

QUINTA PARTE

LA SALUD EN RELACION CON LA ALIMENTACION, LA TIERRA Y LOS PROBLEMAS SOCIALES

La **Quinta Parte** de este libro trata de cómo las relaciones humanas influyen sobre la salud. Este ha sido un tema importante a través del libro, pero aquí examinamos más de cerca los problemas que resultan de la codicia, la distribución injusta de la tierra y los recursos y la existencia de una estructura social que favorece a unos pocos a expensas de la mayoría. Exploramos maneras en las que los promotores pueden aprender acerca de estos problemas y ayudar a la gente a adquirir la conciencia, la autosuficiencia y las habilidades necesarias para trabajar juntos para cambiar su situación.

En el **Capítulo 25** examinamos las causas de la desnutrición. Señalamos que las causas de hambre generalmente no son la escasez de tierras o de alimentos, sino su distribución injusta. Exploramos maneras para averiguar si los niños y otras personas están bien alimentados o demasiado delgados. Luego vemos de qué manera los promotores pueden ayudar a la gente a analizar sus problemas de alimentación y a satisfacer mejor sus necesidades. Finalmente, presentamos una manera alternativa de enseñar acerca de los "grupos de alimentos", haciendo énfasis en los alimentos principales de la dieta local.

En el **Capítulo 26** exploramos cómo hacer que la gente piense en las distintas causas de sus problemas, especialmente en las causas humanas o sociales (culturales, económicas y políticas). Examinamos métodos para ayudar a la gente a ganar confianza en sí misma y mayor conciencia social. Estudiamos tanto las posibilidades como las trampas de aplicar métodos populares de "concientización" en la enseñanza en salud. Y damos ejemplos de cómo estos métodos han ayudado a los campesinos a mejorar su salud y a superar formas de explotación a nivel de la comunidad.

El **Capítulo 27** trata del uso del teatro popular como un instrumento para concientizar a la gente. Ponemos este capítulo al final del libro (en vez de con el Capítulo 14 sobre sociodramas) por el marcado contenido social de los cuadros, sociodramas y piezas de títeres que da como ejemplos. Estas presentaciones de teatro, que tratan de problemas locales que afectan la salud, fueron realizadas en un pueblito de México por madres, niños de escuela y promotores estudiantes. Demuestran dos posibilidades distintas para la participación de la comunidad. Primero, los preparativos y las funciones dieron como resultado una mayor conciencia por medio de la participación tanto de los actores como del público. Segundo, los cuadros presentaron cómo se pueden juntar las familias pobres para superar las causas de su sufrimiento y su mala salud. La mayoría de los argumentos están basados en sucesos reales.

Estas presentaciones de teatro campesino muestran cómo la gente de algunas comunidades ha luchado para encontrar soluciones a sus mayores problemas. Creemos que pueden dar ideas y esperanza a otras personas.



LA CLAVE DE LA SALUD ESTA EN LA GENTE MISMA.

La atención básica de la salud falta generalmente cuando se están negando otros derechos. Por lo general falta sólo donde hay avaricia desenfrenada de algunos que no se reconoce (o no se admite) como la causa. Una vez que se acepta como derecho humano la atención básica de la salud, entonces el promotor de salud se convierte, primero y principalmente, en una figura política, integrada en la vida de la comunidad en su totalidad. Con sensibilidad hacia los campesinos y hacia la comunidad total, él o ella podrá diagnosticar y recetar mejor. Básicamente, sin embargo, su tarea será hacer una realidad la salud que es el patrimonio de la comunidad enfrentando los problemas políticos más amplios de la opresión y la injusticia, la ignorancia, la apatía y la buena voluntad equivocada.

Zafrullah Chowdhury, de Gonoshasthaya Kendra, un programa de base comunitaria de Bangladesh



Comer Es lo Primero

La buena salud depende de muchas cosas, pero ante todo de tener suficiente para comer. Una persona que no consume suficiente de los alimentos que necesita su cuerpo, enflaquece y se debilita. No puede resistir las infecciones y otras enfermedades. Además, la incapacidad y la muerte ocasionadas por muchas enfermedades (especialmente diarrea, sarampión y tuberculosis) son más frecuentes en personas que están mal alimentadas. La mala alimentación, con sus enfermedades relacionadas, causa más muertes que ningún otro problema y es en especial un gran peligro para los niños pequeños.

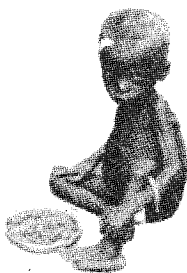
Los alimentos deben ser la primera preocupación del trabajo de salud en una comunidad donde la gente sufre hambre o hay muchos desnutridos.



EL PROBLEMA DE LA MALA ALIMENTACION

Antes de que los promotores inicien determinadas actividades de nutrición, es importante que estudien en su totalidad los problemas de alimentación de la gente. Los planificadores y los expertos han probado muchos enfoques para combatir el hambre y la desnutrición. Pero a pesar de haberse gastado billones en la extensión agrícola, en la Revolución Verde, en sistemas de riego, en proyectos de desarrollo, en suplementos alimenticios y en centros de nutrición, **actualmente hay más niños desnutridos que nunca en la historia humana.**

Una razón por la que fallan tantos esfuerzos es que generalmente los han organizado personas que nunca han sufrido de hambre o de desnutrición. Muchas veces los planificadores y los científicos se ciegan ante importantes factores sociales que están dolorosamente claros para los pobres. Como resultado, los nuevos métodos y tecnologías que intentan reducir la desnutrición, acaban repetidas veces por beneficiar a los bien alimentados a expensas de los hambrientos. Los promotores que siguen ciegamente los planes de expertos de fuera pueden cometer errores parecidos fácilmente.



Así que es importante que los promotores y sus instructores no simplemente acepten los métodos de normas para tratar con problemas de nutrición. Necesitan examinar críticamente las sugerencias de fuereños y utilizar sólo lo que se adapte a las necesidades de la gente de su propia región.

Cualquier plan de nutrición que utilice un promotor debe ser elaborado y adaptado con la ayuda de la gente a la que va destinado a servir.

La siguiente discusión está basada en gran parte en nuestra experiencia en América Latina en donde la distribución injusta (de tierras, de recursos y del poder) es una causa principal de la desnutrición. Claro que la situación es distinta en cada país y en cada comunidad. Deje que sus alumnos decidan qué tan pertinente es esta discusión en sus comunidades.

La mala alimentación y la pobreza

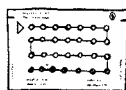
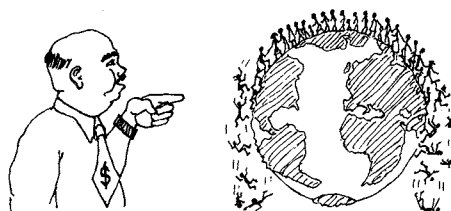
En la mayor parte del mundo, la mala alimentación está estrechamente ligada a la pobreza. Esto está tan claro que parece no ser necesario decirlo. Sin embargo, en un número sorprendente de programas no se considera directamente la pobreza y sus causas cuando enseñan sobre la salud y la nutrición. Pero si los promotores han de ayudar a la gente a descubrir el origen de sus problemas, las causas del hambre y de la pobreza tienen que ser exploradas con cuidado.

La causa del hambre según el hombre rico: demasiada gente, muy poca tierra y recursos.

La razón que se da comúnmente del aumento del hambre en el mundo es que la población está creciendo demasiado rápido: hay mucha gente y no hay

suficiente tierra, alimentos y recursos para todos. Por eso los esfuerzos para superar el hambre se han enfocado sobre 1) el control de la natalidad; 2) el aumento en la producción de los terrenos ya cultivados por medio del riego, de cultivos de alta productividad, de fertilizantes y de otros métodos de la Revolución Verde; 3) hacer accesibles nuevas tierras para cultivo por medio de presas y sistemas de riego; y 4) la ayuda masiva del extranjero y suplementos alimenticios en periodos de hambre.

Pero todas estas actividades combinadas no han dado por resultado menos hambre en el mundo. Cada una ha fallado por diversas razones, pero principalmente porque ninguna combate las causas fundamentales del hambre.



1. Los esfuerzos por controlar la natalidad no han tenido mucho éxito porque la gente que tiene poca seguridad económica no puede darse el lujo de tener familias pequeñas (vea la pág. 436).



2. La Revolución Verde empeoró en realidad el problema de la desnutrición en muchas regiones. Los **híbridos** de alta productividad (variedades de grano desarrolladas artificialmente) requieren insumos caros como fertilizantes, insecticidas y riego. Las personas que acabaron por cultivar estos híbridos fueron principalmente los agricultores más afortunados quienes podían aumentar sus gastos o quienes pudieron conseguir un préstamo. El aumento en su producción con los híbridos les dio una ventaja aún mayor sobre los campesinos más pobres. Además, hizo que bajaran por un tiempo los precios del grano. Esto obligó a los campesinos más pobres a vender sus tierras a los que cultivaban los híbridos. El resultado: más campesinos sin tierras y mal pagados y más familias con hambre. Quizá se hayan producido más alimentos por medio de la Revolución Verde, pero no los han podido obtener los que los necesitan más. Aumentó el hambre mundial.



3. De un modo parecido, las presas que fueron construidas para hacer productivos más terrenos por medio del riego han inundado los valles y así han echado de sus tierras a muchos campesinos pobres. Mientras tanto, típicamente, las nuevas tierras de riego acaban en manos de los agricultores más ricos.



4. Por desgracia, la ayuda del extranjero y los suplementos alimenticios en periodos de hambre han tendido a aumentar la pobreza y la dependencia de los países pobres y las familias pobres. La ayuda del extranjero en forma de alimentos ha bajado muchas veces los precios locales del grano, causando la ruina de campesinos pobres que apenas sobreviven. En todo caso, muchos de los alimentos que se mandan como ayuda acaban en manos de los ricos, no en las de los hambrientos.

**La causa del hambre según los pobres:
la distribución injusta de tierra y
recursos; demasiado en manos de pocos.**

Algunos estudios de diversos grupos, incluso de la Organización de Alimentos y Agricultura de la ONU, de la revista *New Internationalist* (El Nuevo Internacionalista), del Instituto para la Política de Alimentación y Desarrollo y del Programa de Necesidades Humanas y Desarrollo Global han mostrado que:

- Actualmente hay bastantes alimentos en el mundo para alimentar bien a toda la gente.
- Hay suficientes tierras de cultivo para alimentar de 2 a 3 veces la población mundial. Sin embargo, mucha de la tierra que está en manos de los latifundistas no está en cultivo o está mal cultivada.
- Para el cultivo de los 3 granos principales (arroz, trigo y maíz), los sistemas más productivos son los que están basados en operaciones en pequeña escala. El sistema más productivo de terratenientes produce menos de la mitad por hectárea que la mayoría de los sistemas de pequeños agricultores.
- Durante todas las hambrunas de los años 70, había suficientes alimentos almacenados dentro de los países afectados para alimentar de una manera adecuada a toda la gente. Pero los precios aumentaron tanto que la gente no los podía comprar. Muchos de los que tenían alimentos de sobra los acapararon en lugar de compartirlos con los hambrientos.
- No hay carestía de recursos totales, sino un tremendo mal uso de ellos. En un período de 2 semanas, los gobiernos del mundo gastan cuatro mil millones de dólares en armas de guerra: ¡lo suficiente para alimentar a todo el mundo durante un año!
- Más ayuda agrícola jamás ha dado por resultado aumentos duraderos en la producción de alimentos en países que tienen un sistema de latifundio/arrendamiento campesino.



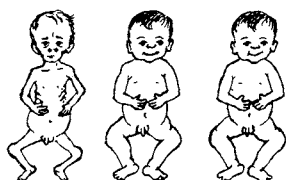
George Silk

La causa del problema del hambre no es la carestía, sino la distribución injusta. O como lo expresó Mahatma Gandhi: "Hay suficiente para la necesidad de cada hombre, pero no para la avaricia de cada hombre."

El hambre mundial no es un problema técnico, sino un problema social. Existe no tanto por la carestía de la tierra, los alimentos o la riqueza, sino porque éstos están distribuidos injustamente.

Donde la distribución es más injusta y los derechos de la gente trabajadora más limitados, el problema del hambre es mayor:

EN TODO EL MUNDO:



1 DE CADA 3

Uno de cada tres niños del mundo está desnutrido. Pero en algunos países, más de dos de cada tres niños están desnutridos. Generalmente éstos son los países donde las diferencias entre los ricos y los pobres son más notables. Estos son los lugares donde un pequeño grupo poderoso tiene el control sobre la

EN PAISES CON LA PEOR INJUSTICIA SOCIAL:



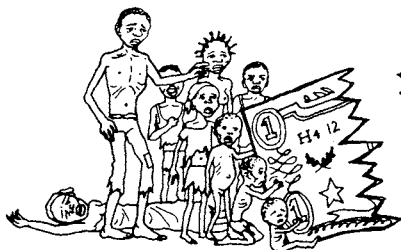
2 DE CADA 3

mayoría de la tierra y los recursos. Los sueldos son bajos. El cultivo de productos para exportación es excesivo. Muchas veces las compañías transnacionales y los gobiernos extranjeros tienen bastante control sobre la economía. Y el derecho de la gente a organizarse o a participar en la planificación y en la toma de decisiones está rigurosamente controlado.



El número de niños hambrientos de un país o comunidad puede ser una de las indicaciones más exactas para medir la justicia social y los derechos humanos.

La pobreza, la causa fundamental de la mala alimentación y del hambre, resulta de la distribución injusta de la riqueza, de la tierra y del poder de tomar decisiones. En el mundo actualmente. . .



50 % de la gente trata de sobrevivir con 10 % de la riqueza y recursos,



mientras que el 10 % más rico controla más del 50 % de la riqueza y recursos.

Esta división desigual existe entre los países ricos y los países pobres. También existe entre los ricos y los pobres dentro de muchos países, incluso dentro de las comunidades. En las regiones donde la distribución injusta afecta a la salud, los programas de nutrición que no ayudan a los pobres a afrontar este problema sólo están tratando de poner un parche y no intentando realmente prevenir el hambre y las enfermedades relacionadas con ella.

¿QUE SOLUCIONES REALISTAS HAY PARA EL HAMBRE?

Las soluciones deben provenir de los que hacen el trabajo para producir los alimentos. Los líderes de los pobres señalan que **en los lugares donde la distribución injusta es una causa de la desnutrición, las soluciones duraderas pueden resultar sólo por medio de la distribución más justa:** de la tierra, de los recursos y del derecho de tomar decisiones. En muchos países esto precisará grandes cambios sociales, con la formación de nuevos gobiernos que representen equitativamente a la gente que trabaja.

Está claro, sin embargo, que los pequeños programas de base comunitaria y los promotores de salud no están en posición de combatir los problemas nacionales ellos solos. En los países donde los derechos de los pobres están muy limitados, es posible que deban tener cuidado de cómo y con quién discuten estas cuestiones (vea "Una llamada al valor y a la precaución", página 607).

Pero aun si no se discute y combate abiertamente el problema de la distribución injusta, los programas de base comunitaria deben tenerlo en cuenta. Se puede ayudar a la gente a examinar sus problemas de alimentación y a llevar a cabo actividades de nutrición de modos que desarrollen su confianza en sí mismos, su determinación y su espíritu de cooperación. Esto los preparará a trabajar para los cambios mayores cuando llegue la hora.

No podemos sentarnos a esperar los grandes cambios que pongan punto final al hambre. De las maneras que puedan, grandes y pequeñas, los promotores deben asegurarse de que los niños de sus comunidades tengan suficiente que comer. **Los niños que tienen hambre necesitan alimentos ahora mismo.**

Estamos enfermos de muchos errores y de otras tantas culpas; pero nuestro peor delito se llama abandono de la infancia. Descuido de la fuente de vida.

Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar:

el Niño, no.

El está haciendo ahora mismo sus huesos, criando su sangre y ensayando sus sentidos.

A él no se le puede responder: "Mañana".

El se llama "Ahora".

—Gabriela Mistral, de Chile



Su nombre es "Ahora"

El cambio trascendental (que es la única solución final al hambre) necesitará tiempo y preparativos bien organizados. Pero a veces, dentro de sus regiones locales, los programas de salud o los promotores pueden ayudar a la gente a lograr más justicia o más control de la tierra, de los alimentos, de la distribución o de determinados recursos. Esto puede significar más alimentos para los pobres por medio de mayor autosuficiencia. Estas posibilidades se examinarán más adelante en este capítulo y en el resto de la Quinta Parte del libro.

RESOLVER LOS PROBLEMAS DE ALIMENTACION EN LA COMUNIDAD

Al ayudar a los promotores a aprender acerca de las necesidades de alimentación de sus comunidades, y qué hacer al respecto, tiene sentido usar un enfoque práctico para la solución de problemas. Los promotores estarán mejor preparados para poner en práctica lo que aprendan si **aprenden trabajando realmente con la gente y sus necesidades**. Esto quiere decir cambiar el foco del aprendizaje del salón a la comunidad.

Sigue una lista de pasos que puede ser útil a los promotores al enfrentar los problemas de nutrición de sus comunidades. Aunque pueda ser buena idea discutir los pasos primero, se aprenden mejor por medio de la práctica (el Capítulo 6 presenta más ideas sobre el trabajo en las comunidades cercanas y cómo éste puede formar una parte básica del programa de capacitación).



Posibles pasos para enfocar los problemas de la alimentación de una comunidad:

1. **Conocer (o llegar a conocer) bien a la gente.** Tratar de comprender sus actitudes, creencias, tradiciones y temores, especialmente en cuanto a los alimentos (vea el Capítulo 7).
2. Tratar de **averiguar cuánta desnutrición hay en su comunidad y quiénes son los más perjudicados.** Muchas veces los niños son los que sufren más por la desnutrición, luego las mujeres embarazadas y las madres que están criando y luego los ancianos. También es importante investigar la nutrición de los enfermos. Muchas veces éste es un gran problema debido a los temores y creencias tradicionales sobre lo que una persona debe o no comer y beber cuando está enferma (o después del parto: vea *Donde No Hay Doctor*, página 124).
3. **Considere cuáles alimentos o problemas de nutrición son los más importantes,** en cuanto a lo que piensa de ellos la gente (necesidades sentidas) y en cuanto afectan la salud y bienestar de la gente (necesidades reales).
4. **Busque las causas** (muchas veces una combinación o cadena de causas) de la desnutrición y de otros problemas relacionados con los alimentos. Estas causas pueden incluir los hábitos y actitudes de la gente, la tenencia de tierras, las prácticas de cultivo, la falta de agua, el almacenamiento y desperdicio de la cosecha, los precios de los comestibles, la distribución y los sueldos. Trate de separar las causas que se originan dentro de la comunidad de las que vienen de fuera.
5. **Considere con cuidado los obstáculos** que usted podría encontrar al tratar de resolver determinados problemas (muchos proyectos de nutrición han fracasado debido a obstáculos que no se consideraron de antemano).
6. Junto con la comunidad, **decida cuáles problemas atacar primero.** Trate de estar seguro de que...
 - la gente reconozca la importancia de los problemas que escojan y de que se interesen en trabajar juntos para resolverlos
 - los primeros problemas que se escojan sean bastante fáciles de combatir y que las medidas que se tomen puedan dar resultados rápidos y claramente provechosos.

HAGAMOS UNA ENCUESTA PARA ENTERARNOS DE LAS NECESIDADES DE NUTRICION DE NUESTRA COMUNIDAD

Algunos problemas de alimentos y de nutrición casi no se notan. Incluso las personas que viven en la comunidad o barrio pueden ignorarlos. Un buen modo de descubrir estos problemas es hacer una sencilla encuesta sobre la nutrición. Como discutimos en el Capítulo 6, muchas veces las encuestas reducen el sentido de dignidad y de control que tiene la gente sobre su vida. Sin embargo, las encuestas hechas **por** la gente de una comunidad a veces pueden aumentar su comprensión y control sobre los factores que afectan su salud. El promotor puede servir de coordinador o facilitador de la encuesta.

Una sencilla encuesta comunitaria para investigar si hay problemas de nutrición puede desempeñar cuando menos 4 tareas:

1. Puede ayudar a la gente a determinar **cuántas** personas de su región están mal alimentadas. Si más de 1 de cada 7 niños (15 %) está bajo de peso o demasiado delgado, entonces es probable que la comunidad tenga un grave problema de alimentación.
2. Puede mostrar **cuáles niños y cuáles familias** tienen la mayor necesidad y merecen cuidado y atención especiales.
3. El promotor puede usar la encuesta para **interesar, informar e incluir** a diversos grupos de la comunidad: mamás, papás, niños de escuela y líderes de la comunidad.
4. La encuesta puede servir de **base para hacer una comparación** en el futuro. La gente podrá ver si han tenido éxito las medidas que han tomado para mejorar la nutrición de su comunidad.

Se puede incluir a distintos grupos de la comunidad en distintos aspectos de una encuesta. Por ejemplo:

- Los niños de escuela podrían investigar si sus hermanos menores están bien alimentados o demasiado delgados.
- Las parteras podrían ayudar a revisar la nutrición de mujeres embarazadas.
- Las mamás podrían averiguar a cuántos bebés se les da pecho o se les da biberón y cómo afecta esto la salud de los bebés.
- Los papás podrían hacer un estudio de cómo el vicio del alcohol afecta la nutrición de distintas familias.



Al ayudar a hacer su propia encuesta, los campesinos se dan mejor cuenta de los problemas y de la necesidad de tomar medidas para combatirlos.

Sin embargo, **si las encuestas han de ser hechas por personas locales, aquéllas deben ser sencillas, rápidas e interesantes.** En las siguientes páginas exploramos diversos métodos de hacer encuestas.

Investigando la nutrición de los niños de una comunidad

Generalmente podemos identificar a los niños que están gravemente desnutridos sin medirlos. Aquí están dos ejemplos de *Donde No Hay Doctor*, pág. 112:

MALA ALIMENTACION SECA O MARASMO

—de no comer lo suficiente—



ESTE NIÑO ES NADA MAS **HUESOS Y PIEL**.

MALA ALIMENTACION MOJADA O KWASHIORKOR

—de no comer suficientes calorías—

cara redonda,
hinchada

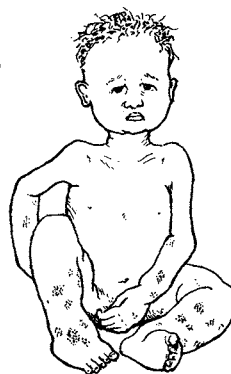
triste

no crece

llagas

piel
que se
despelleja

manos y pies
hinchados



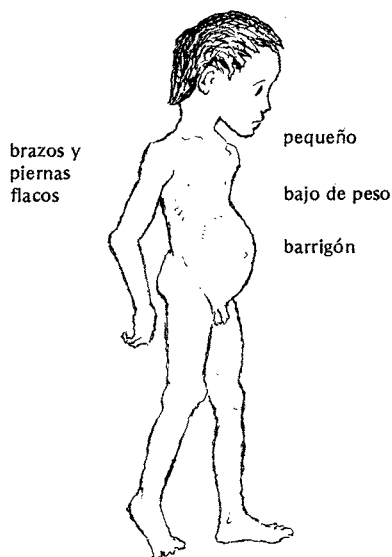
pérdida del
color del
pelo y piel

brazos muy
flacos
aquí

casi nada
de músculos
(aunque
puede tener
algo de
gordura)

ESTE NIÑO ES NADA MAS **HUESOS, PIEL Y AGUA**.

Pero **por cada niño que está gravemente desnutrido, como los dos de arriba, generalmente hay muchos cuya desnutrición es menos severa, como éste:**



Esta forma más común de la desnutrición no siempre es obvia. El niño simplemente no crece ni sube de peso tan rápidamente como un niño bien alimentado. Aunque aparezca algo pequeño y delgado, generalmente no se ve enfermo. Sin embargo, como está mal alimentado, quizá le falten fuerzas (**resistencia**) para combatir las infecciones. Así que se enferma más seguido que un niño bien alimentado.

Los niños con esta forma de desnutrición sufren más de diarrea y de resfríos. Sus resfríos generalmente duran más y es más probable que les lleguen a causar pulmonía. El sarampión, la tuberculosis y muchas otras enfermedades infecciosas son mucho más peligrosas para estos niños desnutridos. Pueden causarles la muerte más fácilmente.

Es importante detectar a niños como éste y estar seguros de que reciban el cuidado especial y los alimentos que necesitan antes de que se enfermen gravemente. Como no siempre está claro cuáles niños están creciendo bien y cuáles no, muchas veces es útil alguna forma de medirlo.

Cómo medir para averiguar cuáles niños están demasiado delgados o no están creciendo bien

Muchas veces los padres de familia no llevan a sus niños que están bajos de peso al puesto de salud hasta que están gravemente enfermos. Para entonces ya puede ser demasiado tarde. Aunque los promotores les pidan a las madres que traigan cada mes a todos los niños menores de 5 años, muchas veces dejan en casa a los más enfermos o a los más débiles. Por eso es importante que los promotores visiten todas las casas y traten de identificar a aquellos niños que estén demasiado delgados o que necesiten cuidado especial.

¿Qué métodos son apropiados para medir la delgadez de niños menores de cinco años?

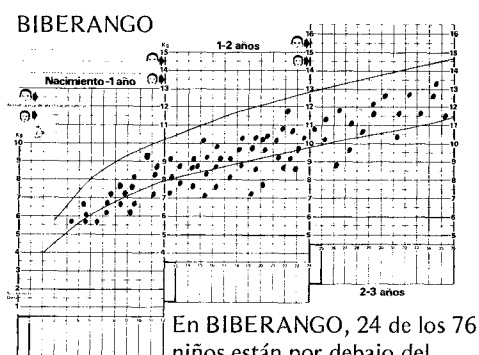
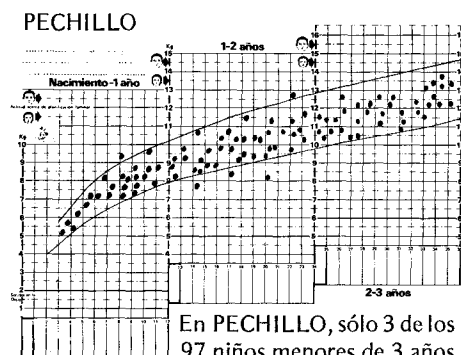
Explicaremos tres métodos útiles: 1) el peso para la edad, 2) el peso para la estatura y 3) el grosor del brazo. El método que usted escoja dependerá de los recursos locales, las necesidades y quién realice la investigación.

1. El peso en relación con la edad: EL ESQUEMA DEL CAMINO DE SALUD

El uso de los esquemas del Camino de Salud para niños individuales se explica en *Donde No Hay Doctor* (páginas 297-304) y en mucho más detalle en el libro de David Morley, *See How They Grow* (Vea cómo crecen). En las páginas 429 a 433 de este libro presentamos métodos para enseñar a los promotores y a las madres el uso de estos esquemas.

Sin embargo, para una encuesta sobre nutrición se pueden anotar en el mismo esquema los pesos de todos los niños menores de cinco años que se pesaron en una ocasión.

Abajo hay ejemplos de esquemas de encuestas hechas en dos aldeas distintas. Cada punto de los esquemas representa la edad y peso de un niño distinto.

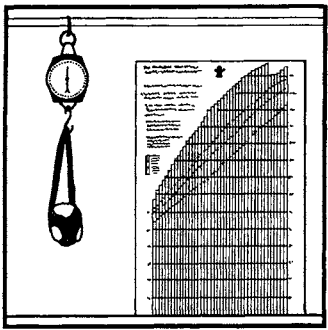


En Zimbabwe, hay 'scouts de salud' que van en bicicleta de aldea en aldea pesando a los niños, anotando los pesos y animando a las madres a asistir a las clínicas de menores de 5 años.

2. El peso en relación con la estatura: EL ESQUEMA DE LA DELGADEZ

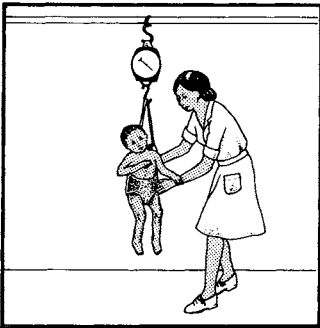
Para los fines de una encuesta, comparar la estatura de la niña con su peso quizá sea la manera más exacta de comprobar si está demasiado delgada. Pero hasta hace pocos años, esto precisaba esquemas complicados y no era práctico.

Afortunadamente, se ha elaborado un nuevo Esquema de la Delgadez. Es de colores, fácil de usar y de entender. Se usa así:

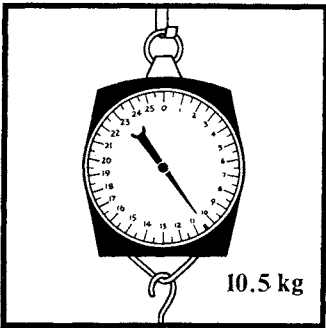


Ponga el esquema en una pared que esté cerca de la pesa. Asegúrese de que el pie del esquema toque el suelo.

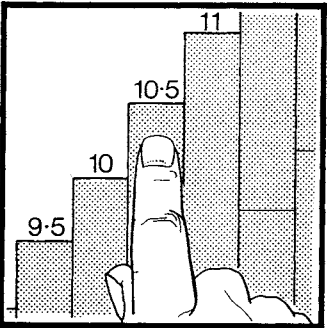
1. Pese a la niña.



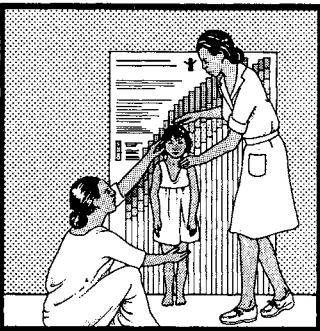
2. Anote el peso.



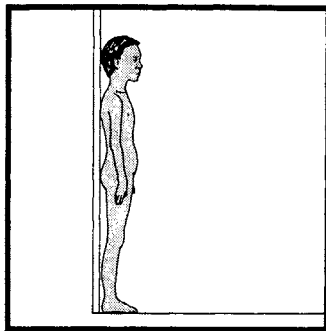
3. Con el dedo busque el peso en el esquema.



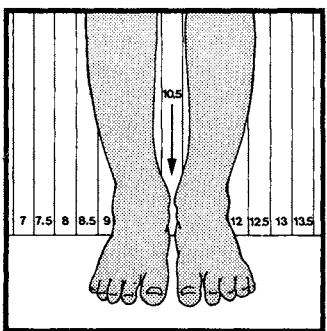
4. Pida que la madre ayude a la niña a pararse directamente bajo su dedo.



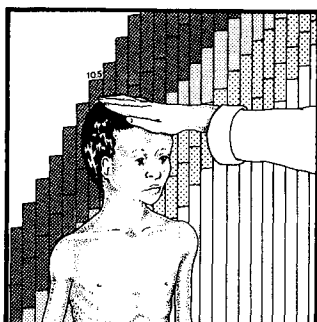
5. Asegúrese de que sus hombros y pies estén contra el esquema.



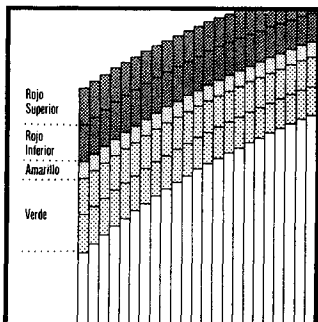
6. Vea si los pies de la niña están a la par de su peso al pie del esquema.



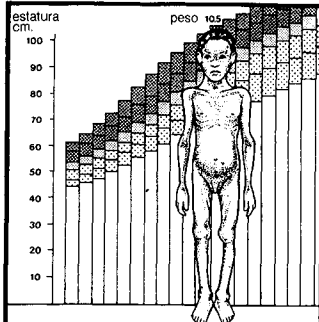
7. Ahora ponga la mano plana sobre la cabeza del niño. ¿Qué color toca su dedo?



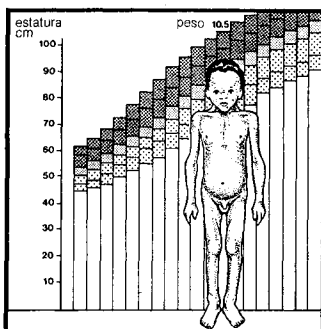
8. ¿Está el niño en el rojo superior, el rojo inferior, el amarillo o el verde?



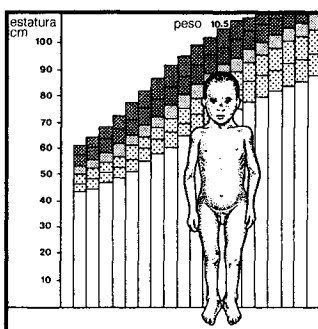
9. Si el niño está en el **rojo superior**, está peligrosamente delgado y necesita **más comida urgentemente**.



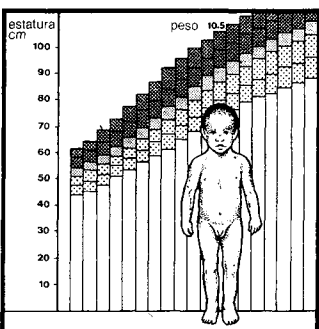
10. Si el niño está en el **rojo inferior**, está muy delgado y necesita **más alimentos de inmediato**.



11. Si el niño está en el **amarillo**, está delgado y puede necesitar **más alimentos**. Revíselo con frecuencia.

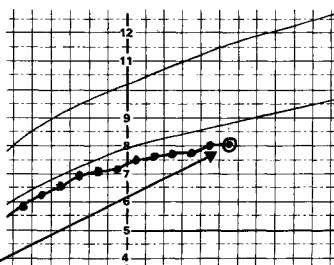


12. Si el niño está en el **verde**, está bien alimentado ¡Viva la salud!



(Note que el niño más bebé, más pequeño y bien alimentado de la derecha pesa tanto como el niño mayor, muy delgado de la izquierda).

El Esquema de la Delgadez es especialmente útil cuando se mide a los niños sólo una vez, como en una encuesta. Pero también se puede usar junto con el esquema del Camino de Salud. Así le informa si un niño que mide por debajo de las líneas curvas del Camino de Salud está demasiado delgado o simplemente es más pequeño que lo normal. Si un niño está demasiado delgado según el Esquema de la Delgadez, esto se puede notar en el esquema del Camino de Salud. Simplemente ponga un **CÍRCULO ROJO** alrededor del punto sobre el esquema, así:



PRECAUCION: Al principio el Esquema de la Delgadez puede confundir a las personas que han usado el esquema del Camino de Salud. Esto es porque en el esquema del Camino de Salud, el niño delgado aparece **por debajo** del nivel del niño bien alimentado. Pero en el Esquema de la Delgadez, el niño delgado aparece **por arriba** de un niño bien alimentado del mismo peso. Esta diferencia se debe explicar con mucho cuidado.

También tenga en cuenta que los niños de algunas partes del mundo tienen huesos y cuerpos relativamente delgados, incluso cuando están bien alimentados. Tal vez usted tenga que adaptar el Esquema de la Delgadez (subirlo o bajarlo un poco) según el tamaño de los niños bien alimentados de su región. Estos esquemas son nuevos y todavía se están probando. Si los prueba, sírvase avisarnos qué resultado dan y si le han sido útiles.

Dónde conseguir los Esquemas de la Delgadez: Se pueden pedir a TALC o a Save the Children Federation (vea la pág. 609). Acompaña al esquema una tarjeta a colores que es fácil de usar para anotar el peso y la estatura. TALC también ofrece una diapositiva del Esquema de la Delgadez. Para hacer un esquema en la pared, proyecte la diapositiva sobre una pared en blanco y trace el esquema sobre ella (vea la pág. 256).

3. EL GROSOR DE LA PARTE SUPERIOR DEL BRAZO

El grosor de la parte superior de los brazos o de las piernas de un niño es generalmente un buen indicador de si está bien alimentado.



Un niño bien alimentado generalmente tiene los brazos y las piernas algo gordos.



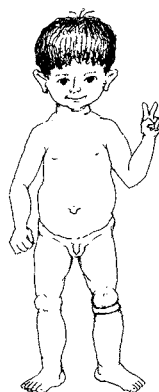
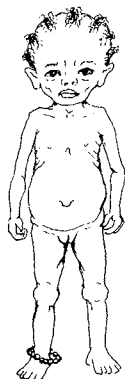
Un niño mal alimentado tiene los brazos y las piernas mucho más delgados.

Medir el grosor del brazo o la pierna se ha reconocido recientemente como uno de los métodos más fáciles y mejores de ver si los niños están bien alimentados. En partes de Africa y Asia, hace muchos años que tales medidas son tradiciones campesinas.



En Ghana, Africa, las familias le ponen al bebé una cadena de cuentas abajito de la rodilla. Si la cadena le aprieta, les da gusto.

Si se le baja, se preocupan,

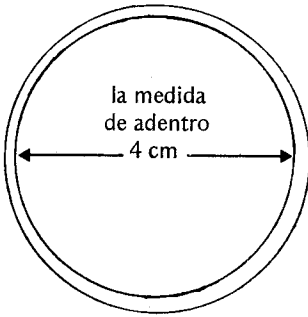


En Kerala, India, las madres le ponen al bebé un anillo de metal abajito de la rodilla. Si el anillo se baja, dicen que “el diablo le está chupando los jugos” (Esto podría ser el resultado de desnutrición o deshidratación).

EL BRAZALETE:

De 1 a 5 años el grosor de la parte superior del brazo no cambia mucho. Pero un niño bien alimentado tiene los brazos más gordos que un niño mal alimentado. Midiendo la distancia de alrededor (la circunferencia) de los brazos de los niños, podemos averiguar si están bien alimentados o demasiado delgados.

Una manera de medir el grosor del brazo de un niño es con un brazalete como éste:



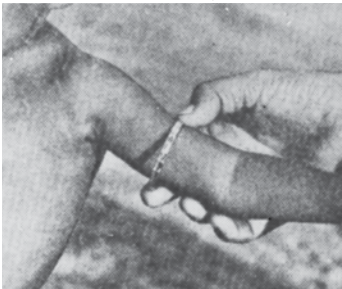
Si el brazalete no pasa por el codo, el niño está bien alimentado.



Si el brazalete pasa fácilmente hasta la parte superior del brazo, el niño está mal alimentado.



Brown



La foto de la izquierda muestra cómo se mide la parte superior del brazo con un brazalete. El brazo de esta niña está demasiado delgado. Está desnutrida.

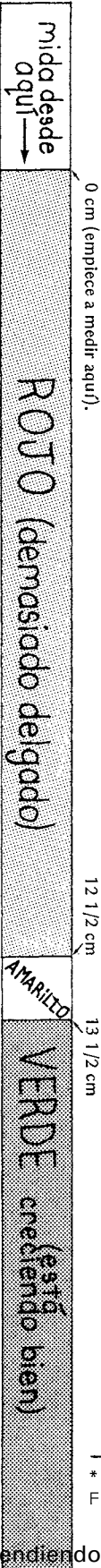
Los brazaletes como este se usan comúnmente en algunos países como pulseras para mujeres. Asegúrese de que la medida de adentro sea correcta: 4 centímetros.

El brazalete se puede hacer también de zacate torcido, bejuco, otate o alambre.

Este método es sencillo de usar y fácil de entender. Puede ser especialmente útil para las encuestas de la delgadez en las comunidades, porque los promotores pueden incluir a personas que tienen poca o ninguna escuela. Cualquier niño, mamá, papá o partera que quiera puede participar en la encuesta y entenderla.

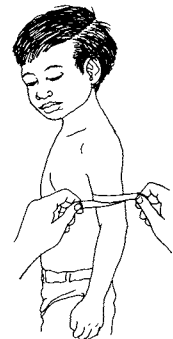
Las personas que no saben leer pueden anotar los resultados sobre una sencilla tarjeta con dibujos, así: →

PRECAUCION: por desgracia, algunos promotores dicen que es difícil pasar los brazaletes por los codos hasta de niños muy delgados. Sospechamos que este método da mejores resultados donde la gente es de huesos delgados (en la India, Filipinas, etc.) y peores resultados donde la gente es de huesos anchos (en partes del Africa y de América Latina, etc.). Si usted prueba este método, sírvase avisarnos qué resultado da en su región.



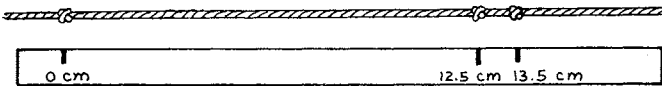
LA TIRA:

Este sencillo método es ideal para las encuestas comunitarias de la delgadez realizadas por los padres de familia o los niños de escuela*. Hasta los niños pequeños pueden hacer el instrumento para medir, o tira. Aunque este método es un poco más complejo que el del brazalete, es más exacto y sirve dondequiera.



Para hacer las tiras:

- Corte tiras delgadas de cartulina, tela fuerte, cinta, película vieja de radiografías u otro material que no se estire. Deben ser de 25 cm o 10 pulgadas de largo.
- Mida y marque líneas como se muestra en los dibujos de esta página. La tira de la izquierda es de tamaño normal y se puede usar como modelo.
- Pinte la tira como se indica, o de tal modo que pueda ser comprendido por la gente de su región (vea la **Nota** de la página 492)



Las tiras se pueden hacer de cordón o de zacate.
Haga nudos a las distancias correctas.



Cómo medir a los niños:

- Mida los brazos de los niños de entre 1 y 5 años.
- Si un niño mide en el **verde** (más de 13 1/2 cm), está **bien alimentado**.
- Si mide en el **amarillo** (de 12 1/2 a 13 1/2 cm), el niño está **delgado**.
- Si mide en el **rojo** (menos de 12 1/2 cm), el niño está **demasiado delgado**.



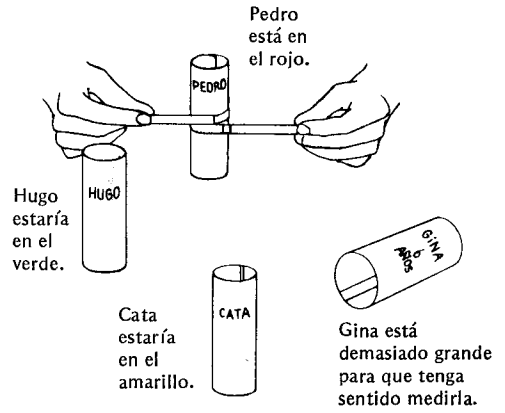
Midiendo a un niño que está creciendo bien.

Midiendo a un niño que está demasiado delgado.

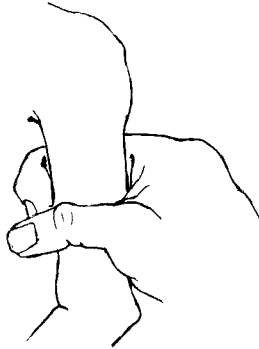
* Se puede obtener una hoja de la actividad de NIÑO-a-niño que utiliza la "tira" escribiendo a TALC o a la Fundación Hesperian. Se intitula "¿Cómo sabemos si nuestros niños comen lo suficiente?"

La práctica para medir:

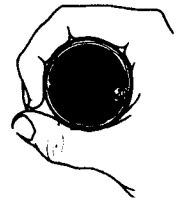
Antes de medir los brazos de los niños, los promotores, los padres de familia o ellos mismos pueden practicar con pedazos cortados de la rama de un árbol o con cartón o periódicos enrollados. Use pedazos que varíen de grueso de 11 a 15 cm. Escriba el nombre de un niño en cada uno. Luego juegue con ellos, fingiendo que los pedazos de madera o de cartón son los brazos de distintos niños. Vea quién puede descubrir cuáles niños están sanos y cuáles demasiado delgados. Practique dar consejos sobre nutrición. Asegúrese de que todos estén midiendo correctamente.



Con la práctica, los promotores pueden aprender a medir la delgadez usando sólo los dedos. Esto puede formar parte del examen físico regular de los niños pequeños.



NORMAL



DESNUTRIDO

Nota: Estos dibujos son sólo un ejemplo y no son exactos para todos, ya que todos tenemos las manos de distintos tamaños.



Aquí unos niños de escuela aprenden a juzgar la delgadez del brazo de un niño practicando con un palo de grosor variable (Ajoya, México).

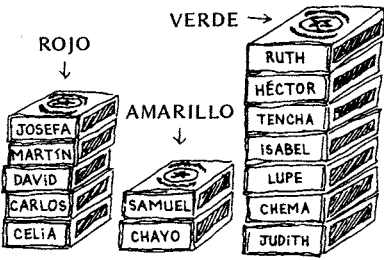
Un juego para aprender:

Ponga rollos de madera o de periódicos de distintos tamaños en una bolsa. Haga que los alumnos averigüen al tentarlos cuáles están demasiado delgados.



Cómo anotar los resultados de la encuesta de la delgadez:

Cuando trabaje con niños de escuela o personas que no estén familiarizadas con las gráficas, usted puede llevar una cuenta de su encuesta de la delgadez con cajitas de cerillos, corcholatas u otros objetos: que cada cajita u objeto represente a un niño particular. Píntelo de rojo, amarillo o verde, según lo que mida el niño. Al apilar las cajitas, los niños pueden ver fácilmente lo grande que es el problema de la delgadez en su comunidad. Pueden repetir la encuesta de vez en cuando y comparar las pilas de cajitas para ver si hay menos niños delgados que la última vez (vea también la página 489 para otro modo de llevar una cuenta de la delgadez).



¿Qué hacer por los niños que están demasiado delgados?

Los niños que están demasiado delgados necesitan más y mejores alimentos. Pero la mala alimentación puede ser un problema complejo, las soluciones del cual varían de una comunidad o familia a otra. En algunas regiones, los hijos de familias pobres comen principalmente alimentos como la yuca, el maíz o el banano (plátano). Estos contienen tanta agua y fibra que los estómagos de los niños se llenan antes de que hayan comido suficientes calorías (alimentos de energía) para satisfacer sus necesidades. Estos niños necesitan comer más seguido. Por lo tanto, el mensaje más sencillo que los niños que han hecho una encuesta de la delgadez pueden llevar a sus padres es éste:

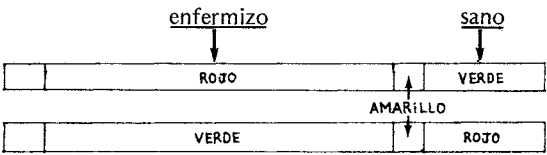
Si la medida de un niño cae en el. . .

- Verde.** dele al niño cuando menos **3 comidas al día.** 
- Amarillo** dele al niño cuando menos **4 comidas al día.** 
- Rojo** dele al niño cuando menos **5 comidas al día.** 

Nota sobre cómo adaptar el método de la “tira” al punto de vista de la gente local:

Las tiras para medir la delgadez de los niños muchas veces se pintan de verde, amarillo y rojo. Generalmente el verde significa sano, el amarillo entre lo uno y lo otro, y el rojo significa peligro-desnutrido.

Este sistema de colores tiene sentido para la gente de la ciudad que está acostumbrada a los colores para “alto” y “adelante” de los semáforos. Pero en las comunidades de las sierras de la India, confundió a la gente. Para ellos, un niño que está más rojo tiene buena sangre y está sano, un niño amarillo es enfermizo y un niño verduzco está muy enfermo. Así que los promotores locales cambiaron el orden de los colores sobre las tiras. Entonces nadie se confundió.



para la gente de la ciudad
que conoce los semáforos

para la gente campesina que
está acostumbrada a los niños

UN JUEGO PARA AYUDAR A LOS NIÑOS A PENSAR EN LAS CAUSAS DE LA DELGADEZ

Para ayudar a un grupo de niños a investigar la cuestión: *“¿Por qué no reciben suficiente comida algunos niños?”* usted puede hacer que jueguen al *“¡Otra más!”* (Compárelo con el juego *“Pero ¿por qué?”* que aparece en la página 524).

En este juego, la promotora o la maestra cuenta un relato o muestra un dibujo y hace una pregunta como: *“¿Por qué está demasiado delgada esta niña?”* A los niños se les ocurre primero una respuesta y luego “otra más”, y “otra más”. Tal vez cada niño pueda pensar en una respuesta distinta.



De este modo, los niños empiezan a pensar en las muchas causas del hambre y de la mala alimentación.

Se pueden jugar juegos parecidos con los promotores estudiantes. Los promotores pueden jugarlos con grupos de niños, mamás, papás y otras personas de la comunidad.

Investiguemos también el estado de nutrición de los mayores

Al hacer una encuesta sobre la nutrición, el centro principal de atención generalmente deben ser los niños. Pero quizás otras personas también tengan problemas de nutrición, especialmente las mujeres, los ancianos y los enfermos.

Para comprobar si hay anemia:

La anemia es uno de los problemas más comunes en las mujeres embarazadas y en las madres que están criando. También puede ser un problema tanto para los niños como para los adultos en las regiones donde hay lombriz de gancho o paludismo (malaria). Así que tal vez los promotores podrían incluir un chequeo para la anemia como parte de su encuesta sobre la nutrición.

Pocos promotores tienen el equipo necesario para hacer una prueba de la cantidad de **hemoglobina** (el color rojo) que hay en la sangre. Pero muchas veces pueden averiguar si una persona tiene anemia al ver si hay palidez en los labios, encías, lengua, superficie interior de los párpados, uñas o palmas de las manos.

Los promotores que no tienen experiencia en distinguir la palidez pueden usar unas fotos de color y de tamaño natural, que muestren los labios y la lengua de dos personas: una normal, la otra anémica. Estas se pueden poner al lado de una persona mientras se le hace un chequeo.

Las tarjetas que mostramos aquí han sido publicadas en color por la Asociación Voluntaria de Salud de la India (AVSI). Para pedir las tarjetas, escriba a AVSI o a TALC (vea la página 609).

APROPIADO

NORMAL



Esta mujer no tiene anemia. Tiene los labios y la lengua colorados y sanos. Después de un mes de tratamiento la persona anémica debe verse así. Debe sentirse más fuerte. Siga el tratamiento otro mes. Si todavía se ve pálida después del primer mes de tratamiento, canalice a la paciente a un centro de salud. Las pastillas de hierro cuestan algunos centavos cada una, pero son gratuitas en los centros de salud del gobierno.

ANEMIA



Esta mujer tiene los labios y la lengua muy pálidos. Tiene anemia grave. Esto es peligroso. Necesita tomar 2 pastillas de hierro con los alimentos 3 veces al día. Si la paciente tiene pálidos los labios y la lengua, pero no tanto como en esta foto, debe tomarse 1 pastilla de hierro tres veces al día junto con los alimentos. Los niños pequeños que tienen anemia necesitan tomar 1 pastilla de hierro diaria junto con los alimentos.

Quizás una manera aún mejor sea pedirle a una persona sana que se pare al lado de la persona a la que se le esté haciendo el chequeo, para poder comparar sus lenguas, labios y palmas.

Trate de escoger a alguien cuyo color normal de la piel sea tan moreno como el de la persona que se esté examinando.



MAS APROPIADO

Este método usa un recurso local importante: la gente.

PRECAUCION: Algunas personas protestan diciendo que comparar la palidez no es una prueba confiable para la anemia, especialmente donde hay mucha diferencia en el color natural de la piel de una persona a otra. Es cierto que a veces se equivocan hasta las personas de experiencia. Pero en pruebas que hemos hecho, hemos hallado que la mayoría de los promotores pueden descubrir anemias graves con este método. Estas pruebas fueron realizadas en México, donde hay bastante variedad en el color de la piel. Agradeceríamos sus comentarios sobre su experiencia con este método.

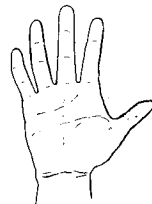
Aquí está otra manera de comprobar si hay anemia:

Pida que la persona estire la mano, así:



Si las líneas de la mano están bien rojas, la persona no está muy anémica.

Si las líneas desaparecen o están muy pálidas, la persona tiene anemia grave.



Aún otro método:

De Bombay, India y de la OMS viene el 'anemiómetro': una tira de papel con 3 bandas en distintos matices de rojo. Se comparan los colores de la tira con el del interior del párpado de la persona. Las pruebas indican que el grado de anemia se puede determinar en 4 de cada 5 casos.

Las bandas de colores representan:



anemia leve
anemia moderada
anemia aguda

Problemas de alimentación de ancianos y enfermos:

Estos dos grupos muchas veces sufren de problemas especiales de alimentación:

- A veces los ancianos no tienen suficientes fuerzas para trabajar, para cultivar o comprar los alimentos que necesitan. O quizás les falten dientes, energía, interés o, a veces, cariño. Ayude a los promotores a estar atentos a sus necesidades especiales.
- A veces los enfermos se sienten demasiado mal para comer. Sin embargo, es importante que coman bien en cuanto puedan. Además, tal vez se les dé muy poca o ninguna comida por las creencias tradicionales sobre lo que los enfermos deben o no deben comer. Esta **peligrosa costumbre de privar de comer a los enfermos** se examina en la página 514.

Abriendo los ojos y los oídos

Quizás por medio de una encuesta comunitaria se pueda reunir información útil acerca de las costumbres de la gente en cuanto a la alimentación y sus creencias acerca de los alimentos. Pero una de las mejores maneras de aprender todo esto es abriendo los ojos y los oídos mientras trabaja, mientras descansa y, claro, ¡a la hora de comer!

Los promotores de salud necesitan aprender a observar bien a la gente.

PARA ESTUDIAR DISTINTOS PROBLEMAS DE ALIMENTACION Y SUS CAUSAS

Después de que haya observado a su comunidad y quizás hecho una sencilla encuesta para ayudar a determinar qué tan graves son los problemas locales de alimentación, el siguiente paso es averiguar las causas de los problemas. Al tratar de analizar los problemas comunitarios de alimentación y sus causas, una de las preguntas clave es:

¿Tienen las familias dificultad para conseguir SUFICIENTE COMIDA?
(¿pasan HAMBRE a veces las familias?)



• Si la respuesta es **NO**, entonces los problemas principales de nutrición probablemente resulten de las costumbres de la gente en cuanto a su alimentación. Estos se pueden considerar *problemas culturales* porque se relacionan con las costumbres, creencias y actitudes de la gente.



• Si la respuesta es **SI**, entonces los problemas principales de la gente probablemente tengan que ver con el cultivo, la producción, el almacenamiento o la compra de alimentos. Estos son principalmente *problemas económicos, técnicos y políticos* (los problemas de la pobreza). Sin embargo, las costumbres de la gente en cuanto a la alimentación también pueden contribuir a agravar el problema.

Para ayudar a encontrar las causas de los problemas de alimentación de los niños, Judith y Richard Brown (trabajadores de nutrición en Zaire, Africa) han elaborado una lista de preguntas básicas. Estas están agrupadas según 3 tipos de problemas: LA PRODUCCION DE ALIMENTOS, LA COMPRA DE ALIMENTOS y LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS. Casi todas las respuestas en “**SI**” de la lista son *señas de peligro* que indican problemas de alimentación en la comunidad. Con el permiso de los Brown, reproducimos la lista aquí*.

¿CUALES SON LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS DE ALIMENTACION DE SU COMUNIDAD?

UNA LISTA DE PREGUNTAS

A. ¿CARECEN A VECES DE ALIMENTOS LAS FAMILIAS?
(¿SUFRE HAMBRE PARTE DE LA GENTE?)

Si es que SI, siga a B-1.
Si es que NO, siga a D-1.

B. LA PRODUCCION DE ALIMENTOS

B-1 ¿Pueden las familias producir algunos de sus propios alimentos?
Si es que SI, siga a B-2.
Si es que NO, siga a C-1.

B-2 ¿Son demasiado pequeñas las parcelas de las familias?

B-3 ¿Hacen falta adultos para hacer el trabajo de cultivo?

B-4 ¿Podrían las familias mejorar sus métodos de cultivo económica y fácilmente?

B-5 ¿Podrían las familias escoger mejores cultivos?

B-6 ¿Siembran las familias cultivos para vender en vez de alimentos para su consumo?

SI	NO

*De *Finding the Causes of Child Malnutrition* (Buscando las causas de la desnutrición infantil), por Judith y Richard Brown, que se puede obtener escribiendo a TALC (pág. 609) o a PATH (Presbyterian Answer to Hunger), 611 Medlock Road, Decatur, GA 30033 EE.UU. www.presbyteriananswertohunger.org

- B-7 ¿No guardan las familias suficiente semilla para la siembra del año siguiente?
- B-8 ¿Perjudican los insectos, animales o enfermedades a las plantas en los campos? 
- B-9 ¿Les hace falta agua (lluvia, riego) a los cultivos?
- B-10 ¿Hacen falta buenos lugares para almacenar alimentos?
- B-11 ¿Podrían las familias criar animales pequeños para su consumo?
- B-12 ¿Les dan enfermedades graves a los animales?
- B-13 ¿Podrían las familias recolectar más alimentos silvestres o podrían cazar o pescar?
- B-14 ¿Venden las familias su producción de alimentos en vez de dársela de comer a sus hijos?

C. LA COMPRA DE ALIMENTOS

- C-1 ¿Compran las familias algunos de sus alimentos?
Si es que SI, siga a C-2.
Si es que NO, siga a D-1.
- C-2 ¿En las tiendas o mercados muchas veces hay escasez de comestibles básicos? 
- C-3 ¿Las familias carecen de dinero para comprar los comestibles que se venden?
- C-4 ¿Cuestan demasiado los alimentos porque los transportadores y tenderos suben los precios?
- C-5 ¿Carecen los trabajadores de empleos permanentes?
- C-6 ¿No mandan dinero a sus familias los hombres que trabajan lejos?
- C-7 ¿Tienen dificultad las familias para vender sus artesanías o los animales y cosechas que les sobran?
- C-8 ¿Compran las familias alimentos impropios (tales como refrescos gaseosos, bebidas alcohólicas, leche en polvo para bebé y carnes caras)? 

D. LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

- D-1 ¿Prefieren las madres no darles pecho a sus bebés o dejan de hacerlo demasiado pronto? 
- D-2 ¿Están desnutridas las madres y no tienen suficiente leche de pecho para sus bebés?
- D-3 ¿Dejan las madres de darle pecho a sus hijos de repente o con brusquedad?
- D-4 ¿Quedan las madres embarazadas otra vez demasiado pronto?
- D-5 ¿Alimentan las familias a los bebés con leche de lata o con leche en polvo para bebé? 
- D-6 ¿Empiezan los bebés a comer alimentos sólidos cuando es demasiado pronto o demasiado tarde?
- D-7 ¿Dejan las madres a sus bebés con personas que no los alimentan bien?
- D-8 ¿No se alimentan bien los niños porque sus familias están separadas (por razones de empleo, enfermedad, divorcio, muerte)?
- D-9 ¿Comen los niños pequeños sólo 1 ó 2 veces al día?
- D-10 ¿Les llenan el estómago a los niños con alimentos voluminosos (como la yuca) que tienen poca proteína o calorías? 
- D-11 ¿Son los alimentos de los adultos difíciles de comer y digerir para los niños?
- D-12 ¿Consumen los adultos y los niños mayores la mayoría de la comida antes de que coman los niños pequeños?
- D-13 ¿Las tradiciones no les permiten a las madres y a los niños pequeños comer alimentos importantes?

Adaptando la lista para usarla en su región

La lista de los Brown fue elaborada para ayudar a los promotores a examinar principalmente los problemas de alimentación de los niños. Para examinar los problemas de otras personas de la comunidad, tales como los de las mujeres embarazadas, las madres o los enfermos, se necesita hacer más preguntas. Además, en muchas partes del mundo se tendrá que adaptar la lista para incluir otras causas importantes del hambre. Puede haber **otras preguntas útiles para su región o situación particular** que usted o sus promotores querrán incluir en su propia lista.

Note que en la lista de los Brown no se han hecho directamente algunas de las más delicadas preguntas políticas y económicas; preguntas tales como:

- ¿Son la mayoría de los terrenos buenos para cultivo propiedad de unas cuantas personas?
- ¿Son los sueldos tan bajos que la gente tiene dificultad para alimentar a sus familias?
- ¿Sobornan los terratenientes y comerciantes a las autoridades locales para mantener ilegalmente latifundios grandes, precios altos de los comestibles o intereses de explotación sobre préstamos de grano o de dinero?
- ¿Venden los tenderos bebidas alcohólicas o gaseosas, tónicos de vitaminas o comidas caras enlatadas, en vez de alimentos de bajo costo que hacen gran falta?

En algunos lugares se debe tener mucho cuidado al plantear cuestiones como éstas. Las soluciones nunca son rápidas ni fáciles. Sin embargo, en muchas comunidades estas cuestiones tienen más que ver con la desnutrición que todas las otras cuestiones juntas. Aunque las causas sociales de la mala alimentación deben enfocarse con precaución y en el momento propicio, no podemos cegarnos a ellas.



Hay que hacer precisas las preguntas de las encuestas y discusiones

Los Brown señalan la necesidad de ser muy preciso al hacer preguntas a la gente. No haga preguntas generales de gran alcance que puedan ser difíciles de contestar. **Haga preguntas sobre sí misma a la gente.** Los Brown dan los siguientes ejemplos:

PREGUNTAS MENOS APROPIADAS	PREGUNTAS MAS APROPIADAS
¿Cría animales pequeños la gente de su comunidad?	¿Cuántos pollos tiene su familia este año? ¿Cuántos chivos? ¿Cuántos conejos?
¿Qué alimentos se da generalmente a los niños pequeños?	¿Qué alimentos le da a su niño? ¿Qué comió hoy su niño?
¿A qué edad dejan de mamar los niños?	¿A qué edad dejó de mamar su niño? (Si la madre no sabe, haga más preguntas: ¿Tenía dientes entonces su niño? ¿Ya andaba el niño?)
¿Generalmente qué come su familia?	¿Qué ha comido usted desde ayer a esta misma hora? ¿Qué ha comido su esposo? ¿Qué han comido sus niños pequeños? ¿Qué han comido sus niños mayores?

MENOS APROPIADO



MAS APROPIADO



Hacer preguntas precisas ayuda a la gente a dar respuestas que reflejan mejor su realidad diaria.

PARA ESCOGER CUALES PROBLEMAS ATACAR Y COMO HACERLO (UN PLAN DE NUTRICION PARA LA COMUNIDAD)

Una lista como la de los Brown puede ayudar a identificar muchos problemas de alimentación. Pero las respuestas de "SI" y "NO" no explican todo. Antes de decidir cuáles problemas atacar primero y cómo, discuta en detalle con personas de la comunidad todos los problemas que se contestaron con "SI". Trate de escribir unas palabras acerca de cada problema, anotando exactamente lo que anda mal según la gente. Los Brown dan este ejemplo:

EJEMPLO: Esta es la lista escrita por un enfermero de un lugar llamado Tonaville.

A. ¿CARECEN DE ALIMENTOS LAS FAMILIAS?

SI, las familias carecen de arroz desde agosto hasta diciembre de cada año. Tienen que comprar o pedir prestado arroz en las tiendas y está muy caro durante esos meses.

B. PROBLEMAS EN LA PRODUCCION DE ALIMENTOS

B-6 ¿Siembran las familias cultivos para vender en vez de alimentos para su consumo?

SI, muchas familias cultivan mucho té para vender, pero sólo un poco de arroz para comer.

B-10 ¿Hacen falta buenos lugares para almacenar alimentos?

SI, almacenan el arroz en pequeños graneros sostenidos con palos, pero las ratas se meten y se comen el arroz. 

D. PROBLEMAS EN LA ALIMENTACION DE LOS NIÑOS

D-12 ¿Consumen los adultos y los niños mayores la mayoría de la comida antes de que coman los niños pequeños?

SI, el papá siempre come primero. Luego a todos los niños se les da su comida en un solo plato. Los niños grandes se pelean por la comida y no dejan suficiente para los niños pequeños.

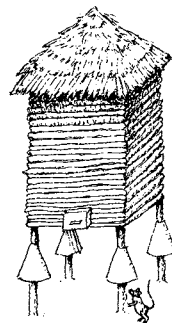
El enfermero de Tonaville quería elaborar un plan de nutrición que atacara los problemas más importantes. ¿Sería mejor enfrentar primero los problemas de la producción de alimentos o los problemas de la alimentación de los niños? ¿Qué clase de plan debía proponer?

El enfermero sabía que no serviría de nada sólo decir a los padres de familia que les dieran a sus hijos suficiente que comer. En Tonaville, nadie tenía suficiente que comer. Todos pasaban hambre. El mayor problema era producir suficientes alimentos. Ese era el problema que el enfermero tenía que resolver. Si no ayudaba a las familias a producir más alimentos, perdería su tiempo.

El enfermero empezó por atacar el mayor problema: el cultivo de té en vez de arroz. El enfermero escribió un interesante relato sobre 2 familias. "Una familia cultivaba arroz en sus parcelas, así que tenía suficiente que comer. La otra familia cultivaba té. Luego usaba el dinero para comprar arroz, pero el arroz costaba tanto que no podía comprar suficiente". Este relato ayudó a la gente de Tonaville a ver sus errores. Empezaron a sembrar más arroz en vez de té.

El enfermero también atacó el problema de las ratas. La gente sabía que las ratas se comían muchos de sus alimentos y había que buscar un nuevo modo de prevenirlo. El enfermero les enseñó cómo poner mangas de hojalata en los palos que sostenían los graneros, para evitar que las ratas se subieran a comerse el arroz. Muchas de las familias de Tonaville empezaron a usar las mangas de metal.

MEJOR ALMACENAMIENTO DE LOS ALIMENTOS



mangas de metal para que no entren las ratas

LOS OBSTACULOS A VENCER PARA SOLUCIONAR LOS PROBLEMAS DE NUTRICION

En el trabajo de salud, dondequiera que se realice, hay algunos obstáculos o dificultades similares que pueden impedir el éxito. Otros obstáculos son distintos de un lugar a otro. Se podrán reconocer por medio de la observación y la experiencia, o por medio de un sistema de ensayo y error.

Al decidir cuáles problemas de nutrición atacar, los promotores deben considerar con cuidado los posibles obstáculos. Durante la capacitación, anímelos a hablar de los obstáculos especiales que puedan existir en sus propias comunidades. Para iniciar la discusión, quizás sea útil contarles un relato sobre los obstáculos que afrontan los promotores en otros lugares. Por ejemplo, esto es lo que cuenta Bushra Jabre de su experiencia con un programa de nutrición rural en las islas del Océano Pacífico:*

“Por buenas que sean las intenciones al introducir cambios en la nutrición, es probable que sigan las dificultades que impiden el éxito. Sin embargo, sabemos por los métodos de distribución comercial que sí se pueden cambiar los hábitos de la alimentación. La *Coca-Cola* y la leche condensada azucarada se propagan como la pólvora. Los cambios que suceden nada tienen que ver con la nutrición sino más bien con el prestigio. Una promesa abstracta de mejorar la salud es poco incentivo para cambiar los hábitos en la alimentación. Antes de tratar de “vender” nuevas costumbres, tenemos que tomar en cuenta varios factores. Ante todo los factores económicos: ¿puede la gente darse el lujo del cambio, y se puede obtener la nueva alternativa en cantidades adecuadas?

“También se halló en las Nuevas Hébridas que hay varias cosas además de la ignorancia que impiden a una madre preparar alimentos suplementarios para su bebé: se pasa todo el día en el huerto, va a misa en la noche, no tiene utensilios para preparar la comida.

“No podemos limitar nuestros esfuerzos a simplemente enseñar a las madres jóvenes. La experiencia demuestra que la abuela tiene voz y voto en lo que come el bebé. En las clínicas de bebés sanos, en las demostraciones de cocina y en las clases para las madres, una persona distinta trae al bebé cada vez. ¿Y qué hay del papá? ¿Quién decide qué comprar? ¿Quién controla el dinero? En la región del Océano Pacífico, los hombres sí cocinan y sin embargo las escuelas excluyen a los muchachos de los cursos de economía doméstica. Las mujeres hacen el trabajo del huerto y sin embargo las escuelas las excluyen de los cursos de agricultura y jardinería”.

Bushra Jabre también señala algunos de los obstáculos que impiden la aceptación de promotores de nutrición capacitados localmente:

“Generalmente se capacita a las mujeres jóvenes, pero en Melanesia las mujeres no son muy respetadas. Y en Polinesia no se acepta que los jóvenes puedan dar consejos”.

Qué opinan los promotores estudiantes: ¿Cómo se comparan estos obstáculos y los que tendrán que afrontar en sus propias comunidades?

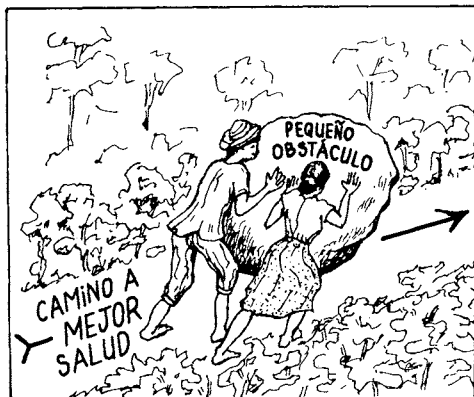
* De “Potentials and Pitfalls of Nutrition Education” (Posibilidades y trampas de la enseñanza sobre la nutrición), por Bushra Jabre, en *Teaching Nutrition in Developing Countries* (Enseñando sobre la nutrición en países en vías de desarrollo), Freedom From Hunger, Davis, CA, EE.UU.



AFRONTAMOS LOS OBSTACULOS

Los promotores deben ayudar a la gente a elaborar un plan de nutrición para la comunidad que tome en cuenta sus diversas virtudes y recursos. Pero también necesitan tomar en consideración cualesquier obstáculos que existan o que puedan surgir, y pensar en cómo afrontarlos.

Los obstáculos se pueden superar de distintos modos.



A veces podemos quitar de en medio o superar los pequeños obstáculos



Pero con los grandes obstáculos quizás tengamos que hacer un rodeo, cuando menos al principio.

Aquí está un ejemplo de cómo un grupo de promotores de México pudo rodear un gran obstáculo a la buena nutrición de su comunidad.

En el rancho de estos promotores, la tenencia de tierras es un gran problema. Unas cuantas personas controlan la mayoría de las buenas tierras de cultivo, no legalmente sino porque sobornan a los ingenieros de cierta dependencia oficial.

Los terratenientes ricos les prestan maíz a los campesinos pobres en tiempo de siembra. Luego, en tiempo de cosecha, los campesinos les tienen que pagar tres veces la cantidad que les prestaron. Como resultado, las familias de los campesinos pobres a veces no tienen suficiente que comer. (Vea el ejemplo del teatro campesino, página 587). Algunos han tenido que vender todo para pagar su deuda y se han visto obligados a cambiarse a los barrios pobres de las ciudades.

El problema fundamental es que los campesinos pobres no tienen oportunidad de guardar y comer lo que ellos siembran y cosechan. La causa de su problema es la tenencia injusta e ilegal de las mejores tierras para cultivo por unas pocas familias ricas.

La solución justa será algún día la redistribución de la tierra. Pero los obstáculos para realizar esto son, actualmente, demasiado grandes para que los superen los campesinos pobres. En cambio, los promotores locales han ayudado a los campesinos a establecer un banco cooperativo de maíz, que presta maíz a las familias a un interés más favorable.

Para hacer posibles tipos tan bajos de interés, el maíz tenía que estar bien protegido de los insectos y las ratas. Así que los promotores construyeron trojes de lámina de bajo costo para almacenar el maíz.

Ahora que la gente obtiene maíz prestado a interés bajo, puede quedarse con la mayoría de los alimentos que cultiva y alimentarse con ellos.

Nadie se engaña pensando que el problema esté completamente resuelto. Unas cuantas familias son todavía dueñas ilegales de la mayoría de las tierras. Sin embargo, el éxito que ha tenido la gente en superar cuando menos una parte del problema le ha dado valor y esperanza para seguir avanzando unida, hasta que llegue el día en que puedan resolverse los problemas más grandes.



Haciendo trojes para almacenar maíz.

ATAQUEMOS EL PROBLEMA DEBIDO

Cada comunidad tiene sus propios problemas de alimentación que deben estudiarse y analizarse con cuidado para elaborar un plan de nutrición que tenga probabilidades de éxito.

He aquí más ejemplos del libro de los Brown, *Finding the Causes of Child Malnutrition* (Buscando las causas de la desnutrición infantil). Estos relatos se pueden leer y discutir durante la capacitación de promotores. Ayudarán a la gente a reconocer **la importancia de entender claramente los problemas de la alimentación antes de tratar de resolverlos**. Pero será mejor si usted o los promotores pueden dar ejemplos parecidos que se basen en sus propias experiencias.

EJEMPLO 1: en Aldea Bulape, las familias cultivaban mucho maíz, maní (cacahuates) y yuca en sus parcelas. Un maestro de agricultura visitó Bulape indicó a la gente varios modos de mejorar su cultivo. -Ustedes deben sembrar sus plantas de yuca en hileras —dijo. -Deben sembrar frijol soya en vez de garbanzo, porque la soya crece más pronto. Deben criar conejos y pichones también.



Todas éstas eran buenas ideas. Es probable que hubieran ayudado a las familias a cultivar más alimentos. Pero las familias de Bulape ya tenían suficiente que comer, así que la producción de alimentos no era su verdadero problema. El plan del maestro de agricultura no era adecuado para Bulape.



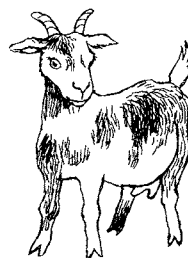
Los verdaderos problemas eran que las madres quedaban embarazadas demasiado pronto, dejaban de darles pecho a sus bebés y luego les daban de comer sólo puré de yuca. El equipo de salud de Bulape organizó varios centros de nutrición. En los centros, las familias hacen una mezcla de maíz y maní para el puré de los bebés. Las madres también aprenden modos de no quedar embarazadas demasiado pronto, para que puedan dar el pecho a cada niño hasta que tenga 2 ó 3 años.



EJEMPLO 2: En Ciudad Eta, el equipo de salud se equivocó al elaborar el plan de nutrición. Organizaron clases de nutrición para enseñar a las madres cómo machacar pescado seco y añadirlo a la papilla de los bebés. Pero el plan no sirvió, porque las madres no tenían suficiente dinero para comprar pescado seco. Lo que realmente necesitaban era vender las canastas que hacían. También necesitaban juntarse para comprar más barato el pescado. En Ciudad Eta, **los problemas se trataban de la compra de alimentos.** Un buen plan de nutrición tenía que resolver esos problemas.



EJEMPLO 3: en Lo Thana, las madres creían que los niños no debían comer carne de chivo. La maestra de escuela pensaba que la carne de chivo era un buen alimento, así que trató de enseñar a las madres a darla a los niños. Pero después de un año, todavía estaba desnutrido el mismo número de niños. Luego la maestra se dio cuenta de que nadie de Lo Thana comía carne muy seguido. Se mataban animales para carne sólo en ocasiones especiales. Generalmente la gente se alimentaba de trigo o frijoles. **El verdadero problema era que las parcelas de las familias no producían suficiente trigo y frijoles.** Lo Thana realmente necesitaba ayuda con la agricultura y no lecciones sobre cómo dar carne de chivo a los niños.

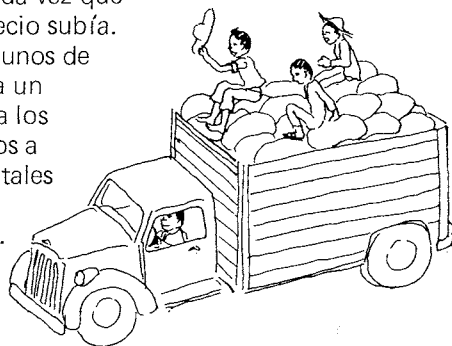


Estos 3 ejemplos tratan de problemas que se podrían resolver *dentro de la comunidad*. Sin embargo, en algunas regiones las causas del mayor problema de alimentación vienen de *fuera de la comunidad*. Aquí siguen otros ejemplos de los Brown:

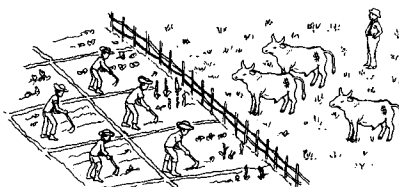
EJEMPLO 4: a orillas de una ciudad grande había un barrio pobre llamado Tintown. No había lugar para huertos, así que la gente compraba todos sus comestibles en los mercados y tiendas. Pero **los precios de los comestibles eran tan altos que las familias nunca podían comprar suficientes. La causa principal de los precios altos eran los intermediarios.** Los intermediarios eran personas que estaban entre los campesinos que cultivaban los alimentos y las familias de Tintown que se los comían.

Así es como la harina de maíz llegaba a las familias de Tintown: en el campo, las mujeres cultivaban el maíz en sus parcelas. Cuando el maíz se secaba, lo ponían en costales. Un joven compraba los costales de maíz y los llevaba a una bodeguita en la aldea. El dueño de la bodega compraba los costales y los guardaba allí. Venía un camión y el chofer recogía los costales y los llevaba al molino. El dueño del molino molía el maíz para hacerlo harina y lo volvía a poner en los costales. Otro chofer llevaba los costales al mercado grande. Un joven compraba un costal de harina de maíz y lo llevaba en autobús a Tintown. Allí él abría el costal y les vendía la harina a 6 mujeres del mercado. Estas mujeres llevaban la harina al mercado de Tintown y la vendían a las madres.

Toda esta gente entre las mujeres campesinas y las madres de Tintown eran intermediarios. Cada vez que el maíz pasaba de una a otra persona, el precio subía. La gente de Tintown necesitaba evitar a algunos de estos intermediarios. Así que encontraron a un hombre con un pequeño camión que trajera los costales de maíz directamente de los campos a Tintown. Las familias podrían comprar costales de maíz a un precio más bajo y las mujeres mismas lo machacarían para hacerlo harina. El problema de las familias de Tintown realmente estaba fuera de Tintown. Trabajando juntas encontraron una manera de resolver el problema.



EJEMPLO 5: en Valle Silva, el gran problema está fuera de la comunidad. La mayoría de la tierra de la región pertenece a 3 familias ricas que viven lejos del lugar. Los terratenientes ricos tienen grandes granjas donde crían ganado y ovejas para vender en las ciudades. Los terratenientes no permiten a nadie más cultivar alimentos en sus tierras, ni siquiera en las tierras que no se usan. Las familias de Valle Silva tienen sólo sus propios huertos pequeños donde cultivar sus alimentos, y no pueden cultivar suficientes. **El verdadero problema es que casi toda la tierra pertenece a unas cuantas personas, mientras que la demás gente no tiene suficiente tierra para cultivar sus alimentos.**



La gente de Valle Silva tiene que enfrentar este gran problema que está causando desnutrición en sus hijos. Pero no pueden afrontarlo solos. Necesitan conseguir la ayuda de personas importantes. Así que se juntaron para escribir una carta al gobierno pidiendo ayuda. El gobierno está ahora tratando de conseguir que los terratenientes dejen a las familias más pobres usar parte de sus tierras. Pero los terratenientes son ricos y poderosos. Aún no han convenido en entregar sus tierras.

Este último relato, con su final descorazonador, es típico de gran parte del mundo. También es típica la falta de medidas efectivas por parte del gobierno. Como pueden testimoniar millones de campesinos sin tierras, la "reforma agraria" del gobierno muchas veces consiste sólo en promesas. Cada año, más tierras acaban en manos de unas cuantas familias o empresas ricas.

En muchos países, es un engaño decir a la gente pobre que el gobierno defiende sus intereses agrarios. Demasiadas veces, el gobierno se pone de parte de los ricos y poderosos. Después de todo, muchos funcionarios del gobierno son ellos mismos terratenientes ricos.

Algunos programas de base comunitaria de Asia y América Latina han aprendido a esperar poca ayuda de las "personas importantes" en cuestiones de tierra y justicia. Sin embargo, en unos cuantos programas han encontrado maneras de efectuar pequeñas reformas agrarias de una manera pacífica, con o sin ayuda del gobierno.

En Guatemala, por ejemplo, el Programa de Desarrollo de Chimaltenango ha establecido un "fondo agrario". Este fondo presta dinero a grupos organizados de indígenas sin tierras para que puedan comprar terrenos baldíos. En el programa enseñan a los indígenas maneras de mejorar la tierra y los cultivos para que puedan pagar sus préstamos en pocos años. Entonces se presta el mismo dinero a otros grupos para comprar más tierras.



De una manera parecida, el equipo de salud de Ajoya, México, ha establecido un "fondo para cercos". Los campesinos pobres pueden pedir dinero prestado del fondo para cercar sus parcelas. Antes de que existiera este fondo, los campesinos tenían que pedir prestado a los ricos para cercar sus tierras. Los tipos de interés eran tan altos que nunca podían pagar los préstamos. Esto les permitía a los terratenientes ricos reclamar derechos de pastura en los campos cosechados año tras año. Pero ahora los campesinos pobres pueden vender la pastura a los ricos. Esto quiere decir que tienen más dinero para alimentos.*

***Nota:** Los 2 fondos que acabamos de describir se establecieron con "dinero de inicio" de organizaciones internacionales no gubernamentales. Estos son ejemplos de cómo la ayuda extranjera, cuando se dirige a programas de ayuda propia organizados por los pobres, realmente puede hacer más provecho que daño. (La ayuda extranjera que se canaliza por conducto de gobiernos opresivos, muchas veces acaba por fortalecer a los ricos y debilitar a los pobres. Vea *Aid as Obstacle* (La ayuda como obstáculo), por Lappé, Collins y Kinley, Food First (Instituto para la Política de Alimentación y Desarrollo), 398 60th Street, Oakland, CA 94618 EE.UU. www.foodfirst.org.

APRENDAMOS DE LA NUTRICION POR MEDIO DE LA EXPERIENCIA COMUNITARIA

Los ejemplos que hemos dado demuestran que los problemas de la alimentación, sus causas y las maneras de resolverlos son distintos de región en región e incluso de comunidad en comunidad.

Por esta razón, los cursos de nutrición elaborados a nivel nacional o internacional pueden hacer tanto daño como provecho en algunas comunidades. **En vez de aprender del mismo plan uniforme, los promotores necesitan un aprendizaje flexible que les ayude a observar, analizar y adaptar.**

En más y más programas se está haciendo énfasis en la práctica en la comunidad como foco de la capacitación en nutrición. Por ejemplo, un curso de nutrición de 10 días en Indonesia basa la capacitación en 8 actividades de grupos pequeños en las comunidades cercanas. Tres de las actividades consisten en observar programas comunitarios existentes y 5 son sesiones de trabajo práctico con personas de una determinada comunidad.

Estas 5 son:

1. Reuniones nocturnas en la comunidad para conocerse, discutir las metas y planificar actividades.
2. Un breve curso nocturno para capacitar en nutrición a un pequeño grupo de campesinos que se harán voluntarios en nutrición en cierta comunidad.
3. Hacer compras en el mercado, luego cocinar y servir un almuerzo a un grupo de niños que se haya escogido.
4. Hacer una encuesta sobre la nutrición de todos los niños menores de 5 años, llenar esquemas de peso y visitar las casas de niños desnutridos.
5. Reunión final la última noche para hablar sobre los resultados de las actividades y discutir pasos futuros*.

Tal vez lo más importante de este enfoque basado en la experiencia es que relaciona el aprendizaje con la realidad. Los problemas verdaderos de comunidades verdaderas muchas veces son muy distintos de lo que parecen cuando se estudian en el salón de clase. Como señalan los instructores del programa indonesio:

"Hasta que los promotores de nutrición hayan tratado de afrontar el problema del niño inquieto que se niega a comer lo que prepare la madre, no se habrán dado cuenta de la noción más esencial de como aplicar la ciencia de la nutrición".

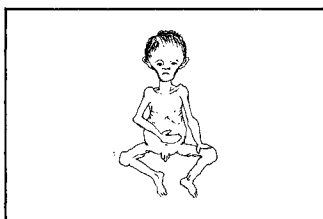


*De "Training Course for Village Nutrition Program" (Curso de capacitación para el programa de nutrición de la aldea), J. E. Rohde, D. Ishmail y otros, en *Tropical Pediatrics and Environmental Child Health*, vol. 25, número 4, agosto, 1979.

TEMAS POSIBLES A TRATAR EN UN CURSO SOBRE LA NUTRICION BASADOS EN BUSCAR SOLUCIONES DE PROBLEMAS A CORTO Y LARGO PLAZO:

Problemas de emergencia

- Niños hambrientos
- falta de comida en las familias más pobres
- padres de familia que no dan suficiente líquido o comida a los niños enfermos (dieta de los enfermos)
- desastres naturales

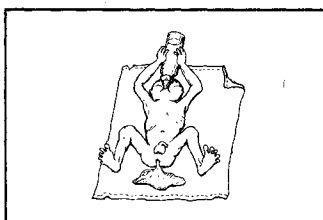


Medidas de emergencia

- suplementos alimenticios
- centros para alimentar a niños desnutridos
- rehidratación oral
- alimentación completa y normal de niños con diarrea u otra enfermedad

Problemas mayores

- niños bajos de peso
- pérdida de costumbres sanas (como dar pecho)
- ciertas costumbres malsanas o equivocadas (nuevas y antiguas)
- falta de conocimientos sobre alimentos sanos

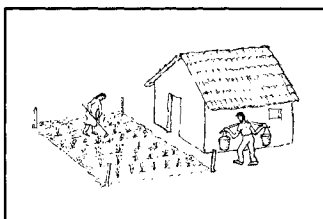


Soluciones a problemas mayores

- clínicas de menores de 5 años
- pesar a los bebés
- clases de nutrición para madres
- actividades de NIÑO-a-niño
- planificación familiar
- mejores hábitos de alimentación
- buscar lo mejor de los métodos antiguos y nuevos

Necesidades continuas

- más y mejores alimentos
- mayor autosuficiencia
- distribución más justa de tierra y recursos

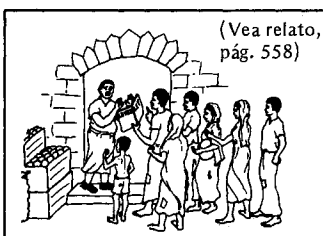


Soluciones parciales

- huertos familiares
- mejores métodos de cultivo
- mejor almacenamiento
- cultivo de alimentos para consumir, no de productos para vender
- madres y niños como promotores de nutrición
- más empleos (comercio casero, etc.)
- programa de préstamos en rotación que permitan a las familias pobres comprar su propia tierra

Necesidades fundamentales

- igualdad de oportunidades para todos
- que el pueblo tenga más control sobre su vida y su salud
- líderes honrados
- justicia social



(Vea relato, pág. 558)

Hacia soluciones a largo plazo

- concientización
- organización comunitaria
- cambio a un gobierno que apoye al pueblo
- redistribución de tierra
- educación apropiada
- sueldos más justos
- restricción de publicidad y de ganancias excesivas de los grandes negocios
- representación más justa y poder de negociación para los pobres

CAPACITACION PARA RESOLVER PROBLEMAS A CORTO Y LARGO PLAZO

Un curso de nutrición debe proporcionar a los promotores las habilidades, métodos e ideas para ayudar a la gente a resolver sus **problemas inmediatos de alimentación**. Pero también debe prepararlos para trabajar con la gente hacia **soluciones duraderas** de los problemas fundamentales que contribuyen a la mala alimentación.

En la página 507 mostramos algunas de las actividades para resolver problemas que se podrían tratar en un curso de nutrición. Están agrupadas en 4 categorías, desde emergencias a corto plazo hasta necesidades a largo plazo.

Claro que los promotores deben responder de inmediato a cualesquier señas de problemas urgentes que amenacen la vida en sus comunidades (tales como los niños que sufren hambre). Pero a medida que la gente trabaje junta y tome más conciencia de sus necesidades fundamentales, el promotor puede ayudar a buscar soluciones de más amplio alcance.

El mayor desafío para el promotor de salud o de nutrición será ver qué tan pronto puede **cambiar el foco principal de la acción comunitaria de las necesidades a corto plazo a las de largo plazo**. Puede ayudar a la gente a pensar en el futuro y a hacer proyectos para el porvenir.

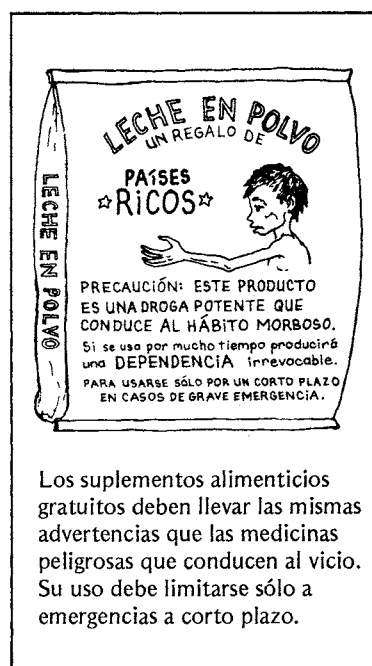
ADVERTENCIA SOBRE LOS SUPLEMENTOS ALIMENTICIOS:

Cuando la gente tiene hambre, la primera prioridad debe ser que consiga comida. Sin embargo, los alimentos gratuitos que vienen de fuera muchas veces han creado más problemas que los que han resuelto:

- Los suplementos alimenticios a veces han llevado a la ruina económica a los campesinos pobres porque bajan los precios de cultivos locales.
- La provisión de leche en polvo gratuita a las madres ha causado un aumento del uso del biberón, lo que ha costado la salud y las vidas de muchos bebés.
- En vez de ayudar a la gente a hacerse más autosuficiente, los suplementos alimenticios muchas veces aumentan su dependencia de la ayuda de fuera. Algunos estudios en varios países muestran que después de largos períodos de recibir suplementos alimenticios, la mala alimentación continúa siendo un problema tan grande como siempre, o aún mayor.

Por desgracia, algunas organizaciones de ayuda internacional todavía se concretan a dar alimentos gratuitos en vez de ayudar a la gente a corregir las causas de sus problemas de alimentación.

¡Algunas organizaciones llegan a donar alimentos tales como dulces o “galletas de proteína” de sabor de chocolate a los programas de salud que capacitan promotores! **Discuta con los promotores los peligros de aceptar tales regalos.**



Ayuda propia en vez de limosna:

Afortunadamente, más y más organizaciones voluntarias y de ayuda internacional están cambiando su foco de atención de los suplementos alimenticios a actividades de ayuda propia al nivel de las comunidades.

En vez de proporcionar leche en polvo y otros alimentos de fuera, ahora en muchos programas de salud están tratando de usar **sólo los alimentos que se puedan obtener localmente.**



DE A UN HOMBRE UN
PESCADO... Y LO
ALIMENTARÁ UN DÍA.



ENSEÑE A UN HOMBRE
A PESCAR... Y SE
ALIMENTARÁ SOLO
TODA LA VIDA.

Por ejemplo, en el programa indonesio mencionado en la página 502, los participantes van al mercado local a comprar alimentos de bajo costo para su programa de alimentación infantil. Así, las madres aprenden a preparar comidas nutritivas a bajo costo con comestibles locales, en vez de llegar a depender de regalos de fuera.

En México, el equipo de salud del Proyecto Piaxtla también ha cambiado más y más hacia la autosuficiencia comunitaria para resolver los problemas de alimentación. Hace varios años se usaba una cantidad limitada de leche en polvo donada como suplemento de emergencia para niños que estaban gravemente desnutridos. Pero ahora no se usa ni se necesita ninguna leche donada. Actualmente se ven muchos menos niños gravemente desnutridos en la región. Y cuando se trae a un niño desnutrido al centro de salud, **si la familia no puede darle alimentos adecuados, varias familias de la comunidad cooperarán para proporcionarle alimentos e incluso para ayudar a prepararlos.**

En algunas regiones, cuando un niño desnutrido no puede mamar de su propia madre, otras mujeres de la comunidad ayudan contribuyendo con leche de pecho.

MENOS APROPIADO



MAS APROPIADO



TOMEMOS EN CUENTA LAS COSTUMBRES DE ALIMENTACION DE LA GENTE

Algunos problemas de nutrición existen porque las familias son demasiado pobres para comprar o cultivar los alimentos que necesitan. Pero otros problemas resultan de las costumbres de alimentación de la gente. En todas partes la gente tiene creencias firmes y fuertes gustos y aversiones cuando se trata de los alimentos.

Al considerar las costumbres de alimentación, es muy importante recordar que **muchas veces los alimentos tradicionales de una región son (o eran) más sanos que muchos de los alimentos nuevos traídos de fuera.** La leche de pecho es más sana que la leche de biberón. Las frutas frescas o secas son más sanas que las bebidas gaseosas. El mijo, un alimento tradicional de Africa, es más sano que la yuca, que llevaron de América Latina. En el Capítulo 7 damos muchos otros ejemplos.

Nosotros los promotores y nutricionistas muchas veces caemos en la trampa de fijarnos principalmente en los hábitos y costumbres dañinas de la gente. No prestamos suficiente atención a sus hábitos y costumbres sanas. Esto es lamentable. La gente responde con más entusiasmo cuando ponemos énfasis en sus costumbres provechosas y nos basamos en ellas.

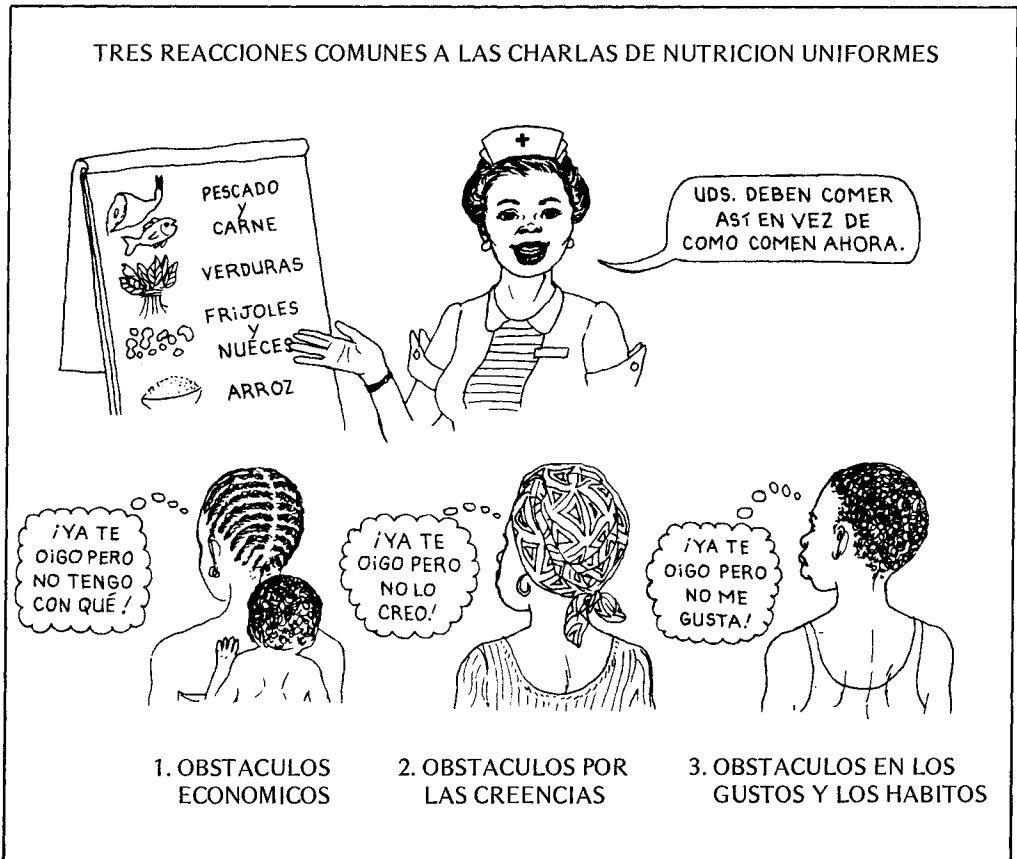
La enseñanza sobre la nutrición en la comunidad no debe dirigirse únicamente a cambiar los malos hábitos de la gente. Más bien debe tratar de reconocer y fortalecer aquellos hábitos y tradiciones de alimentación que son sanos.

Un error común: muchas veces hablamos de cambiar las actitudes y hábitos de otras personas, pero no pensamos en cambiar los nuestros.



IDEAS Y METODOS PARA ENSEÑAR SOBRE LA NUTRICION

En muchos programas todavía enseñan a los promotores a presentar las mismas charlas de rutina sobre la nutrición a madres, niños y cualquiera que aguante escucharlas. Muchas veces los planes de clase y los materiales educativos han sido elaborados por fuereños, e incluso por extranjeros. Posiblemente se inicie un diálogo o se use un ratafolio o alimentos en franelógrafos. Pero la información y los consejos todavía corren principalmente en una sola dirección: desde el experto ausente, pasando por la promotora, hasta los oyentes. Muchas veces los resultados de tales charlas de nutrición son decepcionantes.



Si la gente ha de aprender a satisfacer mejor sus necesidades de alimentación, el enfoque educativo debe ser activo y debe afrontar los verdaderos problemas de una manera realista. Tiene que ser **un proceso en el que los promotores y la gente aprendan y exploren juntos nuevas posibilidades.**

En las siguientes 2 páginas hay una lista de algunos de los métodos e ideas que se han usado para ayudar a los promotores a aprender acerca de los problemas de la alimentación. La mayoría también los pueden usar los promotores para enseñar a personas de la comunidad. En este capítulo se dan ejemplos para unos cuantos métodos, pero muchos se han incluido en otros capítulos. Le indicamos las páginas donde los puede encontrar.

MANERAS DE ENSEÑAR Y APRENDER ACERCA DE LA NUTRICION PARA PROMOTORES, MADRES, NIÑOS Y OTRAS PERSONAS

1. Relatos que ayuden a la gente a pensar en sus problemas y a buscar soluciones. Estos son mejores en grupos pequeños, con participación del grupo o discusión después de los relatos. Las tarjetas relámpago o dibujos pueden ayudar a ilustrar los relatos y animar la discusión. También se pueden usar relatos abiertos que todos ayuden a contar.

Ejemplos de relatos relacionados con la nutrición:

- El relato de Abdul y Seri, en la pág. 468
- Los campesinos recuperan sus árboles frutales, pág. 558
- Janaki y Saraswati: un relato de la India, pág. 263

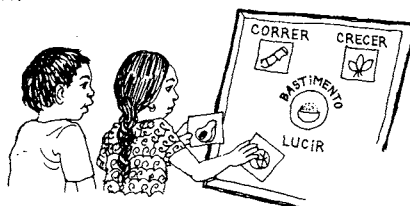


2. Juegos con mensajes sobre la nutrición.

Estos son mejores si se basan en la solución de problemas y en tomar decisiones, en vez de la pura suerte.

Ejemplos:

- Juego de barajas para formar comidas según los grupos de alimentos, pág. 518
- "Serpientes y Escaleras", pág. 233



3. Demostraciones sobre la preparación de alimentos. Estas se pueden hacer en el centro de nutrición. Pero muchas veces es mejor presentarlas en las casas de familias que tienen niños mal alimentados. Deje que las madres preparen los alimentos ellas mismas y que ayuden a enseñar a las demás. Use alimentos que se consiguen en el mercado local o que se cultiven en las huertas familiares.

4. Programas para menores de cinco años (clínicas de bebés sanos) donde se pese a los niños cada mes para encontrar problemas antes de que se agraven. El Capítulo 22 contiene muchas ideas educativas que usted puede emplear, incluso un esquema para el peso, en franelógrafo, que pueden hacer las madres.



5. Práctica simulada, sociodramas, teatro de madres, etc. El teatro es excelente para lograr que la gente piense en situaciones que precisan cambios y reflexione sobre la manera aceptada de hacer las cosas. Todos pueden participar, o un grupo de campesinos (o de promotores) puede actuar. Después de la función es importante llevar a cabo una discusión.

Ejemplos:

- "El tratamiento prudente del resfrío", pág. 563.
- "Medicinas inútiles que a veces matan", pág. 574.
- "Las mujeres unidas en contra de la borrachera", pág. 579.
- "Los campesinos se organizan para vencer la explotación", pág. 587.
- "La importancia de alimentar a los niños con leche de pecho", pág. 591.



6. Las piezas de títeres son especialmente divertidas y efectivas para grupos de niños. Es mejor si los niños hacen los títeres y dirigen la función ellos mismos.

Ejemplos:

- La rehidratación oral: La historia de Pepito pág. 472
- Cómo cuidar los dientes, pág. 603



7. Discusiones y juntas educativas en grupos pequeños de mamás, papás, jóvenes, etc. Serán más animadas si al hablar de los alimentos se les pide a todos que traigan alimentos verdaderos, en vez de usar los de franela (de ese modo usted estará seguro de enseñar sobre los alimentos que se consiguen localmente). Use el método de diálogo y materiales educativos apropiados (vea el Capítulo 11).



8. Proyectos de huertos y agricultura.

La mejor manera de aprender sobre éstos es con la práctica real.

Ejemplos:

- Huertos familiares o escolares
- Mejor almacenamiento del grano: hacer trojes de lámina, páginas 207 y 503
- Otras posibilidades para la mejor producción de alimentos (vea *Donde No Hay Doctor*, pág. t13 y t14)



9. Filminas, diapositivas, películas. Es buena idea emplear métodos que los promotores también puedan usar para enseñar en sus comunidades. Esto quiere decir proyectores de pilas para filminas o diapositivas en vez de películas de acción, a menos que los promotores tengan proyectores de películas y electricidad en sus comunidades. Muchos grupos distribuyen filminas y diapositivas sobre la nutrición. (Vea la pág. 609; también *DNHD*, pág. 389).

10. Las actividades de NIÑO-a-niño ayudan a los niños a entender y a responder a las necesidades de salud de sus hermanos menores. Procure que los niños enseñen a otros niños.



Ejemplos relacionados con la nutrición:

- Aprender acerca de la diarrea: los niños descubren por medio de su propia encuesta la importancia de la alimentación con pecho, de la rehidratación oral y de alimentar a los niños que tienen diarrea, pág. 461
- Cómo medir para ver cuáles niños están demasiado delgados: los niños hacen tiras especiales y miden a los niños menores, pág. 490

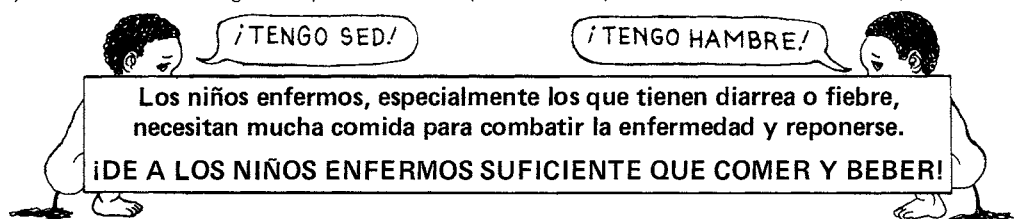
11. La práctica y la experiencia en la comunidad. Cuando sea posible, los promotores deben durante su capacitación, tener la oportunidad de practicar todas estas actividades y métodos de enseñanza con gente de una aldea o comunidad real.



UN METODO EDUCATIVO PARA COMBATIR LA PELIGROSA COSTUMBRE DE PRIVAR DE COMER A LOS ENFERMOS

En muchas regiones, la gente cree que les debe dar poco o nada de comer o de beber a los enfermos. Esta costumbre lleva a muchas muertes, especialmente de niños. Cuando un niño enfermo no recibe suficiente comida, se debilita tanto que lo puede matar su enfermedad. O puede morir de la desnutrición misma. El peligro es mayor para niños que ya estaban mal alimentados antes de que se enfermaran.

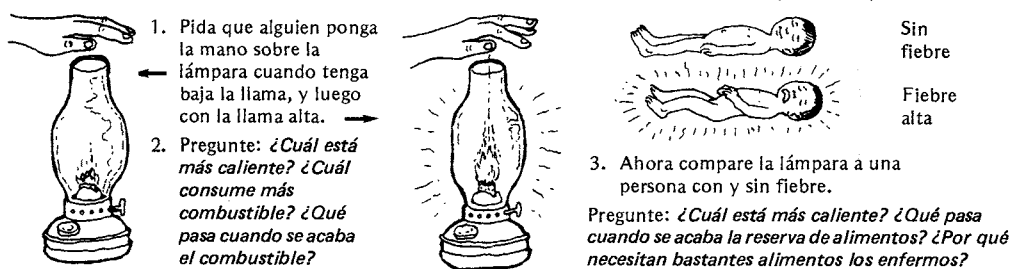
Los niños con diarrea, si no mueren primero de deshidratación, muchas veces mueren pocos días después, ¡de hambre! Privar de comer a niños con diarrea es una práctica que antes los mismos médicos recomendaban (¡algunos todavía lo hacen!) Pero hay estudios que muestran que los niños con diarrea a los que se alimenta completa y normalmente en cuanto pueden comer, se alivian más pronto y mueren menos seguido que los niños que reciben poco o nada de comer.



Esta es una de las lecciones más importantes que un promotor puede enseñar a la gente. Pero ¿cómo? Una manera es **comparar la fiebre con el fuego**.

La fiebre (calentura alta), como el fuego caliente, consume mucho combustible (alimentos de energía). ¡En un ataque de 3 horas de paludismo, una persona consume tanta energía como la que necesita un campesino para 8 horas de trabajo pesado! El enfermo necesita comer suficientes alimentos de energía (azúcares, grasa y carbohidratos) para reponer lo que consume la fiebre. Si no, la fiebre empezará a consumir el cuerpo del enfermo, haciéndolo bajar rápidamente de peso y debilitarse mucho.

Para ayudar a la gente a entender esto, usted puede usar una lámpara de petróleo.



Para combatir la infección y reparar el daño hecho por la enfermedad, un enfermo necesita una combinación de alimentos buenos (vea el Capítulo 11 de *Donde No Hay Doctor*). Si la persona está tan débil que no puede masticar, dele sopas, caldos y purés o líquidos nutritivos. Si está demasiado débil para comer mucho, dele bebidas endulzadas y jugos. No deje de darle suficientes alimentos de energía para reponer lo que consume la fiebre.

Por supuesto que algunas enfermedades precisan dietas especiales (vea *DNHD*, pág. 125 a 130). Pero, como regla general, los promotores deben **poner énfasis en los alimentos que necesitan los enfermos**, no en los alimentos que deben evitar.

UNA NUEVA MANERA DE ENTENDER LOS GRUPOS DE ALIMENTOS*

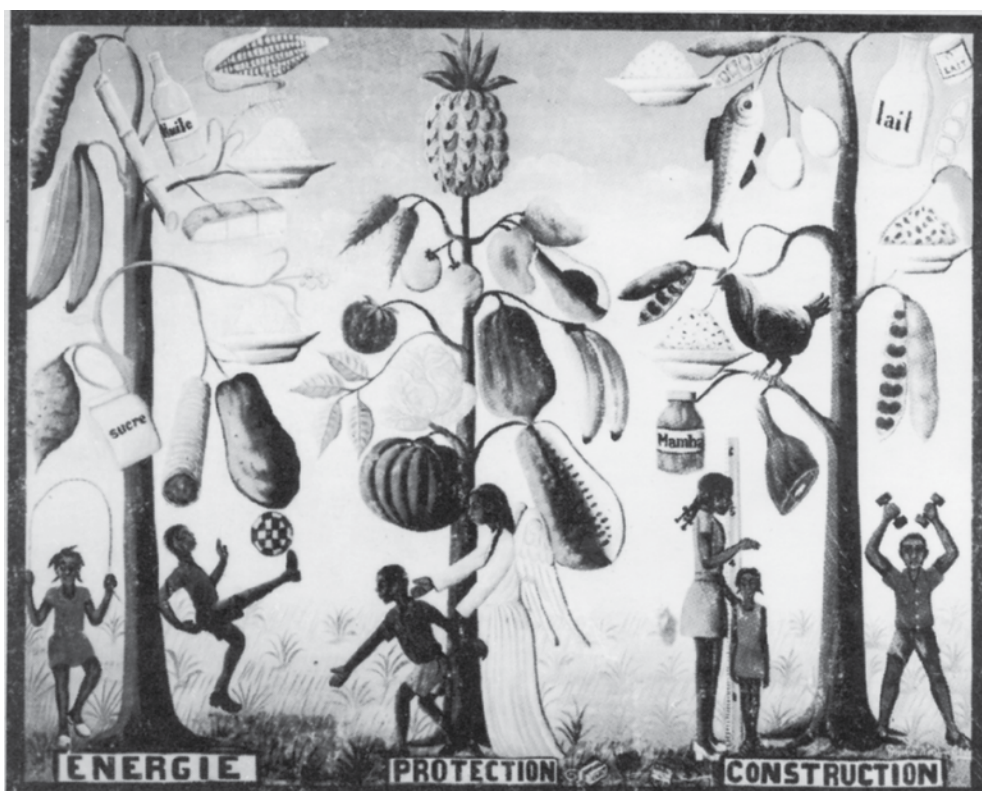
Los grupos típicos de alimentos

Para enseñar acerca de las necesidades de nutrición, muchas veces los instructores organizan los alimentos comunes en varios grupos. El número de grupos de alimentos varía desde 3 ó 4 hasta 12, dependiendo de quién los describa y de dónde venga:

La Organización de Alimentos y Agricultura de la ONU sugiere 3 grupos:

- *Alimentos que forman el cuerpo* (ricos en proteínas)
- *Alimentos que protegen la salud* (ricos en vitaminas y minerales)
- *Alimentos que dan energía* (almidones y azúcares, o sea carbohidratos, y grasas)

En *Donde No Hay Doctor* usamos grupos parecidos, pero hemos dividido los alimentos que dan energía en dos grupos: carbohidratos y grasas.



Un cartel imaginativo para enseñar sobre los grupos típicos de alimentos, pintado por Adeline Andre. Es la portada del libro *Teaching Nutrition in Developing Countries* (Enseñando sobre la nutrición en países en desarrollo).

* Muchas de estas ideas fueron adaptadas de "Food Classification System for Developing Countries" (El sistema de clasificación de alimentos para países en vías de desarrollo), por Abrahamsson y Velarde, en *Teaching Nutrition in Developing Countries*, Freedom From Hunger, Davis, CA, EE.UU.

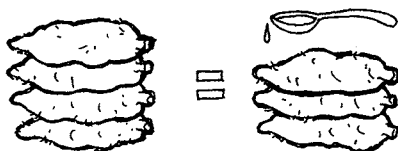
Los nuevos grupos de alimentos

Los grupos de alimentos como comúnmente se enseñan reflejan los hábitos de alimentación y la capacitación de personas en países ricos. Se pone demasiado énfasis en las *clases* de alimentos que se debe comer. Y no se pone suficiente énfasis en *asegurarse de que los niños reciban suficiente que comer*. Ahora sabemos que en la mayoría de los lugares donde es común la desnutrición, **el problema principal no es la falta de proteína, sino la falta de suficientes alimentos de energía.**

En gran parte del mundo, se come en casi todas las comidas un alimento principal de bajo costo que da energía. Según la región, este alimento principal puede ser arroz, maíz, mijo, trigo, yuca, papas, fruto del pan o plátanos. En los grupos típicos de alimentos, este alimento principal simplemente se incluye con otros alimentos que dan energía. Pero además de energía, **el alimento principal generalmente proporciona la mitad o más de las proteínas y vitaminas que necesita el cuerpo.** Es el alimento central o “bastimento” de la dieta local.

Sin embargo, el ALIMENTO PRINCIPAL solo no es suficiente para mantener sana a una persona, especialmente a un niño que está creciendo. También se necesitan los ALIMENTOS DE AYUDA. Estos incluyen:

- Más **alimentos que forman el cuerpo**. Al comerlos junto con el alimento principal, éstos ayudan a completar la proteína necesaria para el cuerpo. Algunos ejemplos son los **frijoles** cuando se comen con **tortillas de maíz** en México y los **frijoles** cuando se comen con **arroz** en el Caribe.
- Más **alimentos que protegen la salud**. Estos ayudan a completar las vitaminas y minerales necesarias para el cuerpo. Algunos ejemplos son las naranjas, tomates y verduras de hojas verde oscuro.
- Más **alimentos de energía concentrada**. Estos incluyen grasas, aceites, azúcares y alimentos que los contienen. Son especialmente importantes cuando el alimento principal —por ejemplo, la yuca o el plátano macho— contiene tanta agua y fibra que llena el estómago de un niño antes de que consuma suficiente energía (calorías).



Si se agrega una cucharada de aceite para cocinar a los alimentos de un niño, entonces sólo tiene que comer como 3/4 de la cantidad del alimento principal para satisfacer sus necesidades de energía. El aceite ayuda a que reciba suficientes calorías para cuando se le llene el estómago.

Este nuevo modo de pensar en los grupos de alimentos pone énfasis en la importancia de comer suficiente del ALIMENTO PRINCIPAL de la región. Se coloca el alimento principal en el centro, con los 3 grupos de ALIMENTOS DE AYUDA alrededor.

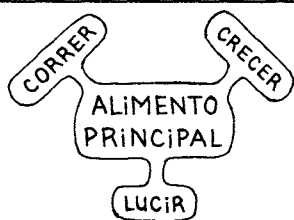
Los ALIMENTOS DE AYUDA (que son los grupos originales de alimentos que dan energía, que forman el cuerpo y que protegen la salud) se pueden llamar alimentos para CORRER, CRECER y LUCIR. Estos nombres cortos son divertidos y más fáciles de recordar. Recuerde a los alumnos que:

El ALIMENTO PRINCIPAL proporcionará la mayoría de las necesidades del cuerpo. Pero con él también necesitamos. . .

ALIMENTOS PARA CORRER que ayuden al cuerpo a correr, trabajar y jugar,

ALIMENTOS PARA CRECER que ayuden a los músculos y a los nervios del cuerpo a crecer,

ALIMENTOS PARA LUCIR que ayuden al pelo, a los ojos y a la piel a lucir.



UNA MANERA MAS APROPIADA DE ESTUDIAR LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

ALIMENTOS PARA CRECER

(proteínas o ayudantes para el desarrollo)



Ejemplos:

Leguminosas (frijoles, chícharos (arvejas), habas, y lentejas, cacahuates (maní)* y frijol soya*)

Nueces* (almendras y avellanas)

Pepitas de aceite* (ajonjolí, girasol, etc.)

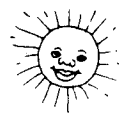
Productos animales (leche, carne, pollo, huevos, pescado e insectos)

Importancia: En combinación con los alimentos principales, éstos aumentan la cantidad y la calidad de la proteína en la comida.

*también sirven como ayudantes de energía por su alto contenido de grasa

ALIMENTOS PARA LUCIR

(Vitaminas y minerales o ayudantes protectores)



Ejemplos:

Verduras (verduras de hojas verde oscuro, tomate, zanahoria, betabel, repollo, cebolla y Chile)

Fruta (mango, naranja y papaya)

(también huevos, pollo, carne, productos de leche, pescado y aceite de hígado de pescado)

Importancia: Estos alimentos proporcionan vitaminas A y C y otras vitaminas. Las verduras de hojas verde oscuro también son excelentes fuentes de hierro y de las vitaminas B, así como de algo de proteína.

ALIMENTOS PRINCIPALES



Ejemplos:

Cereales y granos (trigo, maíz, arroz, mijo y sorgo)

Raíces (yuca, papas, camote, etc.)

Frutas que contienen almidón (plátano, banano, fruto del pan, etc.)

Importancia: Todos los alimentos principales son fuentes económicas de energía. Los cereales también son fuentes de proteína, hierro y de las vitaminas B.

EL ALIMENTO PRINCIPAL VA EN EL CENTRO PORQUE DA LA MAYORÍA DE LO QUE NECESITA EL CUERPO.

Nota:

No estamos seguros si los términos *alimentos para crecer*, *para lucir* y *para correr* sean mejores que *ayudantes para el desarrollo*, *ayudantes protectores* y *ayudantes de energía*. Use cualesquier términos que la gente de su región entienda y recuerde mejor.

ALIMENTOS PARA CORRER

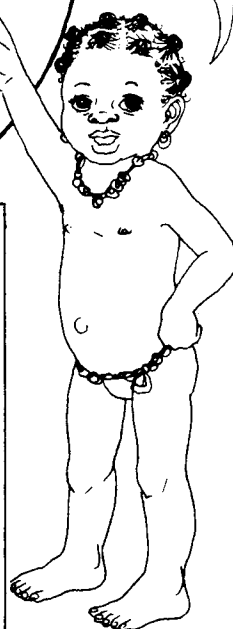
Ejemplos:

Grasas puras (aceites, mantequilla, margarina y manteca)

Alimentos ricos en grasa (nueces, pepitas de aceite, cocos, tocino y carne con gordo)

Azúcares (azúcar, miel de abeja, melaza, caña de azúcar y piloncillo o pancha)

Importancia: Estos alimentos son fuentes de energía concentrada. Las grasas contienen 2 ó 3 veces más energía que los alimentos que contienen almidón como la yuca y el maíz.



IDEAS EDUCATIVAS BASADAS EN LOS NUEVOS GRUPOS DE ALIMENTOS

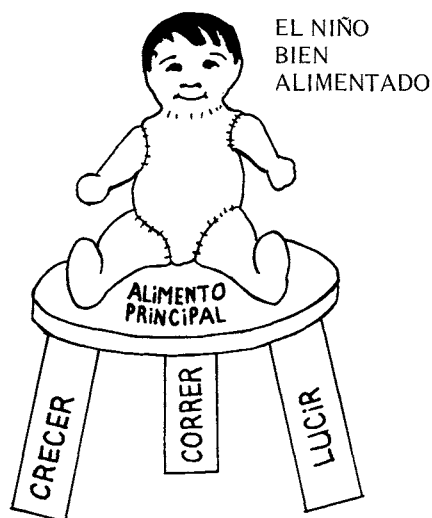
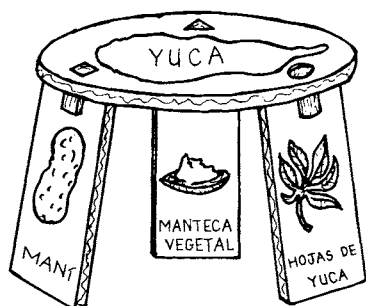
Una de las mejores maneras de aprender acerca de los nuevos grupos de alimentos es hacer que las personas preparen comidas en las que usen los alimentos que han cultivado ellas mismas o que han comprado en el mercado local. Incluso para el aprendizaje en el salón, los alumnos pueden traer alimentos y combinarlos de distintas maneras para formar comidas balanceadas.

Sin embargo, puede que algunos alimentos locales no se consigan en todas las temporadas del año, así que pueden ser útiles los alimentos en franelógrafo u otros alimentos simulados. Tenga cuidado de **escoger alimentos que sean locales, de bajo costo y aceptables para la gente.**

En cualquier juego educativo que use, acuérdesese de mantener en el centro el alimento principal. He aquí un ejemplo de un modelo educativo que hace esto:

El banquito de tres patas para comer bien

El asiento principal es el ALIMENTO PRINCIPAL y las 3 patas están formadas por alimentos para CRECER, alimentos para CORRER y alimentos para LUCIR.



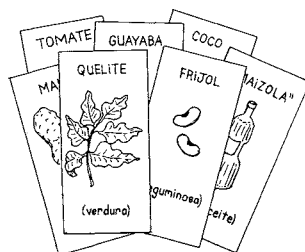
Los alumnos pueden hacer el muñeco y el banquito ellos mismos.

El "asiento" redondo se puede hacer de cartón, madera o corteza de árbol. O si usted vive donde el alimento principal son las **tortillas** de maíz o trigo, use una de éstas, dura o tostada.



Hágale hoyos para que encajen las patas. Quizás quiera usar hoyos de distintas formas para que concuerden con los distintos grupos de alimentos.

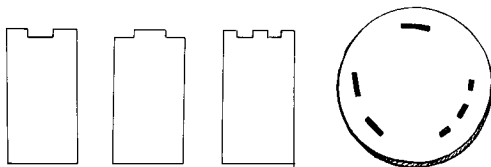
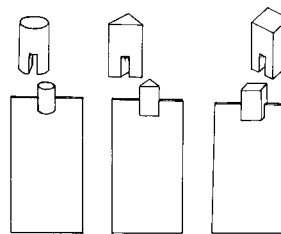
Se puede usar cartón, fibracel, madera o pedazos de latas para hacer tarjetas con dibujos de los alimentos locales. Incluya alimentos comunes para CORRER, y para LUCIR. Use los nombres locales.



Busque alguna manera en que las tarjetas queden como patas en el asiento del banco.

Podría usar pedacitos de madera de distintas formas con ranuras para las tarjetas.

O corte lengüetas en las tarjetas de manera que concuerden con las ranuras del asiento.



Se pueden usar las lengüetas o pedazos de madera de distintas formas en juegos o rompecabezas para ayudar a los alumnos a aprender a usar los 3 tipos de alimentos de ayuda además del alimento principal.

Al ensamblar el banquito usando varias combinaciones de “patas”, los alumnos llegan a entender que **el alimento principal forma la base** que sostiene al niño. También aprenden que **se necesitan los 3 grupos de alimentos de ayuda** para mantener un equilibrio y para evitar que el niño “caiga” (que caiga enfermo).

Los alumnos pueden usar este material educativo para practicar la formación de comidas balanceadas basadas en el alimento principal. Dé a cada alumno unas cuantas tarjetas y pida que se turnen en formar comidas para bebés, niños y adultos con los alimentos que se pueden obtener en distintas temporadas del año.

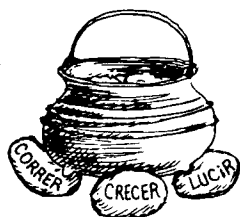
De este modo los alumnos aprenden que ciertos alimentos de ayuda se pueden usar ya sea en una o ambas de 2 posiciones distintas. Por ejemplo, el maní (cacahuete) sirve tanto de ALIMENTO PARA CRECER (porque contiene proteína) como de ALIMENTO PARA CORRER (porque es rico en grasa). Para mostrar esto, haga dos tarjetas para un alimento como el maní. Y haga dos lengüetas o pedazos de madera distintos, para que encajen en ambas posiciones en el banquito.

Usted puede adaptar la idea del banquito de 3 patas para usarlo sobre un franelógrafo.

Si la gente de su región no usa banquitos, quizás el grupo pueda adaptar esta idea educativa basándose en las tradiciones locales.

En Haití, por ejemplo, tradicionalmente la gente usa 3 piedras para sostener la olla de cocer.

La olla puede representar el alimento principal.



Las tres piedras pueden representar los alimentos de ayuda



LA LECCION MAS IMPORTANTE: *¡comer lo suficiente!*

Demasiadas veces la enseñanza sobre la nutrición se concentra en la *calidad* de la dieta y hace poco caso de la *cantidad*. Las necesidades varían de lugar a lugar, pero en general **es mucho más importante poner énfasis en cuánto come un niño y qué tan seguido.**

Algunos trabajadores de salud sugieren que, en lugares donde se están llevando a cabo programas para pesar a los niños cada mes, se debe promover un mensaje de nutrición principal:



Pero antes de aceptar los consejos de cualquier fuereño (incluso los nuestros), pregúntese si son pertinentes a su situación.

Adapte su mensaje a las creencias y costumbres de la gente.