



Ecuador

Capacitaciones en nutrición



EN ACCIÓN

BUENAS PRÁCTICAS

La Historia

Antecedentes

El consumo de verduras y frutas es bajo en Ecuador, y el de carbohidratos y grasas es mayor que el recomendado. Los malos hábitos alimenticios han contribuido a que, a falta de una dieta nutritiva y equilibrada, la malnutrición afecte a muchos niños.

Intervención

El Programa Mundial de Alimentos trabaja para mejorar la seguridad alimentaria de refugiados colombianos y familias vulnerables en Ecuador, entregándoles cupones que les permiten comprar alimentos producidos localmente. Las compras con el cupón están restringidas a una lista de productos nutritivos. Otra condición para usar el cupón es que los usuarios asistan a capacitaciones mensuales que informan sobre qué alimentos son más nutritivos, cómo combinarlos mejor con otros para potenciar sus nutrientes, y qué tipo de alimentación conviene en cada etapa de la vida. Los temas de capacitación están contenidos en ocho módulos creados localmente para el PMA, que giran en torno a la vida diaria en las comunidades:

- Alimentación y nutrición en el embarazo;
- Alimentación y nutrición para mujeres en período de lactancia;
- Niños y niñas menores de un año;
- Alimentación y nutrición de escolares

(5-14 años);

- Alimentación y nutrición familiar;
- Alimentación y nutrición en el adulto mayor;
- Higiene y manejo de alimentos en el hogar; y
- Los productores y su papel en la seguridad alimentaria

Resultados

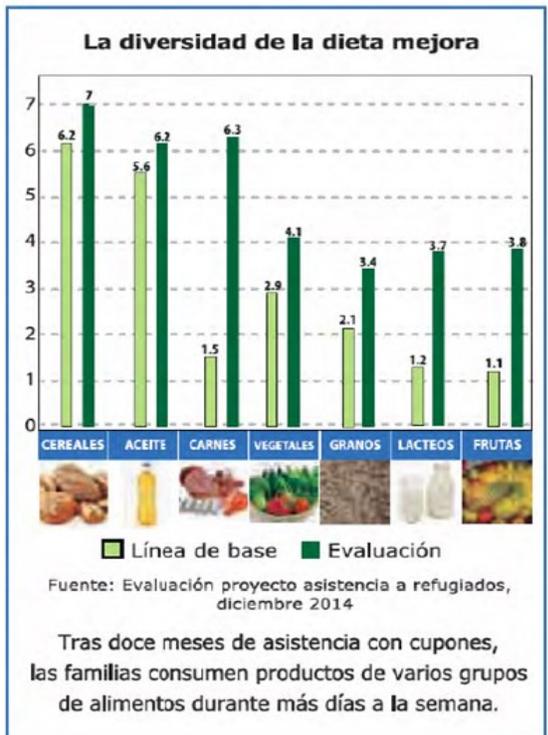
Con el uso de métodos de capacitación diversos e interesantes, el PMA ha logrado transmitir mensajes que ayudan a cambiar comportamientos de consumo de alimentos en las familias participantes, incluyendo refugiados colombianos y ecuatorianos vulnerables. Tras 12 meses de asistencia alimentaria y capacitación en nutrición, el 98 por ciento de estas familias ha diversificado su dieta.

Lecciones aprendidas

La **suma** de los conocimientos impartidos en la capacitación **más** los mensajes claves repetidos en tiendas, materiales entregados y en toda ocasión de contacto con los participantes, **resulta** en dietas más diversas, pues las familias tienen mayores conocimientos de nutrición.



Capacitaciones en nutrición



Implementación

Paso 1

Tomando como base la realidad local de ecuatorianos y colombianos que sufren de malnutrición, el PMA desarrolló módulos de capacitación basada en la experiencia para formar hábitos saludables de alimentación e higiene. Los módulos contienen ejes de equidad de género, interculturalidad y respeto al medio ambiente.

Paso 2

Como condición para poder recargar mensualmente el cupón del PMA y comprar alimentos, los participantes asisten a capacitaciones interactivas y amenas para mejorar sus conocimientos en nutrición.

Paso 3

Al saber más sobre los productos y su valor nutricional, se puede seleccionar alimentos locales, saludables y diversos cuando se compra con el cupón. Los mensajes claves de la capacitación se repiten en materiales, tiendas y al contactar con los participantes

Paso 4

A través de encuestas, entrevistas, grupos focales y el Sistema de Monitoreo y Revisión de Transferencias (SMART), el PMA monitorea las condiciones nutricionales de la población atendida. Así conoce cómo varía su consumo de alimentos al utilizar el cupón y poner en

Alianzas

Contenidos aprobados por el Ministerio de Salud; personal del PMA y socios capaces de dirigir las sesiones; personal de socios para atender a niños; personal de los puntos de venta; equipos de gobiernos locales que apoyan en la gestión y organizan eventos para compartir conocimientos y recetas; y pequeños productores que proporcionan productos nutritivos y frescos a las tiendas.

Sostenibilidad

El programa se adapta al contexto, crea capacidades en gobiernos locales y aporta hacia metas nacionales. Apunta a mejorar la seguridad alimentaria y nutricional cambiando comportamientos. Al dar conocimientos sobre productos nutritivos, se logra un cambio duradero: que la gente consuma dietas balanceadas. Los conocimientos empoderan a participantes y socios y facilitan la sostenibilidad del programa en las comunidades.

"Los carbohidratos y las grasas son en su mayoría lo que uno come. Después de aprender acerca de nutrición, comemos menos grasa, cosas fritas, plátanos y papas... más ensaladas, pepinos, cebolla, lechuga, zanahorias y fruta. La quinua... es algo que nunca había probado, pero llegué a probarlo aquí, y es bueno, por no hablar de sus varias propiedades nutritivas."

Madre refugiada, Carchi

Sabemos cómo alimentarnos mejor



Las familias se inscriben para participar en el programa



Los participantes deben asistir a sesiones de capacitación en nutrición



Con métodos interactivos las familias conocen mejor los alimentos y sus nutrientes



Al preparar recetas tradicionales y nutritivas, los participantes comprueban que además saben bien



Se enseña cómo prevenir la violencia de género y se fomenta el empoderamiento de las mujeres



Los pequeños productores ofrecen productos de calidad a los participantes en tiendas aliadas

Insumos

Conocimiento

Desarrollo de módulos de capacitación, recetas saludables, información sobre higiene y prácticas sanitarias, conceptos para la prevención de la violencia de género.

Materiales

Cupones condicionados, materiales de capacitación sobre nutrición, personajes que caracterizan a alimentos nutritivos, videos e infografías, mensajes clave, alimentos para preparar en las Degustaciones.

Recursos

Personal capacitado, socios de gobiernos y ONGs, sistema de monitoreo, nutricionistas, capacitadores.