente:

"...Carolina hoy será la encargada de cocinar, el ambiente en que lo hará se encuentra de la siguiente manera: un área sin ventilación, las ollas con residuos de comida del día anterior, empezó a manipular los

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

alimentos sin el aseo de sus manos, los alimentos no fueron previamente lavados, la basura se encuentra sin tapa ni bolsa protectora..."

12.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (15 min)

El (la) facilitador (a), basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Qué opinan de esta historia?
- ¿Piensan que las prácticas de manipulación e higiene de alimentos que tiene Carolina son adecuadas?
- ¿Cómo sería la correcta manipulación e higiene?

12.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

12.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (26 min)

- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- Higiene personal.
- Control y calidad del agua.
- Vías de contaminación de los alimentos.

12.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5
DINAMICA 1(30 min): Manipulación e higiene de alimentos

12.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (24 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
Cada grupo elaborará:
Para cada hábito riesgoso identificado, planteará un hábito saludable (12 min).
El (la) facilitador(a) visitará cada grupo para supervisar el desarrollo de la actividad.
PLENARIA: Cada grupo presentará lo trabajado (10 min).
El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (2 min).

12.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Tomar agua hervida o clorada evita enfermedades.		
La limpieza de la ropa también ayuda a estar sanos y limpios.		
Los alimentos pueden contaminarse si no mantienen tapados.		
Los alimentos guardados ya no deben ser lavados antes de cocinarse.		
Si las superficies están limpias no hay necesidad de lavarse las manos.		

12.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS.

12.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
12.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1

13. TALLER DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE DEL ADULTO MAYOR DE 60 AÑOS

13.1 SESIÓN 1: VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

13.1.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (4 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando la siguiente historia: "María tiene 72 años de edad, adelgazada, pálida, presenta cansancio fácil, estreñimiento, dificultad para realizar por sí sola sus actividades diarias, tiene 2 hijos casados que viven aparte y quien está encargada de su cuidado es una ahijada. La ahijada antes de irse a trabajar le ofrece a María su desayuno, que consiste en 1 taza de infusión y 1 pan solo, luego sale a trabajar y retorna a las 2 pm para servirle el almuerzo, que usualmente consiste en 1 plato de aguadito o puré, sin carnes debido a la falta de dentadura, además no le agradan, acompaña el plato de fondo, con una infusión o refresco artificial. Por lo general consume al día, 3 comidas principales: desayuno, almuerzo y lonche. El lonche consiste en 1 infusión con 1 pan solo, por temor a que le caiga mal la comida en la noche".

13.1.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (9 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Piensan que la elección de los alimentos que componen la alimentación habitual de María, son los responsables de su situación de salud?
- ¿Por qué creen que se debe evaluar el estado nutricional?
- ¿Piensa que sus hábitos de alimentación tienen que ver con el estreñimiento?
- ¿Cómo se puede modificar la delgadez y palidez que presenta María?

13.1.3 OBJETIVOS: Se señalan en el numeral 5.2.3

13.1.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (13 min)

- Hábitos alimenticios y su repercusión en la salud (sobrepeso, delgadez, anemia)
- Valoración nutricional antropométrica.

13.1.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Analizando mis hábitos alimenticios
- DINAMICA 2: (34 min) ¿Cómo está mi peso?

13.1.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

- Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
- Los participantes en sus grupos, evaluarán sus hábitos alimenticios, su relación con el valor obtenido del Índice de Masa corporal y planteamiento de cómo cambiar los patrones incorrectos identificados en la dinámica 1 (6 min).

SUBGERENCIA DE PREVENCION GCPS-ESSALUD V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

- Pregunta: Señalar si el resultado de su Índice de Masa corporal tiene relación con sus hábitos de alimentación y que prácticas incorporaría para mejorar.
- PLENARIA: El (la) facilitador(a) solicitará que un representante de cada grupo, presente el análisis del resultado del Índice de Masa corporal, su relación con los alimentos que más abundan o escasean en su alimentación diaria, estableciendo metas para mejorar o fortalecer hábitos de alimentación sanos y recoger propuestas para actuar sobre las causas que limiten el obtener un peso adecuado (6 min).
- El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos apropiados sobre la importancia de hábitos de alimentación sano para alcanzar un peso adecuado (3 min).

13.1.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

Pre test – Post test
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Una alimentación saludable es importante en el adulto mayor para mantener la salud.		
Es adecuada la práctica de suprimir la leche y otros lácteos de la alimentación.		
Solo debe comer 2 veces en el día.		
Tomar 6 a 8 vasos de agua en el día aunque no tenga sed.		
Debe suprimirse los alimentos crudos de la alimentación.		

13.2 SESIÓN 2: ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

13.2.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente:
"Marta tiene 60 años de edad, jubilada, prepara sus comidas todos los días y toma el desayuno y almuerza sola, porque su único hijo sale a trabajar. El menú que suele consumir diariamente, consta de desayuno, almuerzo y lonche. En el desayuno toma infusión y una vez a la semana prepara avena. En el almuerzo suele preparar 1 plato de sopa con fideos y papa, 1 plato de fondo que consiste en arroz con tubérculos (papa, yuca o camote), acompañado con muy poca cantidad de carnes de aves, además 1 vaso de refresco artificial. En la noche aproximadamente a las 7 pm, hora en que retorna su hijo del trabajo, solo consumen lonche que está compuesto de 1 taza de infusión y pan con mermelada o mantequilla".

13.2.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a), preguntará lo siguiente:

- ¿Qué piensan de esta historia?
- ¿Qué entienden por alimentación saludable?
- ¿Piensa que la alimentación habitual que suele tener Marta es una alimentación saludable?
- ¿La elección de los alimentos que componen el menú habitual de Marta, creen que es adecuada?

- ¿Qué alimentos piensan que debería incluir Marta para mejorar su alimentación?

13.2.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

13.2.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Concepto de alimentación equilibrada y clasificación de alimentos según su función.
- Equilibrio de alimentos y actividad física como comportamiento saludable.

13.2.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de las Dinámicas señaladas en el numeral 5.2.5

- DINAMICA 1 (25 min) Identificando los alimentos según su función.
- DINAMICA 2 (30 min) Construyendo un menú equilibrado y consejos para actividad física en el adulto mayor.

13.2.6 APLICANDO LO APRENDIDO (15 min)

Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.

Cada grupo responderá las siguientes preguntas:

- ¿Alimentos que dan fuerza?
- ¿Alimentos que dan protección?
- ¿Alimentos que dan crecimiento?
- ¿Qué ejercicios pueden realizar para mantener su peso ideal?

Tiempo asignado: 6 minutos.

PLENARIA: A cada grupo se le indicará presentar la respuesta de una de las preguntas planteadas en relación a los alimentos según su función, además de plantear las recomendaciones de ejercicios físicos (6 min).

El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (3 min).

13.2.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

Pre test – Post test

Marcar en el recuadro V ó F según corresponda

	V	F
El consumo de alimentos ricos en fibra como frutas y verduras deben disminuirse en la alimentación		
Los cárnicos debes eliminarse de la alimentación si el adulto carece de dentadura.		
El déficit de hierro produce anemia en el adulto mayor.		
Después de los alimentos debe consumir una taza de te o café.		
Se deben consumir alimentos ricos en harinas y grasas.		

SUB GERENCIA DE PREVENCION GPSCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

13.3 SESIÓN 3: MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

13.3.1 DEFINIENDO EL PROBLEMA (5 min)

El/la facilitador (a) iniciará el taller mencionando lo siguiente:
"Cintia es ama de casa, de 60 años, se encarga de cocinar para su esposo, hija y nieto, las condiciones del ambiente de cocina es poco ventilada, con escasa iluminación y en completo desorden. El día de hoy, Cintia se encuentra con un proceso de resfrío, sintiéndose con malestar y estornuda a cada rato. No tiene prácticas diarias adecuadas de manipulación e higiene, se aprecia que antes de manipular los alimentos no acostumbra lavarse las manos, las uñas están largas y sucias, el cabello está desarreglado y suelto. Prueba los alimentos directamente de la olla, introduciendo nuevamente esa cuchara en otra preparación".

13.3.2 SABERES DE LA EXPERIENCIA (10 min)

El (la) facilitador (a) basándose en el texto anterior, preguntará lo siguiente:

- ¿Qué opinan de esta historia?
- ¿Piensa que las prácticas de higiene y manipulación que tiene Cintia son adecuadas?
- ¿Cuáles son las prácticas de higiene que realizan en su casa?
- ¿Qué consejos le daría a Cintia?

13.3.3 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3

13.3.4 CONOCIMIENTOS A DESARROLLAR (15 min)

- Prácticas correctas en manipulación e higiene de alimentos.
- Vía de contaminación de los alimentos.
- Control y calidad del agua.

13.3.5 ESTRATEGIAS PARA APRENDER A PENSAR Y ACTUAR

Desarrollo de la Dinámica señalada en el numeral 5.2.5
DINAMICA 1(35 min) Higiene y manipulación de alimentos

13.3.6 APLICANDO LO APRENDIDO (35 min)

- Materiales: Cartulinas o papelógrafos, plumones de colores, cinta masking tape.
- Cada grupo elaborará:
- Un listado de acciones a seguir en la casa, para lograr un alimento sano y seguro (15 min).
- El (la) facilitador(a) visitará cada grupo para supervisar el desarrollo de la actividad.
- PLENARIA: Cada grupo presentará lo trabajado (15 min).
- El (la) facilitador(a) reforzará los conceptos que aún no queden claros (5 min).

13.3.7 EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES (20 min)

PRE TEST – POST TEST
Marcar en el recuadro V ó F según corresponda.

	V	F
Antes de consumir los alimentos debe verificarse que estén bien cocidos		
El adulto mayor por ser propenso a enfermarse no debe lavarse las manos antes de comer.		
Los alimentos cocinados deben consumirse en menos de dos horas de estar a temperatura ambiente.		
Los alimentos deben mantenerse fuera del alcance de insectos y plagas en general.		
Después de acariciar a la mascota, no es necesario lavarse las manos.		

13.4 SESIÓN 4: SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

13.4.1 OBJETIVO: Se señala en el numeral 5.2.3
13.4.2 ORGANIZACIÓN: Se indica en el numeral 7.4.1

14. RECOMENDACIONES PARA EL FACILITADOR

El profesional capacitado es el facilitador del proceso de enseñanza al asegurado, mediante el cual se ofrece un espacio de discusión y aprendizaje en el que los participantes podrán reflexionar sobre sus conocimientos y experiencias, sistematizar y organizar las herramientas que han aplicado y adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

El facilitador tiene como misión guiar la participación del grupo, la comunicación y la comprensión de conceptos que ayuden a conseguir los objetivos propuestos en el taller de capacitación. Debe estar pendiente todo el tiempo de cada participante, de sus dudas, preguntas y discusiones, por lo mismo es adecuado que haya 1 facilitador por cada 5 a 7 participantes. Como facilitador es oportuno tener presente las siguientes recomendaciones:

- Organizar el taller, desde la recepción de los participantes, la presentación del taller, explicar los objetivos y la metodología a utilizar.
- Planificar las estrategias e instrumentos de comunicación más adecuados.
- Saludar amablemente, al inicio de cada sesión. Y a partir de la segunda sesión hacer una retroalimentación sobe los conceptos y experiencias compartidas en la sesión anterior.
- Explicar el tema de la sesión que se va a desarrollar recogiendo la percepción y opinión de los participantes frente al tema.
- Estimular y orientar la reflexión y las actividades, juntar, integrar y sintetizar los aportes.
- Detectar las dudas latentes, ofreciendo respuestas adecuadas y evitando introducir sus propias opiniones.
- Explicar en qué consiste cada una de las actividades a desarrollar, entregando el material correspondiente.
- Proporcionar indicaciones e instrucciones claras y precisas sobre el uso de los materiales y alimentos en las sesiones demostrativas.
- Orientar y hacer comentarios cuando sea preciso durante las sesiones de práctica.
- Elogiar al participante cuando sus respuestas sean correctas y cuando mejore o avance.
- Escuchar activamente y devolver lo expresado para ayudarlos a sentirse escuchados y valorados (feed-back).

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS-ESSALUD V°B° Dr. L. Chirinos Sub-Gerente
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A GERENTE GCPS-ESSALUD

- Ser puntual en el inicio, durante y finalizar la sesión de acuerdo a lo programado.
- Mostrar creatividad y variabilidad, actuando según la ocasión, es decir poder confrontar ideas o dejarlas pasar y ser tolerante, actuar con rigurosidad y seriedad o usar el buen humor y la broma, dependiendo de las circunstancias.
- Cerrar la sesión educativa con palabras de aliento y motivación para la siguiente sesión.
- Trabajar con grupos no mayores de 20 personas.

SUB-GERENCIA DE PREVENCION-GCPS-ESSALUD
V°B°
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
V°B°
Dr. R. Rodríguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

15. ANEXOS

BASES TEÓRICAS PARA EL DESARROLLO DE LOS TALLERES DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE

Presentamos un resumen de los contenidos temáticos a desarrollar en cada una de las sesiones de los Talleres de Alimentación y Nutrición saludable, donde se subrayan los conceptos y las ideas fuerza para cada sesión, constituyéndose en una herramienta útil para el personal de salud, en la transmisión de mensajes educativos en el tema de nutrición por etapas de vida, potenciando su rol educativo ante la posibilidad de lograr con éxito cambios favorables de comportamiento en la población asegurada.

SUB-GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS
V°B°
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente
ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
V°B°
Dr. R. Rodríguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

SESIÓN 1

VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA Y HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

HABITOS ALIMENTICIOS Y SU REPERCUSIÓN EN LA SALUD

La alimentación en los niños menores de un año es muy importante, porque de ella depende el crecimiento y desarrollo de los niños, además en esta etapa se adquieren hábitos alimentarios básicos, mientras que la adolescencia es una etapa determinante a la hora de configurar los hábitos que perdurarán a lo largo de la edad adulta.

Dada la importancia del establecimiento de hábitos de alimentación adecuados durante los primeros años de vida como base de una salud óptima, la acción educativa deberá tomar en cuenta, el papel del personal profesional de la salud, como guías para la alimentación del niño durante sus primeros años. Estos profesionales deberán contar con estrategias efectivas en donde se promueva no solamente una lactancia adecuada, sino también, cuándo y cómo realizar la incorporación de alimentos complementarios incluyendo la progresión dietética hasta la dieta del adulto modificada. Para ello, es necesario tomar en consideración, además del nivel de conocimiento de las madres, la capacidad de las mismas para llevar a cabo una buena alimentación de sus hijos, ya que esto constituye un componente esencial en el proceso de cambio.

Los patrones de alimentación adquiridos durante los primeros años son importantes en el crecimiento y desarrollo y pueden afectar las preferencias alimentarias en etapas posteriores. Los problemas nutricionales en el Perú han ido cambiando en los últimos años, paralelo al problema de desnutrición infantil, la prevalencia de obesidad infantil ha aumentado. Tanto la desnutrición como la obesidad tienen una relación directa con los hábitos de alimentación.

Actualmente la obesidad se ha convertido en un problema de salud pública y se asocia a los nuevos hábitos alimentarios de la sociedad, como el consumo excesivo de comidas rápidas, ricas en grasas y alto contenido energético, combinado con el sedentarismo, factores clave de la obesidad.

Desde los 10 años los adolescentes sufren de importantes cambios fisiológicos y psicológicos que afectan su conducta y sus necesidades alimentarias. Sus requerimientos de energía y nutrientes aumentan desarrollando muchas veces un apetito voraz. Es por esto que hay una tendencia a desarrollar sobrepeso y posteriormente obesidad. Para recuperar o mantener un peso saludable y seguir creciendo normalmente, los adolescentes, además de realizar actividad física, necesitan alimentarse correctamente.
Como sabemos los hábitos alimentarios están asociados a diferentes aspectos socioeconómicos, tecnológicos y familiares. Debido a los horarios tan apretados gran parte de las personas consumen comidas rápidas cargadas de grasa y azúcares (snacks). Además relacionan la comida fuera de casa como celebración o motivo de interrelación con amistades. Y el tamaño de las raciones, tanto en casa como fuera de casa, aumenta considerablemente.
El riesgo de sobrepeso es mayor si la madre y/o el padre también presentan sobrepeso, ya que muchas veces los factores del ambiente familiar condicionan al consumo de alimentos inadecuados.

En la adolescencia puede presentarse algunos trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia, bulimia y ortorexia.

Anorexia nerviosa: Trastorno mental que consiste en el rechazo a mantener un peso corporal mínimo normal, miedo intenso a ganar peso y en una alteración significativa de la percepción de la forma o tamaño del cuerpo.

Las principales características de la anorexia son:

- Delgadez extrema.
- Miedo intenso a engordar, incluso cuando el peso es muy bajo.
- Sensación de estar gordo (a) en general o en algunas partes del cuerpo. Tienen una percepción de su cuerpo que no es real. Aunque estén realmente delgados/as, su espejo les dice que siguen estando gordos/as.
- Retraso de la menstruación.
- Conducta alimentaria extraña: come de pie.
- Incremento de las horas de estudio y disminución de las de sueño.

Bulimia nerviosa: Es una enfermedad mental que consiste en atracones y en métodos compensatorios inapropiados para evitar la ganancia de peso.
Las principales características de la bulimia son:

- Preocupación obsesiva por la comida, con deseos irresistibles e incontrolables de comer, dándose grandes atracones de comida en cortos períodos de tiempo y generalmente a escondidas.
- Conductas inapropiadas de manera repetida con el objetivo de no ganar peso: Vómitos auto provocados, abuso de laxantes, diuréticos, enemas u otros fármacos; Ayunos y ejercicios excesivos.
- Menstruaciones irregulares.
- Peso normal o ligero sobrepeso.
- Miedo a subir de peso.
- Vómitos y diarreas incontrolables.
- Subidas y bajadas de peso.

Ortorexia: Es la obsesión patológica por consumir solamente comida sana. Es un nuevo trastorno alimentario nacido de la contemporánea cultura ecológica y definido, hace poco más de un año.
Todos nos preocupamos por comer alimentos sanos, pero cuando ese comportamiento normal pasa a convertirse en una obsesión que entrañe peligros para la salud ya pasa a calificarse como ortorexia.
Las principales características de la ortorexia son:

- Obsesión desordenada para comer alimentos sanos (naturales).
- Suelen ser personas con comportamientos obsesivo-compulsivos y los que han sufrido anorexia nerviosa tienen predisposición a padecerla.
- Excluyen de la alimentación carne, grasas y alimentos tratados con herbicidas o pesticidas.
- Pueden tener carencias nutricionales.
- Nunca se saltan su dieta, ni siquiera en ocasiones especiales.

Las personas que las padecen dan una especial importancia a los alimentos, alrededor de los cuales giran todos sus pensamientos, sentimientos, sueños, ideales y problemas, haciéndose hiperdependientes de esas ideas y desarrollando un trastorno de identidad a partir de la enfermedad.
Si se identifican estos trastornos, deben ser derivados para ser manejados por un equipo multidisciplinario

Anemia: Los hábitos de alimentación inadecuados pueden desarrollar anemia por deficiencia de hierro. En el país la anemia se presenta en todas las edades, siendo más propensos de padecerla los niños y mujeres gestantes.

¿Qué podemos hacer para evitar la anemia?
Para prevenir la anemia, además de consumir alimentos ricos en hierro, debemos tener buenas prácticas de higiene y un control adecuado de nuestra salud para evitar las infecciones y parasitosis que ocasionan pérdidas de sangre.
Para prevenir anemia en las gestantes, deben tomar diariamente el suplemento de sulfato ferroso que le indica el médico a partir del cuarto mes de gestación.

¿Cuáles son los alimentos ricos en hierro?
Los alimentos de origen animal, son los que aportan más cantidad y mejor calidad de hierro, entre ellos tenemos: vísceras (sangrecita, bofe, bazo, hígado, paté) y la carne de res, que deben consumir 3 a 4 veces por semana.

¿Todos los alimentos aportan buena cantidad de hierro?
Los alimentos que mejor aprovecha nuestro cuerpo según su absorción son los alimentos de origen animal por ser de mejor calidad.
Los alimentos de origen vegetal, como las menestras y verduras, contienen hierro de menor calidad y por eso el organismo no lo aprovecha bien, para mejorar su absorción se deben consumir acompañados de alimentos con alto contenido de vitamina C, como limón, naranja, piña, maracuyá, cocona, mandarina, toronja, pepino.
Los alimentos de origen vegetal que contienen hierro, deben consumirse con una porción aunque fuera pequeña de carnes (pescado, pollo, res, vísceras), porque así mejoran la absorción del hierro vegetal.

Recomendaciones para formar buenos hábitos alimentarios:

- Respeta los horarios de las comidas, el "picoteo" no ayudará a mantener el peso adecuado.
- Sentarse a comer en la mesa y nunca frente al televisor, computador o leyendo algo, porque si está desconcentrado, cuesta más alcanzar la sensación de saciedad.
- Los días que realiza actividades intensas, puede comer más. Pero cuando ha estado mucho tiempo sentado y con actividades físicas livianas o moderadas deberá comer menos.
- El consumo de agua es muy importante, ya que repondrá los líquidos perdidos en el día. Beber de 6 a 10 vasos de agua al día.
- Consumir productos lácteos como leche, yogurt y/o queso fresco, ya que son ricos en proteínas, calcio y vitaminas.
- Consumir verduras y frutas de distintos colores cada día, aportan vitaminas, minerales y sustancias antioxidantes y fibra.
- Evitar golosinas, bebidas gaseosas, tienen alto contenido de azúcar, lo cual contribuye a desarrollar sobrepeso y afecta la salud.

VALORACIÓN NUTRICIONAL ANTROPOMÉTRICA

Considera la medición de variables antropométricas como el peso, la talla y obtener el dato de la edad, para valorar el estado nutricional por etapas de vida. La medición de estas variables debe hacerse en forma habitual con la finalidad de conocer la situación nutricional e identificar a la población en riesgo en forma oportuna y derivar a la consejería nutricional.

La importancia de la valoración nutricional antropométrica en Niños, Adolescentes y gestantes radica principalmente en que estos estándares se utilizan para determinar la evolución del crecimiento del niño, considerado como una expresión fundamental de buena salud y que asegura además su óptima capacidad física e intelectual. En el

caso del adulto y adulto mayor permite identificar características asociadas a problemas nutricionales más frecuentes que se presentan a esta edad.

Para mantener un peso corporal saludable, es necesario que exista un equilibrio entre la energía que se gasta y la que se consume.

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL EN EL NIÑO MENOR DE 5 AÑOS?
Para conocer el estado nutricional de los niños menores de 5 años, se comparan los valores de peso y talla con los valores en las tablas para esta edad y según sexo.

En los niños, los valores de peso en relación a la talla, establece si presenta problemas de adelgazamiento, sobrepeso u obesidad; mientras que la relación de la talla con la edad, permite determinar si tiene problemas de talla baja.

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL, DE 5 AÑOS A MENOR DE 10 AÑOS?
Para evaluar el estado nutricional de los niños de 5 años a menor de 10 años, se utiliza el Índice de Masa corporal (IMC) el cual se halla a través de la siguiente fórmula:

$$IMC = \frac{peso(kg)}{talla^2(m^2)}$$

Esto nos permitirá determinar el nivel de adelgazamiento, sobrepeso y obesidad, según sexo y edad.

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL, DE 10 AÑOS A MENOR DE 18 AÑOS?
Para evaluar el estado nutricional de 10 años a menor de 18 años, se utiliza el Índice de Masa corporal (IMC) y comparamos el valor obtenido con los valores de las tablas según sexo.

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL, DE 18 AÑOS A MENOR DE 60 AÑOS?
Para evaluar el estado nutricional de 18 años a menor de 60 años, se utiliza el Índice de Masa corporal (IMC) y comparamos el valor obtenido con los valores de referencia de las tablas de la Organización Mundial de la Salud.

CLASIFICACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL DEL ADULTO SEGÚN IMC

Clasificación	IMC (Punto de corte)
Delgadez Grado III	IMC < 16
Delgadez Grado II	IMC de 16 a < 17
Delgadez Grado I	IMC de 17 a < 18,5
Normal	IMC de 18,5 a < 25
Sobrepeso	IMC de 25 a < 30
Obesidad Grado I	IMC de 30 a < 35
Obesidad Grado II	IMC de 35 a < 40
Obesidad Grado III	IMC >= a 40

Fuente: Adaptado de OMS 2000. Technical Report Series, N° 894. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation. Ginebra.
WHO/FAO, 2003, Technical Report Series 916. Diet Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases. Geneva. Pp75

SUB GERENCIA DE PREVENCION GPPS-GCCPS V°B° Dr. L. Chirinque Sub Gerente ESSALUD
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez GERENTE GCCPS-ESSALUD

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL, DE 60 AÑOS A MÁS?
Para evaluar el estado nutricional de 18 años a menor de 60 años, se utiliza el Índice de Masa corporal (IMC) y comparamos el valor obtenido con los valores de referencia de las tablas de la Organización Mundial de la Salud.

Clasificación del Estado Nutricional de las personas adultas mayores según IMC

Clasificación	IMC (Punto de Corte)
Delgadez	IMC ≤ 23
Normal	IMC de ≥23.1 a < 28
Sobrepeso	IMC ≥ 28 a < 32
Obesidad	IMC de ≥ 32

Fuente: OPS/OMS 2001. Aspectos Clínicos del Envejecimiento

¿CÓMO SE REALIZA LA CLASIFICACIÓN NUTRICIONAL, DE LA GESTANTE?
Es de suma prioridad captar a toda gestante para su valoración nutricional antropométrica que comprende las mediciones de peso y talla actuales y el cálculo del peso pregestacional.

Clasificación del Estado Nutricional de la Gestantes según IMC Pregestacional

Puntos de Corte Índice de Masa Corporal Pregestacional (IMC PG)	Clasificación Estado Nutricional
< 19,8	Bajo Peso
≥ 19,8 y ≤ 26,0	Normal
> 26,0 y ≤ 29,0	Sobrepeso
> 29,0	Obesidad

Fuente: Institute of Medicine, Nutrition During Pregnancy. Washington DC. National Academy Press, 1990.

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

SESIÓN 2

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y PLANIFICACIÓN DE MENÚ

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Significa tener una alimentación variada y en cantidades adecuadas que aportan todos los nutrientes esenciales en cantidad y calidad, y la energía que cada persona necesita para mantenerse sana.

Los nutrientes esenciales son las proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales, también se considera a la fibra y el agua como elemento que contribuyen a una alimentación saludable.

CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN SU FUNCIÓN

Los alimentos se han agrupado en tres categorías, de acuerdo a la función que cumplen en el organismo:

- **Energéticos**: Ayudan a conseguir la energía necesaria para realizar las funciones vitales (bombeo del corazón, respiración, mantenimiento de la temperatura corporal...) y el desarrollo de la actividad en general. Corresponde a este grupo, las grasas y los hidratos de carbono. Se encuentran en aceites, azúcares, cereales, tubérculos.
- **Constructores:** Sirven para formar y mantener órganos, tejidos y nuestro sistema de defensas contra agentes externos e infecciones. Pertenecen a este grupo las proteínas de origen animal y vegetal. Se encuentran en carnes, lácteos, huevo, menestras.
- **Protectores:** Regulan todos los procesos que tienen lugar en nuestro organismo para que todo ocurra con plena armonía. Este grupo de nutrientes corresponde a las vitaminas y minerales y se encuentran en frutas y verduras.

MEZCLAS NUTRITIVAS

Para tener una alimentación balanceada, es necesario combinar alimentos de los 3 grupos de nutrientes (energéticos, constructores, protectores) para lograr preparaciones balanceadas:

MEZCLA 1: Cereal + menestra. Ejemplo arroz con pallares.
MEZCLA 2: Cereal + menestra + producto animal.
Ejemplo arroz con frijoles y pescado frito.
MEZCLA 3: Cereal +tubérculo+producto animal. Ejemplo quinua con papa y queso.
MEZCLA 4: Cereal + menestra + tubérculo. Ejemplo Arroz con arveja seca y yuca.
MEZCLA 5: Cereal + producto animal. Ejemplo kiwicha con pota a la italiana.

EQUILIBRIO DE ALIMENTOS Y ACTIVIDAD FÍSICA EN CADA ETAPA DE VIDA

Es necesario mantener una correcta alimentación en todas las etapas de la vida, adaptada a las características nutricionales de cada persona. Aprender a comer bien nos brindará un beneficio para toda la vida.
Una buena alimentación es uno de los aspectos más importantes en el crecimiento y desarrollo del niño y del adolescente y en la edad adulta contribuye a la calidad de vida y prevención enfermedades relacionadas a la alimentación.

A continuación alcanzamos los conocimientos básicos sobre nutrición, así como la importancia de los nutrientes básicos e indispensables en una dieta sana y equilibrada por etapas de vida.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA A PARTIR DE LOS 6 MESES:

- Consistencia sólida y/o semisólida
- Utilizar alimentos locales y de estación.
- Adecuar el volumen según capacidad edad del niño.
- Empezar con alimentos aplastados, no licuar los alimentos.
- A los 6 meses empezar por 2 comidas al día e ir aumentando hasta llegar a 5 comidas.

Las cantidades mínimas recomendadas para el niño de acuerdo a su capacidad gástrica:

Edad	Porción
6 a 8 meses	3 a 5 cucharadas ó ½ plato mediano
9 a 11 meses	5 a 7 cucharadas ó ¾ plato mediano
De 1 año	7 a 10 cucharadas ó 1 plato mediano

Las cantidades de alimentos dependerán del peso y talla que va ganando el niño, pero se presenta a continuación las raciones referenciales para un niño con adecuado estado nutricional.

Raciones diarias y frecuencia de alimentos en el niño de 6 a 8 meses

Alimento	Cantidad / día
Leche materna Carnes: pollo, pavita, hígado de pollo	3 a 4 veces al día 2 porciones / día 2 cucharadas por porción
Yema de huevo	1/4 a ½ unidad
Cereales: Arroz, fideos, sémola, maicena, harina para preparar papillas y mazamorras, etc,	1 cucharada
Tubérculos: Papa, yuca, camote, etc, alternados y reemplazando a las preparadas con arroz y fideos	2 porciones / día ½ unidad de tubérculo
Verduras amarillas/ anaranjadas	1 cucharada
Verduras verdes	1 hoja
Aceite o mantequilla	2 porciones
Frutas: Jugo de granadilla, puré durazno, manzana, plátano de la isla, papaya, jugo de lima, jugo de uva, etc	1 a 2 porciones
Menestras en todas sus variedades, coladas, tamizadas	2 cucharadas

SUB GERENCIA DE PREVENCION GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

Raciones diarias y frecuencia de alimentos en el niño de 9 a 11 meses

Alimento	Cantidad / día
Leche materna Carnes: res, pescado, hígado, pollo desmenuzado, pavita, pavo, etc.	4 veces al día 2 porciones / día 2 cucharadas por porción
Yema de huevo	1 unidad
Menestras en todas sus variedades, coladas, tamizadas	4 cucharadas
Arroz graneado	2 cucharadas
Tubérculos en trocitos: Papa, yuca, camote, etc.	½ unidad 2 porciones / día
Verduras amarillas o anaranjadas en forma de puré, guisos o saltados.	1 a 2 cucharadas
Verduras verdes en forma de purés, guisos o saltados	2 hojas
Frutas en trocitos pequeños, en postres o jugos: Uva, granadilla, lima, manzana, durazno, melón, pero, papaya, plátano	1 a 2 porciones

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA EL NIÑO DE 1 AÑO A MENOR DE 5 AÑOS

Alimentos	Cantidad sugerida al día
Lácteos	3 porciones 2 tazas leche + 1 yogur
Pescados, carnes, huevo, menestras	1 presa chica de pescado ó ½ trozo de pollo ó ½ taza de leguminosas
Verduras	2 platos chicos Crudas o cocidas
Frutas	2 a 3 frutas chicas
Cereales, pastas o tubérculos	1 a 2 platos chicos
Pan	½ a 1 unidad
Aceite y otras grasas	Una pequeña cantidad para guisos y ensaladas.
Azúcar	Máximo 4 cucharitas rasas

LONCHERA ESCOLAR

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no sustituye el desayuno, ni el almuerzo.

¿Que debe incluir la lonchera?

- Alimentos de los tres grandes grupos.
- Uno o dos alimentos energéticos (nos dan energía /fuerza) como: pan, tostada, queque, cereales, kiwicha pop, camote, yuca, mantequilla, mermelada, etc.
- Un alimento constructor, es decir que le permita crecer, por ejemplo: leche, huevo, jamón, pollo, paté, queso, yogurt, sangrecita, cecina, etc.
- Alimentos protectores, en su forma natural o como preparaciones: frutas y verduras: plátano, naranja, manzana, tomate, lechuga, zanahoria, habas sancochadas o tostadas, etc. Refrescos o jugos de frutas.

SUB GERENCIA DE PREVENCION GCPPS ESSALUD V°B° Dr. L. Chirinque Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

ACTIVIDAD FISICA EN EL NIÑO DE 1 A MENOR DE 5 AÑOS

¿Por qué es importante hacer actividad física?

Porque el movimiento les ayuda a:

- Crecer sanos
- Tener huesos y músculos más fuertes
- Gastar energía y así no engordar
- Emprender movimientos cada vez más complejos
- Tener mayor control de su cuerpo y así ser más hábiles
- Ser más flexibles
- Pasarlo bien y divertirse
- Ser felices
- Conocer las cosas que les rodean
- Tener más amigos

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA PARA EL NIÑO DE 5 AÑOS A MENOR DE 10 AÑOS

Alimentos	Porciones sugeridas por día
Cereales, fideos o menestras	1 taza cocida de arroz ó 1 taza de maíz o fideos ó 1 taza de frejoles o lentejas
Tubérculos	2 papas ó camotes ó yucas cocidas ó 1 plátano sancochado
Pan	2 unidades por día
Verduras	2 tazas de verduras crudas o cocidas al día
Frutas	3 unidades
Lácteos	3 tazas de leche Se puede reemplazar 1 taza de leche por: 1 tajada de queso ó 1 taza de yogurt
Pescado, pollo, pavo, otras carnes Huevo	2 presas medianas ó 2 porciones medianas de carne ó 2 huevos al día
Aceites	Su consumo debe ser lo mínimo necesario para las preparaciones: margarina, mayonesa, aceites, etc.
Azúcar	Limitar el azúcar. Máximo 4 cucharitas rasas
Agua	6 a 8 vasos de agua sin azúcar

ACTIVIDAD FISICA EN EL NIÑO DE 5 AÑOS A MENOR DE 10 AÑOS

¿Por qué es importante hacer actividad física?

- Porque aprenden a conocer su cuerpo y a saber lo que pueden y no pueden hacer.
- Gastan más energía y evitan engordar.
- Ayuda al desarrollo y crecimiento, mejora la salud.
- Mejora la capacidad de movimiento y aprendizaje de nuevas actividades.
- Desarrolla la capacidad para resolver problemas, ayuda a la inteligencia.
- Permite compartir, lo que ayuda a tener más amigos.
- Permite disfrutar de la naturaleza y de la vida al aire libre.

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD - GCPS-ESSALUD - V°B° - Dr. L. Chirogue - Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD - GCPS-ESSALUD - V°B° - Dr. R. Rodriguez A - GERENTE

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA DE 10 AÑOS A MENOR DE 18 AÑOS

Alimentos	Cantidad sugerida para el día		
	Actividad ligera	Actividad moderada	Actividad Intensa
Lácteos	4 tazas	4 tazas	4 tazas
Pescado, carnes	2 presas 4 v/semana	2 presas 4 v/semana	2 presas 4 v/semana
Huevo	1 unidad 2 a 3 v/semana	1 unidad 2 a 3 v/semana	1 unidad 2 a 3 v/semana
Menestras	1 taza 2 v/semana	1 taza 2 v/semana	1 taza 2 v/semana
Verduras	2 platos crudas o cocidas	2 platos crudas o cocidas	2 platos crudas o cocidas
Frutas	3 unidades	3 unidades	3 unidades
Cereales, pastas o tubérculos	1 a 2 tazas	2 ½ tazas	3 tazas
Pan	2 unidades	3 unidades	4 unidades
Aceite y otras grasas	3 cucharitas	3 cucharitas	3 cucharitas
Azúcar	Máximo 5 cucharitas	6 cucharitas	6 cucharitas

ACTIVIDAD FISICA DE 10 AÑOS A MENOR DE 18 AÑOS

¿Por qué es importante hacer actividad física?

- Los músculos y huesos serán más fuertes y resistentes.
- La autoestima mejora y se sienten más seguros de sus capacidades.
- Para gozar de buena salud
- Rinden mejor en los estudios y mejora la capacidad de aprendizaje.
- Disminuye la exposición a sustancias dañinas (alcohol y drogas) para el organismo.
- Gastan más energía, lo cual ayuda a tener un mejor control del peso.
- Mejora la imagen corporal.

Tipos de actividad:

- **Actividad ligera:** No practican deportes, no realizan ejercicios en forma regular, o trabajan como oficinistas y pasan gran parte del día sentados.
- **Actividad moderada:** Practican un deporte como futbol, natación o atletismo por lo menos 3 veces a la semana, 2 horas diarias o caminan a paso rápido al menos 1 hora diaria. Trabajan como mecánico, jardinero o realizan actividades agrícolas.
- **Actividad intensa:** Practican regularmente algún deporte de competencia, como futbol o atletismo, o realizan algún trabajo que requiere un gran esfuerzo físico como cargadores, etc.

GERENCIA DE PREVENCION GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA DE 18 AÑOS A MENOR DE 60 AÑOS

Alimentos	Porciones sugeridas por día
Cereales, fideos o menestras	1 taza cocida de arroz ó 1 taza de maíz o fideos ó 1 taza de frejoles o lentejas
Tubérculos	2 papas ó camotes ó yucas cocidas ó 1 plátano sancochado
Pan	1 a 2 unidades por día
Verduras	2 platos crudas o cocidas
Frutas	3 unidades
Lácteos	3 tazas de leche Se puede reemplazar 1 taza de leche por: 1 tajada de queso ó 1 taza de yogurt
Pescado, pollo, pavo, otras carnes Huevo	2 presas medianas ó 2 porciones medianas de carne ó 2 huevos al día
Aceites	Su consumo debe ser lo mínimo necesario para las preparaciones: margarina, mayonesa, aceites, etc.
Azúcar	Limitar el azúcar.
Agua	6 a 10 vasos de agua sin azúcar

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DIARIA DE 60 AÑOS A MÁS AÑOS

Alimentos	Porciones sugeridas por día
Cereales, fideos o menestras	1 taza cocida de arroz ó 1 taza de maíz o fideos ó 1 taza de frejoles o lentejas
Tubérculos	2 papas ó camotes ó yucas cocidas ó 1 plátano sancochado
Pan	1 ½ a 2 unidades por día
Verduras	2 platos crudas o cocidas
Frutas	3 unidades
Lácteos	2 a 3 tazas de leche Se puede reemplazar 1 taza de leche por: 1 tajada de queso ó 1 taza de yogurt
Pescado, pollo, pavo, otras carnes	1 presa mediana ó 1 porción mediana de otras carnes
Huevo	1 huevo al día en reemplazo de carnes
Aceites	Su consumo debe ser lo mínimo necesario para las preparaciones: margarina, mayonesa, aceites, etc.
Azúcar	Limitar el azúcar.
Agua	6 a 8 vasos de agua sin azúcar

SUB GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS ESSALUD V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodríguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

ACTIVIDAD FÍSICA DE 18 AÑOS A MÁS DE 60 AÑOS

A esta edad es importante realizar actividad física regular y mantenida en el tiempo.

Se recomienda caminar, subir escaleras, arreglar el jardín, nadar, baile o algún deporte de su agrado.

Lo ideal es realizar 30 minutos diarios de algún ejercicio. Se puede iniciar con 10 minutos e ir aumentando paulatinamente.

Para evitar el sobrepeso se debe comprometer, en familia, a consumir productos saludables, sin comida rápida y tener más actividad física.

PLANIFICACIÓN DE MENÚ

Un plan nutricional equilibrado comprende una serie de nutrientes necesarios para mantener al cuerpo funcionando de manera óptima. Cada una de las ingestas (desayuno, almuerzo, comida, merienda o cena) tienen una función diferente a nuestro organismo.

El objetivo es aprender a programar las diferentes preparaciones que se consumirán durante todo el día, promoviendo el consumo de alimentos saludables en preescolares, escolares, y población asegurada en general.

Se recomienda cada viernes o sábado realizar la programación para la siguiente semana, teniendo cuidado de cumplir la cantidad de cada grupo de alimentos señalados en la Guía de alimentación según etapa de vida.

Es un método eficaz que nos asegura una alimentación equilibrada y variada al plasmar todos los grupos de alimentos con la frecuencia recomendada a lo largo de la semana, es la elaboración de una plantilla (puede ser semanal, quincenal, mensual...). Para ello, el primer paso consiste en elaborar el esquema de un día, y posteriormente trasladarlo a la plantilla. Dependiendo de la costumbre de cada persona, el horario de trabajo y la intensidad de mismo, las comidas se repartirán en varias tomas.

SUBGERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. LL Chiroque Sub-Gerente ESSALUD

SUBGERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

SESIÓN 3

MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

HIGIENE PERSONAL

Se refiere a las conductas de higiene o limpieza que se tiene con el cuerpo. Por ejemplo higiene de manos, cabello, dientes, uñas.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Significa las medidas de limpieza para eliminar o controlar en forma efectiva los microorganismos presentes en los alimentos y en todo aquello que esté en contacto con ellos. Estas medidas se aplican en la elaboración, distribución y almacenamiento, en buenas condiciones, que permita mantener alimentos sanos y seguros.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO SANO?

Es el alimento que brinda las sustancias nutritivas y energía necesaria que el organismo necesita para mantener la salud.

¿QUÉ ES UN ALIMENTO SEGURO?

Un alimento sano es aquel que está libre de contaminación de bacterias, parásitos o virus, sustancia químicas o agentes físicos externos.

Debemos preocuparnos de consumir alimentos sanos y seguros para disminuir el riesgo de enfermedades por el consumo de alimentos ý agua contaminada.

¿CÓMO NOS ENFERMAMOS A TRAVÉS DE LOS ALIMENTOS?

Se puede adquirir una enfermedad a través de alimentos:

- ❖ Fuente de origen: Basura
- ❖ Fuente o vector de contaminación: Mosca
- ❖ Fuente de transmisión: Alimento contaminado
- ❖ Huésped o persona: Consumidor

Al ingerir un alimento contaminado, las personas se enferman.

ALIMENTO CONTAMINADO

Es aquel alimento que contiene microorganismos como bacterias, hongos, virus, parásitos. También puede estar contaminado por la presencia de sustancias extrañas (tierra, trozos de palo) o por sustancias tóxicas tales como detergente, insecticidas.

PRÁCTICAS CORRECTAS EN MANIPULACIÓN E HIGIENE DE ALIMENTOS

Para evitar contraer enfermedades producida por alimentos es necesario asegurar una correcta higiene de los alimentos en todas las etapas, que van desde la producción hasta el consumo.

A continuación consejos prácticos para seguir en el hogar:

- Lavarse las manos con agua y jabón, antes de comenzar la preparación de alimentos, después de ir al baño, después de tocar animales o desechos de animales, después de sonarse la nariz o taparse con las manos al toser o estornudar.
- Mantener correcto aseo personal para el preparado de los alimentos, los primero es sujetarse el cabello con una liga o gancho que sujete bien el cabello, mientras se procede con la preparación del plato. Tener las uñas cortas y limpias y mantener limpia la vestimenta.
- Lavar las frutas y verduras dejando correr el agua.
- Separar los alimentos crudos de los cocidos en el refrigerador, en envases tapados y evitar que los jugos goteen sobre otros alimentos.
- Conservar los utensilios y vajillas en perfectas condiciones de uso y mantenerlos limpios porque pueden transportar microorganismos.
- Guardar los utensilios limpios, en un lugar protegido del polvo e insectos.
- Coger los cubiertos, por la parte del mango para no contaminarlos.
- Mantener limpia todas las superficies de trabajo (tabla de picar, mesa, etc.) lavándolas bien con agua caliente o agua clorada.

SUB GERENCIA DE PREVENCION-GCPS V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente ESSALUD
GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

- Evitar utilizar el mismo cuchillo para cortar alimentos crudos y cocinados. Se debe lavar bien el cuchillo antes de cortar alimentos cocidos.
- Mantener el orden y limpieza en los ambientes de cocina, comedor y almacén de alimentos para evitar que se formen focos de contaminación.
- La basura debe estar en depósitos tapados.
- Evitar la presencia de perros, gatos y otros animales en los lugares de preparación de los alimentos.

CONTROL Y CALIDAD DEL AGUA

- Mantener los cilindros o depósitos de agua limpios y tapados.
- Lavar los depósitos de agua utilizando escobillas para sacar todas las impurezas de las ranuras, lavar las paredes con solución de cloro (un cojín de lejía en 5 litros de agua) y limpiar con una esponja frotando las paredes por dentro y por fuera, así como la tapa. Dejar reposar por ½ hora y luego enjuagar con agua limpia por lo menos 4 veces. Esta limpieza debe hacerse por lo menos una vez al mes.
- Para beber el agua, hervirla o agregarle 2 gotas de cloro por litro.

¿QUÉ MEDIDAS SE DEBEN TENER EN CUENTA EN LA COMPRA Y PREPARACIÓN DE ALIMENTOS?

Al comprar los alimentos

- En las carnes observar cuidadosamente que no presenten coloración verdosa, superficie pegajosa y olor fuerte.
- En las vísceras (hígado, bofe, riñón, etc.) observar cuidadosamente que no tengan quistes ni parásitos.
- El pescado fresco o congelado debe mantener ciertas características a observar:

  Fresco:
  - ❖ Olor fresco y marino
  - ❖ Agallas de color rojo vivo
  - ❖ Escamas bien adheridas
  - ❖ Ojos brillantes y saltones
  - ❖ Pulpa dura a la presión de los dedos

  Congelado:
  - ❖ No presentar zonas de color verdoso
  - ❖ Debe provenir de una empresa de confianza
- En el huevo, asegúrese que esté limpio y sin rajaduras.

Al preparar los alimentos

- Antes de preparar los alimentos, asegúrese que todos los utensilios estén limpios.
- Cocinar bien los alimentos.
- Cada vez que pruebe la comida, utilice una cuchara limpia diferente, nunca introduzca en el recipiente donde cocina, la cuchara con la que usted probó el alimento.
- Consumir inmediatamente los alimentos cocinados.
- Los jugos de frutas y ensaladas, prepararlos en el momento de consumirlos.
- Al preparar verduras y frutas, observar que no tengan hojas marchitas, ni picadas o atacadas por insectos o gusanos.
- Recalentar los alimentos cocinados para su consumo a temperaturas altas.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.
- Cuidar que las harinas no presenten trozos solidificados y que no tengan olor rancio.
- Verificar que las menestras no presenten granos picados y el arroz y fideos no tengan gorgojos.

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS V°B° Dr. L. Chirogue Sub-Gerente SUB GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS ESSALUD

PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

SESIÓN 4

SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIONES NUTRITIVAS

A través de la sesión demostrativa, los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales del niño, adolescente, adulto y adulto mayor, a través de una participación activa y un trabajo grupal. Elaboran preparaciones nutritivas utilizando alimentos de la región y de la estación.
El esquema de la sesión demostrativa se ha detallado en el numeral 8.4.

EJEMPLOS DE RECETAS DE LONCHERAS NUTRITIVAS PARA ESCOLARES

LONCHERA 1
VITACREMA DE HIGADO (10 RACIONES)
Ingredientes:

- Papas mediana 500 gr.
- Zapallo cocido 200 gr.
- Leche en polvo 250 gr.
- Hígado de pollo 200 gr.
- Aceite o mantequilla 1 cucharadita

Preparación: Aplastar con un tenedor limpio, la papa sancochada y el zapallo. En tres cucharadas de agua hervida tibia, agregar las 3 cucharadas de leche en polvo. Revolver despacio. Añadir medio hígado de pollo cocido y aplastarlo junto con el puré. Luego, adicionar una cucharadita de aceite o mantequilla y mezclar bien.
Valor Nutricional: Alimento rico en hierro, ideal para combatir la anemia y la deficiencia de la vitamina A.

COPITOS DE NIEVE (10 RACIONES)
Ingredientes:

- Sémola 200 gr.
- Leche en polvo 150 gr.
- Azúcar 150 gr.

Preparación: Hervir media taza de agua. En media taza de agua fría disolver dos cucharadas de sémola; adicionar al agua hirviendo y mover bien. Luego, agregar una cucharada de azúcar a la preparación. Dejar hervir. En tres cucharadas de agua hervida tibia disolver una cucharada de leche en polvo y dejar hervir hasta espesar.
Valor Nutricional: Alimento proteico y energético, rico en calcio, ideal para el crecimiento de los niños.

REFRESCO DE ARROZ (20 RACIONES)
Ingredientes:

- Arroz 150 gr.
- Camote 200 gr.
- Azúcar 170 gr.
- Carambola 500 gr.
- Clavo al gusto
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto

Preparación: Poner a cocinar el morón, pelar los camotes, cortar en dados y agregar a la olla con morón dejar cocinar. Una vez cocido dejar enfriar. Licuar la fruta, colar, mezclar con los ingredientes cocidos, adicionar azúcar y vainilla al gusto.
Valor Nutricional: Es una bebida altamente energética, rica en calorías que le permite al niño un gran despliegue de actividades físicas. El aporte de la vitamina C contribuye a evitar infecciones

LONCHERA 2

VITACREMA DE PESCADO (10 raciones)

Ingredientes:

- Papas chicas 500 gr.
- Zapallito 200 gr.
- Leche en polvo 200 gr.
- Pescado cocido 400 gr.
- Aceite ó mantequilla 1 cucharadita.

Preparación: Aplastar con un tenedor limpio, la papa sancochada y un trozo chico de zapallo cocido. En tres cucharadas de agua hervida tibia, disolver la leche en polvo y añadir al puré. Agregar un trozo chico de pescado cocido y aplastarlo junto con el puré. Adicionar una cucharadita de aceite o mantequilla y mezclar bien.

Valor Nutricional: Altamente proteico por el valor nutricional del pescado y la leche. Ideal para el crecimiento óseo y evitar las infecciones.

PANQUEQUE DE PALLAR (20 raciones)

Ingredientes:

- Pallar seco 500 gr.
- Huevo (clara) 250 gr.
- Aceite ½ litro
- Manjarblanco o mermelada 200 gr.

Preparación: Remojar el día anterior el pallar, pelar y sancochar con poca agua formando un puré denso, luego adherir las claras batidas a punto nieve y mezclar con el pallar. Freír en aceite caliente formando copitos pequeños los que luego se untarán de dos con manjarblanco o mermelada formando pequeños alfajorcitos.

Valor Nutricional: Alimento rico en hierro, energético para reforzar la actividad cognitiva de los niños. Ideal para combatir la anemia y la deficiencia en vitamina A,

REFRESCO DE MORON (20 RACIONES)

Ingredientes:

- Morón 150 gr.
- Camote 200 gr.
- Azúcar 170 gr.
- Carambola 500 gr.
- Clavo al gusto
- Canela al gusto
- Vainilla al gusto

Preparación:

Cocinar el morón, pelar los camotes, cortar en dados y agregar a la olla con morón y dejar cocinar. Una vez cocido dejar enfriar. Licuar la fruta colar, mezclar con los ingredientes cocidos, adicionar azúcar y vainilla al gusto.

Valor Nutricional: Es una bebida altamente energética, rica en calorías que le permite al niño un gran despliegue de actividades físicas. El aporte de la vitamina C contribuye a evitar infecciones

LONCHERA 3

HAMBURGUESA DE SANGRECITA (20 raciones)

Ingredientes:

- Sangrecita 500 gr.
- Cebolla picada 2 cucharadas.
- Pan rallado 2/3 tazas
- Leche evaporada 1 taza
- Huevos 2 unidades
- Aceite 1 taza
- Sal y pimienta al gusto
- Para el apanado: Pan rallado

Preparación: Poner a remojar los 2/3 de pan rallado con la leche. Lavar y sancochar la sangrecita, luego cortar en cuadraditos. En un tazón mezclar todos los ingredientes (pan remojado, los huevos, la sangrecita, la cebolla y el perejil y sazonar con sal). Formar la hamburguesa y luego pasarlas con el pan rallado y freírlas en aceite muy caliente a fuego moderado (pues siendo la mayor parte de los ingredientes crudos necesitan suficiente tiempo para cocinar).

Valor Nutricional: Preparación altamente proteica, y rica en hierro de buena calidad para el crecimiento de órganos y tejidos, para el aprendizaje y un buen estado de salud, El hierro se ve favorecido con la presencia de la vitamina C, en las ensaladas).

DULCE DE HABAS (10 PERSONAS)

Ingredientes:

- Harina de habas 250 gr.
- Tarro de leche 1 tarro
- Colapez 1 cucharada
- Azúcar 300 gr.
- Canela al gusto
- Plátano Palillo (o una fruta de la estación)

Preparación: Hervir 2 tazas de agua y en ella agregar diluida la harina de habas con canela y azúcar, preparando una mazamorra , cuando este frío se licua conjuntamente con el plátano, la leche y el colapez diluido, verter en un molde y colocar al refrigerador, hasta que cuaje. Para la presentación y servido, poner en una fuente vertiendo el fosh de chocolate y fruta de la estación picada.

Valor Nutricional: Es un postre rico en calcio y en hierro, indispensables para el crecimiento, el fortalecimiento óseo, y el desarrollo cognitivo de los niños.

ZANA-MAIZ (20 raciones)

Ingredientes:

- Harina de Maíz 400 gr.
- Zanahoria 200 gr.
- Leche 1 tarro
- Canela al gusto
- Clavo al gusto
- Vainilla 1 cucharadita

Preparación: Pelar las zanahorias y cortarlas en cuadrados. Sancochar la zanahoria cortada con canela y clavo. Retirar la zanahoria y dejar enfriar, en dicha preparación ir añadiendo la harina de maíz, previamente disuelta en agua fría, ir moviendo hasta que tome consistencia. Licuar la leche con la zanahoria y agregar esta mezcla a la preparación, añadiendo azúcar. Cuando tome hervor agregar 1 cucharadita de vainilla

Valor Nutricional: Es una bebida altamente proteica, rica en vitamina A que sirve para prevenir las infecciones y mejorar el rendimiento de la actividad física.

LONCHERA 4

PAN CON LOMITO SALTADO DE SANGRECITA (5 raciones)
Ingredientes:
Sangre cocida 200 g.
Cebolla de cabeza.
Cebolla china
Aceite vegetal 5 cucharadas.
Ají amarillo 20g.
Vinagre 2 cucharadita.
Condimentos (ajos, sal, pimienta, comino, sillao, hierbabuena, perejil)
5 unidades Pan francés.

Preparación:

- Lavar y escurrir la sangre de preferencia de pollo. Una vez cocida se corta en pequeños cuadritos.
- Hacer un aderezo con ajos, comino, sal de cocina, pimienta, cebolla de cabeza, hierbabuena finamente picada.
- Añadir la sangrecita cocida, ají amarillo, cebolla china cortada en pequeños trocitos, vinagre y sillao, mezclar toda la preparación. Sazonar con sal. Para retirar espolvorear el perejil picado.
- Servir con pan francés.

Valor Nutricional: Es un plato altamente proteico y la presencia de sangrecita nos aporta fierro para prevenir o corregir la anemia.

TARTALETA DE RACACHA (20 raciones)
Ingredientes:

- Racacha 500 gr.
- Leche 1 tarro
- Azúcar 250 gr.
- Trigo 150 gr.
- Vainilla, clavo, canela. Al gusto
- Moldes de Tartaleta 20 unidades

Preparación: Sancochar la racacha luego, pasar por el prensa papa. Hervir todos los ingredientes hasta que tome punto. Agregar a los moldes de tartaleta.
Valor Nutricional: Es un postre energético, que refuerza el sistema inmunológico para evitar infecciones, fortalece también el sistema óseo de los niños.

TRIGOGEL DE FRESA (20 RACIONES)
Ingredientes:

- Gelatina de Fresa 100 gr.
- Leche 1 tarro
- Harina de Trigo 200 gr.
- Canela al gusto
- Clavo al gusto
- Vainilla al gusto

Preparación: Hervir la harina de trigo en 2 litros de agua con canela y clavo al gusto. Licuar la gelatina con leche, agregar a la mezcla de la harina de trigo. Incorporar azúcar hasta tomar la consistencia necesaria.
Valor Nutricional: Bebida energética que contribuye a reforzar y mejorar el desarrollo físico del niño. Fortaleciendo luego de las actividades físicas que desarrolla el niño.

LONCHERA 5

TACOS DE PAVITA (4 personas)

Ingredientes:

350 g pavita en cubos
¼ cuharadita comino
2 cucharaditas de aceite.
¼ Taza cebolla picada.
1 cucharadita jugo de limón.
2 cucharaditas culantro picado.
1 Taza tomates en cubos.
3 cucharaditas de aceite de oliva.
4 Aceitunas
½ lechuga en tiritas.
2 paltas en láminas
Sal y pimienta.
4 pan pita o pan árabe (pan in migas o tortillas para tacos.).

Preparación:

- Sazonar la pavita con sal, pimienta y comino. Dorar en el aceite a fuego alto.
- Bajar el fuego después de dos minutos y cocinar durante dos minutos más. Agregar la cebolla, limón y culantro. Cocinar durante dos minutos más y reservar.
- Mezclar tomates, aceitunas, aceite de oliva y sazonar.
- Calentar el pan pita en el horno o en una sartén a fuego lento. Abrir el pan y distribuir la lechuga, pavita, palta y la mezcla de aceitunas y tomate.

Valor Nutricional: Es un plato altamente proteico y proporciona la suficiente energía para desarrollar sus actividades diarias.

POSTRE: FRUTA NATURAL DE LA ESTACIÓN.

LICUADO DE FRUTAS (2 porciones)

Ingredientes:

8 fresas
1 Taza de naranja en gajos.
120 ml de leche descremada.
120 ml de yogurt dietético.
3 cucharaditas de miel de abeja.
2 cucharaditas de extracto de vainilla.
6 cubos de hielo.

Preparación:

- Coloque las frutas junto con la miel la leche, el yogurt y el hielo en la licuadora.
- Bata hasta que la mezcla se vea cremosa.

Valor Nutricional: Bebida energética rica en calcio, que contribuye a reforzar y mejorar el desarrollo físico del niño y fortalecer los huesos.

EJEMPLOS DE RECETAS NUTRITIVAS

TORTILLA DE VERDURAS (2 personas)

Ingredientes:

2 claras y yema.
50 g de cebolla.
30 g de zanahoria cocida
1 manojo de perejil picado.
2 cucharadas vaso de leche.
¼ taza de zapallito italiano.
¼ taza de pimiento verde picado.
¼ taza de pimiento rojo asado.
2 cucharadas de aceite.
Sal, pimienta y especias.

Preparación:

- Picar toda la verdura en cuadraditos.
- Colocar en una sartén, la cebolla y sazonar.
- Agregar las verduras a la sartén y esperar que se cocinen.
- Batir los huevos con la leche y añadir a la mezcla de verduras ya cocidas.
- Freír en una sartén.

Valor Nutricional: Es un plato altamente proteico, proporciona vitamina A y la suficiente energía para desarrollar las actividades diarias.

AJÍ DE POLLO CON QUINUA (4 personas)

Ingredientes:

400 gr. de Pechuga de pollo.
1 cebolla.
1 ají amarillo.
2 un de ajo.
20 ml de aceite de oliva.
200 ml de leche evaporada.
50 gr. queso parmesano.
360gr papa amarilla.
150gr de quinua.
2 unid huevo.
4 aceitunas botija.

Preparación:

- Calentar el aceite en la sartén, saltear el ají amarillo licuado previamente sancochado y sin piel, la cebolla y el ajo, mezclar con el pollo deshilachado y remover por 1 minuto.
- Agregar la quinua ya sancochada y remover por 2 minutos.
- Agregar la leche evaporada, remover unos 5 minutos.
- Rallar el queso parmesano y al retirar del fuego, se le agrega a la olla.
- Cocinar los huevos y las papas, reservar.
- Acomodar en el plato, las rodajas de papa, agregar encima de éstas el ají de pollo con quinua y decorar con rodajas de huevo y aceituna.
- Servir con arroz.

Valor Nutricional: Alimento proteico y energético, rico en calcio, ideal para el crecimiento de los niños.

TALLARINES A LA HUANCAÍNA CON ANCHOVETA (4 personas)

Ingredientes:

1 cebolla picada
1 cucharadita de ajo molido
5 ajíes amarillos, sin vena ni pepa, en tiras.
1 taza de aceite
6 galletas de soda
1 ½ tazas de leche evaporada

250 gramos de queso
½ kg de tallarines
400 gramos conserva de anchoveta en aceite
2 cucharaditas de perejil picado
Sal y pimienta
Preparación:

- Saltear la cebolla, ajo y ají en ¼ de taza de aceite, a fuego bajo durante 5 minutos.
- Añadir las galletas trituradas y la leche. Retirar del fuego y dejar enfriar.
- Agregar el queso y licuar hasta lograr una consistencia de salsa, agregando el resto de leche y aceite.
- Cocine los tallarines con abundante agua, a fuego alto hasta que estén al dente. Escurrir y reservar.
- Poner la salsa huancaína en una sartén caliente y agregar las anchovetas bien escurridas. Dejar calentar a fuego bajo durante un minuto e incorporar los tallarines.
- Mezclar bien y sazonar con sal y pimienta.
- Servir en platos y esparcir el perejil picado.

Valor Nutricional: Preparación altamente proteica, proporciona hierro de buena calidad y ácidos grasos omega 3 para el desarrollo del cerebro en los niños, ayuda al crecimiento de órganos y tejidos y mejora el para el aprendizaje.

"En esta última sesión, se reafirma lo aprendido y se hace un reforzamiento. Ahora lo que se ha aprendido en estas cuatro sesiones, lo aplicaremos en nuestras casas"

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS ESSALUD V°B° Dr. L. Chiroque Sub-Gerente

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD V°B° Dr. R. Rodriguez A. GERENTE GCPS-ESSALUD

16. REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. ADRA. Estrategias Comunitarias para mejorar la Nutrición Infantil en el Perú. Perú. 2003.
2. Biesalski Grimm. Nutrición Texto y Atlas Editorial Médica Panamericana. Alemania. 2007.
3. Cortez S., Olivares S. Crecer en formar. El poder del movimiento y de la alimentación. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Chile. 1° edición Chile, Santiago 2006.
4. FAO. Guía metodológica de comunicación social en nutrición. Roma. Italia. 1996.
5. FAO. Estableciendo el diagnóstico educativo. En: FAO. Guía Metodológica de comunicación social en nutrición. 1996.
6. FAO. "Formulación de Objetivos" En: Guía didáctica FAO. Manejo de proyectos de alimentación y nutrición en comunidades. 1995. Capítulo 6.
7. García P., Vío del Río F. Guía para una vida saludable. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Universidad de Chile. Santiago 2004.
8. Giacomo Da Motta, Denise y col. "Planeamiento de programas de educación nutricional" En: Centro de aconselhamento dietetico. "Educacao nutricional. Planejamento, execucao e avaliacao de programas". Brasil 1979.
9. Kathleen Mahan, Ivia Escott – Stump. Nutrición y Dietoterapia de Krause. Madrid. 2000
10. López, Carlos. "Talleres, ¿cómo hacerlos?" Ed. Troquel. Buenos Aires 1993.
11. Ministerio de Salud. Guía para agentes comunitarios de salud. Sesión Demostrativa para hacer preparaciones nutritivas. Lima – Perú, agosto 2006.
12. Ministerio de Salud. Proyecto de Salud y Nutrición Básica. Pautas Básicas para Consejería en Alimentación. Lima. Enero 2001.
13. Ministerio de Salud. Proyecto de Salud y Nutrición Básica. Módulo de capacitación: Orientación y Manejo Alimentario Nutricional. Lima. Diciembre 2000.
14. Ministerio de Salud. CEPREN. UNICEF. Guía del Promotor de Salud Rural. Alimentación Infantil. Perú, enero 1998.
15. Ministerio de Sanidad y Consumo. Estrategia para la Nutrición, Actividad física y prevención de la Obesidad (NAOS). Agencia Española de Seguridad Alimentaria, Madrid, 2005.
16. Moor, P. El juego en la educación. Herder, Barcelona. 1987.
17. Motos Tomas, Tejedo Francisco y Verdugo J. Prácticas de dramatización, Humanitas. Madrid. 1987.
18. Navarro A, Cristaldo P. Hacia la didáctica de la nutrición. Editorial Universitas, Córdoba 2002.
19. Olivares S. Intervenciones comunitaria de educación alimentario nutricional. En Nutrición. Prevención de riesgos y tratamiento dietético. CONFELANYD. Santiago, Imp. El Acuario. 1989.
20. Olivares S. Isabel Zacarías, Juliana Kain. INTA. Crecer en forma saludable. Santiago de Chile. 2000.
21. Olivares S. Intervenciones educativas en alimentación y nutrición. Un enfoque municipal. En: FAO. Guía para la gestión municipal de programas de seguridad alimentaria y nutrición. Santiago de Chile. 2001.
22. OMS. Planificación de la educación sanitaria en la atención primaria de la salud. En: Educación para la salud. Manual sobre educación sanitaria en APS. 1989. Capitulo 3.
23. Srinivasam, Lyra. Manual para la capacitación de capacitadores titulado "Instrumentos para la Participación de la Comunidad". PROWWESS - PNUD Banco Mundial, 1990.
24. Stein, Enrique. "Modelo de programación local" Escuela de Salud Pública, UBA. Buenos Aires. 1996.
25. UNESCO. Conferencia mundial sobre necesidades educativas especiales: acceso y calidad. Salamanca, España. 1994.

SUB GERENCIA DE PREVENCIÓN - GCPS
V°B°
Dr. L. Chiroque
Sub-Gerente
ESSALUD

GERENCIA DE PRESTACIONES PRIMARIAS DE SALUD
V°B°
Dr. R. Rodriguez A.
GERENTE
GCPS-ESSALUD

"AÑO DE LA UNION NACIONAL FRENTE A LA CRISIS EXTERNA"

CARTA N° 103 -GPPS- GCPS- EsSalud- 2009

SEGURO SOCIAL DE SALUD
GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
13 ABR 2009
RECIBIDO
Firma ..... Hora 10:12

Lima, 13 ABR 2009

Señor Doctor
ALFREDO BARREDO MOYANO
Gerente Central de Prestaciones de Salud
Presente.-

Asunto: Proyecto de Resolución de "Guía de Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable"

GERENCIA DE PREVENCION-GPPS-GCPS ESSALUD V°B° Dr. L. Chirinos Sub-Gerente

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordialmente, y al mismo tiempo alcanzar a su despacho el proyecto de Resolución de "Guía de Talleres de Alimentación y Nutrición Saludable", para su suscripción de estimarlo pertinente.

Agradeciendo su gentil atención a la presente, me despido de usted.

Atentamente,

Dr. RONALD RODRIGUEZ AGUIRRE
Gerente de Prestaciones Primarias de Salud
GERENCIA CENTRAL DE PRESTACIONES DE SALUD
ESSALUD

RRA/LCHB/VCHCH

NIT 641 20.08 080

ACTA DE REUNION TECNICA
PARA ELABORACION, REVISION Y VALIDACION DE GUIAS Y TALLERES DE ALIMENTACION SALUDABLE SEGÚN ETAPAS DE VIDA

FECHA: LIMA, 5 DE MARZO DE 2009

LUGAR: SALA DE REUNIONES DE LA SUB GERENCIA DE COORDINACION TECNICA GPPS.

HORA DE INICIO: 8:30 HORAS HORA DE TERMINO: 15 HORAS

PARTICIPANTES:
LIC. EDI JIMENEZ HERNANDEZ
LIC. JULISSA PASACHE MORENO
LIC. CESAR MARTINEZ VALDIVIA
LIC. NORA PALOMINO COTRINA

MIEMBRO DEL EQUIPO TECNICO DE LA GPPS
LIC. VICTORIA CHMPEN CHIMPEN

DETALLE

INICIA LA REUNION EL DR. LUIS CHIROQUE SUB GERENTE DE PROMOCION DE LA SALUD, DANDO LA BIENVENIDA Y DETALLES DEL TRABAJO A REALIZAR. CONTINÚA LA REUNION LA LIC. CHIMPEN Y EXPLICA LA FINALIDAD DE LA CONVOCATORIA., QUE ES REALIZAR LA GUIA DE TALLERES DE ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLES SEGÚN ETAPAS DE VIDA

SE REVISA LA METODOLOGIA Y BIBLIOGRAFIA, SE DETERMINA EL ESQUEMA A DESARROLLAR Y LOS RESPONSABLES SEGÚN TEMA.

DANDO FE CON NUESTRAS FIRMAS:

ACTA DE REUNION TECNICA
PARA ELABORACION, REVISION Y VALIDACION DE GUIAS Y TALLERES DE ALIMENTACION SALUDABLE SEGÚN ETAPAS DE VIDA

FECHA: LIMA, 12 DE MARZO DEL 2009

LUGAR: SALA DE REUNIONES DE LA SUB GERENCIA DE COORDINACION TECNICA GPPS.

HORA DE INICIO: 8:30 HORAS HORA DE TERMINO: 14:30 HORAS

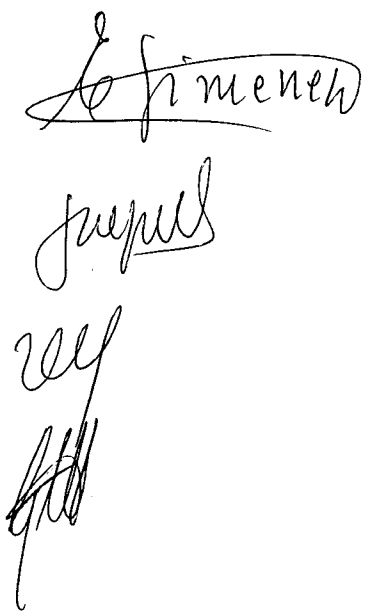
PARTICIPANTES:
LIC. EDI JIMENEZ HERNANDEZ
LIC. JULISSA PASACHE MORENO
LIC. CESAR MARTINEZ VALDIVIA
LIC. NORA PALOMINO COTRINA

MIEMBRO DEL EQUIPO TECNICO DE LA GPPS
LIC. VICTORIA CHMPEN CHIMPEN

DETALLE:
SE INICIA LA REUNION REVISANDO LOS TRABAJOS DESARROLLADOS. SE REVISA LA GUIA DE LA MADRE GESTANTE-LACTANTE, DEL NIÑO MENOR DE 1 AÑO Y DEL PREESCOLAR, RESPETANDO EL ESQUEMA INICIAL Y UNIFICANDO CRITERIOS PARA LA ATENCION NUTRICIONALDE LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

ACUERDOS:
CONTINUAR REVISANDO LOS DOCUMENTOS REALIZADOS, QUEDADO PENDIENTE LA REALIZACIOON DE LOS PRE Y POST-TEST, DE CADA SESION SEGÚN ETAPAS DE VIDA, ACORDANDO RETOMAR EL TRABAJO EL DIA JUEVES 19 DE MARZO.

DANDO FE CON NUESTRAS FIRMAS:



ACTA DE REUNION TECNICA
PARA ELABORACION, REVISION Y VALIDACION DE GUIAS Y TALLERES DE ALIMENTACION SALUDABLE SEGÚN ETAPAS DE VIDA

FECHA: LIMA, 19 DE MARZO DEL 2009

LUGAR: SALA DE REUNIONES DE LA SUB GERENCIA DE COORDINACION TECNICA GPPS.

HORA DE INICIO: 8:30 HORAS HORA DE TERMINO: 14:30 HORAS

PARTICIPANTES:
LIC. EDI JIMENEZ HERNANDEZ
LIC. JULISSA PASACHE MORENO
LIC. CESAR MARTINEZ VALDIVIA
LIC. NORA PALOMINO COTRINA

MIEMBRO DEL EQUIPO TECNICO DE LA GPPS
LIC. VICTORIA CHMPEN CHIMPEN

DETALLE:
SE INICIA LA REUNION REVISANDO LOS TRABAJOS DESARROLLADOS: GUIA DEL ADOLESCENTE, ADULTO Y ADULTO MAYOR, RESPETANDO EL ESQUEMA INICIAL Y UNIFICANDO CRITERIOS PARA LA ATENCION NUTRICIONAL DE LAS DIFERENTES ETAPAS DE VIDA.

ACUERDOS:
CONTINUAR REVISANDO LOS DOCUMENTOS REALIZADOS, QUEDADO PENDIENTE LA REALIZACION DE LOS PRE Y POST-TEST, DE CADA SESION SEGÚN ETAPAS DE VIDA. SE REANUDARA EL TRABAJO EL DIA JUEVES 26 DE MARZO.

DANDO FE CON NUESTRAS FIRMAS:

ACTA DE REUNION TECNICA
PARA ELABORACION, REVISION Y VALIDACION DE GUIAS Y TALLERES DE ALIMENTACION SALUDABLE SEGÚN ETAPAS DE VIDA

FECHA: LIMA, 26 DE MARZO DEL 2009

LUGAR: SALA DE REUNIONES DE LA SUB GERENCIA DE COORDINACION TECNICA GPPS.

HORA DE INICIO: 8:30 HORAS HORA DE TERMINO: 14:30 HORAS

PARTICIPANTES:
LIC. EDI JIMENEZ HERNANDEZ
LIC. JULISSA PASACHE MORENO
LIC. CESAR MARTINEZ VALDIVIA
LIC. NORA PALOMINO COTRINA

MIEMBRO DEL EQUIPO TECNICO DE LA GPPS
LIC. VICTORIA CHMPEN CHIMPEN

DETALLE:
SE INICIA LA REUNION REVISANDO LA GUIA ELABORADA, ELABORACION DEL PRE Y POST TEST.

ACUERDOS:
VALIDACION DEL DOCUMENTO ELABORADO.

DANDO FE CON NUESTRAS FIRMAS: