



Proyecto
SAN Nariño

Seguridad Alimentaria y Nutrición



UNIVERSIDAD
NACIONAL
DE COLOMBIA
SEDE BOGOTÁ

Caracterización del Consumo y la Dieta de las Familias vinculadas al Circuito Agroalimentario de la Papa en los Municipios Túquerres, Carlosama, Guachucal, Cumbal y Zona rural de Pasto *Zona Andina del Departamento de Nariño*

Sara Eloísa Del Castillo Matamoros. Coordinadora Componente

Patricia Heredia Vargas . Epidemióloga

María del Pilar Zea León. Coordinadora Operativa

Gloria Johanna Bustos Leiton. Estudiante Maestría

John Jairo Romero. Estadístico

Proyecto desarrollado con el apoyo financiero del *International Development Research Centre (IDRC)*, www.idrc.ca, y el Gobierno de Canadá, a través del *Canadian International Development Agency (CIDA)*, www.acdi-cida.gc.ca



Canadian International
Development Agency

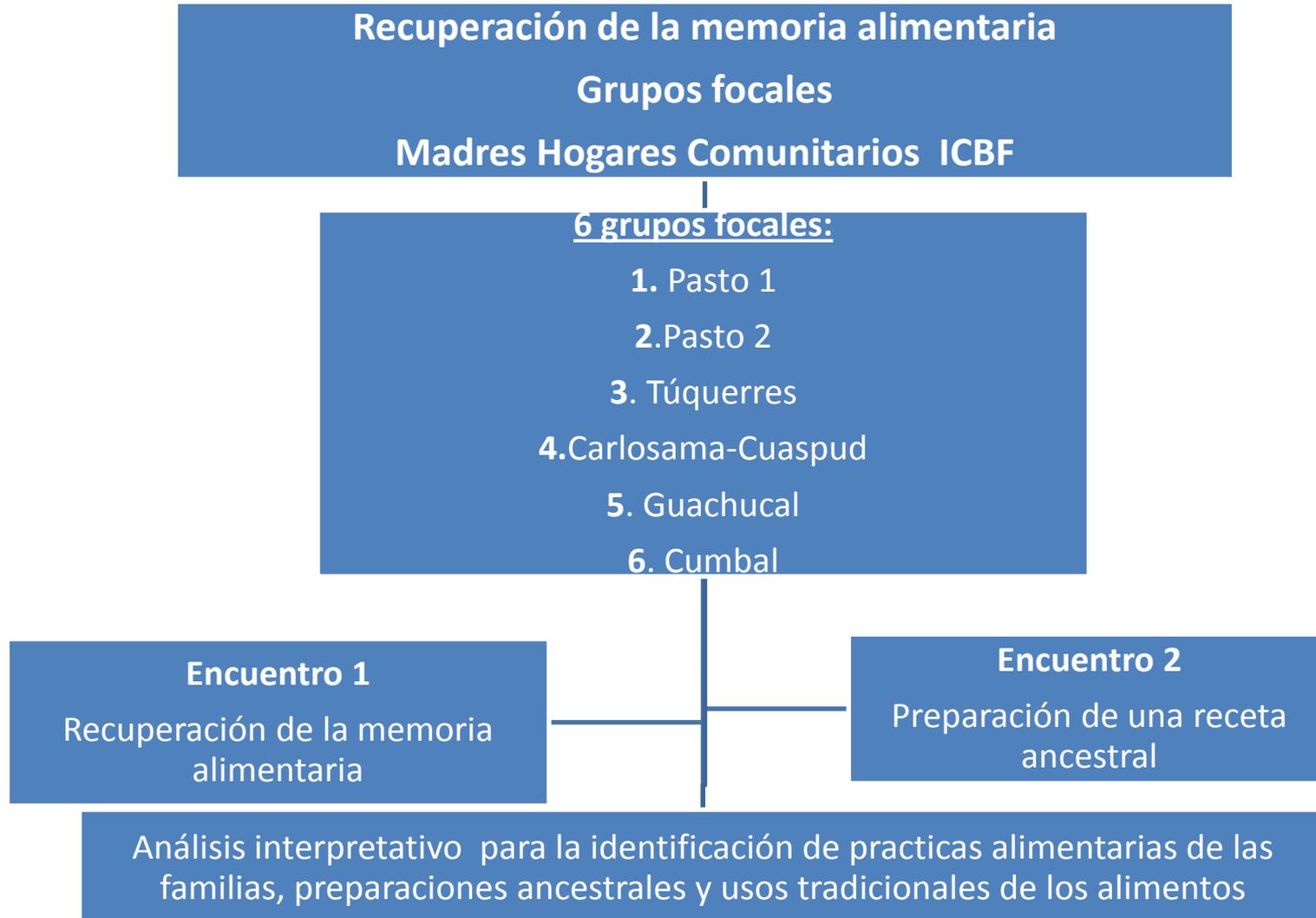
Agence canadienne de
développement international



IDRC | CRDI

International Development Research Centre
Centre de recherches pour le développement international

Metodología componente cualitativo



Preparaciones ancestrales



Locro, Pasto, Guachucal,
Carlosama- Cuaspud



Guiso de quinua y tortillas
de papa chaucha- Cumbal



Mazamorra- Pasto

Preparaciones ancestrales más representativas
en Pasto, Guachucal, Carlosama- Cuaspud y
Cumbal

Preparaciones ancestrales más representativas en
Pasto y Túquerres



Juanesca- Pasto



Camchape- Tuquerres



Alfajores- Tuquerres

De la huerta a la mesa



Antecedentes



PRESENTACIÓN

Este material, orientado a la promoción de buenas prácticas de alimentación, está dirigido a las familias rurales del departamento de Nariño con el propósito de brindar una herramienta sencilla sobre el manejo de los alimentos en todo su ciclo de producción. Se fundamenta en la experiencia adquirida con dichas comunidades, quienes de manera natural y muy cálida participaron y dieron sus aportes en los talleres sobre recuperación de prácticas alimentarias ancestrales, como factores protectores de la seguridad alimentaria y nutricional, desde su cotidianidad.

Estas valiosas contribuciones encauzaron la manera como se estructuró la cartilla y llevaron a la comprensión de que las buenas prácticas de alimentación y nutrición, en el contexto rural, deben comenzar a partir del proceso de producción de los alimentos, pasando por la preparación de estos para la familia y teniendo en cuenta todos los factores que pueden afectar una adecuada utilización biológica.

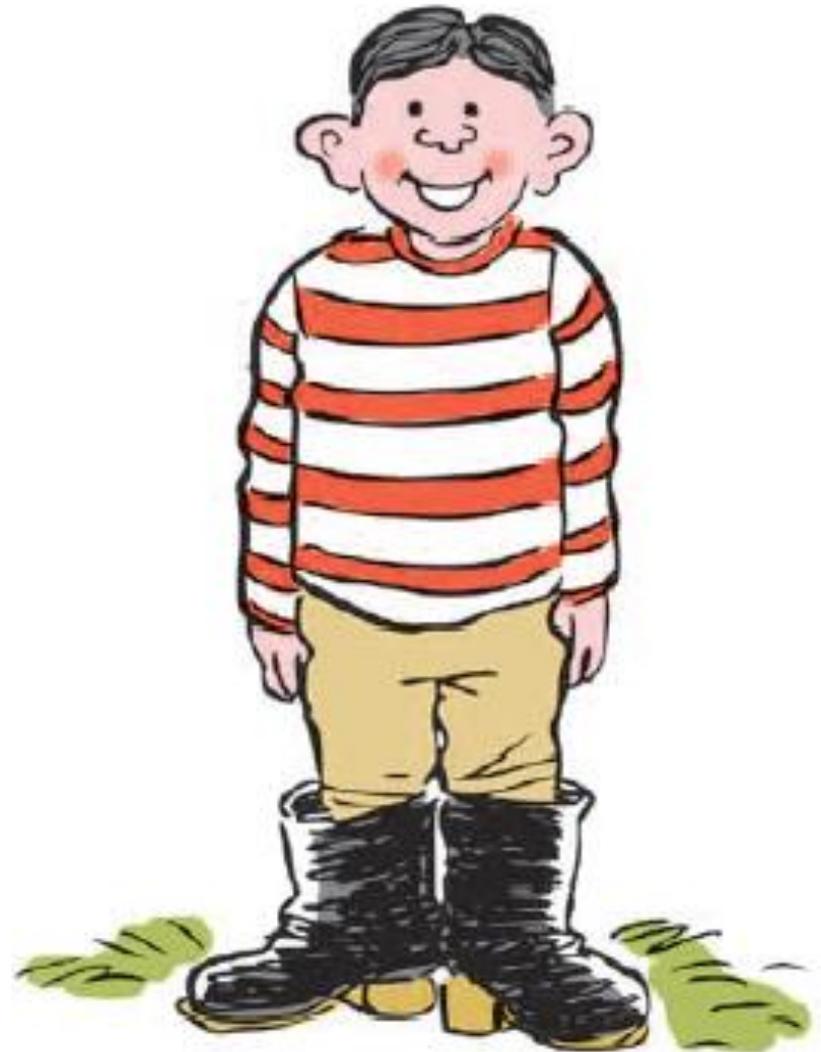
El manual es una invitación a recorrer un camino de la huerta a la mesa; en este recorrido nos guiarán Pedro y María, dos niños nariñenses que nos invitarán a conocer su familia y a los vecinos de su vereda para, a través de ellos, conocer las prácticas alimentarias adecuadas en cada ámbito (huerta, cocina, mesa) de cada grupo de edad (gestantes, lactantes, preescolares, escolares, adultos y adultos mayores), y finaliza con algunas recomendaciones en el escenario de hogar y familia.

El enfoque del manual incluye información teórica acerca de la alimentación, tiene en cuenta el contexto y promueve prácticas alimentarias adecuadas.

**ESTE MANUAL
ESTÁ DIRIGIDO
A LAS FAMILIAS
RURALES CON
EL PROPÓSITO
DE BRINDAR UNA
HERRAMIENTA
SENCILLA
SOBRE EL
MANEJO DE
LOS ALIMENTOS
EN TODO SU
CICLO DE
PRODUCCIÓN.**



Los personajes



Instructivo

CÓMO USAR ESTE MANUAL

El manual está desarrollado en forma de **HISTORIETA** amena y con un lenguaje positivo; el lector debe seguir los diálogos que Pedro y de María, los personajes principales, entablan con otros personajes de su familia y vereda. Pedro invita a sus amigos “los lectores” a hacer un recorrido por la huerta, la cocina y la mesa de su casa, compartiendo experiencias saludables en cada uno de estos espacios, abordando temas como el cultivo de alimentos importantes para la nutrición de la familia, preparaciones variadas, cuidados higiénicos de los alimentos y aporte nutricional de los mismos.



Los personajes principales invitan también a los lectores a conocer a sus vecinos de la vereda, con los cuales va a hablar de la alimentación en los diferentes grupos de edad, incluyendo a las mujeres gestantes y lactantes, niños lactantes, preescolares, escolares, adolescentes, adultos y adultos mayores.



Como cierre de cada tema, se presenta el “**RECORDEMOS**”, que es un resumen o conclusiones con el fin de centrar al lector en las prácticas claves alrededor de cada tema.

Finalmente encontramos la sección “**ACTIVIDADES PRÁCTICAS**”, donde se proponen actividades de apoyo o insumos para los lectores o usuarios del presente manual, que idealmente se conviertan en agentes multiplicadores que desarrollen talleres o sesiones grupales con las comunidades rurales en su departamento.

Tabla de contenido

CONTENIDO

CAPÍTULO 1

La huerta: economía y variedad en la alimentación

5

CAPÍTULO 2

La cocina: el lugar donde se preparan alimentos seguros y saludables

14

CAPÍTULO 3

La mesa: aquí se comparte y aprende sobre los alimentos

23

CAPÍTULO 4

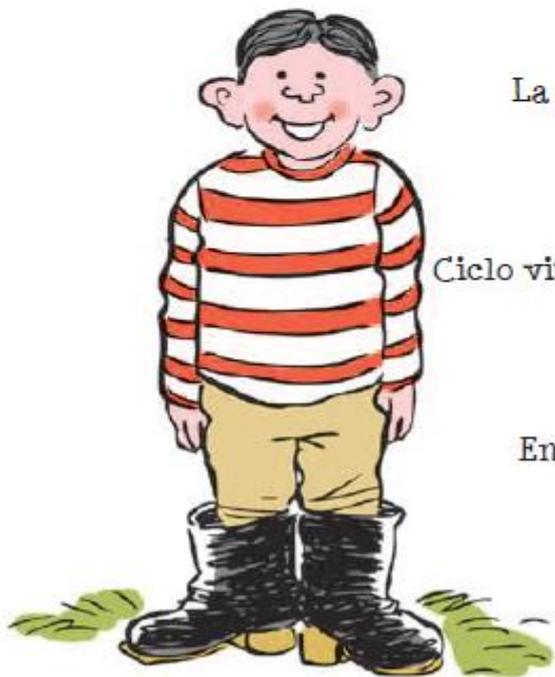
Ciclo vital, nos alimentamos saludablemente de acuerdo a la edad

29

CAPÍTULO 5

En familia, fortaleciendo valores y hábitos alimentarios

42



Apertura capítulo

CAPÍTULO I

La huerta: economía y variedad en la alimentación



Acompañenos a caminar por nuestra huerta; allí, junto con nuestra familia, hemos sembrado ollocos, ocas, papas chaucha y guata, vegetales como el repollo, lechuga, cebolla, zanahoria, acelga, espinaca, habas, rábano, arveja, coliflor, brócoli, y frutas como las uvillas, moras, fresas, chilacuán, además de algunas plantas aromáticas.

Para complementar la alimentación familiar en nuestra casa criamos algunos pollos, gallinas, ovejas y cuyes,

que son fuente de proteína necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo.



Tablas

ALIMENTOS DE LA HUERTA	VALOR NUTRICIONAL	BENEFICIOS PARA LA SALUD
<p>Papas chauli y guata, olocos, ocas.</p> 	<p>Su mayor contenido es de carbohidratos; también aportan agua y en menor cantidad vitamina C.</p>	<p>Son la base de la alimentación, aportan gran cantidad de nutrientes y brindan calor y energía. Su aporte de vitamina C se ve disminuido al pelarlas, trocearlas, con la exposición prolongada al aire y durante la cocción, por lo que se recomienda cocinarlas con la cáscara, preferiblemente al vapor, cocidas o guisadas.</p>
<p>Repollo, lechuga, cebolla, zanahoria, acelga, espinaca, habas, rábano, arveja, coliflor y brócoli.</p> 	<p>Aportan cantidades importantes de agua al organismo. Son fuente de vitaminas, especialmente A y C. Algunas verduras de hoja verde, como la col, la espinaca, las hojas de nabos, la acelga, el perejil y la lechuga contienen vitamina K.</p>	<p>La vitamina A ayuda a la formación y mantenimiento de dientes y huesos, al mantenimiento de la visión y a una piel sana. Se encuentra en mayor cantidad en la zanahoria, el zapallo, la acelga, la espinaca, el brócoli, la uvilla y las fresas.</p> <p>La vitamina C favorece los dientes y encías sanos, ayuda al cuerpo a absorber el hierro, favorece la cicatrización de heridas y refuerza las defensas del cuerpo. Se encuentra en mayor cantidad en frutas como la uvilla, las moras y las fresas.</p> <p>La vitamina K ayuda en la coagulación de la sangre.</p> <p>La fibra mejora la digestión y evita el estreñimiento.</p>
<p>Uvillas, moras, fresas, chilacuan.</p> 	<p>Contienen algunos minerales como potasio, hierro y calcio. Contienen fibra.</p>	<p>La mayoría de estos alimentos contienen potasio, que ayuda al mantenimiento del equilibrio normal del agua y la regulación de la actividad muscular. Algunas como las espinacas y acelgas contienen hierro, que ayuda a fortalecer la sangre, pero su absorción es más baja que el de los productos de origen animal; contienen en menor cantidad calcio y fósforo, necesarios en la formación de los huesos y dientes.</p>
<p>Pollos, gallinas, cuyes, ovejas, huevo de gallina.</p> 	<p>Fuente de proteínas y fuente de hierro. En la yema de huevo encontramos vitamina A.</p>	<p>Las proteínas son necesarias para el crecimiento en los niños y el fortalecimiento del sistema de defensas en el organismo. Ayuda al mantenimiento de tejidos como el cerebro, la piel, el músculo, las uñas y el cabello en los adultos.</p> <p>Especialmente las carnes rojas son fuente primaria de hierro, necesario para la formación de hemoglobina, que ayuda a llevar y almacenar el oxígeno y a prevenir la anemia.</p>
<p>Hierbas aromáticas (hierbabuena, tomillo, toronjil, orégano, menta, canelón)</p> 	<p>Aportan agua y algunas vitaminas, como la vitamina C.</p>	<p>Son importantes especialmente porque se pueden usar como reemplazo de los condimentos, de la sal y el azúcar, y además realza el sabor de las comidas.</p>



VALIDACIÓN GRÁFICA EN CAMPO

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

MANUAL BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN



VALIDACIÓN GRÁFICA EN CAMPO

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN

✓ Elaboración de la guía de validación del manual de buenas prácticas de alimentación, basada en la Guía de validación de materiales educativos de la OPS/OMS 2003



✓ Preparación del material y de estructuración de las sesiones de validación



✓ Gestión para la convocatoria de los grupos



✓ Aplicación de la guía de validación

1. Primera parte: Con el texto oculto
2. Segunda parte: Con el texto visible



✓ Evaluación de las sesiones y sistematización de la información

Guía de validación



PROYECTO "IMPROVING POTATO PRODUCTION FOR INCREASED FOOD SECURITY OF INDIGENOUS COMMUNITIES IN COLOMBIA"

Guía de validación de manual de buenas prácticas de alimentación y nutrición: "De la huerta a la mesa"

Municipio: Esito Grupo: _____

Parte 1: Miran el material con el texto tapado

1. Cuentan las cosas, figuras, colores que puedan ver

2. Suponen qué será el sentido/el mensaje del dibujo en su conjunto

3. ¿Cómo les parece el dibujo?

Muy bonito Bonito Regular Feo Muy feo

4. ¿Qué partes del dibujo no se ven bien o no entienden, qué muestras?

5. Las personas que están en el dibujo, ¿de dónde son?

6. ¿Qué cambios proponen en el dibujo?

Parte 2: Miran el material con el texto destapado y uno lee en voz alta

7. Explican con sus palabras lo que dice el texto





8. ¿Cuáles palabras son raras? Sugieren otras parecidas para reemplazarlas.

9. ¿Están de acuerdo con lo que se propone? Si No

10. ¿Por qué?

11. ¿Les conviene el material? Si No

12. ¿Por qué?

13. ¿Podrán imaginarse hacer las cosas como está propuesto en los dibujos? Si No

14. ¿Por qué?

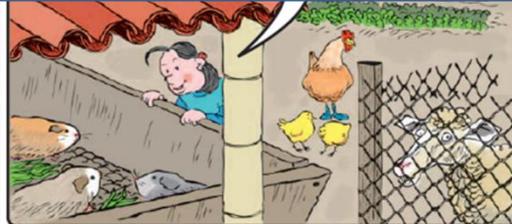
15. ¿Piensan que los demás apliquen lo propuesto en sus dibujos? Si No

16. ¿Por qué?

17. ¿Qué ideas tiene para que todos practiquen este costumbre?

Observaciones generales (del conductor de la validación)



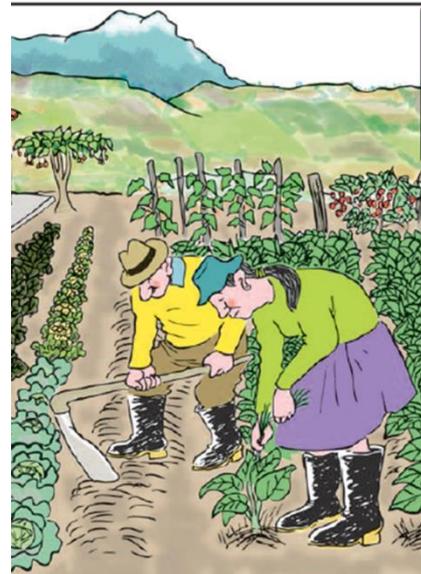


Primera parte: Texto cubierto

CAPÍTULO I

La huerta: economía y variedad en la alimentación

Segunda parte: Texto Visible



Acompañenos a caminar por nuestra huerta: allí, junto con nuestra familia, hemos sembrado ollocos, ocas, papas chaucha y guata, vegetales como el repollo, lechuga, cebolla, zanahoria, acelga, espinaca, habas, rábano, arveja, coliflor, brócoli, y frutas como las uvillas, moras, fresas, chilacuán, además de algunas plantas aromáticas.

Para complementar la alimentación familiar en nuestra casa criamos algunos pollos, gallinas, ovejas y cuyes,

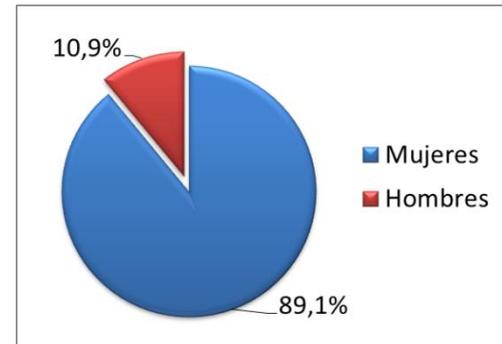
que son fuente de proteína necesaria para el crecimiento, desarrollo y mantenimiento del cuerpo.





- ✓ Validación con los grupos: (Agosto 23/2013)
- 1. Asociación La primavera (Jamondino)
- 2. San Vicente

- ✓ Número total de asistentes: 46
- Mujeres: 41
- Hombres: 5



- ✓ Las imágenes del manual de buenas prácticas de alimentación, en general fueron aceptadas por los grupos.
- ✓ Lograron identificar el mensaje en cada una de las imágenes
- ✓ Las sugerencias se envían al profesional encargado del diseño del Manual

Estructura Cartilla: “Saberes y sabores de Nariño”

Caminos sembrados de historias, cuentos y relatos en torno a las tradiciones, usos y costumbres alimentarias de Nariño, sus particularidades, aquello de especial y único que comparte esta bella zona de nuestro país y su gente, sus saberes relacionados con los utensilios, cocinas y formas de acceder a los alimentos

Capítulo 1

SABORES :

Alimentos y preparaciones ancestrales

Capítulo 2

SABERES:

Utensilios, cultivos tradicionales, costumbres ó practicas (trueque, transporte), creencias alimentarias



Ollocos



Molienda maní



Caquero



Cuy

Gracias

