

**PROGRAMA DE FORMACION EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL PARA LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS
DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSI-
NARIÑO**

MILE PAOLA MONTENEGRO BENAVIDES

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2016**

**PROGRAMA DE FORMACION EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y
NUTRICIONAL PARA LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS
DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSI-
NARIÑO**

MILE PAOLA MONTENEGRO BENAVIDES

**Plan de trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al
título de Ingeniera Agroindustrial**

**Asesor:
Dr. ULICES HERNANDEZ VELASCO**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
PROGRAMA DE INGENIERIA AGROINDUSTRIAL
SAN JUAN DE PASTO
2016**

NOTA DE RESPONSABILIDAD

Las ideas y conclusiones aportadas en este Trabajo de Grado son Responsabilidad de los autores.

Artículo 1 del Acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1966, emanado por el Honorable Concejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de Aceptación:

Firma del Presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

San Juan de Pasto, Octubre de 2016

RESUMEN

Los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la Paz están ubicados en la vereda La villa del municipio de Potosi, estos están conformados con niños menores de cinco años. En esta población no existe conocimiento alguno de seguridad alimentaria ni mucho menos en prácticas higiénicas por lo tanto esta es la etapa en donde la correcta alimentación en el niño, la actividad física y las buenas prácticas higiénicas pueden en gran medida evitar varias enfermedades y complicaciones en la edad adulta, esto se lo realizo por medio de capacitaciones y actividades prácticas.

Dentro de las capacitaciones diseñadas para las madres comunitarias y a la vez para los padres de familia de cada uno de los niños de estos hogares, se establece los contenidos de las capacitaciones y metodología, periodicidad, para un continuo aprendizaje y desarrollo de los temas tratados, por medio de evaluaciones que se hizo al terminar cada tema.

ABSTRACT

The community homes Estrellitas del Mañana and Genios de la Paz are located in the village of Potosi, these are made up of children under the age of five. In this population, there is no knowledge of food safety, much less hygienic practices. Therefore, this is the stage where proper feeding, physical activity and good hygienic practices can largely prevent several diseases and complications in Adulthood, this was done through training and practical activities.

Within the training designed for the community mothers and at the same time for the parents of each one of the children of these homes, the contents of the training and methodology, periodicity, are established for a continuous learning and development of the subjects treated, Through evaluations that were done at the end of each topic.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	10
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
2. JUSTIFICACION.....	13
3. OBJETIVOS.....	14
3.1 OBJETIVO GENERAL	14
3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	14
4. MARCO CONTEXTUAL	15
5. MARCO REFERENCIAL.....	16
5.1 CONCEPTOS BÁSICOS	16
5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA.....	16
5.2.1 Disponibilidad de alimentos.	16
5.2.2 Acceso a los alimentos.	16
5.2.3 Consumo de alimentos.	17
5.2.4 Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos.	17
5.2.5 Calidad e inocuidad de los alimentos.....	17
6. MARCO LEGAL	18

7. METODOLOGIA	20
7.1 DESARROLLO DE ACTIVIDADES.....	21
7.1.1 Levantamiento de diagnósticos.....	21
7.2 CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD ALIMENTARIA A LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO	22
7.3 CAPACITACIÓN EN BUENA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS Y POTABILIZACIÓN DEL AGUA.	24
7.4 CAPACITACIÓN EN CONDUCTAS Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS A MADRES COMUNITARIAS Y PADRES DE LOS USUARIOS QUE CONFORMAN LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO.....	25
7.5 EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS A MADRES COMUNITARIAS Y PADRES DE LOS USUARIOS QUE CONFORMAN LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO	26
8. JORNADA DEPORTIVA	28
9. CONCLUSIONES	37
10. RECOMENDACIONES.....	38
BIBLIOGRAFIA.....	39
ANEXOS.....	41

LISTA DE IMÁGENES

Pág.

Imagen 1. Padres de familia de los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz	20
Imagen 2. Madres comunitarias de de la población objetivo	21
Imagen 3. Padres de familia llenando test inicial	22
Imagen 4. Socialización del tren de alimentos	23
Imagen 5. Capacitación en seguridad alimentara	24
Imagen 6. Capacitación en Buena calidad e inocuidad de los alimentos.....	25
Imagen 7. Capacitación en conductas y practicas higiénicas	26
Imagen 8. Evaluación de temas tratados.....	27
Imagen 9. Cartelera estilo de vida saludable realizada por población objetivo	27
Imagen 10. Encuentro para el inicio de la bailo terapia	28
Imagen 11. Jornada de bailo terapia.....	28

INTRODUCCION

En la actualidad Colombia, al igual que otros países de América Latina, vive una situación nutricional llamada de transición, caracterizada por la combinación de problemas debidos de una parte, a deficiente ingesta de nutrientes como la desnutrición crónica en la infancia (retraso en el crecimiento) y la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales), y de otra, a exceso de peso (sobrepeso y obesidad), más propio de desequilibrios en la dieta, todos ellos problemas que se inician desde el comienzo de la vida¹.

“La inseguridad alimentaria y nutricional causa gran impacto sobre la salud y calidad de vida de las personas. Estar desnutrido o mal nutrido afecta gravemente el desarrollo de los seres humanos y menoscaba la dignidad humana, deteriora la cohesión social, limita las posibilidades de desarrollo, se configura en una grave amenaza para la democracia y favorece la prolongación del ciclo de la pobreza”².

En este sentido, cabe señalar que: “los efectos de la desnutrición se extienden a lo largo del ciclo vital del ser humano, con alteraciones muy significativas en las etapas de crecimiento y desarrollo a nivel de toda la estructura orgánica con serio compromiso del sistema nervioso, que se reflejará en una baja capacidad de aprendizaje, mayor susceptibilidad a enfermedades, trastornos psicológicos de diferentes características e intensidad y distintas manifestaciones de inadaptabilidad social. Algunos niños y adolescentes que logran sobrevivir a los rigores que les impone la desnutrición pueden incluso llegar a la vida de adultos con una carga de conflictos, frustraciones y resentimientos”.

Por lo tanto teniendo en cuenta esta serie de problemas se requiere entregar información en Seguridad Alimentaria y prácticas de higiene en los hogares comunitarios más alejados del municipio de Potosí como son “ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ” ubicados en la vereda de la villa a los cuales no se les ha realizado ninguna clase de capacitación; con la finalidad de insertar de una forma didáctica, participativa, a través del dibujo, la creatividad; un modelo pedagógico activo- participativo.

¹ ICBF. Lineamiento Técnico de Alimentación y De cero a siempre. 2011. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: www.icbf.gov.co/

² CAUCA, G. Plan de autonomía, seguridad alimentaria y nutricional municipal. Cauca: Inza. p.60.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Colombia, hace más de tres décadas comenzó a diseñar y aplicar estrategias de alimentación y nutrición, con enfoque de subsidios y ayuda humanitaria otorgados a través de diferentes instancias, con el propósito de favorecer a las familias más pobres. Sin embargo, no existían responsables en el tema de seguridad alimentaria y nutricional, ni tampoco lineamientos que permitieran desarrollar acciones específicas, para disminuir la inseguridad alimentaria y nutricional en la población colombiana.³.

Los alimentos de origen natural parecen estar siendo erradicados de nuestras mesas. Al parecer, las nuevas generaciones no están al tanto de estas opciones alimenticias, que podrían ayudarles a lograr un mejor desempeño, tanto en la escuela como en su vida diaria.

Los hogares comunitarios es donde los niños permanecen casi toda la jornada del día, es por esto que se debe brindar especial cuidado en su alimentación por lo que se ve la necesidad de capacitar en lo referente a seguridad alimentaria, ya que desde los hogares es en donde se puede orientar a las personas brindándoles la respectiva capacitación y concientización de cómo debe ser su alimentación saludable, la población del municipio de Potosí que habita en las zonas rurales tienen sus respectivos terrenos de los cuales pueden sacar provecho por medio de la siembra de huertas caseras para su uso para obtener alimentos como frutas, verduras y legumbres.

Todas las personas que han de realizar actividades de manipulación de alimentos sin importar que sean amas de casa deben tener formación en materia de educación sanitaria, especialmente en cuanto a prácticas higiénicas en la manipulación de alimentos para evitar la contaminación de los alimentos, por esto sabemos que todas nuestras madres se convierten en manipuladoras de alimentos ya que en muchos casos de ellas dependen la buena salubridad de los alimentos que consumimos es por esto la importancia de capacitar a madres comunitarias a la vez a los padres de familia que conforma los hogares objetivo.

El conocimiento de las normas básicas es de gran importancia debido a que contribuirá a reducir en gran porcentaje las enfermedades que se pueden transmitir. La mayoría de las intoxicaciones alimentarias pueden evitarse aplicando los principios básicos a lo largo de toda la cadena alimentaria, ello puede conseguirse con la formación y entrenamiento de las madres, ya que estas personas actúan como puente entre los microorganismos y los alimentos. Por tanto, personas que manipulan alimentos debe ser consciente de que desempeña una función importante en la tarea de preservar la higiene de los alimentos.

³ GOBIERNO DE COLOMBIA. Plan Nacional de Seguridad. Bogotá, Colombia: s.n., 2012. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: https://es.wikipedia.org/wiki/Gobierno_de_Colombia

Como es de aclarar estos hogares comunitarios quedan en la zona rural por lo que no han tenido ninguna clase de capacitación en seguridad alimentaria y nutrición, mucho menos los padres de familia.

El hogar comunitario consta cada uno de 13 niños, los cuales están a cargo de sus respectivas madres comunitarias por lo que se ha optado por capacitar a sus padres y a las madres comunitarias a cargo de cada hogar comunitario.

2. JUSTIFICACION

El desarrollo de un niño o niña durante la primera infancia depende esencialmente de los estímulos que se le den y de las condiciones en que se desenvuelva. Es por esto que en la etapa comprendida entre los cero y los cinco años de edad es necesario atender a los niños y las niñas de manera armónica, teniendo en cuenta los componentes de salud, nutrición, protección y educación inicial en diversos contextos (familiar, comunitario, institucional), de tal manera que se les brinde apoyo para su supervivencia, crecimiento, desarrollo y aprendizaje⁴.

La primera infancia es el periodo propicio para potenciar las capacidades cognitivas, comunicativas y sociales. El desarrollo educativo en esta etapa influye en un mejor desempeño en las fases posteriores de la educación, en una disminución del fracaso escolar y, en consecuencia, en una reducción de la deserción académica. La concepción que hoy se tiene de la educación para niños y niñas antes de los seis años es concebida como preparación para la escuela (aprestamiento) y se caracteriza por prácticas escolares convencionales que privilegian actividades sedentarias, de repetición y de memoria.

Por lo anterior se debe fomentar hábitos alimenticios saludables y estilos de vida saludable, así como promueve la prevención de las enfermedades infecciosas, la desnutrición y las enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer, acorde a lo establecido en la ley.

La formación de los hábitos alimenticios en la infancia empieza en la familia, con las costumbres y tradiciones del entorno familiar. Esta formación, junto con la impartida con las escuelas y entes correspondientes, son las principales responsables de la instauración de unos hábitos de alimentación adecuados, las acciones educativas en materia de alimentación y nutrición, son herramientas valiosas para la configuración de hábitos alimentarios saludables, en las que pueden incorporarse con menor dificultad conductas positivas, que promuevan la salud de los niños y niñas contribuyendo así, a disminuir el riesgo de patologías prevalentes en la edad adulta.

⁴ MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Educación para la primera infancia. [en línea] [citado 2016-06-14] Disponible en internet: <http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/article-177827.html>

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Instruir en seguridad alimentaria y prácticas higiénicas a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Efectuar el levantamiento de un diagnostico preliminar para la construcción de contenidos temáticos de seguridad alimentaria y practicas higiénicas para el diseño metodológico.
- Promover mediante estrategias didácticas la seguridad alimentaria para madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño
- Fortalecer los conocimientos en conductas y practicas higiénicas a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño
- Evaluar los conocimientos adquiridos a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño

4. MARCO CONTEXTUAL

Los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la Paz están ubicados en el municipio de Potosí- Nariño el cual tiene 28 veredas, a 8 km del municipio está ubicada la vereda de la villa⁵ en la cual se trabajó con las madres comunitarias y los padres de familia de los niños beneficiarios.

Para la selección de la población de estudio se tuvo en cuenta los hogares comunitarios que están más lejanos del municipio de Potosí, además de esto que no tuvieran conocimiento del tema a tratar.

Estos hogares fueron seleccionados porque en esta modalidad es en donde se propicia el desarrollo y cuidado de los niños menores de 5 años en condiciones de vulnerabilidad, a través de acciones que promueven el ejercicio de sus derechos, con la participación activa y organizada de la familia, la comunidad y las entidades territoriales.

En esta modalidad, la atención, el cuidado, la protección, la salud, la nutrición y el desarrollo psicosocial se brinda a través de las madres comunitarias, quienes atienden en su vivienda un promedio de 13 niños y niñas de su entorno, durante 200 días al año, en jornadas de 8 horas o en media jornada.

Por lo anterior es de gran importancia llevar temas relacionados con seguridad alimentaria y practicas higiénicas a los padres de familia y madres comunitarias ya que de ellos depende su alimentación y cuidado y es la etapa de la vida más importante, porque en ella se producen cambios en forma constante, por lo que es esencial tener en cuenta su alimentación a partir de una nutrición sana, equilibrada y completa para niños.

Los tres primeros años de vida son básicos para adquirir hábitos alimentarios saludables. Los pilares son buenos alimentos, dieta variada y buenas costumbres para que el pequeño deguste y se acostumbre a comer de todo, por esto se miró la necesidad de capacitar a los padres de familia de estos pequeños para que se puedan cumplir todas estas metas.

El número de la población de estudio es de 28 personas en las cuales se encuentran las madres comunitarias de la vereda y los padres de los niños beneficiarios de los hogares.

⁵ ALCALDÍA DE POTOSÍ - NARIÑO. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: http://www.potosi-narino.gov.co/informacion_general.shtml#geografia

5. MARCO REFERENCIAL

5.1 CONCEPTOS BÁSICOS

Teniendo en cuenta “**Plan Decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño**”⁶ establece los siguientes conceptos para:

5.2 SEGURIDAD ALIMENTARIA

En la Cumbre Mundial sobre la Alimentación (Roma, 1996) se definió la seguridad alimentaria como "el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre, existe seguridad alimentaria cuando todas las personas, durante todo el tiempo, tienen acceso físico y económico a la alimentación suficiente, segura y nutritiva requerida para cubrir las necesidades dietarías y las preferencias alimenticias que les permitan llevar una vida activa y saludable". En la Cumbre celebrada en el año 2002, se subraya "la necesidad de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos, y se resalta la necesidad de prestar atención a cuestiones nutricionales como parte integrante de los esfuerzos para promover la seguridad alimentaria". En ambos casos, se pone el acento en la cobertura de las necesidades de alimentación y no se tienen en cuenta aspectos tan fundamentales como el sistema productivo agrícola, ganadero y la pesca.

5.2.1 Disponibilidad de alimentos. Es la cantidad de alimentos con que se cuenta a nivel regional y local. Está relacionada con el suministro suficiente de estos frente a los requerimientos de la población y depende fundamentalmente de la producción. Es en este tema en donde se debe garantizar que el referente principal para la producción de alimentos sea la soberanía alimentaria.

5.2.2 Acceso a los alimentos. Es la posibilidad de todas las personas de alcanzar una alimentación adecuada y sostenible. Se refiere a los alimentos que puede obtener o comprar una familia o una comunidad. Sus determinantes básicos son el nivel de ingresos, la condición de vulnerabilidad, las condiciones socio-geográficas, la distribución de ingresos y activos (monetarios y no monetarios) y los precios de los alimentos.

⁶ GOBERNACION DE NARIÑO. Plan Decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño. 2009-2019. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/.../RIDE/.../compilado-nacional-osan.pdf>

5.2.3 Consumo de alimentos. Se refiere a los alimentos que comen las personas y está relacionado con la selección de los mismos, las creencias, las actitudes y las prácticas. Sus determinantes son: la cultura, los patrones y los hábitos alimentarios, la educación alimentaria y nutricional, la información comercial y nutricional, el nivel educativo, la publicidad, el tamaño y la composición de la familia. Incluye además la promoción de la práctica adecuada de la lactancia materna como principal estrategia para prevenir la desnutrición en niños y niñas menores de dos años de edad.

5.2.4 Aprovechamiento o utilización biológica de los alimentos. Se refiere a cómo y cuánto aprovecha el cuerpo humano los alimentos que consume y cómo los convierte en nutrientes para ser asimilados por el organismo. Sus principales determinantes son: el medio ambiente, el estado de salud de las personas, los entornos y estilos de vida, la situación nutricional de la población, la disponibilidad, la calidad y el acceso a los servicios de salud, agua potable y saneamiento básico.

5.2.5 Calidad e inocuidad de los alimentos. Se refiere al conjunto de características de los alimentos que garantizan que sean aptos para el consumo humano, que exigen el cumplimiento de una serie de condiciones y medidas necesarias durante la cadena agroalimentaria hasta el consumo y el aprovechamiento de los mismos, asegurando que una vez ingeridos no representen un riesgo (biológico, físico o químico) que afecte la salud. Sus determinantes son las tecnologías utilizadas, uso de agro tóxicos, sustancias químicas o biológicas y el manejo higiénico utilizados en la producción, transformación y comercialización de los alimentos. Tampoco se hace alusión al sistema comercial.

6. MARCO LEGAL

La desnutrición es una condición patológica inespecífica que puede ser reversible o no, ocasionada por la carencia de múltiples nutrientes, derivada de un desequilibrio provocado por un insuficiente aporte de energía, un gasto excesivo, o la combinación de ambos, que afecta en cualquier etapa del ciclo vital, en especial a lactantes y niños.

A nivel departamental según la ENDS 2005, el que presenta un mayor porcentaje de desnutrición crónica total es La Guajira con 24,7%, seguido de Boyacá con 23,3% y Nariño con 20%. En lo relacionado a desnutrición aguda total, el mayor porcentaje lo tiene Vaupés con 4,1% y le siguen Guainía y Putumayo con 4%. Finalmente, en desnutrición global total, nuevamente La Guajira detecta el mayor porcentaje con 15,5%, le sigue Boyacá con 12,2% y Córdoba con 12%

La conducta de las personas y la familia se ve reflejada en los hábitos de consumo y en los estilos de vida que, de alguna forma, determinan la posibilidad de convertir los alimentos de la canasta básica en alimentación adecuada. “Este punto es de importancia porque aún si el problema económico se soluciona, la conducta y los hábitos de las personas pueden generar riesgos de inseguridad alimentaria y nutricional”⁷.

El Ministerio de la Protección Social y el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF) adelantarán actividades educativas y acciones que propendan por ambientes saludables dirigidos a promover la alimentación balanceada y saludable de la población colombiana en especial de niños y adolescentes, haciendo énfasis en la generación de ambientes saludables. Para tales propósitos, el Ministerio de la Protección Social y el ICBF atenderán los lineamientos de las Organizaciones Mundial y Panamericana de la Salud.⁸

El grupo de niñez y adolescencia estará atendido a través de intervenciones educativas encaminadas a establecer Hábitos Alimentarios Saludables, donde se incentiva la actividad física, el aumento en el consumo de frutas y verduras y la reducción del consumo de productos azucarados, con perseverantes y colorantes artificiales.

Colombia afronta problemas estructurales crecientes que afectan su desarrollo y son motivo de inestabilidad económica, social y política, entre los que se cuenta la inequidad y una de sus principales manifestaciones, la pobreza. Asociados a

⁷ REPUBLICA DE COLOMBIA. Consejo Nacional de Política Económica Social. Conpes social 113. Bogotá DC, Colombia: s.n., 2007. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: <https://www.dnp.gov.co/CONPES/Paginas/conpes.aspx>

⁸ REPUBLICA DE COLOMBIA. Ley 1355 (14 de Octubre de 2009). Bogotá. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

estos problemas se presentan fenómenos más puntuales, pero no por ello menos complejos como el desempleo, el hambre, la malnutrición, el desplazamiento forzado, la acción de grupos alzados en armas y el narcotráfico, entre otros. Es por la conjunción de estas condiciones supremamente difíciles, que es necesario fortalecer, reorientar y formular acciones específicas, mejor enfocadas y sobre todo integrales sostenibles en el tiempo, que contribuyan a la solución del problema en general.⁹

Las políticas de nutrición deberían promover una alimentación diversificada, equilibrada y saludable en todas las etapas de la vida. En particular, debería prestarse especial atención a los primeros 1 000 días —desde el inicio del embarazo hasta los dos años de edad—, las mujeres embarazadas y lactantes, las mujeres en edad reproductiva y las adolescentes, promoviendo y apoyando prácticas de cuidado y alimentación adecuadas, incluida la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses y la lactancia materna continuada hasta los dos años de edad y posteriormente con una alimentación complementaria apropiada. “Deberían fomentarse dietas saludables en los centros preescolares y escolares, las instituciones públicas, los lugares de trabajo y los hogares, así como una alimentación sana por parte de las familias”¹⁰.

⁹ GOBIERNO DE COLOMBIA, Plan Nacional de Seguridad Alimentaria, Op. Cit.

¹⁰ FAO,OMS. Declaración de Roma sobre la Nutrición. Roma, Italia: s.n., 2014.

7. METODOLOGIA

Tipo de estudio: El estudio que se llevó a cabo es un estudio descriptivo y se lo realizó con los hogares comunitarios de la vereda la Villa del municipio de Potosí identificando las formas de conducta y costumbres de alimentación que tienen tanto en los hogares comunitarios como en los hogares propios, estas actividades se hicieron por medio de entrevistas y cuestionarios

Enfoque: se planteó un enfoque cuantitativo ya que por medio del test de conocimientos se evaluó los conocimientos básicos en cuanto a seguridad alimentarias y prácticas higiénicas.

Método de investigación: se utiliza un método deductivo porque al realizar el diagnóstico inicial se nota una falta de conocimiento en cuanto a formas de alimentación saludable y practicas higiénicas a la hora de preparar alimentos por lo que hace falta la adquisición de conocimientos básicos ya sean teóricos como prácticos.

Población: se trabajó con todos los hogares de la vereda La Villa del municipio de Potosí, la cual cuenta con dos hogares comunitarios.

Imagen 1. Padres de familia de los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz



Fuente. Esta investigación

Técnicas e instrumentos: se citó a ocho sesiones de capacitación con una intensidad horaria de hora y media para tratar temas establecidos en seguridad alimentaria y practicas higiénicas identificando las principales falencias encontradas en el diagnóstico inicial que se realizó con el fin de saber en qué temas profundizar más.

Tratamiento de la información: el tratamiento de la información se lo realizo por medio de hojas de cálculo en el programa Excel presentando promedios en los resultados de los test de conocimiento.

7.1 DESARROLLO DE ACTIVIDADES

7.1.1 Levantamiento de diagnósticos. para realizar el levantamiento del diagnóstico inicial se realizó una reunión con las madres comunitarias para determinar cómo se iba a citar a los padres de familia para llevar el primer encuentro para establecer si estaban interesados en el tema, de los 26 padres de familia de los niños beneficiarios todos estuvieron de acuerdo con lo planteado y se realizó la reunión en la casa de una de las madres comunitaria en donde se acordó el horario con todos en especial con los padres de familia ya que se decidió dejar las jornadas de trabajo en un horario que fuera posible para asistir, por esto se hizo las jornadas en hora de la tarde de 3:00 a 4:30 ya que la mayoría de los padres de familia en la jornada de la mañana y tarde trababan en el campo y deben atender a los trabajadores y además a esa hora es donde los padres de familia llegan a recoger a los niños al hogar comunitario para llevarlos a sus hogares.

Imagen 2. Madres comunitarias de la población objetivo



Fuente. Esta investigación

Con ayuda de las madres comunitarias se reunió a todos los padres de familia y se hizo una socialización del proyecto a realizar y se explicó por medio de carteleros los temas que se iba a enseñar con un vocabulario fácil de entender ya que la mayoría de la población objetivo estudio hasta básica primaria.

El test se realizó a los 26 padres de familia de los usuarios del hogar comunitario y a las dos madres comunitarias el día 24 de junio del 2016 para así saber en qué temas capacitar más afondo.

Imagen 3. Padres de familia llenando test inicial



Fuente. Esta investigación

7.2 CAPACITACIÓN EN SEGURIDAD ALIMENTARIA A LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO

Primera sesión: En la realización del test se acordó la fecha para realizar esta reunión para hacer la socialización de temas en seguridad alimentaria y se citó a los padres de familia en la casa de la madre comunitaria Erika Manguay de la vereda La Villa.

La capacitación se la realizo el 8 de junio de forma participativa en el horario propuesto anteriormente por todos los asistentes y se la hizo en dos sesiones para

no que los padres no se asediaran, los temas tratados fueron en salud y nutrición, composición nutritiva de los alimentos, la desnutrición.

Durante la capacitación los padres asumieron interés por aprender nuevas cosas ya que despejaron las dudas que tenían y a la vez lo relacionaron con su vida diaria por que en muchos de los casos había palabras que eran claves de las cuales ellos no sabían su significado, pero su participación fue activa.

Para terminar la jornada de capacitación se realizó una actividad para socializar y aprender de una manera más dinámica acerca de el tren de alimentos que tiene siete vagones que van de mayor a menor tamaño, lo cual indica cuales alimentos debemos consumir en más cantidades y cuales en menor, para esto se ubicó a los padres de familia en siete grupos cada uno de estos explico uno de los vagones, para esto se les entrego el dibujo de cada vagón y ellos tenían 5 minutos para explicar libremente como ellos entendían lo que estaba en el dibujo.

En la socialización muchos de los expositores explicaban a cuál de estos alimentos tenían acceso y a cuales no y la razón por la que no podían acceder a ellos.

Imagen 4. Socialización del tren de alimentos



Fuente. Esta investigación

Segunda sesión: El 22 de julio en el salón comunal de la vereda se trató temas de alimentación saludable de acuerdo a la edad y Enfermedades relacionadas con la alimentación (por insuficiencia o exceso de alimentos). Se la realizo de forma didáctica con videos y dibujos alusivos al tema.

En este tema hubo concientización por parte de la población objetivo ya que muchos de ellos abusaban de alimentos que eran perjudiciales para su salud a largo plazo y no sabían las enfermedades que les podían traer.

Imagen 5. Capacitación en seguridad alimentara



Fuente. Esta investigación

7.3 CAPACITACIÓN EN BUENA CALIDAD E INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS Y POTABILIZACIÓN DEL AGUA.

Se realizó en la casa de la madre comunitaria Erika Manguay en forma práctica indicándoles la importancia del por qué se debía tener cuidado con el aseo de los alimentos. El 12 de agosto se indicó videos e imágenes impactantes las cuales les ayudo a tomar conciencia a tener una buena higiene de los alimentos y a la vez como ingerir de una manera correcta el agua.

Imagen 6. Capacitación en Buena calidad e inocuidad de los alimentos



Fuente. Esta investigación

7.4 CAPACITACIÓN EN CONDUCTAS Y PRÁCTICAS HIGIÉNICAS A MADRES COMUNITARIAS Y PADRES DE LOS USUARIOS QUE CONFORMAN LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO

Primera sección: Se citó a los padres de familia el 19 de agosto y se capacito de una manera fácil por medio de videos e imágenes y juegos, los temas tratados fueron en Higiene básica, Medidas de higiene en los alimentos y utensilios.

Imagen 7. Capacitación en conductas y prácticas higiénicas



Fuente. Esta investigación

Segunda sección: Se realizó el 26 de agosto se fortaleció en temas referentes a Enfermedades transmitidas por alimentos e Higiene personal, en donde la mayoría de los padres no sabían la cantidad de enfermedades que una mala higiene tanto personal como de los alimentos podía llevar a sus familias.

Se realizó de manera práctica el lavado de manos, en donde toda la población objetivo realizó el ejercicio a conciencia.

7.5 EVALUACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS A MADRES COMUNITARIAS Y PADRES DE LOS USUARIOS QUE CONFORMAN LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO

Terminada las sesiones de capacitación se realizó el 2 de septiembre nuevamente el test que lo realizamos inicialmente para observar detalladamente si fueron exitosas las capacitaciones. A la vez se resolvió dudas acerca de los temas en cada módulo, mientras las personas estaban resolviendo las preguntas fueron despejando las dudas que tenían.

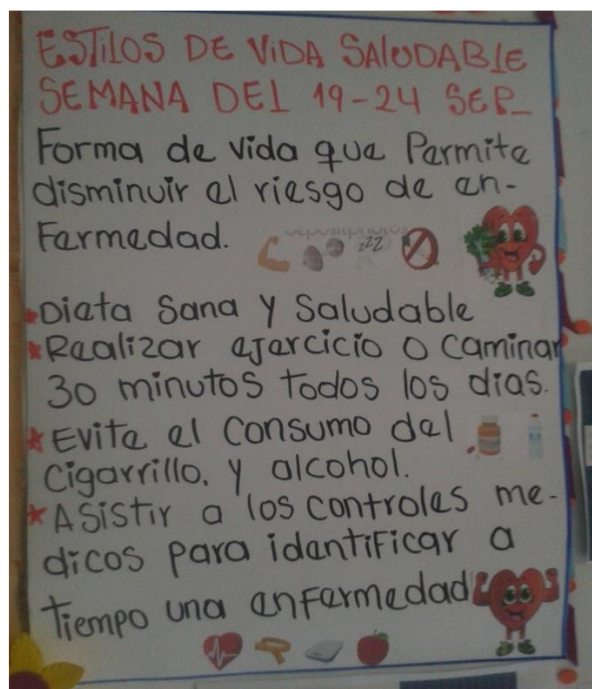
Además de eso se realizó cartelera alusivas a estilos de vida saludable para colocarlas en cada uno de los hogares comunitarios.

Imagen 8. Evaluación de temas tratados



Fuente. Esta investigación

Imagen 9. Cartelera estilo de vida saludable realizada por población objetivo



Fuente. Esta investigación

8. JORNADA DEPORTIVA

Con la colaboración del centro Hospital Luis Antonio Montero se realizó el 16 de septiembre una tarde recreativa, se llevó al salón comunal de la Vereda La Villa a un instructor de bailo terapia para que resaltara la importancia de realizar ejercicio de forma divertida y se realizó una pequeña despedida y refrigerio por la terminación de las actividades realizadas.

Imagen 10. Encuentro para el inicio de la bailo terapia



Fuente. Esta investigación

Imagen 11. Jornada de bailo terapia



Fuente. Esta investigación

Cuadro 1. Resultado del test al inicio y final de las capacitaciones

Evaluación en seguridad alimentaria		
¿De las siguientes respuestas cuál cree usted que es alimentación saludable?	ANTES (personas)	DESPUES (personas)
Es comer muchas veces	4	
Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y un buen crecimiento.	10	28
Comer todo tipo de carnes	8	
Es satisfacer las necesidades alimenticias con cualquier tipo de alimento	6	

A esta actividad asistieron los 28 padres de familia incluyendo las madres comunitarias para observar como cambiaron los resultados del test inicial y al finalizar la capacitación.

Como nos podemos dar cuenta la población objetivo estaba confundida en lo que con lleva una alimentación saludable ya que no sabían distinguir en primer lugar los grupos de alimentos y los beneficios que estos ofrecen al cuerpo, pero al finalizar la capacitación entendieron del verderol significado.

¿Uno de ellos no pertenece a las características que debe tener una alimentación saludable?

Antes

Categoría	Porcentaje
Completa	4%
Equilibrada	8%
Fortificada	4%
Suficiente	12%
Adecuada	4%
Inocua	64%

Despues

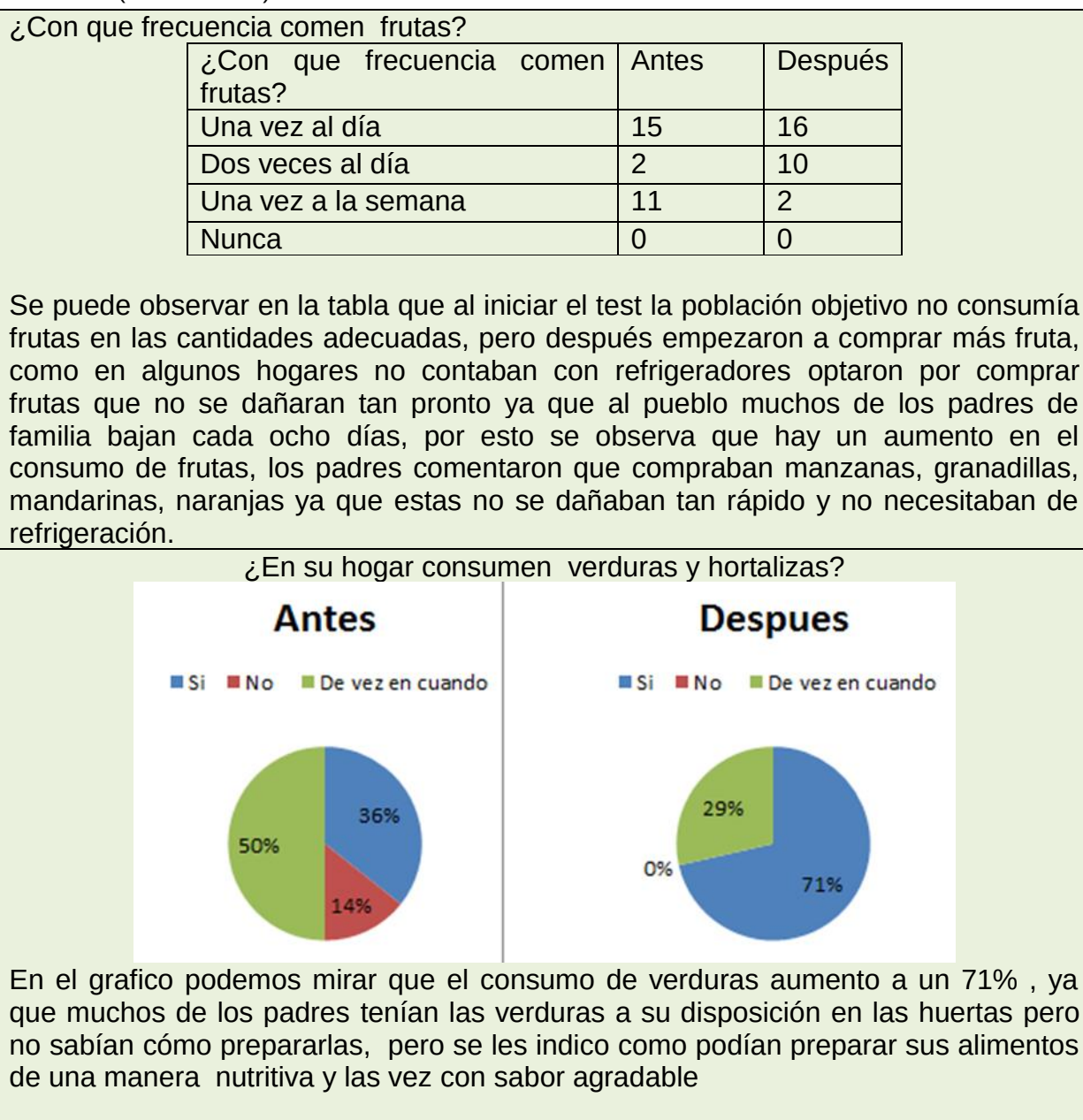
Categoría	Porcentaje
Completa	4%
Equilibrada	3%
Fortificada	89%
Suficiente	4%
Adecuada	4%
Inocua	0%

Los participantes no conocían el significado de palabras que son en verdad importantes como fue inocua, pero luego de que se les explico en qué consistía y al finalizar el 89 % de los participantes entendieron lo que se debe tener en cuenta para lograr una alimentación saludable, ya que en la mayoría de hogares lo que más consumían eran carbohidratos por lo cual no estaban balanceando su plato diario.

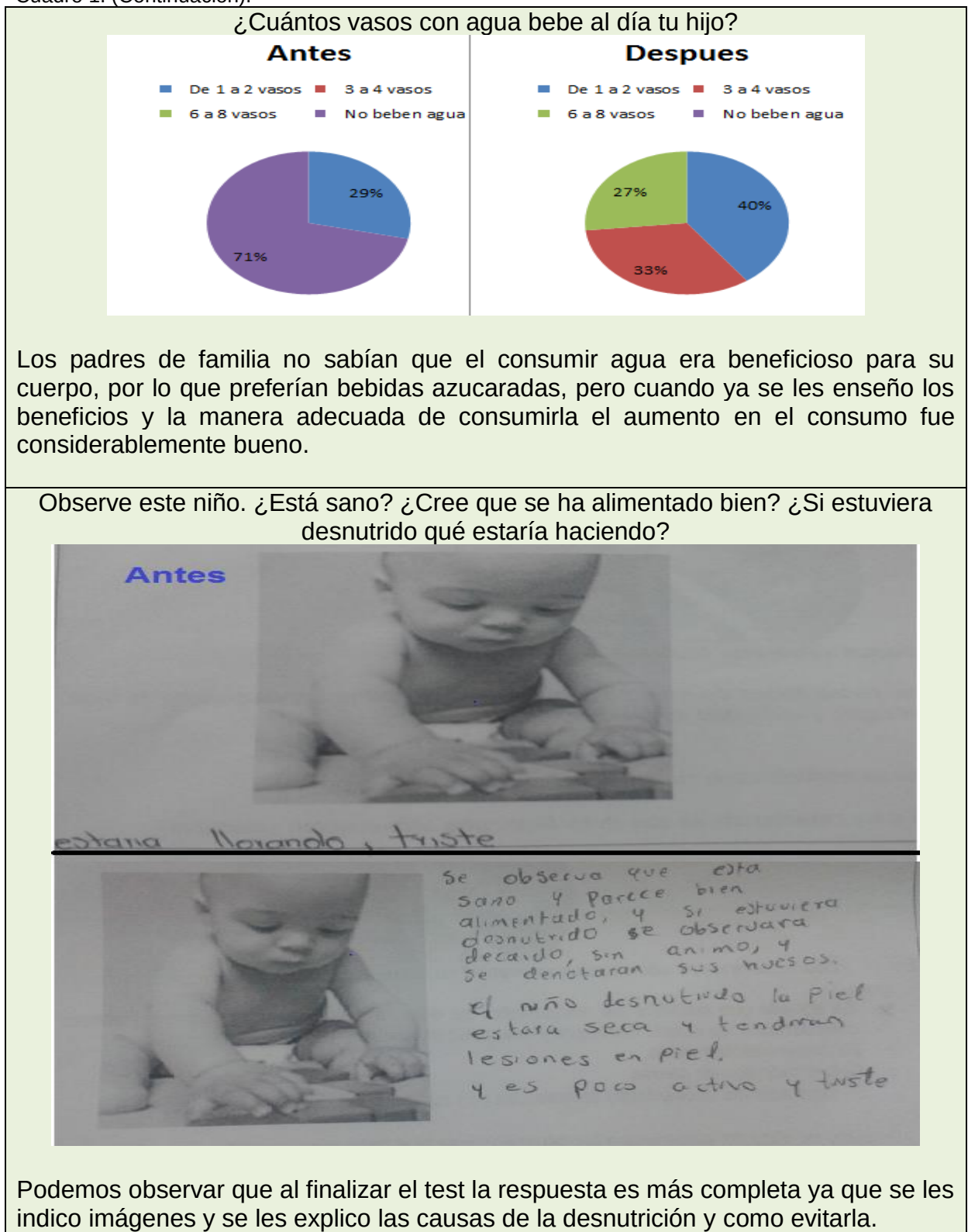
¿Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes que debemos consumir?

Toda la población encuestada indico que se debía consumir leche y huevos.

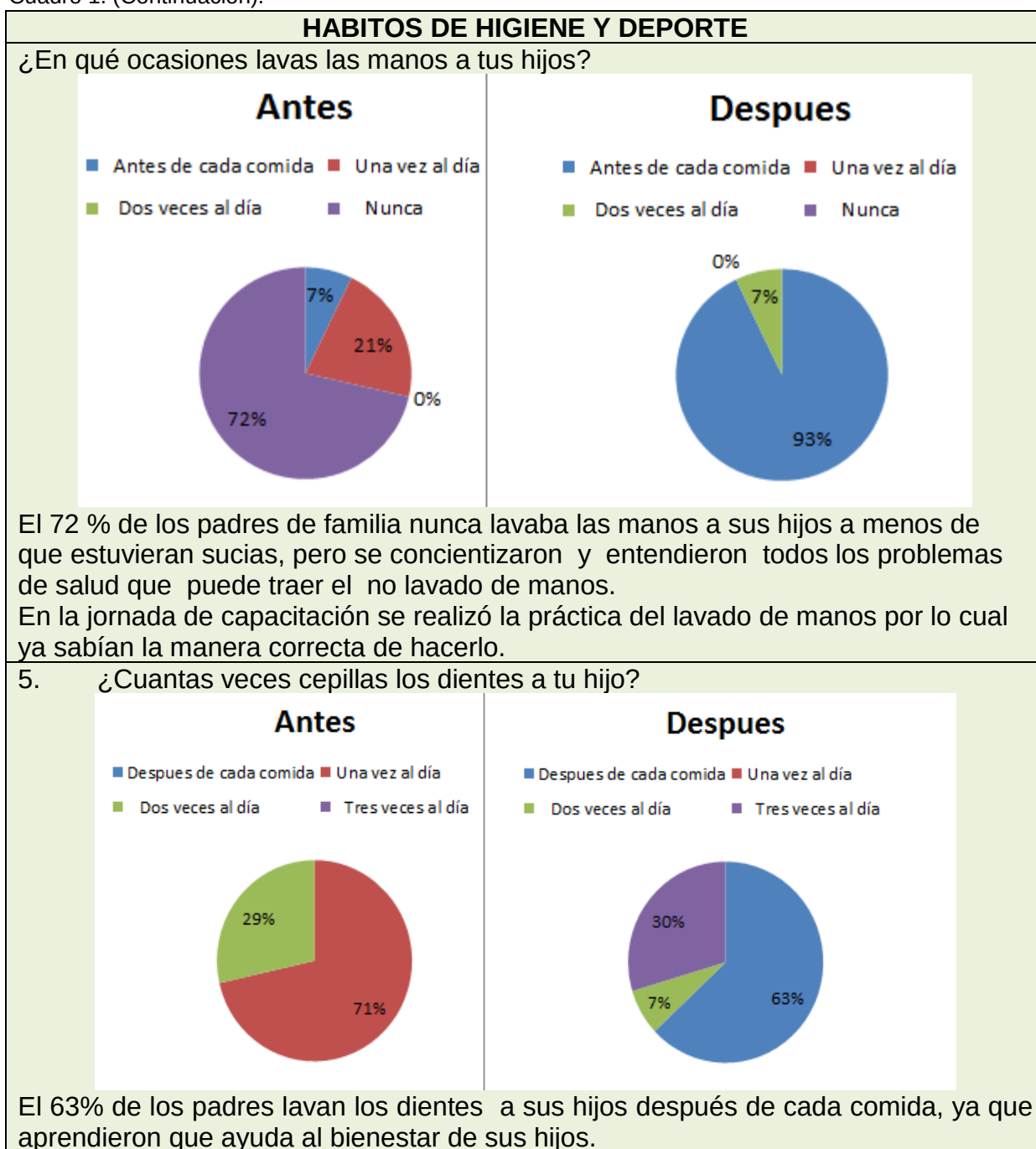
Cuadro 1. (Continuación).



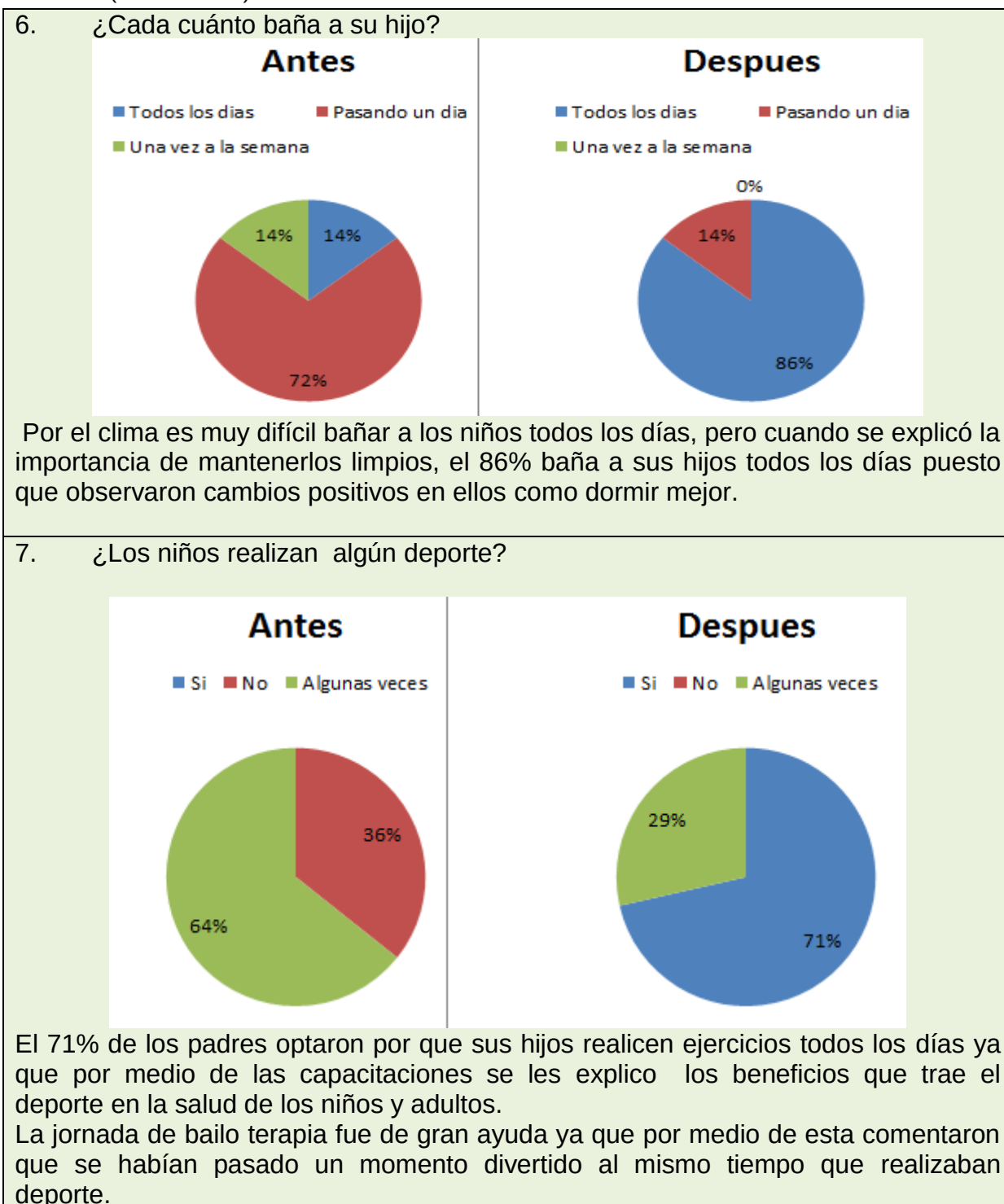
Cuadro 1. (Continuación).



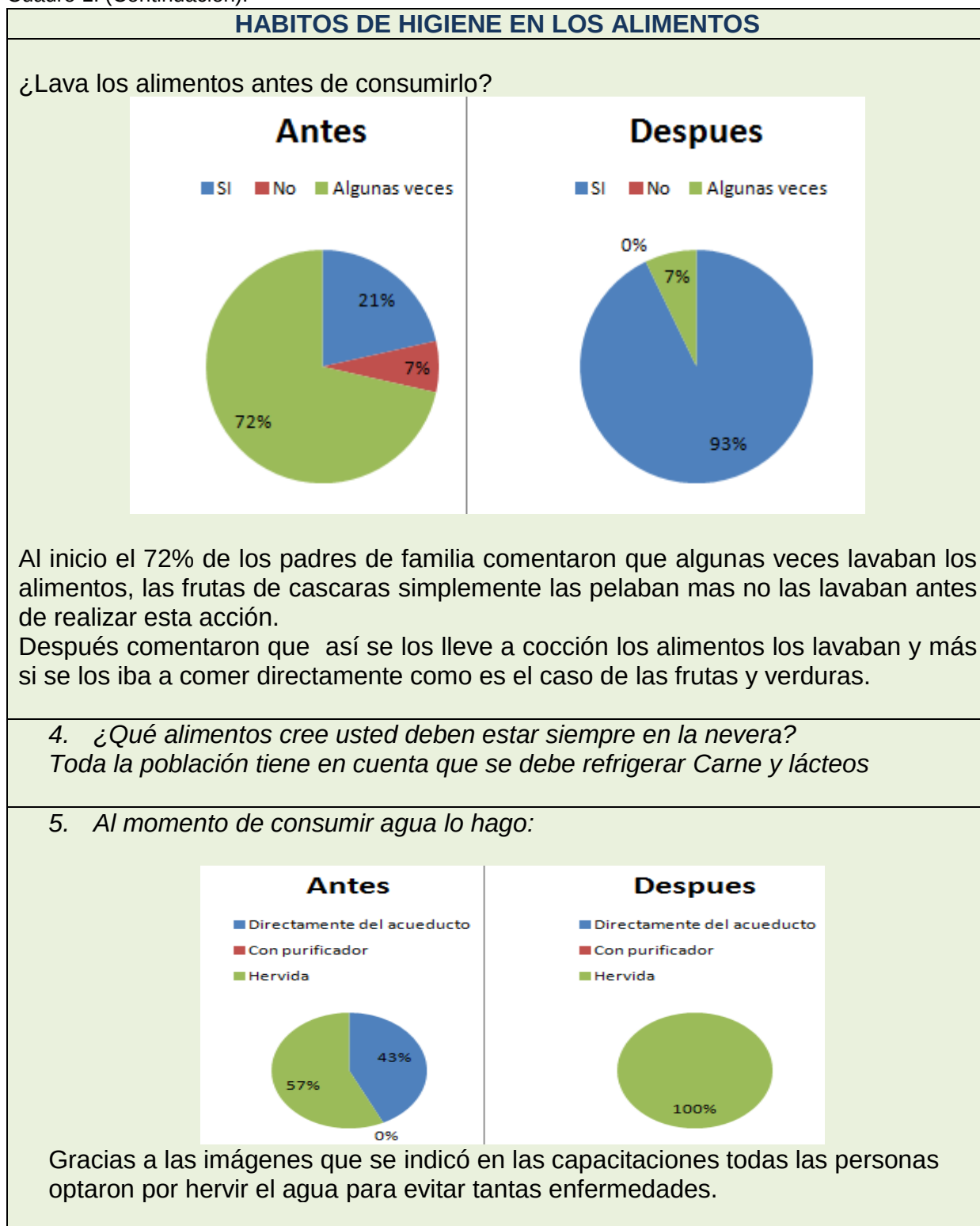
Cuadro 1. (Continuación).



Cuadro 1. (Continuación).



Cuadro 1. (Continuación).



Cuadro 1. (Continuación).

6. ¿Qué métodos de conservación de alimentos conoces?

Antes

Refrigerando los alimentos

Después

Refrigerados, en lugares adecuados alejados de productos contaminantes, en bolsas, cajas, frascos. El salado, el ahumado, hecho a vapor, congelar

Al terminar todas las personas capacitadas sabían los métodos de conservación que se podía utilizar en sus hogares.

7. Menciona tres aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos.

Antes

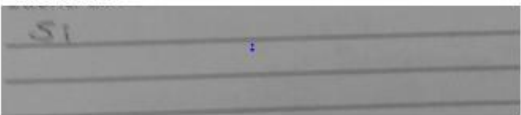
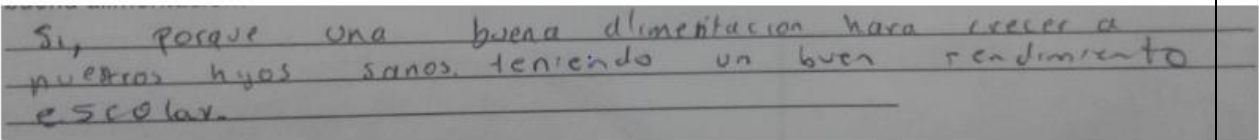
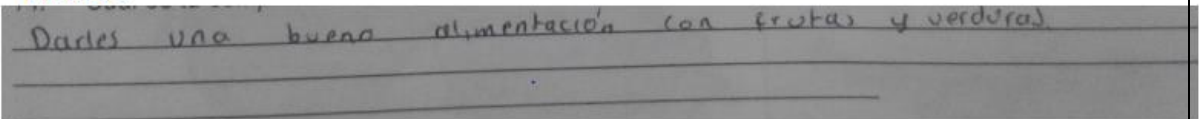
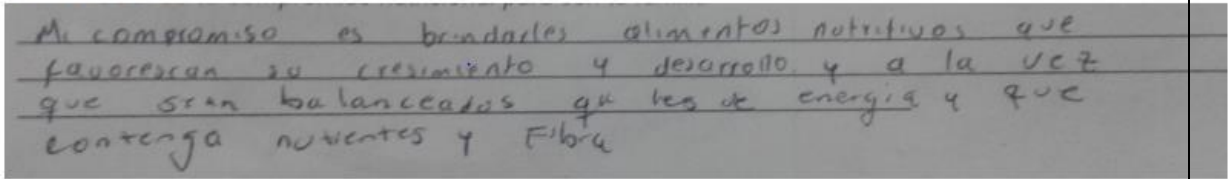
Los alimentos, perecederos y no perecederos, frutas, verduras, granos, lácteos.

Después

Lavar se las manos
Lavar los alimentos que se va a preparar
Ver si están en buen estado

Las respuestas al inicio son ambiguas ya que no tienen en cuenta los aspectos que son verdaderamente importantes a la hora de preparar los alimentos, pero después todas las personas tienen en cuenta lo que deben hacer para que no se contaminen sus alimentos al momento de prepararlos.

Cuadro 1. (Continuación).

Compromiso nutricional
<i>¿Estarías dispuesto en cambiar los hábitos alimenticios que hasta hoy ha venido manejando por una buena alimentación?</i>
Antes 
Despues 
Los padres al finalizar la capacitación entendieron los grandes beneficios que aporta una sana alimentación e higiene tanto de los alimentos como la higiene personal.
Cuál es tu compromiso nutricional para con tu familia
Antes 
Despues 
Al finalizar todos los padres de familia sabían que alimentos aportaban un buen desarrollo tanto nutricional como emocional a sus hijos y la manera adecuada de prepararlos.

Fuente. Esta investigación

9. CONCLUSIONES

Uno de los logros esenciales en este proceso de formación fue la disposición y entrega por parte de la población objetivo en la realización de todas las actividades, ya que la asistencia a las capacitaciones fue en su mayoría lo cual se les noto el interés por aprender temas para beneficio de toda la familia.

Se logró promover la buena alimentación en los hogares, la higiene personal y en los alimentos por medio de las capacitaciones realizadas, ya que varios de ellos manifestaron la importancia de lo aprendido y su deseo de ponerlo en práctica en sus hogares.

El trabajo didáctico y práctico realizado con la comunidad, incentiva en mayor medida la participación de los padres de familia. Por medio de las actividades prácticas aprendieron de una manera divertida los temas tratados.

Las evaluaciones realizadas a la población de trabajo entregaron resultados positivos, donde se dio a conocer que la gran mayoría comprendió y asimilo adecuadamente la temática trabajada ya que las respuestas en el diagnostico final fueron más precisas.

10. RECOMENDACIONES

Seguir el acompañamiento a las madres comunitarias y a la vez a los padres de familia , con el fin de lograr y afianzar los conocimientos adquiridos y continuar impulsando las buenas prácticas de alimentación, especialmente la buena higiene de los alimentos ya que forman parte fundamental del buen crecimiento y desarrollo Psicológico y mental de los niños.

Extender el trabajo a todas las madres comunitarias del municipio de Potosí especialmente las que quedan ubicadas en las veredas con el fin de lograr este fortalecimiento en los conocimientos de las madres comunitarias y los padres de familia los cuales son los encargados del bienestar de estos.

BIBLIOGRAFIA

CAUCA, G. Plan de autonomía, seguridad alimentaria y nutricional municipal. Cauca: Inza. 180 p.

FAO,OMS. Declaración de Roma sobre la Nutricion. Roma, Italia: s.n., 2014.

REPUBLICA DE COLOMBIA. Consejo Nacional de Política Económica Social. Conpes social 113. Bogotá DC, Collombia: s.n., 2007

NETGRAFIA

ALCALDÍA DE POTOSÍ - NARIÑO. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: http://www.potosi-narino.gov.co/informacion_general.shtml#geografia

ICBF. Lineamiento Técnico de Alimentación y De cero a siempre. 2011. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: www.icbf.gov.co/

GOBIERNO DE COLOMBIA. Plan Nacional de Seguridad. Bogotá, Colombia: s.n., 2012. [En línea] [Citado 2015-02-18] Disponible en internet: https://es.wikipedia.org/wiki/Gobierno_de_Colombia

GOBERNACION DE NARIÑO. Plan Decenal de Soberanía y Seguridad Alimentaria y Nutricional de Nariño. 2009-2019. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/.../RIDE/.../compilado-nacional-osan.pdf>

MINISTERIO DE EDUCACIÓN. Educación para la primera infancia. [En línea] [Citado 2016-06-14] Disponible en internet: <http://www.mineducacion.gov.co/primerainfancia/1739/article-177827.html>

REPUBLICA DE COLOMBIA. Ley 1355 (14 de Octubre de 2009). Bogota. [en línea] [citado 2015-02-18] Disponible en internet: www.icbf.gov.co/cargues/avance/docs/ley_1355_2009.htm

ANEXOS

ANEXO A. TEST DE CONOCIMIENTO

FORMATO TIPO TEST RECOLECTOR DE INFORMACIÓN TEST PRELIMINAR DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

“La seguridad alimentaria y nutricional es una responsabilidad compartida entre las instituciones y las familias, actuando unidos podemos lograrla.”

Estimado padre de familia solicito su colaboración para obtención de información acerca de hábitos de alimentación e higiene.

NOMBRE-----

FECHA ----- **MUNICIPIO** ----- **EDAD**-----
- SEXO-----
HOGAR COMUNITARIO-----

SEGURIDAD ALIMENTARIA



1. ¿De las siguientes respuestas cuál cree usted que es alimentación saludable? (subraye la correcta)
 - Es aquella que satisface las necesidades de energía y nutrientes en todas las etapas de la vida considerando su estado fisiológico y un buen crecimiento.
 - Es comer muchas veces.
 - Comer todo tipo de carnes
 - Es satisfacer las necesidades alimenticias con cualquier tipo de alimento
2. ¿Uno de ellos no pertenece a las características que debe tener una alimentación saludable?
 - Completa
 - Equilibrada
 - Fortificada
 - Suficiente

- *Adecuada*
- *Inocua*

3. *¿Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes que debemos consumir?*



4. *¿Con que frecuencia comen frutas?*

- *Una vez al día*
- *Dos veces al día*
- *Una vez a la semana*
- *Nunca*

5. *¿En su hogar consumen verduras y hortalizas?*

- *SI*
- *NO*
- *De vez en cuando*

6. *¿Cuántos vasos con agua bebe al día tu hijo?*

- *De 1 a 2 vasos*
- *3 a 4 vasos*
- *6 a 8 vasos*
- *No beben agua*

7. *Observe este niño. ¿Está sano? ¿Cree que se ha alimentado bien? ¿Si estuviera desnutrido qué estaría haciendo?*



PREGUNTAS SOBRE HABITOS DE HIGIENE Y DEPORTE



4. ¿En qué ocasiones lavas las manos a tus hijos?

- ☐ Antes de cada comida
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Nunca

5. ¿Cuántas veces cepillas los dientes a tu hijo?

- ☐ Después de cada comida
- ☐ Una vez al día
- ☐ Dos veces al día
- ☐ Tres veces al día

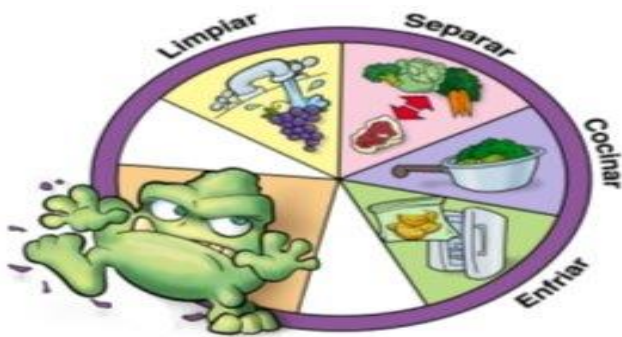
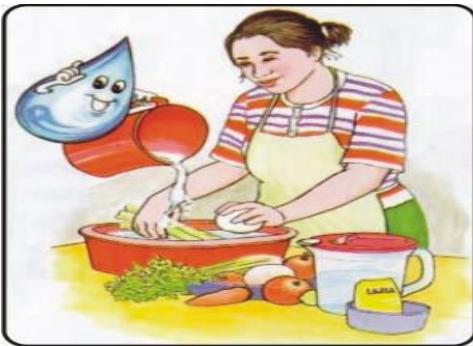
6. ¿Cada cuánto baña a su hijo?

- ☐ Todos los días
- ☐ Pasando un día
- ☐ Una vez a la semana

7. ¿Los niños realizan algún deporte?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Algunas veces

PREGUNTAS SOBRE HABITOS DE HIGIENE EN LOS ALIMENTOS



8. *Lava los alimentos antes de consumirlos*

Si

No

Algunas veces

9. *¿Qué alimentos cree usted deben estar siempre en la nevera?*

10. *Al momento de consumir agua lo hago:*

Directamente del acueducto

Con purificador

Hervida

11. *¿Qué métodos de conservación de alimentos conoces?*

12. *Menciona tres aspectos que se deben tener en cuenta a la hora de preparar los alimentos.*



13. *¿Estarías dispuesto en cambiar los hábitos alimenticios que hasta hoy ha venido manejando por una buena alimentación?-*

14. *Cuál es tu compromiso nutricional para con tu familia*

ANEXO B. TEMÁTICA PARA LAS CAPACITACIONES REALIZADAS A MADRES COMUNITARIAS Y PADRES DE LOS USUARIOS QUE CONFORMAN LOS HOGARES COMUNITARIOS ESTRELLITAS DEL MAÑANA Y GENIOS DE LA PAZ DEL MUNICIPIO DE POTOSÍ-NARIÑO

	Capacitación en seguridad alimentaria y practicas higiénicas					
Elaboro:	Reviso:		Aprobó:			
Lugar de capacitaciones: Salón comunal vereda La Villa Casa Sra. Erika Manguay	Fecha de inicio		Fecha de terminación			
	Día 24	Mes Junio	Año 2016	Día 16	Mes Sep.	Año 2016
Personas a cargo de la capacitación: Mile Paola Montenegro Benavides	ENTIDAD A CARGO DE LA CAPACITACION: Universidad de Nariño					
	No TOTAL DE HORAS A CAPACITAR: 11 horas					
OBJETIVO GENERAL						
Instruir en seguridad alimentaria y prácticas higiénicas a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño						
OBJETIVOS ESPECÍFICOS						
•Efectuar el levantamiento de un diagnostico preliminar para la construcción de contenidos temáticos de seguridad alimentaria y practicas higiénicas para el diseño metodológico. •Promover mediante estrategias didácticas la seguridad alimentaria para madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño •Afianzar los conocimientos en conductas y practicas higiénicas a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del Mañana y genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño •Evaluar los conocimientos adquiridos a madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí-Nariño						

PERSONAS A CAPACITAR:			
Madres comunitarias y padres de los usuarios que conforman los hogares comunitarios Estrellitas del mañana y Genios de la paz del municipio de Potosí			
AGENDA DE CAPACITACION			
No MODULO	Temática	Horario	Fecha
1	Levantamiento de diagnósticos	3:30 - 4:30	24 de junio
2	• salud y nutrición • composición nutritiva de los alimentos • la desnutrición	3:30 - 4:30	8 de junio
3	• alimentación saludable de acuerdo a la edad • Enfermedades relacionadas con la alimentación (por insuficiencia o exceso de alimentos)	3:30 - 4:30	22 de julio
4	• Buena calidad e inocuidad de los alimentos • Potabilización del agua.	3:30 - 4:30	12 de agosto
5	• Higiene básica • Medidas de higiene en los alimentos y utensilios.	3:30 - 4:30	19 de agosto
6	• Enfermedades transmitidas por alimentos • Higiene personal	3:30 - 4:30	26 de agosto
7	Evaluación final	3:30 - 4:30	02 de septiembre
8	Jornada deportiva	3:30 - 4:30	16 de septiembre