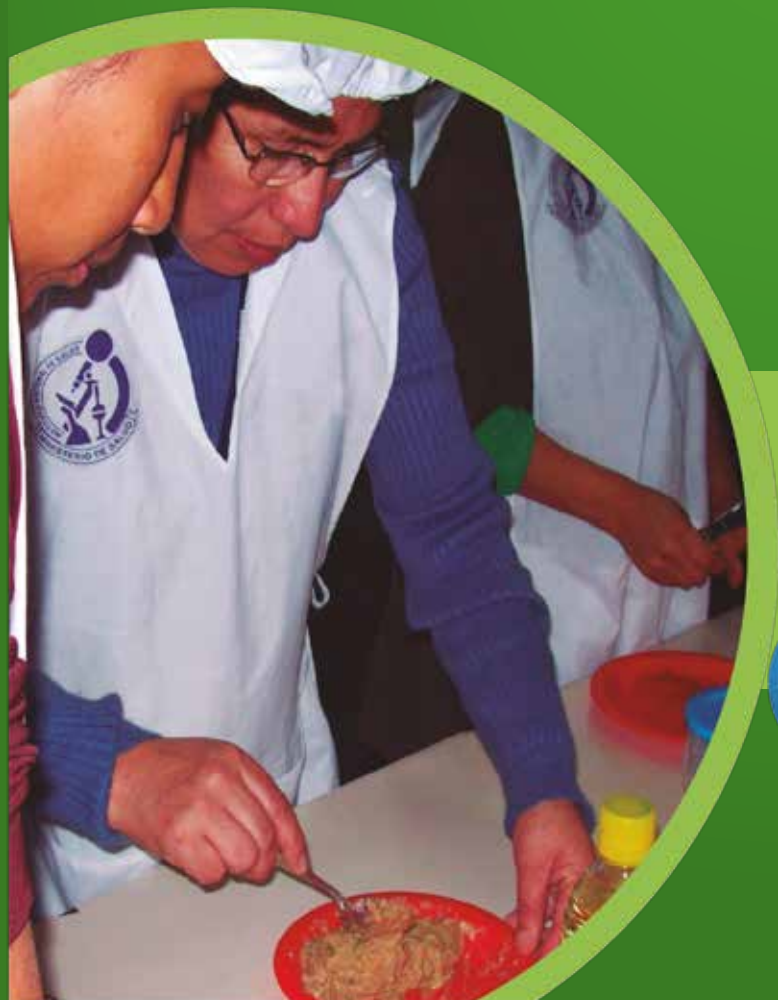


# Documento Técnico 2013

## Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil





PERÚ

Ministerio  
de Salud

# DOCUMENTO TÉCNICO SESIONES DEMOSTRATIVAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN MATERNO INFANTIL

Elaborado por:

Lucía Villar Bernaola

Mirko Luis Lázaro Serrano



Lima, 2013

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

**DOCUMENTO TÉCNICO SESIONES DEMOSTRATIVAS DE  
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN MATERNO INFANTIL**

ISBN: 978-612-310-010-0

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-13215

Tiraje: 1,000 ejemplares

1ra. Edición (noviembre 2012)

© Ministerio de Salud, 2013

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Telefono: (511) 315-6600

Pagina web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud 2013

Capac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Telefono: (511) 748-0000

Pagina web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Documento Técnico aprobado con Resolución Ministerial N° 958 - 2012/MINSA

Impresión: Editorial Súper Gráfica E.I.R.L

Jr. Ica 344 346 Lima

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.

## **MINISTERIO DE SALUD**

### **Ministra**

Midori de Habich Rospigliosi

### **Viceministro**

José Carlos del Carmen Sara

## **DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD DE LAS PERSONAS**

### **Directora General**

María Cecilia Lengua Hinojosa

## **DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD**

### **Director General**

Bernardo Elvis Ostos Jara

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

### **Jefe**

César Augusto Cabezas Sánchez

### **Subjefe**

Marco Antonio Bartolo Marchena

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

### **Director General**

Oscar Samuel Aquino Vivanco

## **Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional**

### **Director Ejecutivo**

Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto

## **EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE DE LA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO TÉCNICO**

### **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición – INS**

Lucía Villar Bernaola

Mirko Luis Lázaro Serrano

## **RESPONSABLES DE LA REVISIÓN FINAL DEL DOCUMENTO TÉCNICO**

### **Dirección General de Promoción de la Salud**

Rommy Ríos Núñez

### **Dirección General de Salud de las Personas**

Jackeline Lino Calderón

### **Secretaría General - MINSA**

Luis Alberto Robles Guerrero

## **PARTICIPARON EN LA REVISIÓN Y ADECUACION DEL DOCUMENTO TÉCNICO INICIAL**

Julie Mariaca Oblitas CENAN/INS

Lucía Villar Bernaola CENAN/INS

Cecilia Mirtha Espinoza Barrientos CENAN/INS

## **PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN Y TRABAJO DE CAMPO DEL DOCUMENTO TÉCNICO**

Julie Mariaca Oblitas CENAN/INS

Mirko Luis Lázaro Serrano CENAN/INS

Lucía Villar Bernaola CENAN/INS

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz CENAN/INS

Cecilia Mirtha Espinoza Barrientos CENAN/INS

Juan Pablo Aparco Balboa CENAN/INS

Rolando Wilson Arancibia CENAN/INS

## **DIRECCIONES REGIONALES DE SALUD**

Amazonas	Cajamarca	Ica	Loreto	Puno
Ancash	Callao	Junín	Madre de Dios	San Martín
Apurímac I	Cusco	La Libertad	Moquegua	Tacna
Arequipa	Huancavelica	Lambayeque	Pasco	Tumbes
Ayacucho	Huánuco	Lima	Piura I	Ucayali

## **DIRECCIONES DE SALUD**

Apurímac II	Cutervo	Chota	Jaén
Lima Este	Lima Sur	Lima Ciudad	Piura II

## **ASISTENCIA TÉCNICA**

María Inés Sánchez - Griñan Caballero

Graciela Respicio Torres

## **AGRADECIMIENTO**

Elizabeth Racacha Valladares DISA V Lima Ciudad

Vilma Chumacero Herrera DISA II Lima Sur

María Elena Flores Ramírez MINSA

**Diseño y diagramación:** Javier Antonio Fernández Rojas

**Corrección de estilo:** Daniel Cárdenas Rojas

Si por algún acto involuntario en la presente lista se omitió a alguna persona o institución que contribuyó en la elaboración del presente documento, ofrecemos de antemano nuestras más sinceras disculpas



# Resolución Ministerial

Lima, 30 de NOVIEMBRE del 2012

Visto los Expedientes N°. 11-046616-001, 002 y 003, que contienen los Oficios N° 1763-2011-J-OPE/INS y N° 734-2012-J-OPE/INS del Instituto Nacional de Salud;

**CONSIDERANDO:**

Que, el numeral II del Título Preliminar de la Ley General de Salud, Ley N° 26842, señala que la protección de la salud es de interés público y, por tanto, es responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el artículo 2° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud, establece que el Ministerio de Salud es un órgano del Poder Ejecutivo. Es el ente rector del Sector Salud que conduce, regula y promueve la intervención del Sistema Nacional de Salud, con la finalidad de lograr el desarrollo de la persona humana, a través de la promoción, protección, recuperación y rehabilitación de su salud y del desarrollo de un entorno saludable, con pleno respeto de los derechos fundamentales de la persona, desde su concepción hasta su muerte natural;

Que, el artículo 34° del Reglamento de la Ley del Ministerio de Salud aprobado por Decreto Supremo N° 013-2002-SA, señala que el Instituto Nacional de Salud, es el organismo público descentralizado del Sector Salud con autonomía técnica y de gestión, encargado de proponer políticas y normas, entre otros, en el campo de la alimentación y nutrición, para contribuir a mejorar la calidad de vida de la población;

Que, es necesario contar con un instrumento operativo actualizado que establezca las pautas necesarias para realizar una sesión demostrativa, dirigido al personal de salud responsable de la atención diaria de la población materno infantil en los establecimientos de salud, el cual servirá como insumo para las capacitaciones y asistencias técnicas que se brinden a las Direcciones Regionales de Salud y Direcciones de Salud como parte del fortalecimiento de competencias del personal de salud;

Que, en virtud de ello, el Instituto Nacional de Salud ha elaborado para su aprobación el proyecto de "Documento Técnico: Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil", el cual tiene por finalidad la mejora y mantenimiento del estado de salud y nutrición de las gestantes, mujeres que dan de lactar así como de las niñas y niños menores de tres años en el marco de la atención integral de la salud;



D. LOSPEDES M.



B. OSTOS J.



A. PASTOR G.



C. CABEZAS B.



J. Zavala S.



Que, el citado proyecto ha sido validado y cuenta con las opiniones favorables de la Dirección General de Salud de las Personas y de la Dirección General de Promoción de la Salud, en cumplimiento de las "Normas para la elaboración de Documentos Normativos del Ministerio de Salud", aprobado por Resolución Ministerial N° 526-2011/MINSA;



D. CESPEDES M.

Estando a lo propuesto por el Instituto Nacional de Salud;

Con el visado del Jefe del Instituto Nacional de Salud, de la Directora General de la Dirección General de Salud de las Personas, del Director General de la Dirección General de Promoción de la Salud, de la Directora General de la Oficina General de Asesoría Jurídica y del Viceministro de Salud; y,



De conformidad con lo dispuesto en el literal l) del artículo 8° de la Ley N° 27657, Ley del Ministerio de Salud;

**SE RESUELVE:**

**Artículo 1°.-** Aprobar el Documento Técnico: "Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil", que en documento adjunto forma parte integrante de la presente resolución.



A. PASTOR G.

**Artículo 2°.-** Encargar a las Direcciones de Salud y a las Direcciones Regionales de Salud, o las que hagan sus veces, la difusión, cumplimiento y supervisión de la aplicación del mencionado Documento Técnico, dentro del ámbito de sus respectivas jurisdicciones.



C. CABEZAS S.

**Artículo 3°.-** Disponer que la Oficina General de Comunicaciones publique la presente Resolución Ministerial en la dirección electrónica <http://www.minsa.gob.pe/portada/transparencia/normas.asp> del Portal de Internet del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.



J. Zavala S.



J. DEL CARMEN

MIDORI DE HABICH ROSPIGLIOSI  
Ministra de Salud



# ÍNDICE

## I. INTRODUCCIÓN

## II. FINALIDAD

## III. OBJETIVOS

## IV. BASE LEGAL

## V. ÁMBITO DE APLICACIÓN

## VI. CONTENIDOS

### 6.1 CONCEPTOS BÁSICOS

- 6.1.1 Sesión Demostrativa
- 6.1.2 Metodología “aprender haciendo”

### 6.2 IMPORTANCIA DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

### 6.3 METODOLOGÍA

#### 6.3.1 ANTES DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

- 6.3.1.1 Las responsabilidades
- 6.3.1.2 La fecha
- 6.3.1.3 El local
- 6.3.1.4 La convocatoria
- 6.3.1.5 Materiales para realizar una sesión demostrativa
- 6.3.1.6 Recomendaciones
- 6.3.1.7 Preparación del material educativo de apoyo
  - Carteles con los cinco mensajes importantes
  - Carteles de motivación
  - Cartel para realizar preparaciones por grupos
  - Tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo
- 6.3.1.8 La elección de los alimentos
- 6.3.1.9 Antes de preparar los alimentos se debe tener en cuenta lo siguiente:
- 6.3.1.10 La ambientación y preparación
- 6.3.1.11 Preparaciones modelo

#### 6.3.2 DURANTE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

- 6.3.2.1 La recepción y el registro de participantes
- 6.3.2.2 La presentación de los participantes
- 6.3.2.3 La motivación
- 6.3.2.4 Desarrollo de los contenidos educativos a través de mensajes importantes.
  - Mensaje 1: prepare comidas espesas o segundos según la edad de la niña y niño.
  - Mensaje 2: la niña y niño conforme tiene más edad comerá más cantidad y más veces al día. Las gestantes comerán cuatro veces al día.
  - Mensaje 3: coma alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días, como hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes.
  - Mensaje 4: acompañe sus preparaciones con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
  - Mensaje 5: incluya menestras en sus preparaciones.



- 6.3.2.5 Práctica de preparación de alimentos
  - Lavado de manos con agua y jabón
  - La preparación de alimentos
  - La presentación y evaluación de las preparaciones

### **DESPUÉS DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA**

- 6.3.3.1 Verificación del aprendizaje
- 6.3.3.2 Devolución de los materiales para sesiones demostrativas
- 6.3.4. LA SUPERVISIÓN

## **VII. RESPONSABILIDADES**

### **VIII. ANEXOS**

- Anexo 1: Lista de alimentos para una sesión demostrativa.
- Anexo 2: Ficha de organización de una sesión demostrativa de preparación de alimentos.
- Anexo 3: Lista de participantes a la sesión demostrativa de preparación de alimentos.
- Anexo 4: Control de préstamo de materiales para sesión demostrativa.
- Anexo 5: Ficha de supervisión de sesiones demostrativas de preparación de alimentos.
- Anexo 6: Instructivo para el llenado de la ficha de supervisión de sesiones demostrativas de preparación de alimentos.
- Anexo 7: Consecuencias de la desnutrición y la anemia en niños y gestantes.

## **IX. BIBLIOGRAFÍA**

## I. INTRODUCCIÓN

La problemática nutricional de nuestro país, expresada principalmente por la desnutrición crónica y la anemia en niñas y niños menores de tres años, es el resultado de un conjunto de causas, encontrándose entre ellas las inadecuadas prácticas en el cuidado de la salud y nutrición de la niña o niño, gestante o mujer que da de lactar.

Al respecto, la educación nutricional cumple una función determinante al contribuir a la solución de problemas nutricionales en el individuo, mediante un conjunto de actividades que propician la adopción de prácticas saludables en alimentación y nutrición.

En ese sentido, el Ministerio de Salud cuenta en su haber con múltiples intervenciones en el campo de la alimentación y nutrición, encontrándose entre ellas el Proyecto de Salud y Nutrición Básica y el Plan de Intervención Educativo Comunicacional en Alimentación y Nutrición, los que han establecido y desarrollado las bases para prevenir y promover la nutrición, abordando la raíz educacional del problema a través de un conjunto de actividades educativas, entre ellas las sesiones demostrativas de preparación de alimentos, sesiones realizadas en el establecimiento de salud o en espacios de la comunidad, donde se trabajan mensajes básicos dirigidos a la población materno-infantil y se elaboran preparaciones adecuadas para la alimentación de la niña o niño menor de tres años, gestantes y mujeres que dan de lactar.

De esta manera, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud en el contexto de la Estrategia Nacional CRECER, recoge, actualiza y promueve el concepto de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos como una oportunidad de aprendizaje donde las madres, padres o cuidadores de las niñas y niños menores de tres años, mujeres gestantes o que dan de lactar, reciben información clara respecto a la preparación de alimentos nutritivos y disponibles localmente, constituyéndose en una actividad importante y complementaria a la consejería nutricional.

Finalmente, confiamos en que el presente documento va a mejorar y estandarizar el desempeño del personal de salud u otros actores que desarrollan sesiones demostrativas de preparación de alimentos, potenciando las capacidades creativas de la población en la combinación y preparación adecuada de los alimentos. A efectos de mejorar las prácticas de alimentación y nutrición para tener una mejor calidad de vida y de salud en la población.



## II. FINALIDAD

Contribuir en la mejora y mantenimiento del estado de salud y nutrición de las gestantes, mujeres que dan de lactar así como de las niñas y niños menores de tres años mediante intervenciones preventivas promocionales en el marco de la atención integral de la salud.

## III.OBJETIVO

Establecer la metodología estandarizada para realizar la sesión demostrativa de preparación de alimentos para poblaciones materna infantiles, dirigida a gestantes, madres que dan de lactar y madres de niños menores de tres años en el marco de la atención integral de salud.

## IV.BASE LEGAL

- Ley 26842, Ley General de Salud.
- Ley 27657, Ley del Ministerio de Salud.
- Ley 27783, Ley de Bases de la Descentralización.
- Ley 27813, Ley del Sistema Nacional Coordinado y Descentralizado de Salud.
- Ley 29344, Ley Marco de Aseguramiento Universal de la Salud.
- Decreto Supremo 003-2002-SA, que aprueba las disposiciones referidas a las prestaciones ofrecidas por el Seguro Integral de Salud (SIS).
- Decreto Supremo 023-2005-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud y sus modificatorias.
- Decreto Supremo 009-2006-SA, que aprueba el Reglamento de Alimentación Infantil.
- Decreto Supremo 055-2007-PCM, que aprueba la Estrategia Nacional CRECER.
- Decreto Supremo 003-2008-SA, que aprueba el Listado Priorizado de Intervenciones Sanitarias Garantizadas para la Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil y Salud Materna Neonatal.
- Decreto Supremo 001-2012-MIMP, que aprueba el “Plan Nacional de Acción por la Infancia y la Adolescencia PNAIA 2012-2021” y constituye Comisión Multisectorial encargada de su implementación.
- Decreto Supremo 007-2012-SA, Autorizan al Seguro Integral de Salud la sustitución del Listado Priorizado de Intervenciones Sanitarias (LPIS) por el Plan Esencial de Aseguramiento en Salud (PEAS).
- Resolución Ministerial 610-2004/MINSA que aprueba la Norma Técnica N° 010-MINSA-INS-V 0.1 “Lineamientos de Nutrición Infantil”.
- Resolución Ministerial 126-2004/MINSA que aprueba la Norma Técnica N° 006-MINSA-INS-V 0.1 “Lineamientos de Nutrición Materna”.
- Resolución Ministerial 111-2005/MINSA, que aprueba los “Lineamientos de Política de Promoción de la Salud”.
- Resolución Ministerial 193-2008/MINSA que aprueba la NTS 063-MINSA/DGSP-V.01. “Norma Técnica de Salud para la Implementación del Listado Priorizado de Intervenciones Sanitarias Garantizadas para la Reducción de la Desnutrición Crónica Infantil y Salud Materno Neonatal”.
- Resolución Ministerial 870-2009/MINSA, que aprueba el Documento Técnico “Consejería Nutricional en el Marco de la Atención de Salud Materno Infantil”.
- Resolución Ministerial 990-2010/MINSA, que aprueba la “Norma Técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menor de Cinco Años”.

Resolución Ministerial 990-2010/MINSA, que aprueba la “Norma Técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menor de Cinco Años”.

Resolución Ministerial 526-2011/MINSA, que aprueba las “Normas para la elaboración de documentos normativos del Ministerio de Salud”.

Resolución Ministerial 525-2012/MINSA, Reestructuran la organización y dependencia funcional de las Estrategias Sanitarias Nacionales del Ministerio de Salud y su modificatoria.

## V. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente documento técnico es de aplicación en los establecimientos de salud del MINSA, especialmente del primer nivel de atención de las redes y microrredes de las direcciones de salud y direcciones regionales de salud o las que hagan sus veces en el ámbito regional, además de otras entidades que realizan acciones educativas en nutrición a gestantes, mujeres que dan de lactar, madres y padres de niños menores de tres años.<sup>3</sup>

## VI. CONTENIDOS

### 6.1 CONCEPTOS BÁSICOS

#### 6.1.1 Sesión demostrativa

Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño menor de 3 años, de la gestante y en la mujer que da de lactar, a través de una participación activa y un trabajo grupal. La sesión demostrativa hace uso de la metodología denominada “aprender haciendo”.

La sesión demostrativa está dirigida a madres, padres o personas responsables del cuidado de la niña o niño menor de tres años, las gestantes y mujeres que dan de lactar; líderes y autoridades comunales o miembros de organizaciones que preparan alimentos como comedores infantiles, comités de gestión comunal, entre otros.

#### 6.1.2 Metodología “aprender haciendo”

La metodología pedagógica denominada “aprender haciendo” (learning by doing), establece que los contenidos teóricos son necesarios para avanzar en el aprendizaje de cualquier área de conocimiento, pero para lograr retenerlos y dotarlos de utilidad es mejor experimentar con ellos, este proceso pervive en el tiempo, de acuerdo con la siguiente cita atribuida a Aristóteles: Lo que tenemos que aprender a hacer, lo aprendemos haciendo.

### 6.2 IMPORTANCIA DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

- Promover el uso de los alimentos nutritivos de la localidad;
- Conocer las ventajas de una alimentación balanceada y variada;
- Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales;
- Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia;
- Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.

### 6.3 METODOLOGÍA

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

- Antes de la sesión demostrativa
- Durante la sesión demostrativa.
- Después de sesión demostrativa.

### 6.3.1 Antes de la Sesión Demostrativa

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

#### 6.3.1.1 Las responsabilidades

El personal de salud responsable y capacitado de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable o de Promoción de la Salud, coordinará el desarrollo de la sesión demostrativa en el ámbito local.

Para ello identificará y convocará a uno o dos miembros del personal de salud capacitados en la metodología de sesiones demostrativas de preparación de alimentos, quienes serán los facilitadores de la actividad educativa..

Responsable: es el personal de salud capacitado en Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para la población materno infantil, que está a cargo de la organización, convocatoria, y desarrollo de la actividad hasta la devolución o entrega del kit de sesiones demostrativas.

#### 6.3.1.2 La fecha

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

#### 6.3.1.3 El local

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

#### 6.3.1.4 La convocatoria

En el establecimiento de salud solicite la relación de niños menores de tres años y madres gestantes. Elabore su lista de participantes con un mínimo de seis (06) y un máximo de quince (15) personas.

Los participantes deben ser padres y madres de familia, persona(s) responsable(s) del cuidado de la niña o niño menor de tres años, gestantes, mujeres que dan de lactar. Así también, pueden participar líderes y autoridades comunales y miembros de organizaciones como comedores, entre otros responsables del cuidado de la niña o niño.

Prepare las invitaciones utilizando como referencia el ejemplo de la figura 1:

**Figura 1. Ejemplo de invitación a la sesión demostrativa**



Pregunte a la persona invitada si puede colaborar con un alimento. Si acepta, coloque en la invitación el nombre y la cantidad del alimento. Mencione que es un aporte voluntario y señale que lo más importante es contar con su participación.

Al entregar la invitación explique la importancia de la sesión demostrativa para asegurar su asistencia.

En lo posible, resulta conveniente coordinar previamente y contar con personas que ayuden a cuidar a los niños el día de la sesión demostrativa, así los participantes prestarán más atención a la sesión.

### 6.3.1.5 Materiales para realizar una sesión demostrativa

- Días previos a la sesión, asegúrese de contar con los materiales y llene la Ficha de Control de Préstamo de materiales para sesión demostrativa, (Anexo 4). El llenado de esta ficha es de responsabilidad del encargado del establecimiento de salud.
- Asegúrese de contar con todos los materiales necesarios. Si no tiene los materiales, coordine para poder conseguirlos del comedor popular, vaso de leche, clubes de madres, municipalidad; o de los vecinos. En la Tabla 1 se presenta el detalle de los materiales que se necesitan:

**Tabla 1. Materiales y utensilios para la sesión demostrativa**

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

(\*) Materiales indispensables para una sesión demostrativa

### 6.3.1.6 Recomendaciones

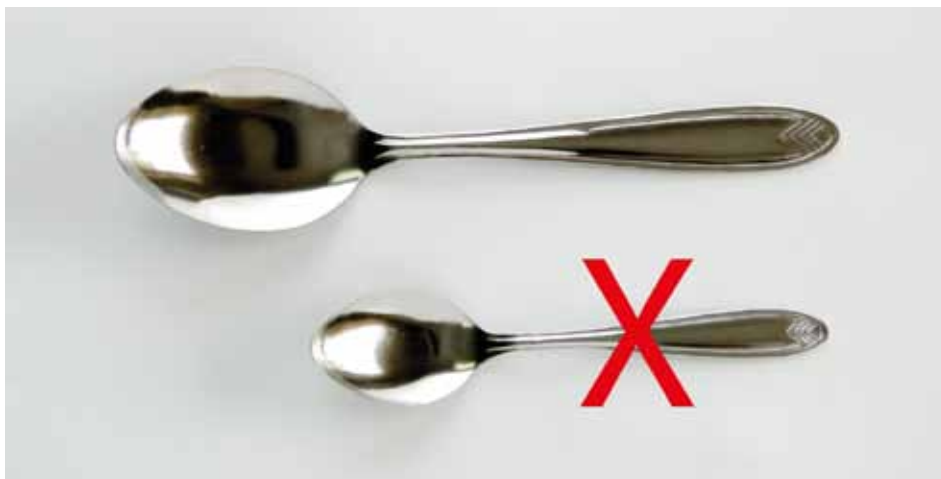
Es importante saber distinguir el tamaño de los platos a ser usados: el plato mediano es para la niña y el niño, el plato grande es para la gestante y la mujer que da de lactar, tal como se muestra en la figura 2 :

**Figura 2. Tamaños de plato**



- El uso de una cuchara, y no de una cucharita, como unidad de medida de alimentos de origen animal ricos en hierro como hígado, sangrecita, bofe, pescado, carnes, etc. en las preparaciones que se realicen. Es común confundirlas. Por ello es indispensable tener en cuenta los tamaños, Figura 3:

**Figura 3. Tamaños de cuchara y cucharita**



### 6.3.1.7 Preparación del material educativo de apoyo

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

#### **Preparar**

- Solapines con tarjetas de cartulina, papel o masking tape donde se anota el nombre de cada participante.



**Carteles con los 5 mensajes importantes**, en letra grande y fácil de leer: medidas aprox. 70 cm, largo x 50 cm, ancho según el siguiente detalle:

- **Mensaje 1:** prepare comidas espesas o segundos según la edad del niño o niña.
- **Mensaje 2:** el niño o niña conforme tiene más edad comerá más cantidad y más veces al día. La gestante comerá 4 veces al día.
- **Mensaje 3:** coma alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días, como hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes.
- **Mensaje 4:** acompañe sus preparaciones con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.
- **Mensaje 5:** incluya menestras en sus preparaciones.

**Carteles de motivación** (medidas aprox. 70 cm, largo x 50 cm, Ancho)

- La desnutrición en nuestros niños y niñas (dibujar figura N° 4)
- ¡No te preocupes, la desnutrición se puede prevenir! (dibujar figura N° 5)
- La anemia en nuestros niños y niñas (dibujar figura N° 6)
- ¡No te preocupes, la anemia se puede prevenir! (dibujar figura N° 7)

**Cartel para realizar preparaciones por grupos** (medidas aprox. de 70 cm, largo x 50 cm, ancho)

**CADA GRUPO DEBE REALIZAR PREPARACIONES PARA**

- Niña y niño de 6 a 8 meses
- Niña y niño de 9 a 11 meses
- Niña y niño mayor de 1 año
- Gestante / madre que da de lactar (plato principal)

**Tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo** (medidas aprox. 21 cm, largo x 14.5 cm, ancho)

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

**Ejemplo:**

**PURÉ DE HÍGADO - 6 a 8 meses**

- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1/2 papa pequeña
- 1 cucharada de zapallo
- Aceite vegetal y sal

- El encargado de la sesión demostrativa debe asegurar la provisión o adquisición de alimentos, de no lograr adquirirlos puede coordinar con organizaciones comunales, organizaciones no gubernamentales o programas comunales existentes. Ver el listado de alimentos necesarios en el Anexo 1.

- Solo cuando haya agotado estas gestiones, pedirá a los participantes el aporte voluntario de un alimento en la cantidad requerida.
- Revise la lista de alimentos y marque los que sean de temporada y baratos en el mercado, o alimentos que tengan disponibles en el hogar.
- Considere los alimentos locales equivalentes a los registrados en la lista de alimentos para la sesión demostrativa.
- En el momento de la adquisición verifique que los alimentos frescos se encuentren sin olores desagradables, limpios y textura íntegra. Así mismo para alimentos envasados se debe tomar en cuenta la fecha de vencimiento y la integridad del envase por ejemplo: conservas de pescado.

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

- Primero lávese bien las manos, lave los utensilios y luego lave los alimentos con agua segura (agua potable limpia o hervida).
- Sancoche los alimentos que no se puedan comer crudos. Cada uno en forma individual y luego coloque en los envases rotulados con el nombre del producto.
- Los alimentos de origen animal como las carnes, hígado, bofe, bazo y sangrecita (limpia de plumas) deberán cocinarse completamente para luego ser picadas y colocadas en el envase rotulado del kit de sesiones demostrativas, según corresponda.
- Los cereales como el arroz, la quinua, el trigo, entre otros, deben ser cocidos en su punto de manera que permita el servido y luego ser vertidos en los envases rotulados.
- Los tubérculos como la papa, la yuca, el camote, la uncucha, plátano verde, etc. deberán cocinarse completamente, luego pelarlas y colocarlas en trozos en el envase rotulado del kit de sesiones según corresponda.
- Las hortalizas como la zanahoria y el zapallo deberán ser sancochados en forma individual y con cáscara para luego ser colocadas en los envases del kit de sesiones rotulados previamente.
- No necesita agregar sal, azúcar, aceite o condimentos.
- Cocine individualmente las hojas de color verde oscuro como la espinaca, la acelga, el atajo, las hojas de nabo, entre otras, por poco tiempo a fin de mantener su color. Luego colóquelas en los envases del kit previamente rotulados.
- Las frutas y verduras que no son sancochadas como las naranjas, papaya, tomates, entre otras, deben ser colocados en envases que permitan mostrarlas durante la sesión.
- Todos los envases del kit que contienen alimentos deben contar con una tapa para evitar la contaminación.
- El azúcar, la sal yodada y el aceite vegetal deberán presentarse en su envase original junto a todos los alimentos sancochados y no sancochados.
- El agua se colocará en su envase original y, de haber hervido el agua, deberá colocarse en las jarritas del kit de sesiones demostrativas.

#### **6.3.1.10 La ambientación y preparación**

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

- Coloque los alimentos sobre una mesa que ha sido previamente limpiada.
- Asegúrese de contar con una bolsa o recipiente para la basura.

### 6.3.1.11 Preparaciones modelo

A continuación, en la Tabla 2 se presentan algunas preparaciones modelo que se pueden tomar en cuenta:

**Tabla 2 Preparaciones modelo**

EDAD	CONSISTENCIA	CANTIDAD	ALIMENTOS SANCOCHADOS	PREPARACIÓN
6 a 8 meses	Alimentos aplastados tipo puré	3 a 5 cucharadas o ½ plato mediano	1 papa pequeña ½ cucharada de zapallo 2 cucharadas de hígado de pollo Aceite vegetal y sal yodada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer de un plato mediano, una cuchara y un tenedor.</li> <li>2. Obtener trozos de hígado de pollo, aplastar en el plato con la ayuda del tenedor hasta lograr 2 cucharadas colmadas.</li> <li>3. Aplastar la papa pequeña y la media cucharada de zapallo</li> <li>4. Preparar la mezcla de los tres ingredientes añadiendo poco a poco el caldo o agua hasta lograr una consistencia espesa y suave tipo puré, finalmente añadir media cucharada de aceite vegetal y pizca de sal yodada.</li> </ol>
9 a 11 meses	Alimentos picados	5 a 7 cucharadas o ¾ partes de plato mediano	½ papa mediana 2 cucharadas de zapallo 2 cucharadas de sangrecita Aceite vegetal y sal yodada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer de un plato mediano, una cuchara y un cuchillo.</li> <li>2. Picar en cuadritos pequeños la ½ papa mediana y las dos cucharadas de zapallo.</li> <li>3. Obtener 2 cucharadas colmadas de sangrecita, picar en cuadritos pequeños añadir media cucharada de aceite vegetal y pizcas de sal yodada.</li> <li>4. Servir en el plato mediano los alimentos picados cada uno en la proporción completa y abarcando las ¾ partes del plato.</li> </ol>
Mayor de 1 año	Alimentos de consistencia tipo segundo	7 a 10 cucharadas o un plato mediano	2 cucharadas de carne 2 trozos pequeños de yuca (3 cucharadas) 3 cucharadas de frijoles 4 rodajas de zanahoria Aceite vegetal y sal yodada	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer de un plato mediano, una cuchara y un cuchillo.</li> <li>2. Cortar en trozos pequeños la carne y servir dos cucharadas colmadas.</li> <li>3. Cortar en trozos pequeños la yuca y servir 3 cucharadas.</li> <li>4. Servir 3 cucharadas de frijoles, añadir una cucharadita de aceite vegetal y pizca de sal.</li> <li>5. Añadir 4 rodajas de zanahoria.</li> </ol>
Gestante o mujer que da de lactar (plato principal)	Alimentos de consistencia tipo segundo	1 plato grande	8 cucharadas de arroz 4 cucharadas frijoles 1 trozo mediano (5 cucharadas) de pescado Rodajas de zanahoria Aceite vegetal y sal yodada.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Disponer de un plato grande y una cuchara</li> <li>2. Servir 4 cucharadas de frijoles, mezclar con aceite vegetal y sal yodada al gusto.</li> <li>3. Servir 8 cucharadas colmadas de arroz.</li> <li>4. Servir un trozo mediano de pescado equivalente a 5 cucharadas colmadas.</li> <li>5. Añadir 8 rodajas de zanahoria.</li> </ol>

## 6.3.2 DURANTE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

### 6.3.2.1 La recepción y el registro de participantes

- Uno de los facilitadores se encarga de recibir cordialmente a cada participante. Pregunte y registre en la lista de participantes el nombre completo y la información requerida, (ver Anexo 3). Escriba el nombre de cada participante en un solapín y colóquelos a la altura del pecho.

#### Recuerde

- Los facilitadores (dos o tres) deben tener seguridad y voz firme.
- Deben promover la participación ordenada de las/los asistentes a la sesión.
- Saber escuchar, aceptar y respetar las opiniones.
- Tratar con respeto y amabilidad a todos los participantes para ganar su confianza.

### 6.3.2.2 La presentación de los participantes (15 minutos)

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

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

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

### 6.3.2.3 La motivación (10 minutos)

- El propósito es que los participantes reconozcan la situación de salud y nutrición de las niñas y los niños de su comunidad. Para ello el equipo de facilitadores requerirá los siguientes materiales: Figuras 4, 5, 6 y 7, papelotes y plumones.
- Los facilitadores realizarán la dinámica “La desnutrición en nuestras niñas y niños” que se describe a continuación:

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

- Un facilitador comenta al grupo: “Hoy nos hemos reunido por un asunto muy importante, que nos interesa a todos. Pongan mucha atención a esta información”. Ver figura N° 04.

Figura 4

#### La desnutrición en nuestras niñas y niños



- El facilitador pide que salgan al frente 10 participantes, incluyendo a otros facilitadores y supervisores y dice: “Hagamos de cuenta que aquí tenemos 10 niños de nuestra localidad”.
- Luego pida que 4 de ellos den un paso adelante y diga: “Es como si estas 4 personas que han pasado adelante tuvieran desnutrición. Es lo que pasa actualmente con los niños y las niñas de nuestra localidad”.
- Agradezca la participación de estas 10 personas e invítelas a regresar a su sitio.
- Escriba en un papelógrafo con letra grande ¿Qué puede pasarle a las niñas y niños que sufren de desnutrición? Un facilitador recoge los comentarios de los participantes y anota en el papelógrafo, completando las principales consecuencias que tiene la desnutrición. Seguidamente comenta y absuelve las inquietudes de las madres. (ver Anexo 7).

Luego coloque la Figura 5.

Figura 5.

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

- El facilitador hará lectura del cartel con una entonación de animar a las personas a no dejarse abatir por el problema, y que se tiene la posibilidad de prevenir la desnutrición.
- El facilitador dirá: “Por eso, hoy vamos a aprender cómo alimentar mejor a los niños menores de tres años, porque ellos son los más afectados por la desnutrición, también aprovecharemos en aprender cómo alimentarnos mejor durante el embarazo y la lactancia”.

### Dinámica 2: “La anemia en nuestros niños y niñas”

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

Figura 6.

### La anemia en nuestros niños y niñas



**LA ANEMIA EN NUESTRAS NIÑAS Y NIÑOS. DE CADA 10 NIÑAS O NIÑOS  
DE NUESTRA LOCALIDAD 5 TIENEN ANEMIA**

- El facilitador pide que salgan al frente 10 participantes, incluyendo a otros facilitadores y supervisores y dice: “Hagamos de cuenta que aquí tenemos 10 niños de nuestra localidad”.
- Luego pida que 5 de ellos den un paso adelante y diga: “Es como si estas 5 personas que han pasado adelante tuvieran anemia. Es lo que pasa actualmente con las niñas y niños de nuestra localidad”.
- Algo parecido sucede con las mujeres embarazadas, en nuestra localidad, (verificar datos de desnutrición y anemia en niñas y niños y gestantes en el establecimiento de salud de su localidad)
- La anemia le puede afectar a cualquier persona, en especial a las gestantes y niñas y niños menores de 3 años, principalmente debido al bajo consumo de alimentos ricos en hierro. Agradezca la participación de estas 10 personas e invítelas a regresar a su sitio.
- Escriba en un papelote con letra grande ¿Qué puede pasarle a las niñas y niños que sufren de anemia? Un facilitador recoge los comentarios de los participantes y anota en el papelógrafo, completando las principales consecuencias que tiene la anemia. Seguidamente comenta y absuelve las inquietudes de las madres. (ver Anexo 7).

Luego coloque la Figura 7

Figura 7.

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

- El facilitador hará lectura del cartel con una entonación de animar a las personas a no dejarse abatir por el problema, y que se tiene la posibilidad de prevenir la anemia.
- El facilitador dirá: “Por eso hoy vamos a aprender cómo alimentar mejor a las niñas y niños menores de tres años, mujeres gestantes y a las que están dando de lactar porque ellas son los más afectadas por la anemia”.

### 6.3.2.4 Desarrollo de los contenidos educativos a través de mensajes importantes (25 minutos)

#### Materiales

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

Los facilitadores deberán colocar en la mesa las preparaciones “modelo” con sus respectivas tarjetas en cartulina realizadas según cuadro de preparaciones modelo, (ver Cuadro 8).

Figura 8. Preparaciones modelo

			
<b>Fantasía de hígado</b> (6 - 8 meses)	<b>Picadito de sangrecita</b> (9 - 11 meses)	<b>Carne con frijoles</b> (mayor de un año)	<b>Frijoles reforzados</b> (gestante o lactante)
- 2 cucharadas de hígado - 1 papa pequeña - 1/2 cucharada de zanahoria - Aceite vegetal y sal yodada	- 2 cucharadas de sangrecita - 1/2 papa mediana - 2 cucharadas de zapallo - Aceite vegetal y sal yodada	- 2 cucharadas de carne - 2 trozos pequeños de yuca - 3 cucharadas de frijoles - 4 rodajas de zanahoria - Aceite vegetal y sal yodada	- 1 trozo mediano de pescado - 4 cucharadas de frijoles - 8 cucharadas de arroz - 4 rodajas de zanahoria - Aceite vegetal y sal yodada

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

### Mensaje 1

**Prepare comidas espesas o segundos según la edad de la niño y niño**

### Paso a paso

#### Paso 1 – Niñas y niños de 6 a 8 meses

- Presente el mensaje.
- Muestre el plato modelo con la papilla.
- Destaque cómo debe quedar la consistencia para este grupo de edad.
- Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes con una cuchara.

**Figura 10. Plato modelo para niñas y niños de 6 a 8 meses**



#### Paso 2 – Niñas y niños de 9 a 11 meses

- Muestre el plato modelo
- Resalte la importancia de ofrecer los alimentos picados a partir de los 9 meses.
- Otro facilitador mostrará la preparación modelo a los participantes.

**Figura11. Plato modelo para niñas y niños de 9 a 11 meses**



### Paso 3 – Niñas y niños mayores de un año

- Muestre el plato modelo
- Señale que a partir del año de edad las niñas y niños ya pueden consumir los segundos de la olla familiar.
- Otro facilitador mostrará la preparación modelo.

Figura 12. Plato modelo para niñas y niños mayores de un año



### Paso 4 – Gestante y mujer que da de lactar

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

Figura 13 Plato modelo para gestante y mujer que da de lactar



### Paso 5

- Luego, muestre los platos modelo al mismo tiempo.
- Refiera cómo cambia la consistencia conforme crece el niño.

Figura N° 14. Preparaciones para niñas y niños





## Mensaje 2

La niña y niño conforme tiene más edad,  
comerá más cantidad y más veces al día.  
Las gestantes comerán 4 veces al día

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

- La niña y niño de 6 a 8 meses comerá  $\frac{1}{2}$  plato mediano o de 3 a 5 cucharadas.
- La niña y niño de 9 a 11 meses comerá  $\frac{3}{4}$  plato mediano o de 5 a 7 cucharadas.
- La niña y niño mayor de 1 año comerá 1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas.
- La gestante o mujer que da de lactar comerá 1 plato grande.
- Refiera también la frecuencia.
- Al iniciar con la alimentación complementaria las niñas y niños de 6 a 8 meses comerán de 2 a 3 veces al día.
- Las niñas y niños de 9 a 11 meses comerán 3 comidas al día más un refrigerio.
- Las niñas y niños de 1 año comerán 5 veces al día, 3 comidas principales y 2 refrigerios.
- Las niñas y niños menores de 3 años deben comer hasta 5 veces, 3 comidas principales y 2 refrigerios.
- Las gestantes deben comer 4 veces, 3 comidas principales y 1 refrigerio.
- Las mujeres que dan de lactar comerán 5 veces, 3 comidas principales y 2 refrigerios.

## Pasos para su presentación

### Paso 1 - Niño y niña de 6 a 8 meses

- Presente el mensaje.
- Muestre y mencione la cantidad que se debe ofrecer:  $\frac{1}{2}$  plato mediano o 3 a 5 cucharadas.
- Otro facilitador mostrará el plato modelo a los participantes.
- Mencione que a los 6 meses puede empezar con 2 o 3 comidas al día e ir aumentando gradualmente. Hasta los 8 meses.

### Paso 2 - Niño y niña de 9 a 11 meses

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

### Paso 3 - Niño y niña mayor de 1 año

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

### Paso 4 - Gestante y mujer que da de lactar

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

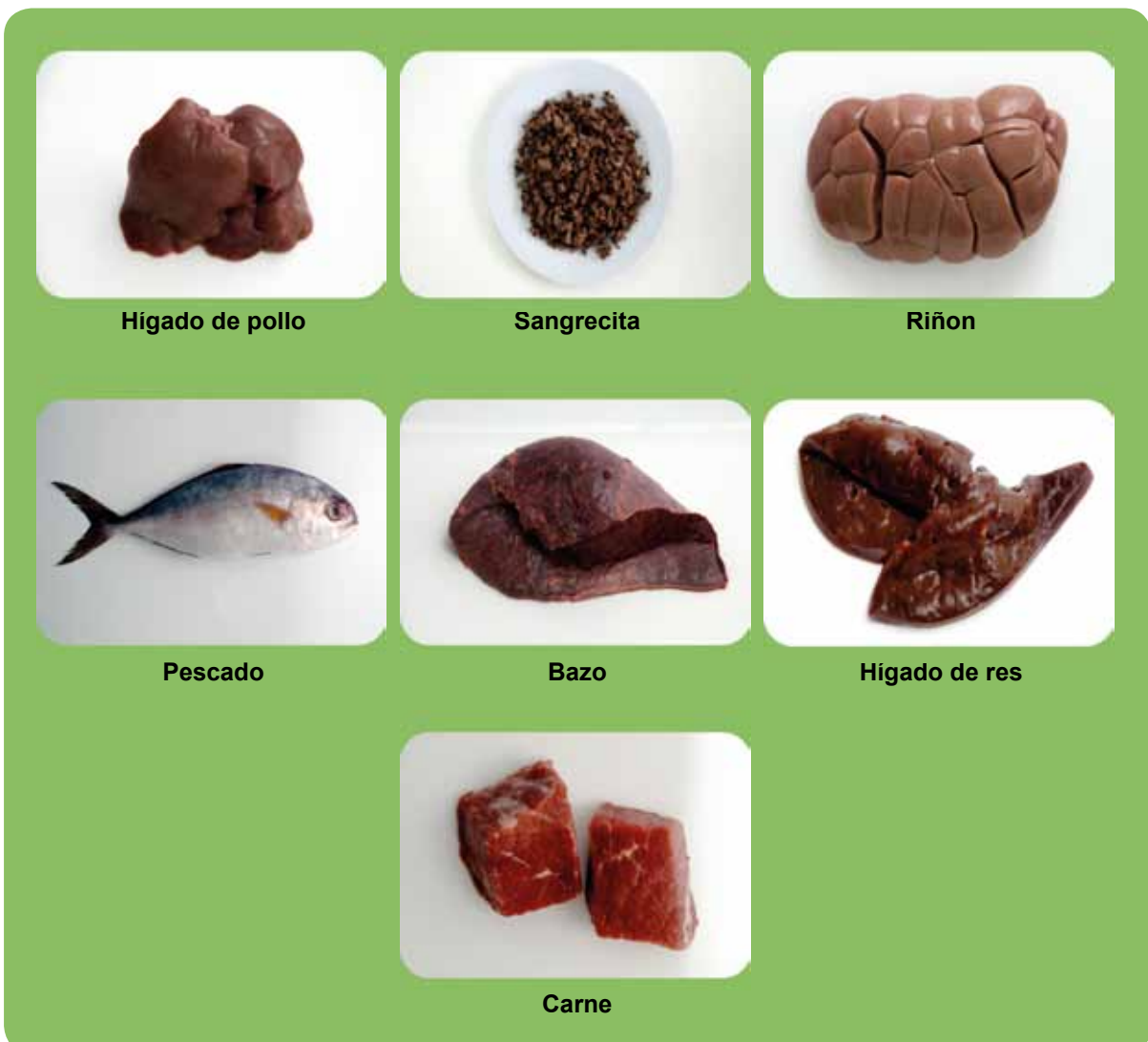
### Mensaje 3

**Coma alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días, como hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes**

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

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

**Figura 15. Alimentos de origen animal que contienen hierro**



## Pasos para su presentación

Figura 15. Alimentos de origen animal que contienen hierro



**2 cucharadas**



**5 cucharadas**

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

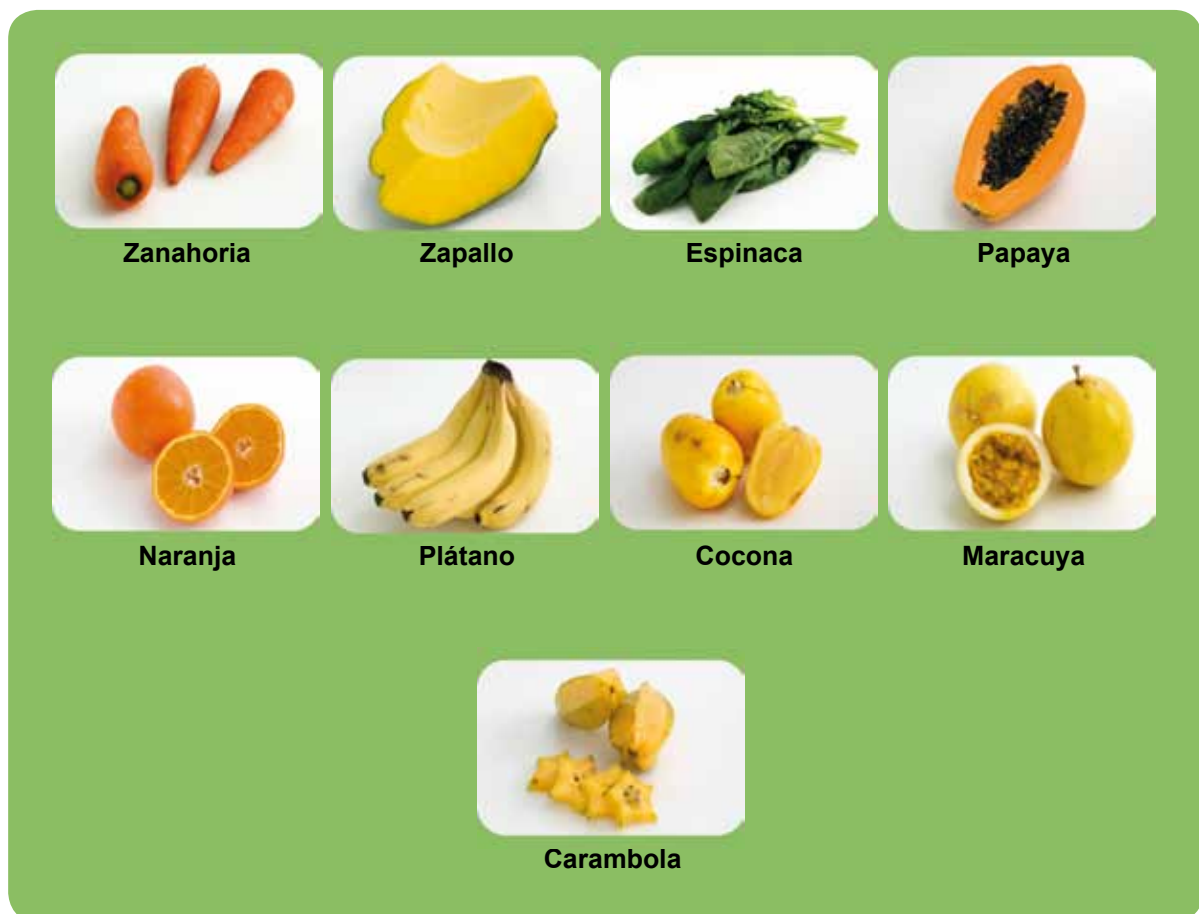
**Importante:** en hogares con inseguridad alimentaria, con limitaciones económicas, se debe sugerir estrategias como el intercambio de alimentos, el uso adecuado de los alimentos de programas sociales, y la priorización en la compra de alimentos de origen animal con el incentivo monetario del programa Juntos.

#### Mensaje 4

Acompañe sus preparaciones con verduras  
y frutas de color anaranjado, amarillo y  
hojas de color verde oscuro

Figura 16. Alimentos de origen vegetal (frutas y verduras)

Coma frutas y verduras cada día



#### Pasos para su presentación

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

## Mensaje 5

Incluya menestras en sus preparaciones

Tales como: frijoles, lentejas, habas, garbanzos, pallares, arvejas, etc. Muestre las que tiene en la mesa. Muestre el plato que preparó para una gestante o mujer que da de lactar. Mencione la importancia de comer menestras para tener una alimentación variada.

### Figura 17. Menestras

Agrega a tus comidas estas menestras



### Pasos para su presentación

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

### 6.3.2.5 Práctica de preparación de alimentos

#### Propósito

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

#### Materiales

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

Coloque en un lugar visible el cartel de preparación de alimentos por grupos de edad, e indique que cada grupo realizará 4 preparaciones. Invite a los participantes a formar tres grupos.

#### Conformación de grupos

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

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

#### Para ello siga estos pasos

- El lavado de manos con agua y jabón de las y los participantes en la sesión.
- La preparación de alimentos por grupos de edad.
- Los facilitadores evalúan las preparaciones efectuadas por las y los participantes.

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

Invite a todos los participantes a lavarse las manos con agua y jabón antes de empezar el trabajo de grupo. Un facilitador hace la demostración de lavado de manos, mientras va indicando los pasos a seguir (ver Figura 18).

Figura 18. Lavado de manos



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

### La preparación de alimentos (30 minutos)

- Distribuya los materiales a los grupos (tarjetas, plumones, platos - 3 medianos y 1 grande - y cubiertos).
- Conforme terminan de lavarse las manos los grupos se organizan y distribuyen las preparaciones a realizar.
- Muestre a los participantes los alimentos de la mesa principal e invite a cada grupo a recoger los alimentos ordenadamente.
- Pida a los participantes que piensen en las múltiples preparaciones de alimentos que se pueden hacer. Ver figura 19 de las preparaciones a realizar.
- Para preparar cada plato, tome en cuenta los mensajes aprendidos y las preparaciones modelo; para las combinaciones considerar los grupos de alimentos.
- Los facilitadores deben observar e intervenir en el trabajo de grupos, orientándolos, felicitando iniciativas y recordándoles los mensajes cuando sea necesario. Fomente la participación grupal.
- Una vez que los grupos terminan sus preparaciones, recuérdelos que todo debe quedar limpio y ordenado.
- Explique el procedimiento a seguir: piensen en una preparación, prepárenla y escriban en una tarjeta:
  - El nombre de la preparación.
  - Para quién está preparada (edad).
  - Los ingredientes y la cantidad en medidas caseras.
- En la mesa de cada grupo, solo deben quedar los platos con las preparaciones y las tarjetas correspondientes,(ver Figura 20).

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

- Pida a cada grupo que presente sus platos indicando el nombre de la preparación, para quién fue preparada, los ingredientes que utilizaron y la cantidad en medidas caseras. Las preparaciones hechas por cada grupo serán presentadas por diferentes participantes.
- Verifique que todas las preparaciones reflejen los mensajes importantes.
  - Tiene consistencia espesa o es un segundo.
  - La cantidad servida es adecuada según la edad de la niña o niño o embarazada y en el plato adecuado.
  - Tiene alimento de origen animal fuente de hierro y la cantidad utilizada es adecuada según la edad de las niñas, niños y gestantes.
  - Está acompañada de frutas de color amarillo, anaranjado y hojas de color verde oscuro.
  - Tiene menestras (frijoles, habas, arveja, garbanzos, pallares, lentejas, etc.)

- Cuando las preparaciones son las adecuadas felicite al grupo. Si encuentra preparaciones que no cumplen con los criterios, invítelos a dar sugerencias para mejorarlas.
- Al finalizar las presentaciones retire los carteles con los mensajes importantes de la pared y pida un aplauso.

**Figura 19. Número de preparaciones a elaborar por grupo**

Número de preparaciones por grupo de trabajo	
6 a 8 meses	 Fantasia de hígado
9 a 11 meses	 Picadito de sangrecita
Mayor de 1 año	 Carne con frijoles
Gestante o mujer que da de lactar	 Locro con hígado
Segundos, purés, papillas o mazamoras	



**Figura 20. Presentación de platos**





## 6.3.1 DESPUES DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

### 6.3.3.1 Verificación del aprendizaje

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

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

##### Materiales:

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

##### Desarrollo

Se pide a cada grupo que escoja a dos representantes para participar, quienes actuarán en pareja.

- El facilitador se acerca y le entrega a cada pareja una de las preparaciones seleccionadas y da las indicaciones, recordando que todo el grupo puede participar.

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

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

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

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

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

##### Materiales

- Plumón
- Cartulinas con preguntas con los mensajes importantes

##### Desarrollo

- Formar un círculo con los participantes.
- Un facilitador dando la espalda al círculo comienza a decir tingo, tingo,...tango
- En el momento que dice tango se deja de pasar el plumón y la persona que posee el plumón responde a la pregunta que realiza el facilitador.
- Si no contesta en forma adecuada, se solicita que otro participante complemente, y el facilitador refuerza.

- Si no contesta en forma adecuada, se solicita que otro participante complemente, y el facilitador refuerza.
- El facilitador refuerza los mensajes importantes, y los compromete para que, en sus casas practiquen lo que han aprendido y que lo compartan con otros en su localidad.
- Felicita la participación de cada uno de los participantes.
- Luego se degustarán las preparaciones con los participantes y los niños. Es importante explicar a la madre que las deposiciones pueden ser de color oscuro cuando los niños o personas consumen la sangrecita, y no debe ser causa de preocupación.

### 6.3.3.2 Devolución de los materiales para sesiones demostrativas

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

### 6.3.4. LA SUPERVISIÓN

Tiene por objetivo verificar el adecuado desempeño del personal en el desarrollo y aplicación de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil. Para tal fin se usará la ficha del Anexo 5, la cual se aplica según lo indicado en el instructivo contenido en el Anexo 6.

## VII. RESPONSABILIDADES

El Centro Nacional de Alimentación de Alimentación y Nutrición será responsable de la difusión y asistencia técnica de los contenidos del presente documento técnico.

La Dirección General de Promoción de la Salud será responsable de la supervisión de las actividades educativas y la metodología establecida en el presente documento técnico.

Las direcciones de salud y las direcciones regionales de salud o las que hagan sus veces en el nivel regional son responsables de difundir, implementar y supervisar el desarrollo de los contenidos establecidos en el presente documento técnico.

Las REDES, microrredes de salud y establecimientos de salud son responsables de aplicar los contenidos del presente documento técnico.

## VIII. ANEXOS

- Anexo 1** Lista de alimentos para una sesión demostrativa
- Anexo 2** Ficha de organización de una sesión demostrativa de preparación de alimentos
- Anexo 3** Lista de participantes a la sesión demostrativa de preparación de alimentos
- Anexo 4** Control de préstamo de materiales para sesión demostrativa
- Anexo 5** Ficha de supervisión de sesiones demostrativas de preparación de alimentos
- Anexo 6** Instructivo para el llenado de la ficha de supervisión de sesiones demostrativas de preparaciones de alimentos.
- Anexo 7** Consecuencias de la desnutrición y la anemia en niños y gestantes.

## ANEXO 1

### LISTA DE ALIMENTOS PARA UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA ASEGÚRESE DE CONTAR POR LO MENOS CON DOS (02) ALIMENTOS DE CADA CUADRO (PESO DE ALIMENTOS EN CRUDO)

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

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

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

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

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

ALIMENTO	CANTIDAD
Traer todos:	
ACEITE VEGETAL O MANTEQUILLA	1/4 L 1 barra
AZÚCAR	1/4 kg
SAL YODADA	1/4 kg
AGUA HERVIDA	Cantidad suficiente

\* En caso de contar con latas de pescado de 170 gramos, agregar un alimento de origen animal

**ANEXO 2 - FICHA DE ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTO**

Nombre de los facilitadores

- 1: .....
- 2: .....
- 3: .....

Comunidad:

Distrito:

Provincia:

Departamento:


Establecimiento de Salud: .....

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

**ANEXO 3 - LISTA DE PARTICIPANTES A LA SESIÓN DEMOSTRATIVA DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS**

Fecha de la sesión ...../...../.....      Establecimiento .....

Lugar .....      Red .....

Comunidad .....      Microrred .....

Distrito .....      Supervisor .....

Provincia .....      Cargo .....

Nombre de los facilitadores

1. ....

2. ....

3. ....

	Nombres y apellidos	Edad del participante	Con un círculo marque (E) si está embarazada y (L) si da de lactar	Tiene o cuida niños menores de 3 años		Anote la edad del niño < de 3 años	Recibe el niño o la lactante suplemento		DOMICILIO (Dirección completa y punto de referencia)
				SI	NO		SI	NO	
1			E	L					
2			E	L					
3			E	L					
4			E	L					
5			E	L					
6			E	L					
7			E	L					
8			E	L					
9			E	L					
10			E	L					
11			E	L					
12			E	L					
13			E	L					
14			E	L					
15			E	L					

**ANEXO 4 - CONTROL DE PRÉSTAMO DE MATERIALES PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA**

Establecimiento de salud: ..... Red: ..... Microrred: .....

Responsable del préstamo: ..... Cargo: .....

Persona que solicita	N°. que recibió el solicitante		N°. que devolvió el responsable		N°. que recibió el solicitante		N°. que devolvió el responsable	
Fecha de registro								
Materiales de la sesión demostrativa								
Bolso para transporte de materiales								
Mandiles								
Gorros o pañuelos								
Jarras								
Jabonera								
Jabon								
Secadores								
Bidon								
Escobilla de uñas								
Platos grandes								
Platos medianos								
Tenedores								
Cucharas								
Cuchillo de mesa								
Cuchillo de cocina								
Porta cubiertos								
Batea o tina								
Tabla de picar								
Envases con tapa								
Vasos								
Toallas de mano								
Bolsa para basura								
Observaciones								
Firma de conformidad del solicitante								
Firma de conformidad del responsable								



## ANEXO 5

### FICHA DE SUPERVISION DE SESIONES DEMOSTRATIVAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN MATERNO-INFANTIL

#### I. INFORMACIÓN GENERAL

Establecimiento de Salud : _____ Red: _____ Microrred: _____ DISA/DIRESA: _____ Lugar de la sesión: _____	Fecha __/__/____ Hora de inicio: _____ Hora de término: _____
Nombre de supervisores: 1. _____ 2. _____ 3. _____	
Nombre de facilitadores: 1. _____ PS <input type="checkbox"/> 2. _____ PS <input type="checkbox"/> 3. _____ PS <input type="checkbox"/>	
Profesión: _____ _____ _____	
N°. de ASISTENTES: Padres, madres y/o cuidadoras con niños de 6 a 36 meses <input type="checkbox"/> Gestantes <input type="checkbox"/> Otros <input type="checkbox"/> Total de asistentes: <input type="checkbox"/>	

#### OBSERVACIONES :

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Circule la calificación

Calificación de asistencia	
De 11 a 15 asistentes=	15 puntos
De 6 a 10 asistentes=	10 puntos
Mayor a 15 menor o 6 asistentes=	0 puntos

#### II. MATERIALES

##### II.1. MATERIALES PARA SESIONES DEMOSTRATIVAS

Materiales	Cantidad ideal	Cantidad mínima indispensable	Cantidad observada	Materiales	Cantidad ideal	Cantidad mínima indispensable	Cantidad observada
Platos grandes tendidos	4	4		Mandiles	18	18	
Platos medianos tendidos	12	12		Gorros	18	18	
Cucharas	12	6		Tina o batea mediana	1	1	
Tenedores	12	3		Jabón	1	1	
Cuchillo mesa	3	3		Jabonera	1	0	
Cuchillo cocina	1	1		Escobilla de uñas	1	0	
Vasos de plástico	6	3		Secador para vajilla	3	2	
Jarras	3	1		Toalla de manos	2	0	
Colador	1	0		Bolsa de basura	2	1	
Tabla de picar	1	0		Bolsa porta materiales	1	0	
Bidón de plástico con caño	1	1		Portacubiertos	1	0	
Envases con tapa	10	10					

Circule la calificación

##### II.2. Calificación para materiales de sesiones demostrativas

Completo=	10 puntos
Cantidad mínima indispensable=	5 puntos
Incompleto=	0 puntos

#### OBSERVACIONES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

##### II.3. MATERIALES EDUCATIVOS

Materiales	Cantidad ideal	Cantidad observada
Carteles mensajes importantes	5	
Preparaciones modelo	4	
Tarjetas con recetas de preparaciones modelo	4	
Carteles para preparación de alimentos por grupos	1	
Carteles de motivación	2	

Circule la calificación

##### II.4. Calificación para materiales educativos

Completo=	10 puntos
Incompleto=	5 puntos
No tiene materiales=	0 puntos



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud  
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

III. ALIMENTOS PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA (anote los alimentos locales equivalentes en los espacios en blanco)

III.1. Asegurar dos alimentos, por lo menos		
Alimento	cant. necesaria	cant. observada
Hígado de res	3/4 kg	
Hígado de pollo	3/4 kg	
Sangrecita	1 kg	
Bofe	3/4 kg	
Bazo	3/4 kg	
Pescado fresco	1 kg	
Pescado salado	1 kg	
Carne	3/4 kg	
Pescado enlatado	2 latas*	
Carne	3/4 kg	
Pollo o gallina	3/4 kg	

En caso de contar con latas de pescado de 170 g. agregar un alimento de origen animal

III.4. Asegurar dos alimentos, por lo menos		
Alimento	cant. necesaria	cant. observada
Frijol	1/4 kg	
Lentejas	1/4 kg	
Arvejas secas	1/4 kg	
Garbanzos	1/4 kg	
Pallar	1/4 kg	
Habas secas	1/4 kg	

III.2. Asegurar dos alimentos, por lo menos		
Alimento	cant. necesaria	cant. observada
Arroz	3/4 kg	
Papa	1 kg	
Mote o maíz	1/2 kg	
Olluco	3/4 kg	
Trigo	1/2 kg	
Camote	1 kg	
Chuño	1/2 kg	
Yuca	3/4 kg	
Quinua	1/4 kg	
Harina de plátano	1/4 kg	
Kiwicha	1/4 kg	
Maíz	1/2 kg	
Fideos	1/2 kg	
Harina de maíz	1/4 kg	

III.5. Asegurar todos los alimentos		
Alimento	cant. necesaria	cant. observada
Aceite o mantequilla	1/4 lt o 1 barra	
Azúcar	1/4 kg	
Sal	1/4 kg	
Agua hervida	cant. Suf.	

III.3. Asegurar dos alimentos, por lo menos	
Alimento	cant. necesaria
Zapallo	1/2 kg
Zanahoria	1/2 kg
Acelga	1/4 atado
Espinaca	1/4 atado
Atajo	1/4 atado
Tomate	1/4 kg
Hojas de quinua	1/4 atado
Yuyo	1/4 atado
Hojas de yuca	1/4 atado

III.6. Asegurar dos alimentos, por lo menos	
Alimento	cant. necesaria
Mandarina	1/2 kg
Maracuya	1/2 kg
Mango	1/2 kg
Papaya	1/2 kg
Plátano maduro	3 und
Plátano Verde	3 und
Naranja	1/2 kg
Limón	1/4 kg
Plátano de seda	3 und
Aguaje	3 und

Circule la calificación



Calificación de alimentos en SD

Completo=	10 puntos
Incompleto=	0 puntos

OBSERVACIONES

---



---



---



---





IV. EVALUACIÓN DE LOS MENSAJES IMPORTANTES

(COLOCAR "1 = SÍ" "0 = NO" SEGÚN CORRESPONDA)

MENSAJES IMPORTANTES		MOMENTO A	MOMENTO B			MOMENTO C
N.º	Mensaje 1	Durante la exposición de los mensajes importantes	Durante la presentación y evaluación de preparaciones			Durante la verificación de los mensajes aprendidos
			FACILITADOR 1	FACILITADOR 2	FACILITADOR 3	
1	Comidas espesas (purés, papillas, mazamorras), segundos					
N.º	Mensaje 2	Durante la exposición de los mensajes importantes	Durante la presentación y evaluación de preparaciones			Durante la verificación de los mensajes aprendidos
2	Niño de 6 a 8 meses (1/2 plato mediano o 3 a 5 cucharadas)					
3	Niño de 9 a 11 meses (3/4 plato mediano o 5 a 7 cucharadas)					
4	Niño de 12 a 36 meses (1 plato mediano o 7 a 10 cucharadas)					
5	Gestante (1 plato grande)					
6	Niños y niñas comerán hasta 5 veces al día					
7	Gestante 4 veces al día.					
8	Madre que da de lactar 5 veces al día.					
N.º	Mensaje 3	Durante la exposición de los mensajes importantes	Durante la presentación y evaluación de preparaciones			Durante la verificación de los mensajes aprendidos
9	Presencia de alimentos de origen animal ricos en hierro.					
10	Niños deben consumir 2 cucharadas de alimentos de origen animal ricos en hierro					
11	Las gestantes deben consumir 5 cucharadas de alimento de origen animal ricos en hierro por vez e indica la suplementación					
N.º	Mensaje 4	Durante la exposición de los mensajes importantes	Durante la presentación de platos	Durante la presentación de platos	Durante la presentación de platos	Durante la verificación de los mensajes aprendidos
12	Acompañar las preparaciones con verduras, frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro diariamente.					
N.º	Mensaje 5	Durante la exposición de los mensajes importantes	Durante la presentación de platos	Durante la presentación de platos	Durante la presentación de platos	Durante la verificación de los mensajes aprendidos
13	Incluya menestras en sus preparaciones					
<b>TOTAL MENSAJES</b>						
			Promedio			
<b>CALIFICACIÓN</b>						

CALIFICACIÓN TOTAL	
De 10 a 13 mensajes	10 puntos
De 7 a 9 mensajes	5 puntos
Igual o menos a 6 mensajes	0 puntos

OBSERVACIONES

---



---



---



---



---

V. EVALUACIÓN DE LAS PREPARACIONES

V.1 NOMBRE DEL FACILITADOR	V.2 Preparación a evaluar según grupo de edad			V.3 Nombre de la receta	V.4 MENSAJES IMPORTANTES/IDEA FUERZA				V.5 OBSERVACIONES (Indicar que mensaje fue corregido y reforzado)	V.6 Total
	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 36 meses		1. Consistencia	2. Cantidad de la preparación	3. Presencia de alimentos de origen animal ricos en hierro	4. Cantidad de alimentos ricos en hierro		
MESA 1										
MESA 2										
MESA 3										

V.7

TOTAL DE RECETAS PREPARADAS ADECUADAMENTE =  Calificación

\* Circle Purple

RECETAS ADECUADAS  
DE 8 A 12 RECETAS : 25  
DE 5 A 7 RECETAS : 15  
MENOS DE 5 RECETAS : 0

VII

EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES COMUNICACIONALES Y OTROS DEL FACILITADOR

	Facilitador 1	Facilitador 2	Facilitador 3
1. Utiliza palabras sencillas para explicar			
2. Muestra un comportamiento seguro			
3. Logra una buena participación y toma de iniciativas en la gente			
4. Logra involucrar a todos los participantes			
5. Trabaja en equipo			
6. Utiliza adecuadamente el material educativo de apoyo			
7. Habla claramente y pausado			
8. Demuestra el correcto lavado de manos y lo promueve			

VIII

CONCLUSIONES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

VIII

RECOMENDACIONES

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

CALIFICACION TOTAL

CALIFICACION FINAL
De 85 a 100 : ADECUADA
De 60 a 84 PTOS : EN PROCESO
< 60 PTOS : INADECUADA

FIRMA DEL FACILITADOR 1

FIRMA DEL FACILITADOR 2

FIRMA DEL FACILITADOR 3

FIRMA DEL SUPERVISOR

## ANEXO 6

### INSTRUCTIVO PARA EL LLENADO DE LA FICHA DE SUPERVISIÓN DE SESIONES DEMOSTRATIVAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

#### OBJETIVO

Supervisar el desempeño del personal de salud y la calidad del desarrollo de la sesión demostrativa de preparación de alimentos.

#### CONSIDERACIONES GENERALES

- La supervisión será realizada por el personal de salud capacitado (supervisor).
- El supervisor llegará temprano a la sesión para aplicar la ficha, y verificar si se cuenta con todo lo necesario; en caso contrario buscará soluciones inmediatas.
- El supervisor verifica las 4 preparaciones modelo que utilizarán los facilitadores durante la sesión demostrativa, dando el visto bueno en función a las características que debe cumplir la preparación (consistencia, cantidad, presencia de alimento de origen animal rico en hierro, cantidad de alimento de origen animal rico en hierro, presencia de verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro, presencia de menestras y la proporción de cereal y menestra).
- En el momento de la preparación de las recetas el supervisor debe motivar y recordar a los facilitadores que orienten y apoyen a cada uno de los grupos de trabajo, para lograr que estas incorporen todos los mensajes importantes.
- Salvo situaciones extremas, el supervisor no intervendrá frente al público durante la sesión.

#### MATERIALES

- Formato de supervisión de sesiones demostrativas de preparación de alimentos.
- Documento técnico de sesiones demostrativas de preparación de alimentos.
- Un tablero, lápiz, borrador.

#### APLICACIÓN Y LLENADO

El formato de supervisión de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos (ver Anexo 5) consta de 6 secciones:

##### I. INFORMACIÓN GENERAL

- Establecimiento de salud: registrar el nombre del establecimiento de salud.
- Red: registrar el nombre de la red de servicios de salud.
- Microrred: registrar el nombre de la microrred o del segmento de red de ser el caso.
- DIRESA/DISA/GERESA: registrar el nombre de la DIRESA/DISA/GERESA.
- Lugar de la sesión: registrar el nombre del local donde se lleva a cabo la sesión.
- Nombre del supervisor: registrar los nombres y apellidos.
- Fecha: registrar día / mes / año en que se realiza la supervisión.
- Nombre de facilitadores: registrar el nombre y apellidos del facilitador(es) a cargo de la sesión.
- Hora de inicio: registrar la hora y los minutos en que se inicia la sesión demostrativa.

- Hora de término: registrar la hora y los minutos en que finaliza la sesión.
- Número de asistentes: revisar la lista de participantes y registrar el número según corresponda: padres, madres y/o cuidadoras de niños menores de tres años, gestantes y otros (líderes y autoridades locales, Cuna mas, comedores infantiles, etc.)
- Total de asistentes: registrar el total de asistentes a la sesión demostrativa.
- Observaciones: registrar, por ejemplo, el tipo de convocatoria entre otros.

### Puntaje de asistencia

1. De 11 a 15 asistentes, circule 15 puntos
2. De 6 a 10 asistentes, circule 10 puntos
3. De > 15 o < 6 asistentes, circule 0 puntos

## II. MATERIALES

### Materiales para sesiones demostrativas

Verifique cada uno de los materiales, según la cantidad ideal y registre la cantidad encontrada. Si encuentra los materiales incompletos y estos no permite realizar una sesión adecuada, sugiera soluciones inmediatas. El Cuadro 1 muestra los materiales mínimos indispensables para realizar una sesión demostrativa.

### PUNTAJE

- Si los materiales están completos circule 10 puntos
- Si los materiales están incompletos circule 5 puntos
- Cuadro 1. Materiales mínimos indispensables para una sesión demostrativa

Materiales	Cantidad
Platos grandes	4
Platos medianos	12
Cucharadas	6
Tenedores	3
Cuchillo de mesa	3
Vasos de plástico	3
Jarra	1
Bidón de plástico con caño o equivalente (balde, botella u otro)	1
Tina	1
Envases con tapa	10
Mandiles	18
Gorros	18
Jabón	1
Secador de vajilla	2
Toallas de mano	2
Cuchillo de cocina	1
Bolsa de basura	1

## Materiales educativos

Verifique los materiales educativos detallados en la ficha de supervisión.

### PUNTAJE

Completo, circule	10 puntos
Incompleto, circule	5 puntos
No tiene materiales, circule	0 puntos

**OBSERVACIONES:** coloque información relevante, en caso de haber subsanado con la elaboración de material educativo este será calificado en su fase inicial (incompleto).

## III. ALIMENTOS PARA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Revise el listado de alimentos, considere que se debe contar por lo menos con 2 alimentos diferentes de los recuadros III.1, III.2, III.3, III.4 y III.6. Si encuentra menos cantidad de alimentos sugiera soluciones inmediatas. El recuadro III. 5 debe contar con todos los alimentos.

Los espacios en blanco en los recuadros serán utilizados para registrar otros alimentos que no estuvieran detallados.

### PUNTAJE

- Si cuenta con al menos dos alimentos de los recuadros III.1, III.2, III.3, III.4 y III.6 y todos del recuadro III.5, considere completo, circule 10 puntos.
- Si existen menos de dos alimentos en alguno de los recuadros, considere incompleto, circule 0 puntos.

**OBSERVACIONES:** coloque información relevante.

## IV. EVALUACIÓN DE LOS MENSAJES IMPORTANTES

La exposición de los mensajes importantes se presenta en tres momentos:

- A - Durante la “exposición de los mensajes importantes”
- B - Durante la “presentación de las preparaciones”
- C - Durante la “verificación de los mensajes aprendidos”

### A. Mensajes importantes

Escuche atentamente, considere que el facilitador dará a conocer los mensajes con el uso de los carteles y mostrando a los participantes los platos modelo o alimentos disponibles en la mesa según corresponda.

El procedimiento para la exposición de los mensajes importantes se encuentra en el documento técnico.

### Puntuación

Colocar 1: si cumple con mencionar y exponer los mensajes según lo establecido en el documento técnico.

Colocar 0: en caso de omisión o error en el procedimiento.

Total: sume los valores del recuadro A y registre el total.

### Puntaje

- Si mencionaron de 10 a 13 mensajes importantes coloque 10 puntos.
- Si mencionaron de 7 a 9 mensajes importantes coloque 5 puntos.
- Si mencionan menos de 6 mensajes importantes coloque 0 puntos.

- Los grupos de trabajo colocarán sobre la mesa asignada las cuatro (04) preparaciones y deberán presentar las, según lo indicado en el documento técnico.
- Realizada la presentación, el facilitador reforzará lo indicado por la participante, precisará los vacíos o faltas y corregirá de ser el caso, errores verbales o preparaciones que no cumplen con las cantidades establecidas según la edad, finalmente agradecerá la participación de la madre.
- El supervisor escucha atentamente, verifica, y califica la participación del facilitador. Por cada ítem mencionado correctamente colocará 1 punto en el casillero del recuadro B o 0 puntos si fuera obviado o mencionado con errores.
- En este proceso, el supervisor calificará a cada facilitador, utilizando los casilleros del recuadro B (1B, 2B y 3B) según sea el número de facilitadores.
- En el caso de existir más de un (01) facilitador se estimará el promedio de los mensajes emitidos para obtener el puntaje total. Por ejemplo:

Facilitador 1..... Total mensajes = 13  
 Facilitador 2..... Total mensajes = 10  
 Facilitador 3..... Total mensajes = 10  
 Promedio:  $13 + 10 + 10 = 33 \Rightarrow 33 / 3 = 11$

### Puntaje

- Si mencionaron de 10 a 13 mensajes importantes coloque 10 puntos.
- Si mencionaron de 7 a 9 mensajes coloque 5 puntos
- Si mencionaron menos de 6 mensajes coloque 0 puntos

## V. EVALUACIÓN DE LAS PREPARACIONES

En esta sección se evalúa la puesta en práctica de los mensajes importantes en las preparaciones mostradas por cada uno de los grupos de trabajo. Para ello el supervisor debe acompañar al facilitador en la calificación de las preparaciones.

**Nombre del facilitador:** registre el nombre del facilitador por mesa.

**Preparación a evaluar según grupo de edad:** marque un aspa (X) en el grupo de edad al que corresponde la preparación.

**Nombre de la receta:** describir el nombre de la receta o preparación realizada.

**Mensajes importantes:** ideas fuerza, se marca 1 cuando durante la verificación de la preparación hecha por las participantes en compañía de la facilitadora cumple con cada uno de los mensajes importantes registrados en el cuadro.

En el caso de no cumplir con uno o más de los mensajes, calificar con 0, y proceder a corregir la preparación de ser necesario o manifestar los vacíos y errores, para que los participantes se vayan con la idea fija de una preparación y mezcla correcta.

**Consistencia:** comprobar que la consistencia sea espesa tipo puré, papilla o mazamorra y, segundo, según corresponda. Utilice una cuchara y verifique que la preparación sea espesa y suave. De no ser así, corregir la mezcla hasta lograr la consistencia adecuada.

**Cantidad de la preparación:** verificar si la cantidad servida se encuentra conforme a la edad del niño o es conforme para una gestante, luego califique. Corregir si es necesario.

**Alimentos de origen animal ricos en hierro:** comprobar si la preparación contiene sangrecita, hígado, bazo, bofe, pescado, corazón, molleja, luego califique. Corregir si es necesario.

**Cantidad de alimentos de origen animal ricos en hierro:** verificar la cantidad utilizada en cada plato, tanto para el niño menor de 36 meses, así como para la gestante y la mujer que da de lactar. Corregir si es necesario.

**Presencia de verduras y frutas:** comprobar si las preparaciones contienen o están acompañadas de verduras o frutas, de color amarillo, anaranjado, y hojas de color verde oscuro, luego califique. Corregir si es necesario.

**Presencia de menestras:** verificar que las preparaciones que contienen menestras se encuentren en proporciones adecuadas respecto a los cereales y en función de la edad del niño, y gestante o mujer que da de lactar. Es normal que existan preparaciones que no cuenten con menestras.

### Observaciones

Registrar información si las preparaciones han sufrido modificaciones o refuerzos en los diferentes rubros expuestos en el cuadro.

### Total

Sumar los puntos de cada preparación, colocados en la calificación de las preparaciones y anote el total.

Total de recetas preparadas adecuadamente (recetas que tienen 5 o 6 puntos)

### Puntaje

- De 8 a 12 recetas adecuadas, coloque 25 puntos
- De 5 a 7 recetas adecuadas, coloque 15 puntos
- Menos de 5 recetas, coloque 0 puntos

## VI. EVALUACIÓN DE LAS HABILIDADES COMUNICACIONALES Y OTROS DE LOS FACILITADORES

Califique con SÍ o NO a cada facilitador, a fin de evaluar sus habilidades e informar al finalizar la sesión.

Puntaje total de la sesión demostrativa.

Sume el total obtenido en cada parte evaluada y califique.

Calificativo final de la sesión según puntaje alcanzado.

Adecuada: si la suma total de los puntajes alcanza 85 a 100 puntos

En proceso: si la suma total de los puntajes alcanza de 60 a 84 puntos

Inadecuada: si la suma total de los puntajes es menor de 60 puntos.

### CONCLUSIONES

El supervisor registra y comunica las conclusiones finales de la sesión demostrativa al equipo de facilitadores.

### RECOMENDACIONES

El supervisor registra y comunica las recomendaciones finales al equipo de facilitadores.

## ANEXO 7

### CONSECUENCIAS DE LA DESNUTRICIÓN Y LA ANEMIA EN NIÑOS Y GESTANTES

#### ¿Qué puede pasarles a las niñas y niños que sufren de desnutrición?

1. Durante los primeros años de vida afecta de manera irreversible en el crecimiento y desarrollo normal.
2. Presenta una baja talla para su edad.
3. Presenta un bajo peso para su edad.
4. Tienen riesgo de contraer enfermedades por infección
5. No tienen ganas para jugar.
6. No tienen defensas.
7. Tienen dificultades de aprendizaje en la escuela.

#### ¿Qué puede pasarles a las niñas y niños que sufren de anemia?

1. Tienen alteraciones en el desarrollo psicomotor y sobre todo en el lenguaje.
2. Presentan el desarrollo intelectual afectado.
3. Presentan una disminución de la capacidad motora.
4. Tienen alteraciones de la inmunidad.
5. La anemia hace que las infecciones sean más severas.
6. Tienen un bajo rendimiento escolar.
7. Presentan un retardo en el crecimiento.

#### En gestantes

8. Tiene un mayor riesgo de mortalidad.
9. Hay un incremento de riesgo de parto prematuro.
10. Tiene cansancio, apatía (descuido con el recién nacido y con ella misma).



## IX. BIBLIOGRAFÍA

1. Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Anemia durante el embarazo. Boletín. Lima – Perú, 1995.
2. Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Recetas variadas, nutritivas y baratas. Recetario. Lima – Perú, 1999.
3. Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Comiditas espesas para los más pequeños. Recetario. Lima – Perú, 1999.
4. Ministerio de Salud. Proyecto Salud y Nutrición Básica. Guía de Sesión Demostrativa de Preparación de Alimentos para Niños y Mujeres en Edad Fértil. Lima – Perú, 2001.
5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de alimentación y Nutrición (CENAN). Lineamientos de nutrición materno infantil del Perú. Lima – Perú, 2004.
6. Ministerio de Salud. Lineamientos de política de promoción de la Salud. Lima – Perú, 2005.
7. Care Perú. Sesión Demostrativa para hacer preparaciones nutritivas. Lima – Perú, 2006.

Este documento se terminó de  
imprimir en los talleres gráficos de  
EDITORIAL SUPER GRAFICA E.I.R.L.  
Jr. Ica 344 346 Lima 01  
Teléfono: 426-6470  
Lima, 2013



**PERÚ**

**Ministerio  
de Salud**

**Instituto  
Nacional de Salud**

**Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición**



**Instituto Nacional de Salud**  
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11 Perú  
Telefono: 748-0000 / 748-1111  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)