

“Alimentarnos para vivir mejor”

“Alimentarnos para vivir mejor” es un programa de Educación en Nutrición auspiciado por Kraft Foods Argentina y Kraft Cares internacional que se ha desarrollado por primera vez en Argentina a través de CESNI.

En 2005 el programa se implementó en tres ámbitos. En primer lugar, entre mayo y julio de 2005 y en conjunto con el Municipio de Tigre, benefició a 450 mujeres y hombres que trabajan en 120 merenderos y comedores comunitarios del distrito, en donde comen diariamente más de 6000 niños.

Entre noviembre y diciembre y en conjunto con la fundación Banco de Alimentos de Buenos Aires, se capacitó a 110 personas que trabajan en comedores comunitarios de 8 municipios del Gran Buenos Aires (Beccar, Florida, San Fernando, Quilmes, Moreno, José C. Paz, Derqui, Florencio Varela).

En el mismo período, noviembre/diciembre, se implementó en 32 Centros de Educación Inicial de Montevideo (Uruguay) a través de la Asociación Uruguaya de Dietistas y Nutricionistas (AUDYN) y con el acompañamiento y supervisión de CESNI. El programa en Montevideo beneficia en forma directa a 55 educadoras alimentarias.

La implementación del programa en los tres lugares en 2005 tuvo como objetivo común la capacitación en nutrición y seguridad alimentaria para el mejor desempeño de quienes trabajan diariamente en organizaciones que prestan servicios de comida a niños de hogares pobres.

Sin embargo, el programa también focaliza en la formación de quienes trabajan diariamente con los niños para que puedan actuar como multiplicadoras y formadoras de hábitos alimentarios saludables, no solo pensando en el comedor sino también en sus hogares.

Los beneficiarios directos son las mujeres y hombres que trabajan en los comedores o centros infantiles y los beneficiarios indirectos los niños que comen en las organizaciones.

CESNI (Audyn en el caso de Uruguay) tuvo a su cargo el desarrollo de contenidos de cada intervención y de los materiales utilizados en el programa, mientras que el Municipio de Tigre y el Banco de Alimentos fueron responsables de la logística y convocatoria de los grupos.

En los tres lugares el programa se desarrolló a lo largo de cuatro encuentros consecutivos para grupos de entre 20 y 25 personas, representantes de distintos comedores o centros infantiles. Los encuentros se desarrollaron bajo la modalidad de Taller y con una alta participación por parte de los beneficiarios.

Para los programas desarrollados en Argentina CESNI diseñó, se imprimieron y distribuyeron los siguientes materiales:

Nutrición ... a la hora de comer: folleto desplegable que se refiere a la importancia de la nutrición en diferentes momentos del ciclo biológico y el significado de la variedad y la inclusión de alimentos de diferentes grupos en la alimentación diaria.

El Comedor, un espacio para hablar de hábitos alimentarios: fascículo de 16 páginas que trata sobre la formación de hábitos alimentarios en la niñez, la importancia de la organización en las tareas inherentes al comedor y aspectos de higiene y seguridad alimentaria.

Posters: Los posters se diseñaron con el objeto de utilizarlos en el contexto de cada uno de los talleres, como refuerzo gráfico de los temas tratados y para que los beneficiarios los lleven y utilicen en sus respectivos comedores. Los posters desarrollados son cuatro y se

refieren a: variedad de alimentos; organización de las compras; organización de las tareas en el comedor y higiene y seguridad alimentaria

Alimentamos PARA VIVIR MEJOR

De todo un poco

Es bueno combinar alimentos de diferentes grupos de alimentos: cereales, frutas y verduras. Cuando más variedad sea la alimentación, más saludable será el organismo y más fácil de preparar.

Comer variado permite incorporar mejor los nutrientes de diferentes alimentos: frutas, verduras, cereales y proteínas. Es importante tener en cuenta, además, hábitos alimentarios.

Siempre alimentos en cantidades apropiadas, tanto en la comida como durante los picos de hambre. Por eso es importante comer un poco de cada grupo.

Si hay posibilidad de basar la dieta con un máximo de alimentos todos los días, como las frutas, las verduras y cereales (de todo tipo y colores: verdes y amarillos) y algo de carne, pescado y huevos. También frutas y verduras (patatas) y aceites.

Otros alimentos, como los lácteos, legumbres, granos y semillas, proporcionan nutrientes importantes que no se encuentran en otros alimentos.

Comprar mejor

Para vivir mejor, es posible hacer una buena compra. Un buen comprador debe tener en cuenta:

- Para vivir es buena idea comprar para las necesidades y circunstancias, como la estación, el presupuesto y la salud.
- Hay que tener en cuenta la variedad de alimentos, como las frutas y verduras, los cereales y los aceites.
- Hay que tener en cuenta la variedad de alimentos, como las frutas y verduras, los cereales y los aceites.

Higiene y seguridad

Una comida bien organizada tiene que estar ordenada y limpia. Es fundamental para disminuir riesgos de contaminación en el hogar.

Es importante que quienes trabajan en el comedor o hacen parte del equipo que prepara los alimentos, siempre se les debe lavar las manos antes de preparar los alimentos y después de ir al baño y tocar cualquier cosa que pueda estar sucia.

Hay que usar ropa limpia para trabajar y cambiarla cuando sea necesario. También es importante que quienes preparan los alimentos usen guantes cuando sea necesario.

Es importante organizar bien la comida que se prepara, para que cada persona tenga un lugar y que se pueda hacer el trabajo de manera ordenada y segura. Se debe desfogar que se pueda organizar el comedor.

Embarazo y niñez

Una alimentación adecuada, es posible hacer una buena compra. Un buen comprador debe tener en cuenta:

- Para vivir es buena idea comprar para las necesidades y circunstancias, como la estación, el presupuesto y la salud.
- Hay que tener en cuenta la variedad de alimentos, como las frutas y verduras, los cereales y los aceites.
- Hay que tener en cuenta la variedad de alimentos, como las frutas y verduras, los cereales y los aceites.

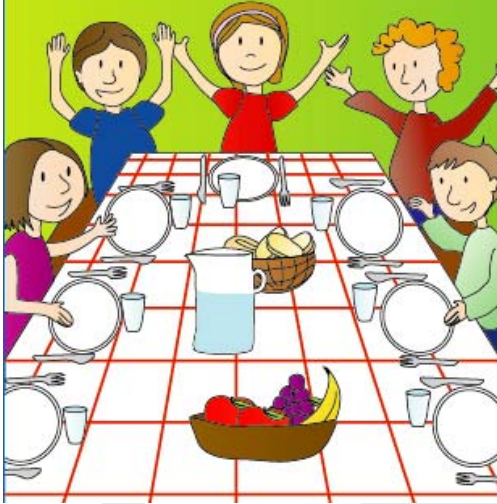
Los cuidados de salud y nutrición son muy importantes en las mujeres antes y durante el embarazo y la lactancia y en los niños hasta los 3 años. Cuando una mujer está embarazada es necesario consultar al médico si se puede recibir el medicamento apropiado de acuerdo a la edad y la salud.

Desde el 2º mes de vida la leche materna es el alimento más adecuado para los niños. Por eso es importante que se les dé la leche materna hasta los 2 años. Después de los 2 años se puede complementar con otros alimentos para la alimentación.

Es bueno preparar una dieta y papillas, por ejemplo de papilla, papa, leche, zanahoria, con una cucharadita de aceite, un pedacito de queso y una cucharadita de leche, lo que puede ser útil para el bebé. También se le puede ofrecer papilla de frutas como banana, manzana y naranja.

La leche fortificada con hierro que se da a los niños, puede ser útil para la salud, pero es importante que se les dé la leche materna hasta los 2 años.

El comedor, un espacio para hablar de hábitos alimentarios



Alimentamos
PARA VIVIR MEJOR

Proyecto
de Alimentación
Solidaria

KRAFT
Kraft Care

CESN

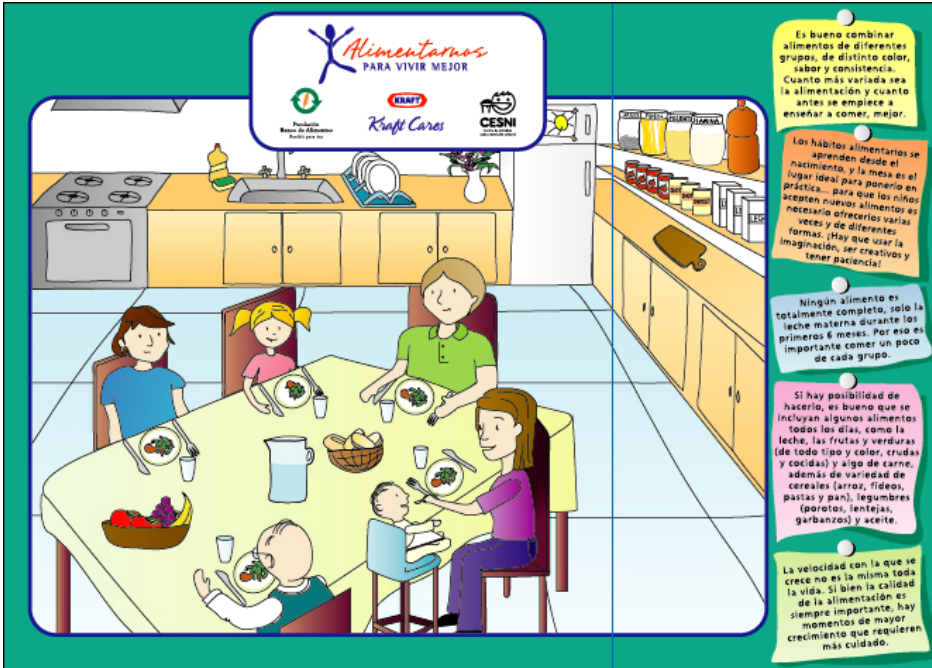
**ANTES DE COMER
LAVARSE
LAS MANOS**

Un comedor bien organizado tiene que estar ordenado y limpio. Es fundamental para disminuir riesgos de enfermedades en los niños.

Es importante que quienes trabajan en el comedor se laven bien las manos antes de preparar los alimentos y luego de ir al baño o salir de la cocina. También deben tener el pelo recogido.

Hay que usar agua potable para beber y cocinar, también para lavar las frutas y verduras. Se debe evitar que entren en contacto alimentos crudos y cocidos. Además las tablas y cuchillos que se usan para cortar y preparar carnes no deben usarse sin lavarlos antes para preparar verduras.

Es importante organizar bien la entrada al comedor, que cada persona tenga un lugar y que se pueda lavar las manos antes de comer. No debe dejarse que entren animales al comedor.



Es bueno combinar alimentos de diferentes grupos, de distinto color, sabor y consistencia. Cuanto más variada sea la alimentación y cuanto antes se empiece a enseñar a comer, mejor.

Los hábitos alimentarios se aprenden desde el nacimiento, y la mesa es el lugar ideal para ponerlo en práctica. Para que los niños acepten nuevos alimentos es necesario ofrecerlos varias veces y de diferentes formas. Hay que usar la imaginación, ser creativos y tener paciencia!

Ningún alimento es totalmente completo, solo la leche materna durante los primeros 6 meses. Por eso es importante comer un poco de cada grupo.

Si hay posibilidad de hacerlo, es bueno que se incluyan algunos alimentos todos los días, como la leche, las frutas y verduras (de todo tipo y color, crudas y cocidas) y algo de carne, además de variedad de cereales (arroz, fideos, pastas y pan), legumbres (porotos, lentejas, garbanzos) y aceite.

La velocidad con la que se crece no es la misma toda la vida. Si bien la calidad de la alimentación es siempre importante, hay momentos de mayor crecimiento que requieren más cuidado.

CESNI