



Lo que saben las familias sobre la comida

Vecinos Mundiales Bolivia
CdP 7, Cochabamba, 2011



**VECINOS
MUNDIALES**

Inspirando a la Gente • Fortaleciendo a las Comunidades

Antecedentes

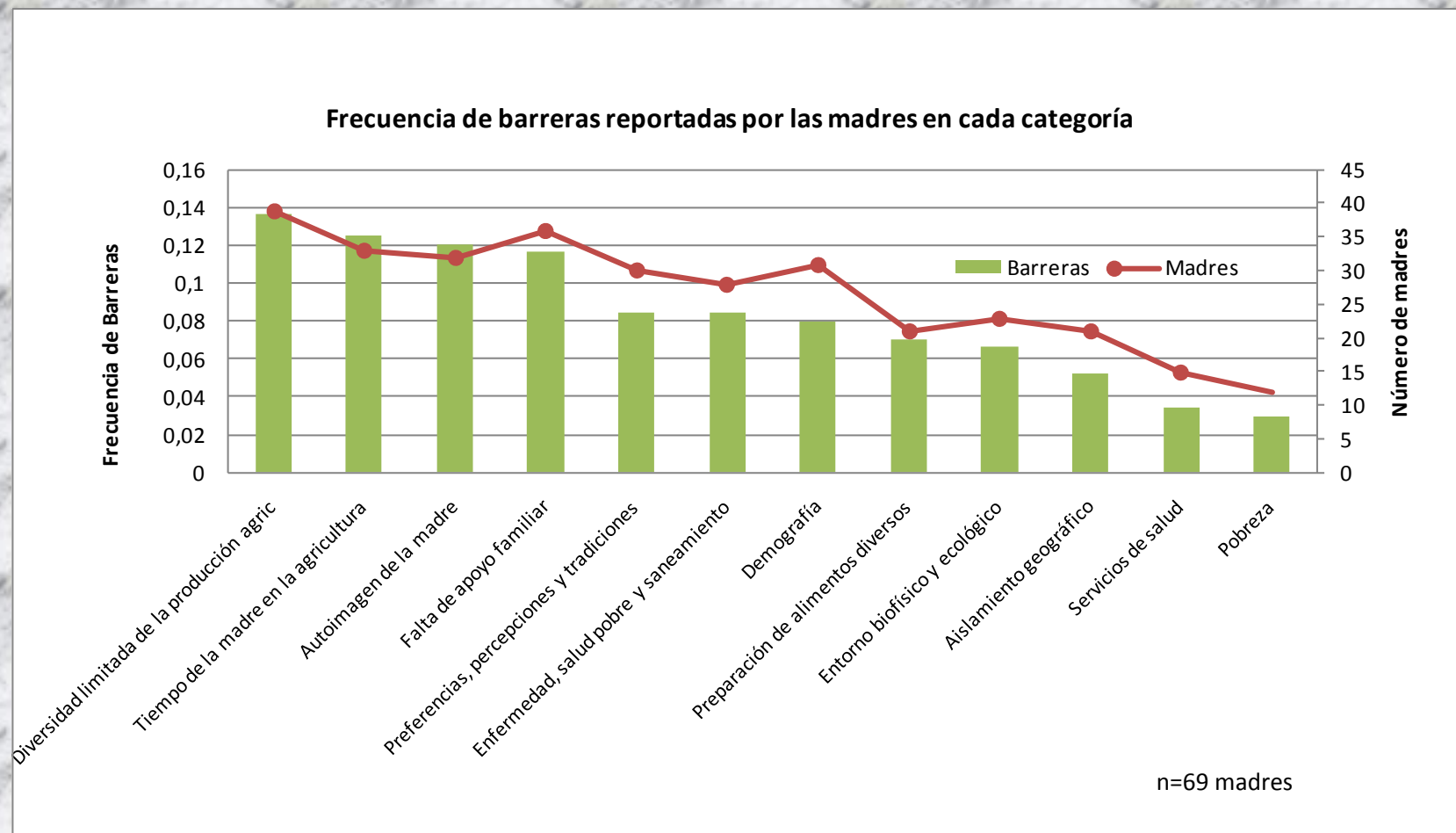
- La intervención en nutrición se inició en marzo de 2009 en colaboración con Andrew Jones, de la Universidad de Cornell.
- Durante un año trabajamos con la hipótesis de que enseñando a las madres cómo alimentar mejor a sus hijos mejoraríamos su nutrición.
- Los resultados más relevantes del trabajo durante este tiempo mostraron la importancia de la diversidad de los alimentos y que hay otros factores que influyen la mejora de la alimentación en las familias.

Cuadro 1. Valores nutricionales de un alimento complementario tradicional del Norte de Potosí y dos ejemplos de las recetas mejoradas durante la intervención del año 2009

Receta	Ingredientes	Energía (kcal)	Proteína (g)	Grasa (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Vitamina A (µg RAE)
<i>Receta tradicional</i>								
Caldo de papas (164 g)	Papa, chuño, zanahoria y cebolla	118	2.2	0.13	17.3	0.74	0.33	41
por 100 g		72.2	1.4	0.08	10.6	0.45	0.20	25.2
<i>Recetas mejoradas</i>								
Puré de papas enriquecido (255 g)	Papa, chuño, zanahoria y cebolla, trigo, haba y aceite	405	11.7	6.3	66.4	5.0	2.5	262.9
por 100 g		159	4.6	2.5	26.0	2.0	1.0	103
Mezcla de pitos (236 g)	Pitos de trigo, cebada, haba y azúcar	249	9.0	1.4	31.9	4.3	1.9	11.3
por 100 g		106	3.8	0.59	13.5	1.8	0.79	4.8

Fuente: Tesis de doctorado de Andrew Jones

Gráfico 1. Barreras para el cambio



Fuente: Tesis de doctorado Andrew Jones

- Con las visitas domiciliarias de la intervención fuimos conociendo más de cerca la vida de las familias y vimos que la manera en que ejecutamos la intervención no cambiaba en el fondo su actitud ni sus prácticas.
- Reconocimos que no estábamos tomando en cuenta lo que las familias sentían, pensaban y sabían respecto de su alimentación.

A partir de abril del 2010

- Cambiamos los métodos de llegar a la gente (IAP, VC y visualización), con los que estamos fortaleciendo los conocimientos, costumbres y prácticas que mejoren su alimentación.
- Trabajamos con las familias y no solamente con mujeres.
- El intercambio de conocimientos (científico Vs local) revaloriza lo que ellos saben.

A partir de abril del 2010

- Estamos trabajando con 5 comunidades.
- Cada comunidad tiene un promedio de 20 familias, en un rango de 12 a 40 .
- Trabajamos con un promedio de 7 familias por comunidad.
- Nuestras actividades más importantes al momento son: Talleres de comidas nativas, acompañamiento a las familias, mejoramiento de frutales y apoyo a iniciativas que mejoren la alimentación.

A partir de abril del 2010

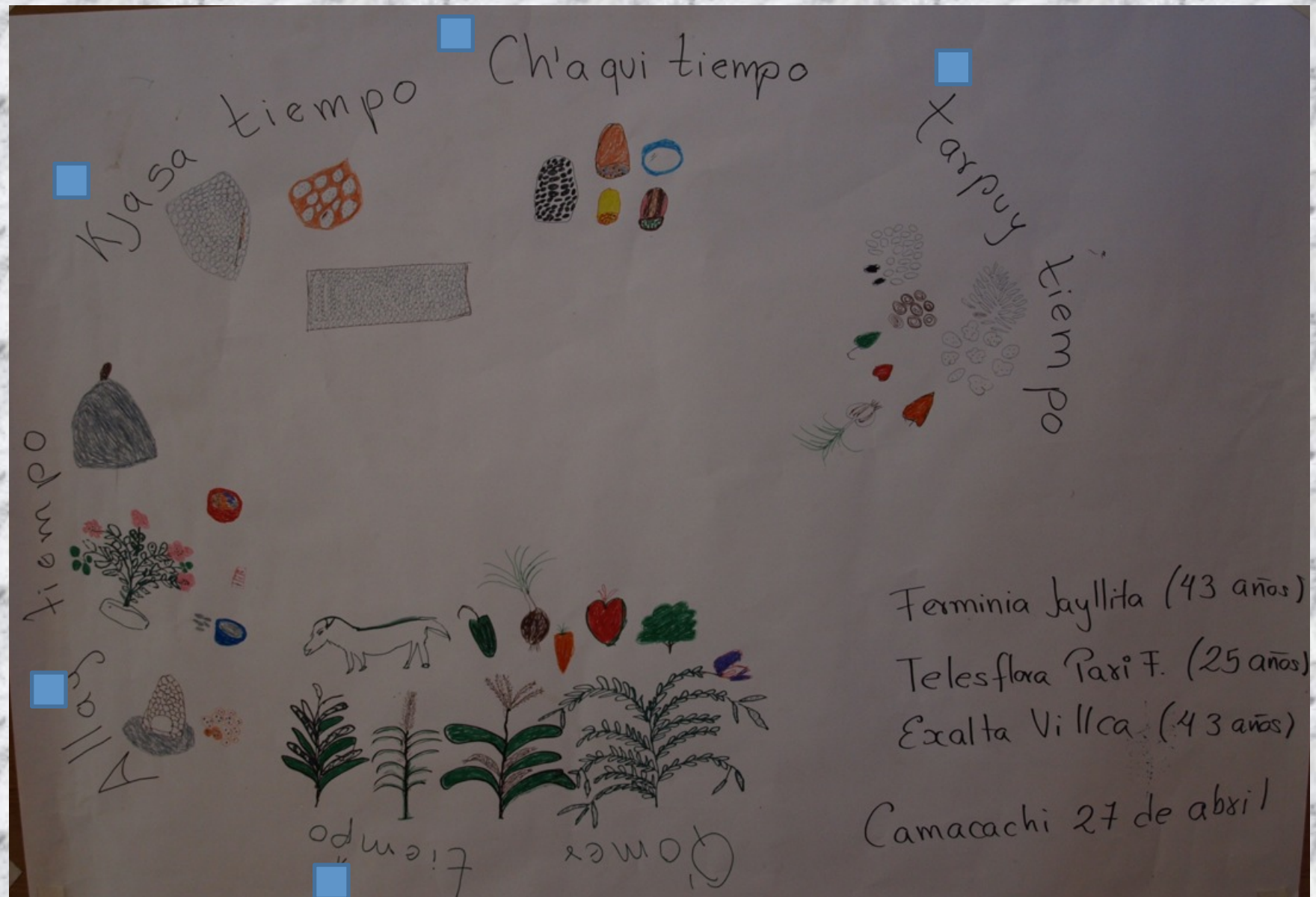
- Nuestras estrategias son: Combinar los conocimientos técnicos con el conocimiento de los antepasados, revalorizar las comidas y algunas costumbres como el “ayni”.

Lo que saben las familias del Norte de Potosí sobre la comida



- Las familias tienen alimentos que pueden hacer una comida variada, durante el año.

El ciclo de alimentos de un año



Lo que saben las familias del Norte de Potosí sobre la comida

Las comidas que prefieren las madres y padres para sus familias.



Las comidas que estamos recuperando junto a las familias.



Lo que saben las familias del Norte de Potosí sobre la comida

- Lo que facilita el cambio en las prácticas de alimentación:
 - ✦ El involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades.
 - ✦ Juntamos a todas las familias interesadas y juntos fortalecemos el entusiasmo y la decisión de mejorar su alimentación.
 - ✦ El conocimiento ayuda a romper los prejuicios como el creer que la familia tiene mayor estatus social cuando come arroz y fideos o creer que “kispiña es comida de pobres”

Lo que saben las familias del Norte de Potosí sobre la comida

- Recomendaciones, testimonios de algunos padres de familia.

Lo que saben las familias del Norte de Potosí sobre la comida

- Como se transmiten estos conocimientos



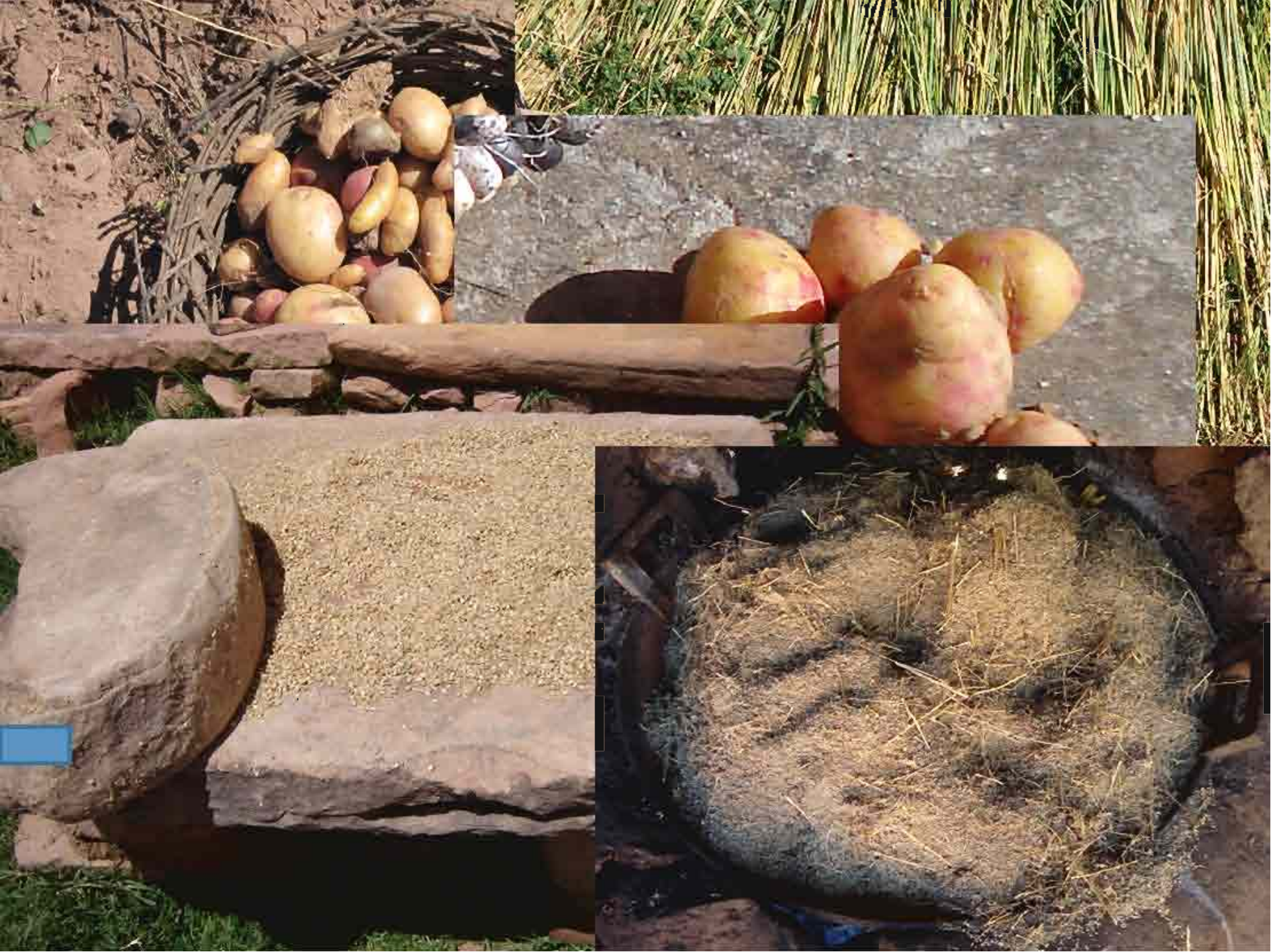
Conclusiones

- Las actividades y las herramientas participativas nos permiten llegar al corazón de la gente y descubrir con ellos la importancia que tiene su alimentación y qué implica esto en su vida diaria.
- Encontramos que las familias tienen alimentos suficientes durante el año y mucho conocimiento sobre una comida sana.

- Estamos logrando que revaloricen ese conocimiento, la diversidad de sus cultivos y lo introduzcan nuevamente en su dieta diaria.
- Que todos los integrantes de la familia sean partícipes y se sientan responsables de mejorar la calidad de su alimentación.
- Este es un proceso que implica nuestro compromiso y el de las familias. Juntos estamos avanzando.

GRACIAS!













Merienda de papa y chuño



Choclos



Tostado de trigo



Papas con carne



Fideos, arroz, azúcar y harina refinada.

Comidas que estamos recuperando



Sopa de okoruro trigo y papas



Kispina de trigo



Harinas de granos molidos en piedra



Pan de trigo



Pan a la olla de cebada



Lawa de maíz



Chapu de cebada



Phisara de quinua



Mujer pelando trigo, para hacer "Murka"



Mujeres moliendo pito de granos

