

**UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO**  
**FACULTAD DE MEDICINA**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**



**PROYECTO DE DESARROLLO LOCAL: PROMOVIENDO  
ALIMENTACIÓN SALUDABLE A NIÑOS MENORES DE CINCO  
AÑOS, EN LA COMUNIDAD LIMAPAMPA - CUTERVO, 2018**

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA  
ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE ENFERMERÍA EN SALUD  
FAMILIAR Y COMUNITARIA**

**AUTORA**

**LILIANA MILAGROS CERNA MONTENEGRO**

**ASESORA**

**MTRO. NELLY GUILLERMINA SIRLOPÚ GARCÉS**

**Chiclayo, 2018**

# ÍNDICE

	Pág.
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	v
ABSTRACT	vi
INTRODUCCIÓN	07
<b>I. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>10</b>
<b>II. NATURALEZA DEL PROYECTO</b>	<b>10</b>
2.1. Descripción del Proyecto	10
2.2. Fundamentación y justificación	11
2.3. Marco institucional	14
2.4. Finalidad del proyecto	16
2.5. Objetivos	16
2.6. Metas	16
2.7. Beneficiarios	16
2.8. Productos	17
2.9. Localización física y cobertura espacial	17
<b>III. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES</b>	<b>24</b>
<b>IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR</b>	<b>27</b>
<b>V. DETERMINACIÓN DEL CALENDARIO DE ACTIVIDADES</b>	<b>28</b>
<b>VI. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS</b>	<b>29</b>
• Humanos	29
• Materiales	29
• Técnicas	29
• Financieros	29
<b>VII. CÁLCULO DE COSTOS DE EJECUCIÓN Y PRESUPUESTO</b>	<b>30</b>
<b>VIII. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO</b>	<b>31</b>
<b>IX. INDICADORES DE EVALUACIÓN</b>	<b>32</b>
<b>X. FACTORES CONDICIONANTES E IMPACTO DEL PROYECTO</b>	<b>32</b>
<b>XI. SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO</b>	<b>33</b>
<b>XII. IMPACTO AMBIENTAL</b>	<b>33</b>
<b>XIII. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES</b>	<b>34</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b>	<b>35</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>37</b>
• <b>Árbol de problemas</b>	<b>38</b>
• <b>Árbol de objetivos</b>	<b>39</b>
• <b>Matriz de marco lógico</b>	<b>40</b>
• <b>Programa educativo</b>	<b>43</b>

## DEDICATORIA

A Dios, a la virgen; por permitirnos seguir cada día con esfuerzo y dedicación su infinita gracia, amor y bondad; por ser mi consuelo y fortalecedor de mi alma; por otorgarme lograr mis metas y sueños trazadas; por ser cuidador de mi familia y de las personas que quiero.

A mis Queridos Padres Luis y Martha, quienes se sacrificaron por darme lo mejor; por ser mis amigos; por los consejos constantes, la preocupación y el apoyo incondicional que me brindan y ser ellos mi modelo a seguir y el honor de ser quien soy. Todo esto es por ustedes por que los amo, admiro y valor

Liliana.

## **AGRADECIMIENTO**

A los docentes que nos han acompañado durante el largo camino, brindándonos siempre su orientación con profesionalismo en la adquisición de conocimientos.

A La Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo por acogerme y continuar con sus enseñanzas

Liliana.

## RESUMEN

La desnutrición crónica en la infancia es un problema de salud pública; tiene efectos irreversibles en el desarrollo de habilidades y capacidades en la niñez. Por otro lado, se observa la necesidad de mejorar el estado nutricional que está presente en todos los ámbitos del Perú, y esta prioridad es evidente en el Centro de salud de Querocotillo que cuenta con 195 niños menores de 5 años, con seguro SIS y padrón nominal actualizado; dentro de la problemática se observa niños con déficit nutricionales de peso y talla bajo para su edad, con un 45%. En ese sentido a través del proyecto: “Promoviendo una Alimentación Saludable en Niños Menores de cinco años de la comunidad de Limapampa – Cutervo 2018”, el objetivo es Lograr que las madres de la comunidad de Limapampa brinden una alimentación saludable a los niños menores de 5 años. El proyecto incluirá en 50 familias y la participación mediante 7 talleres educativos en diferentes fechas programadas que se les brindara a las madres, como son taller de sesión demostrativa de alimentos, taller de loncheras saludables, guía de alimentación saludable, taller de eliminación de excretas, taller de hacinamiento, taller de manejo de residuos sólidos, taller de lavados de manos y taller de desinfección agua, con un presupuesto es de 20, 268.50 soles. Logrando así un cambio del 5 % de actitudes favorables en las madres. El proyecto concluye la importancia de promover una alimentación saludable el cual tiene la finalidad de disminuir las prácticas alimenticias inadecuadas para lograr un crecimiento y desarrollo ideal en la niñez.

**Palabras Claves:** alimentación, familia, preescolar, crecimiento, desarrollo, estado nutricional.

## ABSTRACT

Chronic malnutrition in childhood is a public health problem; it has irreversible effects on the development of skills and abilities in childhood. On the other hand, we observe the need to improve the nutritional status that is present in all areas of Peru, and this priority is evident in the Querocotillo Health Center, which has 195 children under 5 years of age, with SIS insurance and standard nominal updated; Within the problem we observed children with nutritional deficits of weight and short stature for their age, with 45%. In this sense, through the project: "Promoting Healthy Eating in Children under five years of the community of Limapampa - Cuervo 2018", the goal is to get the mothers of the Limapampa community to provide a healthy diet for children under 5 years. The project will include 50 families and participation through 7 educational workshops on different scheduled dates that will be given to mothers, such as demonstration workshop food workshop, healthy lunch box workshop, healthy eating guide, excreta disposal workshop, overcrowding workshop, solid waste management workshop, handwashing workshop and water disinfection workshop, with a budget of 20,268.50 soles. Achieving a 5% change in favorable attitudes in mothers. The project concludes the importance of promoting a healthy diet which has the purpose of diminishing the inadequate nutritional practices to achieve an ideal growth and development in childhood.

**Keywords:** feeding, family, preschool, growth, development, nutritional status.

## INTRODUCCIÓN

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos; estas acciones son primero voluntarias y que con el paso del tiempo se vuelven involuntarias y son adquiridas a lo largo de la vida; en este estudio los padres fueron la principal fuente de información para esta variable. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) con respecto al crecimiento, en la etapa preescolar se da en forma desacelerada y el desarrollo psicomotor se caracteriza por el perfeccionamiento de los movimientos gruesos y finos que permiten al niño controlar mejor su cuerpo.<sup>1</sup>

Por otro lado, la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud del preescolar en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.<sup>2</sup>

De esta manera la Organización de las Naciones Unidas (ONU), refiere que la infancia es el periodo en que se sientan las bases de todo el desarrollo posterior del individuo. Este periodo es de crucial importancia, puesto que tiene lugar procesos neurofisiológicos que configuran las conexiones y las funciones del cerebro, las cuales definen en parte importante la naturaleza y la amplitud de las capacidades adultas.<sup>3</sup>

Es por ello que es pertinente implementar en esta etapa cualquier acción que permita un crecimiento y desarrollo normal. Algún cambio desfavorable en el estilo de vida del niño, comprometerá su formación biológica, que de una u otra forma afectará su estado nutricional y por ende su salud actual y futura.<sup>4</sup>

Sin embargo, en la población menor de 5 años, los alimentos que consumen son brindados por los padres, quienes son los que seleccionan, preparan y consumen según sus hábitos y preferencias alimentarias; el consumo del tipo y calidad de alimentos de los niños va influir en su estado nutricional y crecimiento y desarrollo.<sup>5</sup>

En la comunidad de Limapampa se puede observar un déficit en la alimentación, ya que los alimentos que son brindados por los padres presentan un déficit en la selección, preparación y consumo según sus hábitos alimentarios, esto influyen en el estado nutricional del niño menor de 5 años.

Por lo tanto, el crecimiento es el proceso de incremento de la masa corporal de un ser vivo, que se produce por el aumento del número de células (hiperplasia) o de tamaño (hipertrofia). Es un proceso que está regulado por factores nutricionales, socioeconómicos, culturales, emocionales, genéticos y neuroendocrinos.<sup>6</sup>

En relación con las demás etapas de la vida extrauterina, el crecimiento del niño preescolar seda en forma desacelerada.<sup>7</sup> La evaluación del crecimiento, es la apreciación física, que permite identificar la talla, el peso y las aéreas corporales del niño con la finalidad de detectar alteraciones. Esta valoración se obtendrá con la antropometría y el examen físico.<sup>8</sup>

Cabe resaltar que el estado nutricional es el resultado del balance entre la disponibilidad de los alimentos y la utilización de nutrientes por el organismo, el desequilibrio de esta puede causar una mala nutrición, la misma que en intensidad y duración afectará el crecimiento y desarrollo del niño, su manejo integral no solo es con el equipo multidisciplinario sino también debe participar activamente la familia y la comunidad.<sup>9</sup>

Según la norma, las medidas antropométricas es el método directo que nos permite evaluar el estado nutricional en forma rápida, sencilla, en diferentes edades, grados de salud y nutrición. Los indicadores antropométricos que se utilizan son: peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la edad (P/T).<sup>10</sup>

El indicador antropométrico peso para la edad está relacionado al crecimiento de la masa corporal, detecta la desnutrición global, permite discriminar entre el niño adelgazado o de escasa estatura o casos combinados de adelgazamiento y retardo en el crecimiento. Tiene validez limitada en los niños de bajo peso al nacer y en Desnutridos recuperados pues muchas veces el bajo peso se arrastra hasta llegar a adulto. La medida del peso varía significativamente ante cualquier enfermedad.<sup>11</sup>

Como se puede observar en el indicador de gestión y base SIEN que un 45% de los niños menores de 5 años presentan talla baja y peso bajo para su edad.

Asimismo, el indicador antropométrico talla para la edad está relacionado al crecimiento lineal y detecta la desnutrición crónica. Al restringirse la alimentación, la velocidad de crecimiento, tanto el peso como la talla, disminuyen; sin embargo, el peso puede recuperarse rápidamente al reanudarse una adecuada alimentación, pero en la talla es mucho más lenta de recuperar. El Peso para las edades un indicador del crecimiento actual, relacionado al peso que tiene el niño con su talla en un determinado tiempo, detecta la desnutrición aguda o el sobre peso.<sup>12.</sup>

Cabe mencionar que el desarrollo es un proceso dinámico por el cual los seres vivos logran mayor capacidad funcional de sus sistemas a través de fenómenos de maduración, diferenciación e integración de sus funciones, en aspecto como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, sexual, ecológico, cultural, ético y social, influenciados por factores genéticos, culturales y ambientales.<sup>13</sup>

De esta manera surgió la motivación de la investigadora durante el trabajo diario en el centro de salud de Querocotillo en el área de Enfermería donde se observó que la gran mayoría de los niños menores de 5 años que asisten a sus controles de crecimiento y desarrollo Se observó que los niños se encuentran con peso bajo, talla baja para su edad, o por el contrario con sobrepeso. Al preguntar a las madres de familia sobre la alimentación que les brindan a sus niños, refirieron que les dan de comer lo mismo que consumen en la olla familiar.

Por lo antes mencionado se plantea el siguiente problema: ¿Qué tipo de alimentación consumen los niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa – Querocotillo?

## **I. DENOMINACIÓN DEL PROYECTO**

Promoviendo una alimentación saludable en los Niños menores de cinco Años, Comunidad, Limapampa - Cutervo

## **II. NATURALEZA DEL PROYECTO**

### **2.1 Descripción del proyecto.**

El presente proyecto tiene como finalidad contribuir una adecuada alimentación saludable en los niños menores de cinco años de la comunidad de Limapampa - Cutervo. El cual se basa en promover una buena alimentación saludable en los niños, Mediante 7 talleres educativos que se les brinda a las madres, como taller de sesión demostrativa de alimentos, taller de loncheras saludables, guía de alimentación saludable, taller de eliminación de excretas, taller de hacinamiento, taller de manejo de residuos sólidos, taller de lavados de manos y taller de desinfección agua segura. Con el apoyo multidisciplinario del equipo de salud de Querocotillo.

### **2.2 Fundamentación y justificación.**

**De acuerdo a la norma técnica N° 137 – MINSA; EL Estado** tiene como desafío para toda la sociedad del desarrollo de nuestro país. Esto implica asegurar que todos los niños y niñas, sin distinción, tengan condiciones que les permita el desarrollo de sus potencialidades y capacidades en un marco de respeto y garantía de sus derechos fundamentales.<sup>14</sup>

El control del crecimiento y desarrollo es una intervención de salud que tiene como propósito vigilar el adecuado crecimiento y desarrollo de la niña y el niño, hacer un acompañamiento a la familia, detectar precoz y oportunamente los riesgos, alteraciones o trastornos y presencia de enfermedades; facilitar su diagnóstico e intervención oportuna para disminuir riesgos, deficiencias y discapacidades e incrementar las oportunidades, así como los factores protectores del desarrollo integral de la niña y el niño.<sup>14</sup>

El pilar fundamental para promover el desarrollo infantil adecuado es aplicando talleres educativos para las madres logrando un cambio en el estilo de vida.

### Antecedentes de la investigación

El estado nutricional del niño de acuerdo al consumo de alimentos puede estar óptimo, deficiente o con sobrepeso, como lo señalan las estadísticas del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF); a nivel mundial, la desnutrición contribuye a más de 1/3 de las defunciones de niños menores de 5 años teniendo además múltiples consecuencias a corto, mediano y largo plazo como trastornos del desarrollo mental, mayor riesgo de enfermedades infecciosas y susceptibilidad a sufrir enfermedades crónicas.<sup>15</sup>

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), reporta que en los países en desarrollo hasta el 20% de los niños menores de 5 años tienen sobrepeso afectando a los países de más altos ingresos y cada día más a los de media y bajos ingresos. El sedentarismo unido a una dieta rica en grasas saturadas, azúcares y sal, ha incrementado el riesgo mundial de obesidad infantil y por consiguiente el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.<sup>16</sup>

En el Perú, se considera que el 28% presentan sobrepeso y obesidad. Existen algunos estudios, como el de INNPARES, en donde se menciona que nuestro país ocupa el tercer lugar a nivel latinoamericano con 6.4% de Población preescolar con sobrepeso, problema que va en aumento.<sup>17</sup>

## **JUSTIFICACIÓN**

El presente proyecto se encamina a promover una alimentación adecuada, debido a la alta tasa de incidencia de desnutrición en la población de Querocotillo, es necesario contribuir mediante talleres educativos sobre una adecuada alimentación adquiriendo los conocimientos básicos, el presente proyecto tiene como finalidad promover una alimentación saludable, ya que existen distintos problemas alimenticios y es un tema de mucha importancia para la sociedad.

La alimentación saludable es la cual constituye una herramienta muy importante la cual se evalúa durante la atención del Control de Crecimiento Y Desarrollo (CRED),

encontrándose niños con riesgo nutricional, talla baja, bajo peso, sobrepeso y obesidad, además a estos le suma la anemia, al mismo tiempo se observa que no existen actitudes favorables en la alimentación saludable que son realizadas por las madres de los niños menores de 5 años que asisten al CRED del C.S de Querocotillo, pues se conoce que un adecuado estado nutricional depende principalmente de una alimentación saludable que de otros factores.

La responsabilidad en la alimentación de los menores de 5 años recae en los padres o cuidadores, pues son ellos los que proporcionan los alimentos a los niños y les inculcan los hábitos relacionados con su alimentación. Sin embargo, muchas veces la desatención durante los primeros años de vida repercute irreversiblemente en la salud de los niños y niñas evidenciándose problemas nutricionales; pues es notable que la desnutrición es una de las principales causas de mortalidad y morbilidad infantil a nivel mundial. Una buena alimentación en los primeros años de vida del ser humano es esencial para su adecuado crecimiento y desarrollo. que aporten nutrientes necesarios para el organismo como: Proteínas, lípidos, carbohidratos, minerales y vitaminas. La cantidad y calidad de alimentos son factores que influyen en la nutrición cubriendo las necesidades nutricionales del individuo.

Por lo cual con el desarrollo de este proyecto que pretende promover una alimentación saludable, buscamos proponer alternativas de solución, como actividades preventivo promocionales, que generen en las madres actitudes favorables en beneficio del estado nutricional y salud del niño.

### **Objetivos del Desarrollo Sostenible:**

1. Fin de la pobreza: Erradicar la pobreza en todas sus formas sigue siendo uno de los principales desafíos que enfrenta la humanidad. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible constituyen un compromiso audaz para finalizar lo que comenzamos y terminar con la pobreza en todas sus formas y dimensiones para 2030.
2. Hambre cero: Debido al rápido crecimiento económico y al aumento de la productividad agrícola en las últimas dos décadas, el número de personas desnutridas disminuyó casi a la mitad. es importantes logros que se alinean con las metas establecidas por los Objetivos de Desarrollo del Milenio. Desgraciadamente, el hambre extrema y la desnutrición siguen siendo grandes obstáculos para el desarrollo de muchos países.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible buscan terminar con todas las formas de hambre y desnutrición para 2030 y velar por el acceso de todas las personas, en especial los niños, a una alimentación suficiente y nutritiva durante todo el año.<sup>18</sup>

Una de las 10 Estrategias del Ministerio de Salud es "Alimentación y Nutrición Saludable" que integra intervenciones y acciones priorizadas dirigidas a la reducción de la morbi-mortalidad materna e infantil y a la reducción de las deficiencias nutricionales, debiendo generar las sinergias necesarias para conseguir los resultados esperados según R.M. N° 701- 2004/MINSA, debe coordinar, supervisar y monitorear las diversas actividades relacionadas a la alimentación y nutrición que ejecutan los establecimientos de salud. Su objetivo general mejorar el estado nutricional de la población peruana a través de acciones integradas de salud y nutrición, priorizadas los grupos vulnerables y en pobreza extrema y exclusión.

Sus líneas de acción son La coordinación, supervisión y monitoreo de las diversas actividades relacionadas a la alimentación y nutrición estará orientada principalmente a 4 cuatro líneas fundamentales:

- Promoción de hábitos nutricionales saludables según etapas de vida.
- Educación alimentaria nutricional para niños, adolescentes y gestantes.
- Indicadores de malnutrición.
- Fortalecimiento de la estrategia en los espacios de concertación interinstitucional e intersectorial

El estado a través del Ministerio de desarrollo e inclusión social viene trabajando El Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, tiene como finalidad brindar un servicio de calidad cumpliendo los siguientes objetivos: Garantizar el servicio alimentario durante todos los días del año escolar a los usuarios del Programa de acuerdo a sus características y las zonas donde viven; Contribuir a mejorar la atención de los usuarios del Programa en clases, favoreciendo su asistencia y permanencia; Promover mejores hábitos de alimentación en los usuarios del Programa. (Aprobado con RDE N° 0032-2018-MIDIS/PNAEQW)

El Programa Nacional Cuna Más es un programa social focalizado a cargo del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS), cuyo objetivo es mejorar el desarrollo infantil de niñas y niños menores de 3 años de edad en zonas de pobreza y pobreza extrema, para superar las brechas en su desarrollo cognitivo, social, físico y emocional.

El Servicio de Cuidado Diurno es una de las modalidades de intervención del Programa Nacional Cuna Más, a través del cual se brinda atención integral a niñas y niños entre 6 a 36

meses de edad, que viven en zonas de pobreza y pobreza extrema y requieren de atención en sus necesidades básicas de salud, nutrición, seguridad, protección, afecto, descanso, juego, aprendizaje y desarrollo de habilidades.

### **2.3. Marco institucional: USAT**

#### **2.3.1 donde se realiza el proyecto**

- Nombre: C.S Querocotillo Categoría I-3
- Sede Social: Departamento de Cajamarca, Provincia de Cutervo, Distrito Querocotillo, Localidad: Querocotillo
- Naturaleza Jurídica: Asociación civil sin fines de lucro.
- Responsable del Proyecto: Enfermeros Proyectistas.
- Nombres: Lic. Liliana Milagros Cerna Montenegro

### **VISIÓN**

La MCR Querocotillo busca acreditarse como líder provincial con personal altamente capacitado, calificado e identificados plenamente con la institución que se caracteriza por su confiabilidad, atención libre de riesgos al paciente, su capacidad de resolución de problemas, al costo más adecuado, ofertando así una atención integral de calidad.

### **MISIÓN**

La MCR Querocotillo, brinda una atención de calidad y calidez al individuo, familia y comunidad a través de su personal calificado y motivado mediante la promoción de la salud, prevención de enfermedades, tratamientos de estas, mejorando de esta manera la calidad de vida de la población Querocotillana.

#### **2.3.2 DATOS DE LA CONTRAPARTE USAT**

- Nombre: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.
- Sede Social: Avda.: San Josemaría Escrivá N° 855 – Chiclayo
- Localidad: Chiclayo.
- Teléfono: (074) 606200

- e-mail: [www.usat.edu.pe](http://www.usat.edu.pe)
- Naturaleza Jurídica: Asociación civil sin fines de lucro. Responsable de
- Proyecto en la Escuela de Enfermería - USAT:
- Nombre: LILIANA MILAGROS CERNA MONTENEGRO
- Cargo: Enfermeras Proyectistas.

La Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo (USAT) es una universidad promovida y patrocinada por el Obispado de Chiclayo, Perú; fundada por Mons. Ignacio María de Orbegozo y Goicoechea.

La USAT es una comunidad de profesores, estudiantes y graduados, consagrados al estudio, la investigación y la difusión de la verdad. Es una universidad de derecho privado, sin fines de lucro y de duración permanente al servicio de la comunidad. Está abierta a todos los que compartan sus fines y a quienes hagan suyos los principios que la inspiran.

Desde el año 2007, la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo USAT dentro de su programa de extensión comunitaria y a través del curso Seminario Taller - Proyectos de Inversión y de Desarrollo Social viene contribuyendo al mejoramiento de las condiciones de vida de los sectores sociales más desfavorecidos de la región Lambayeque. Sumando de esta manera, esfuerzos con otras organizaciones con similares objetivos.

## **VISIÓN**

Ser una Escuela de Enfermería acreditada nacionalmente, que forma profesionales de enfermería de pre y post grado del más alto nivel académico e investigativo, basados en sólidos principios católicos; con docentes de prestigio nacional e internacional y comprometido como agentes de cambio para el desarrollo social.

## **MISIÓN**

Formar integralmente a la juventud en Enfermería, con excelencia académica y científica, para el cuidado humano de la persona, familia y comunidad, con bases sólidas en investigación, ética y gestión, así como la proyección y extensión universitaria, contribuyendo al desarrollo y progreso de la sociedad, dentro del respeto a la libertad de las conciencias y a los principios de la Iglesia Católica.

## **2. 4. Finalidad del proyecto**

Promover un buen estado nutricional para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa – Cutervo

## **2.5. Objetivos**

### **2.5.1 Objetivo general del proyecto:**

- Lograr que las madres de la comunidad de Limapampa brinden una alimentación saludable a los niños menores de 5 años.

### **2.5.2 Objetivos específicos**

- Aplicar a talleres educativos a las madres sobre alimentación saludable.
- fomentar a las familias sobre condiciones básicas favorables.
- promover adecuadas prácticas de higiene

## **2.6. Metas**

- 50 familias desarrollan conocimientos sobre alimentación saludable.
- 50 familias cuentan con condiciones sanitarias favorables.
- 50 familias desarrollan dos prácticas de higiene adecuada.

## **2.7. Beneficiarios**

Los implicados directos del proyecto son 50 familias que viven en la comunidad de Limapampa. Para ello se tendrá en cuenta los siguiente es criterios de selección:

- Que las familias estén ubicadas en la comunidad de Limapampa y estén dentro de la jurisdicción a intervenir.
- Que las familias tengan niños menores de cinco años con presencia de talla y peso bajo.
- Se aplicará un instrumento para determinar el peso y talla
- Que las familias tengan la voluntad de cambiar y deseen mejorar el su consumo de agua.
- Que los agentes comunitarios se comprometan asistir a las reuniones programadas.
- Que los actores sociales se comprometan estar presentes en las reuniones programadas

## **2.8 Productos**

### **2.8.1 Resultados esperados**

#### **RESULTADOS 1**

- Se habrá desarrollo conocimientos adecuados sobre prácticas de alimentación en las familias de los niños menores cinco años en la comunidad de Limapampa.

#### **RESULTADOS 2**

- Se habrá promovido un eficiente cuidado de la vivienda en las familias de comunidad de Limapampa

#### **RESULTADOS 3**

- Se habrá desarrollado en las familias, adecuadas técnicas de desinfección del agua para el consumo humano.

## **2.9. Localización Física Y Cobertura Espacial**

- El presente proyecto se encuentra localizado en el distrito de Querocotillo Microred Querocotillo – Disa Cutervo, Limitado por el Norte con distrito de pucara (prov. Jaén), por el distrito de Querocoto (prov. Chota), por el Este con el distrito de Callayuc (prov. Cutervo) Oeste con el Distrito de Incahuasi y Cañarís (prov. Ferreñafe – departamento de Lambayeque) Con una población de 2 222 habitantes, distribuida en 15 establecimientos, La base de la pirámide poblacional es población adulta; sin embargo, el grupo más vulnerable son los niños y adultos mayores. Con el fin de proponer acciones viables y factibles para la solución de problemas de salud existente, mediante propuestas de mejora de los servicios de salud.<sup>19</sup>

Gráfico N° 01

## UBICACION DEL CENTRO DE SALUD QUEROCOTILLO”

Mapa de la provincia de Cutervo



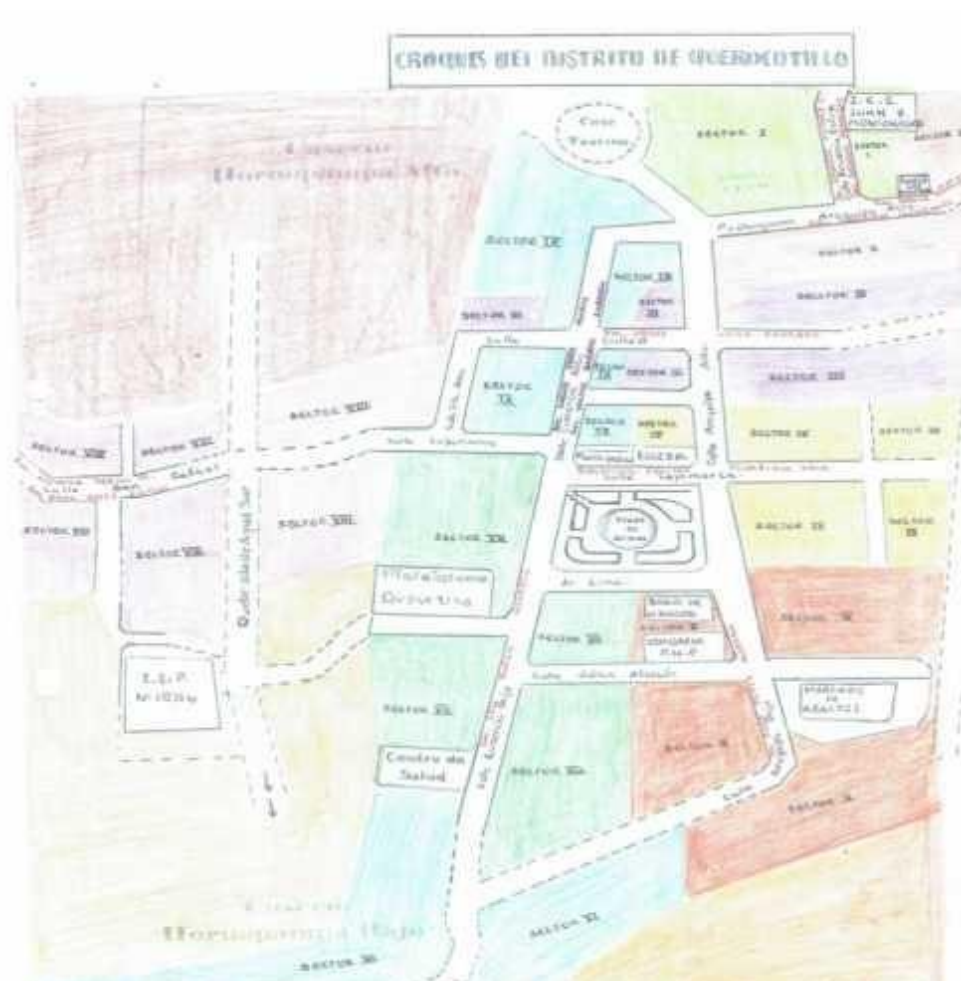
Gráfico N° 02

## “Jurisdicción del Centro de Salud QUEROCOTILLO”



### Gráfico N° 3

### PLAN DE SALUD FAMILIAR 2018



#### Limites:

- Por el Norte: Las Delicias
- Por El Sur: Horno pampa Alto
- Por El Este: Gloriabamba
- Por El Oeste: Limapampa

#### CLIMA Y TEMPERATURA

El clima es templado y cálido en Querocotillo. Es una gran cantidad de lluvia en Querocotillo, incluso en el mes más seco. Este clima es considerado según la clasificación climática de Köppen-Geiger. La temperatura aquí es en promedio 17.7 °C. Precipitaciones aquí promedios 784 mm.

## FLORA Y FAUNA

El territorio del distrito es grandemente accidentado, caracterizándose por el gran contraste entre el ramal Extremo de la cordillera occidental de los andes que forman su límite O. y en donde las altitudes llegan a 4, 061 m. s. n. m., con el profundo cauce del Rio Chotano, cuyas altitudes van aproximadamente de 1,200 a 900m.s.n.m.

Las regiones naturales del distrito son:

**a) PUNA.** Comprende solo la cumbre el cerro San Lorenzo y otras de más de 4, 00m.s.n.m. en la parte occidental del distrito su clima es muy frio y llovisoso.

**b) JALCA.** Comprende solo los despoblados o poco poblados territorios ubicado entre la región anterior y la quechua ubicada Asia el Este. Su clima es frio y lluvias

**c) QUECHUA.** Se ubica entre los 3500 y 2300 m.s.n.m. comprende una amplia franja que cruza el distrito S. A N., en la parte media de las vertientes que bajan de las cubres de la cordillera hasta el rio Chotano, abarcando algunos caseríos como Maray, Pariamarca, Membrillo, Páric, Barbasco Y La Palma su clima baria entre moderadamente frio y templado, con regulares lluvias

**d) Yunga Fluvial.** Comprende el extenso territorio situado entre la quechua y los 1,000 m.s.n.m. ambos lados del rio Chotano comprendiendo la capital distrital la mayoría de los caseicos. Su clima baria entre templado y cálido con regulares lluvias.

**e) Zona de transición.** Comprende una estrecha franja, por debajo de los 100 m.s.n.m. a ambos del rio Chotano, de la desembocadura del Calucán Asia bajo. Se encuentra en ella los centros poblados del Sauce, Molino, Arenal, Huancas Y Lamparan.es muy cálido y airada no obstante recibir regulares lluvias.

**3) Hidrografía.** - el distrito tiene numerosos cursos de agua. Los principales son:

- Río Chotano
- Río Calucán
- Río Ingueryaco
- Río Paltic

**4) Recursos Naturales.** - el volumen de agua de sus ríos y sus apreciables désenos o caídas constituyen un buen recurso natural que hoy solo se está empezando aprovechar en una planta hidroeléctrica en construcción., mínimamente para el riego.

Los recursos forestales se encuentran muy disminuidos, pero a un se utilizan para la leña y quedan pequeños bosques en partes altas, correspondientes al ramal externo de la cordillera oxiden tal.

## **B) GEOGRAFIA ECONOMICA.**

**1) Población y actividades económicas.** El INE Le estima una población 17,847 habitantes en el año 1989. Sus principales actividades económicas son la agricultura y la ganadería, seguidas del comercio y los servicios.

**2) La Agricultura Y La Ganadería.** - Querocotillo tuvo muchas haciendas como Sollámate, Minas, Chipianga, El Tomate, Sauces Ilucán y Mollepata., su herencia aún pesa sobre la extendida de la pequeña producción actual.

Se nota una producción diversificada que puede ser base para un relativo auto abastecimiento. Predominan los cultivos de pan llevar (maíz, trigo, arroz, caña, menestras y tubérculos y en frutales una gran biodiversidad, como palta, naranja, limas, café). Tanto en la pecuaria como agrícola predomina la técnica tradicional.

Es apreciable la cantidad de ganado vacuno que es vendido hacia fuera del distrito y la provincia.

Se desarrolla algo de extracción forestal, principalmente para la construcción de viviendas y para leña. La pesca es ocasional y de auto consumo.

**3) Minería.** - está en explotación a pequeña escala una mina metálica.

**4) La Pequeña Industria.** -se desarrolla como pequeña producción para el auto consumo de los campesinos por encargo del consumidor y para la venta en reducida escala de productos como el aguardiente de caña.

**5) Producción De Energía Eléctrica.** - tiene una pequeña central hidroeléctrica.

**6) El comercio.** - se realiza fundamentalmente con Cutervo y Chiclayo

**7) Los servicios.** - la comunicación interna con los distritos cercanos es por caminos de herradura., Asia el resto del departamento hacia la costa y la selva, es a través de las siguientes carreteras.

- a) Querocotillo Huambos-chongoyape- Chiclayo, vía afirmada, pero de mala calidad, el viaje dura 8 horas
- b) el molino- puente Techín. Esta vía en construcción debe llegar Asia la capital distrital conectando así olmos corral quemado.

### **ANÁLISIS DE MORBI-MORTALIDAD**

Existen diversas maneras de acercarse al conocimiento de la situación de salud de una población, en general todas ellas complementarias. Así, por ejemplo, a través del conocimiento de sus características sociales, demográficas, económicas, en otras palabras, de sus condiciones de vida, ya que la situación de salud de una población no es más que la resultante de las condiciones en que vive, una población con altos niveles de educación, acceso a servicios básicos, acceso a servicios de salud de calidad, tendría en general mejor estado de salud que una población que carece o tiene déficit de lo anteriormente indicado. Otra manera de conocer el estado de salud de una población es a través de los registros de morbilidad de los servicios de salud, ya que ellos son los registros de las diferentes patologías que presenta una población.

## MORBILIDAD INFANTIL 2018 - EN EL DISTRITO DE QUEROCOTILLO

MORBILIDAD	TOTAL	< DE 1 AÑO	1 AÑO	2 AÑOS	3 AÑOS	4 AÑOS	5 AÑOS
ENFERMEDADES DEL SISTEMA RESPIRATORIO (IRAS)	2300	340	280	320	380	350	630
ENFERMEDADES DEL SISTEMA DIGESTIVO (EDAS)	450	75	82	58	72	88	75
CIERTAS ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y PARASITARIAS	430	84	72	64	85	54	71
ENFERMEDADES DEL SISTEMA OSTEOMUSCULAR Y DEL TEJIDO CONJUNTIVO	5	0	0	0	0	0	5
ENFERMEDADES ENDOCRINAS, NUTRICIONALES Y METABOLICAS (ANEMIAS VARIAS)	85	30	23	12	10	8	3
ENFERMEDADES DE LA PIEL Y DEL TEJIDO SUBCUTANEO	60	10	12	13	7	8	10
ENFERMEDADES DEL SISTEMA GENITOURINARIO	138	13	25	35	12	23	30

### ANÁLISIS DE MORBILIDAD

La morbilidad, es un componente de difícil medición, dentro del proceso salud - enfermedad y la información referida a estas patologías, está influenciada por una serie de factores que deben ser tomados en cuenta, a fin de interpretar adecuadamente los datos recopilados y procesados.

### III. ESPECIFICACIÓN OPERACIONAL DE LAS ACTIVIDADES

#### **Para la consecución del Resultado 1:**

Se habrá desarrollo conocimientos adecuados sobre prácticas de alimentación en las familias de los niños menores de 5 años en la comunidad de Limapampa.

#### **ACTIVIDAD 1.1.**

Nombre: sesión demostrativa

Descripción: Esta actividad permitirá que las madres tengan una orientación sobre la alimentación adecuada, mediante la sesión demostrativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.

Insumos: alimentos, material de sesión demostrativa, registro de asistencia.

Personal: representantes del establecimiento de salud, estudiantes de la especialidad USAT.

Costo total: S/**808.00**

#### **ACTIVIDAD 1.2**

Nombre: loncheras saludables.

Descripción: Esta actividad permitirá fortalecer el conocimiento de las madres para que preparen sus alimentos para sus niños, Una buena nutrición es parte de un adecuado estado de salud, por ello, muchos padres de familia siempre se preguntan cómo lograr alimentar saludablemente a su hijo. Esta vez nos vamos a enfocar en que las loncheras sean saludables y que cubran las necesidades nutricionales de los niños para asegurar una correcta alimentación.

Insumos: folletos, trípticos, registro de asistencia, ejemplos de alimentos.

Personal: Estudiantes USAT, líderes comunales. Costo

total: S/**1,357.50**

### **ACTIVIDAD 1.3**

Nombre: guía de alimentos saludables.

Descripción: Esta actividad permite fortalecer las capacidades de conocimientos de las madres. De cada alimento el cual contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Insumos: Papel bond, papelotes, plumones, tijeras, fotocopias, lapiceros, folders.

Personal: Estudiantes de la especialidad.

Costo total: S/**1,357.00**

### **Para la consecución del Resultado 2:**

Se habrá desarrollado en las familias, adecuadas técnicas de desinfección del agua para el consumo humano.

### **ACTIVIDAD 2.1**

Nombre: eliminación de excretas

Descripción: Esta actividad permitirá brindar los conocimientos adecuados sobre un adecuado ambiente para la eliminación de excretas, mediante una metodología participativa, buscando en todo momento el involucramiento de la población, Las madres conocen los contenidos teóricos sobre el tema y están en condiciones de aplicarlos en el trabajo comunitario y familiar, motivar y movilizar a las familias en la valoración de estos servicios y su activa participación en la construcción uso y mantenimiento para el mejoramiento y/o cambio de hábitos de higiene a nivel personal, familiar y comunal.

Insumos: Papel bond, papelotes, plumones, tijeras, cinta más King tape, fotocopias, gomas, impermeables, solapines, banderola, Lapiceros solapines, laptop, proyector multimedia.

Personal: Estudiantes de la USAT y población usuaria.

Costo total: S/. **562.50**

## **ACTIVIDAD 2.2**

Nombre: Hacinamiento

Descripción: Esta actividad

El hacinamiento tiene por finalidad: protección, habitabilidad y salubridad que permitirá mostrar la importancia de tener los ambientes limpios dentro del domicilio.

Insumos: laminas, proyector, rol de asistencia. Personal:

Ponente, estudiantes de la USAT y usuarios.

Costo total: S/.**707.50**

## **ACTIVIDAD 2.3**

Nombre: manejo de residuos sólidos.

Descripción: Esta actividad permitirá orientar sobre la conservación de los residuos sólidos, por el cual se puede observar las inadecuadas prácticas, debido a la falta de recursos y/o conocimientos inapropiadamente dentro o fuera de las viviendas, dando origen a un sin número de basureros dispersos, los que generan, entre otros, un problema social y de salud pública.

Insumos: laminas, proyector, rol de asistencia.

Personal: Ponente, estudiantes de la USAT y usuarios. Costo

total: S/.**974.00**

### **Para la consecución del Resultado 3:**

Se habrá desarrollado en las familias, adecuadas técnicas de desinfección del agua para el consumo humano.

## **ACTIVIDAD 3.1**

Nombre: talleres de lavado de manos

Descripción: Esta actividad permitirá mostrar la importancia de la técnica del lavado de manos, Contribuyendo a mejorar la salud de la comunidad de Limapampa y a reducir la incidencia de enfermedades infecciosas, mediante la promoción del Lavado de Manos Social como práctica saludable donde se invitará a los participantes a realizar el correcto lavado de manos.

Insumos: laminas, jabón, papel secante, jarra, tina. Personal: Ponente, estudiantes de la USAT y usuarios. Costo total: S/ **1,316.00**

### **ACTIVIDAD 3.2**

Nombre: desinfección de agua segura

Descripción: Esta actividad permitirá brindar los conocimientos adecuados sobre las diferentes técnicas de desinfección del agua, con una metodología participativa, buscando en todo momento el involucramiento de la población, para la conseguir disminución de enfermedades diarreicas, mejorar la disponibilidad del agua segura y sobre todo asegurar el consumo y uso del agua de calidad.

Insumos: Papel bond, papelotes, plumones, tijeras, cinta masking tape, fotocopias, gomas, impermeables, solapines, banderola, Lapiceros solapines, laptop, proyector multimedia.

Personal: Estudiantes de la USAT y población usuaria.

Costo total: S/ **1,386.00**

## **IV. MÉTODOS Y TÉCNICAS A UTILIZAR**

La metodología de trabajo se basará en forma participativa a través 7 talleres educativos que faciliten el proceso de enseñanza y aprendizaje de las madres de familia con niños menores de 5 años. También se esta se utilizó material didáctico como Rotafolios, trípticos, papelotes, cartulinas para mejorar el conocimiento de las madres de la familia, Se dio inicio a los talleres educativos aplicando los saberes previos antes de iniciar dicho taller, posteriormente incentivar ideas claves, participación de las madres y finalmente realizar la retroalimentación de los talleres educativos.

Asimismo, se enfatizó el objetivo principal de Promocionar la alimentación saludable a niños menores de cinco años, de la comunidad Limapampa.

## V. DETERMINACIÓN DEL CALENDARIO DE ACTIVIDADES

Actividades	Mayo	Junio	Julio	Agosto
Act.1.1 TALLER sesión demostrativa	X			
Act. 1.2 TALLER loncheras saludables.	X			
Act. 1.3 TALLER de guía de dietas.		x		
Act. 2.1 TALLER de eliminación de excretas		X		
Act. 2.2 TALLER de Hacinamiento			X	
Act. 2.3 TALLER de manejo de residuos sólidos			X	
Act.3.1 talleres de lavado de manos				X
Act. 3.2 TALLER desinfección de agua segura				X

## **VI. DETERMINACIÓN DE LOS RECURSOS NECESARIOS RECURSOS HUMANOS:**

- Estudiantes de la especialidad
- Enfermeras del centro de salud
- Autoridades de la comunidad
- Representantes de la municipalidad

### **RECURSOS MATERIALES:**

- Laptop
- Lapiceros
- Corrector
- hojas bond
- folder
- solapines
- papel sabana,
- plumones
- cinta maskintape
- cartulinas
- Equipo multimedia.

### **RECURSOS FINANCIEROS:**

- MONTO Total: S/.20,268.50 nuevos soles
- Municipalidad Del Distrito De Querecotillo
- Aporte De Especialista

Costo total del Proyecto en soles: S/. 20,268.50 nuevos soles

Subvención solicitada: Municipalidad de Querecotillo 6,000.00

Subvención Solicitada USAT: 6,000.00

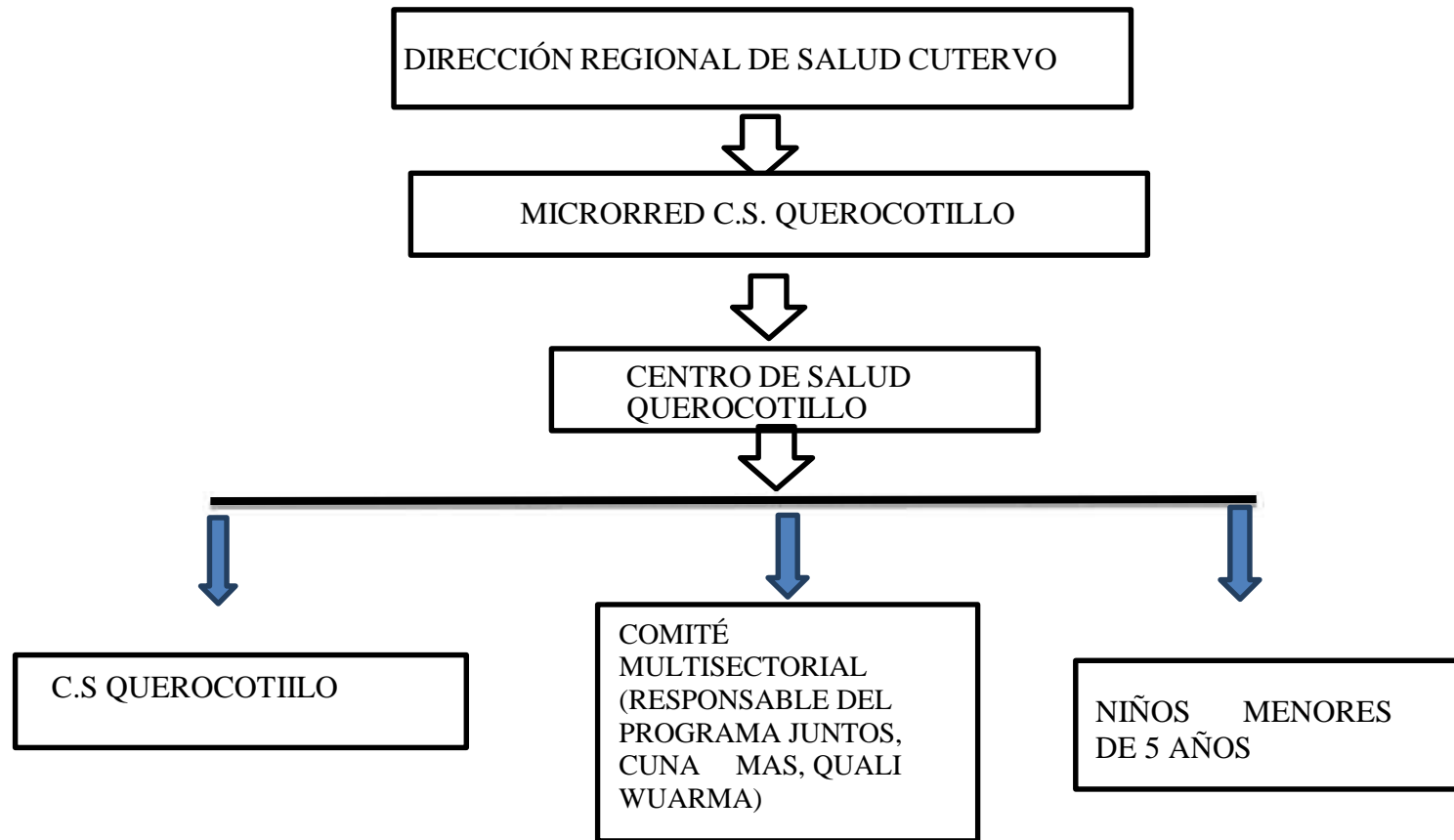
### **TECNICAS: Lluvia de ideas.**

La lluvia de ideas es una técnica de pensamiento tormenta de ideas creativas utilizadas para estimular la producción de un elevado número de ideas, por parte de un grupo, acerca de un problema y de sus soluciones o, en general, sobre un tema que requiere de ideas originales. <sup>25</sup>

## VII. CÁLCULO DE COSTOS DE EJECUCIÓN Y PRESUPUESTO

DESCRIPCION	COSTO TOTAL (S/.)	APORTE MUNICIPALI DA D	APORT E USAT	APORT E BENEFICIA RIOS
<b>TOTALES</b>				
<b>A. II. Materiales y Suministros</b>	<b><u>8,468.50</u></b>			
Act. 1.1 sesión demostrativa	<b>808.00</b>		<b>808.00</b>	-
Act 1.2. loncheras saludables.	<b>1,357.50</b>	<b>650.00</b>	<b>707.50</b>	-
Act 1.3. TALLER de guía de dietas.	<b>1,357.00</b>	<b>650.00</b>	<b>707.00</b>	-
Act.2.1. TALLER de eliminación de excretas	<b>562.50</b>	<b>362.50</b>	<b>562.50</b>	-
Act.2.2. TALLER de manejo de residuos	<b>707.50</b>	<b>56.00</b>	<b>651.50</b>	-
Act.2.3. TALLER de manejo de residuos	<b>974.00</b>	<b>140.00</b>	<b>834.00</b>	-
Act. 3.1 talleres de lavado de manos	<b>1,316.00</b>	<b>325.00</b>	<b>991.00</b>	
Act 3.2. TALLER desinfección de agua segura	<b>1,386.00</b>	<b>400.00</b>	<b>986.00</b>	-
<b>A.III. PERSONAL</b>	<b>2,000.00</b>	-	<b>2,000.00</b>	-
<b>A.IV VIAJES, ESTANCIAS Y DIETAS</b>				
<b>A.V FUNCIONAMIENTO</b>	<b>12,000.00</b>	<b>6,000.00</b>	<b>6,000.00</b>	
<b>SUB TOTAL COSTES DIRECTOS</b>	<b>19,468.50</b>			
<b>SUB TOTAL DE COSTES INDIRECTOS</b>	<b>800.00</b>			
<b>TOTAL</b>	<b>20,268.50</b>			

VIII. ADMINISTRACIÓN DEL PROYECTO.



## **XI. INDICADORES DE EVALUACIÓN**

### **Indicadores para el objetivo de Desarrollo.**

Al finalizar el proyecto en el 2021 se obtendrá un 5 % de mejora en el estado nutricional a nivel del crecimiento y desarrollo de los niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa – Cutervo

### **Indicadores para el objetivo General.**

A diciembre 2019 el 40% logra promover un adecuado estado nutricional en niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa.

### **Indicadores para los resultados.**

#### **RESULTADO 1:**

Al final del proyecto 50 % familias Se benefició adquiriendo conocimientos sobre prácticas de alimentación saludable.

#### **RESULTADO 2:**

Al final del proyecto 50 % familias cuentan con condiciones sanitarias favorables

#### **RESULTADO 3:**

Al final del proyecto 50 % familias desarrollan prácticas de higiene adecuada.

## **X. FACTORES CONDICIONANTES E IMPACTO DEL PROYECTO**

El factor que contribuye al desarrollo y éxito del proyecto es:

### **Factores sociales.**

A nivel social se busca la participación activa y compromiso de las madres de familia con niños menores de 5 años, para llevar una mejor calidad de vida y buena salud pública, el cual permite disminuir las incidencias de enfermedades prevalentes en el infante. asimismo, la participación activa por parte del profesional de salud.

### **Factores económicos**

Para este proyecto se contó con el apoyo y compromiso del gobierno local y la universidad santo Toribio de Mogrovejo en el financiamiento de recursos económicos para el beneficio de las madres de familia con niños menores de 5 años, incrementado la alimentación saludable, condiciones sanitarias saludables y prácticas de higienes adecuadas.

### **Factores culturales**

Desde el punto de vista antropológico las madres de familia presentan un déficit en el enfoque integral a nivel de la alimentación saludable, que significara incidir en las causas de los problemas de salud y prevenir dichos problemas a través de conductas sanas mediante los talleres educativos.

## **XI. SOSTENIBILIDAD DEL PROYECTO**

Encontrándose un cambio a nivel de conocimiento de las madres con niños menores de 5 años, se realizó mediante un convenio entre la municipalidad de Querocotillo, centro de salud y universidad santo Toribio de Mogrovejo, cada una de estas entidades permite fortalecer y concretar el proyecto para el beneficio de la población con la finalidad Promover un buen estado nutricional para lograr un adecuado crecimiento y desarrollo de los niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa – Cutervo.

## **XII. IMPACTO AMBIENTAL**

El presente proyecto tiene como propósito proteger la salud de la población y del medio ambiente. La finalidad del impacto ambiental es buscar los beneficios del proyecto que ocasiona en el ambiente y comportamiento del ecosistema, El proyecto ocasionara impactos positivos.

Promoviendo un adecuado estado nutricional En Niños menores De 5 Años La Comunidad De Limapampa. permite prevenir la situación actual y causar un impacto positivo considerable como: menor gasto en salud, disminución de la demanda de servicios, menor gasto familiar, ausencia de enfermedades y así lograr un mejoramiento de la calidad de vida y salud en los niños menor de 5 años de la comunidad de Limapampa.

### **XIII. SUGERENCIAS Y RECOMENDACIONES**

#### **SUGERENCIAS**

Que los profesionales de enfermería como miembros del equipo de salud y en cumplimiento de sus acciones preventivo- promocionales en el primer nivel de atención se debe encargar de promover, planear y ejecutar actividades educativas continuas y permanentes dirigidas fundamentalmente a las madres de familia para el cuidado de sus niños menores de 5 años.

Al realizar los diferentes talleres con la población se debe de respetar la cultura de cada persona, sin discriminar a nadie por su manera de pensar, por la cual no debemos olvidar la interculturalidad.

#### **RECOMENDACIONES.**

Desarrollar investigaciones similares, con el fin de poder confrontar los datos encontrados y plantear estrategias que mejoren la atención que brindan los profesionales de salud en un enfoque intercultural.

Desarrollar propuestas que capaciten a las madres de familia a reconocer signos de alarma, factores de riesgo y medidas preventivas, disminuyendo de esta manera sus complicaciones, sin perder la esencia de su tradición (creencias, actitudes y costumbres).

Que la enfermera continúe con el desarrollo de actividades educativas sobre una alimentación saludable e los niños < de 5 años, acorde a la realidad y /o prioridades, implementar el material educativo para enseñar e incentivar a las madres de familia a continuar con el buen cuidado.

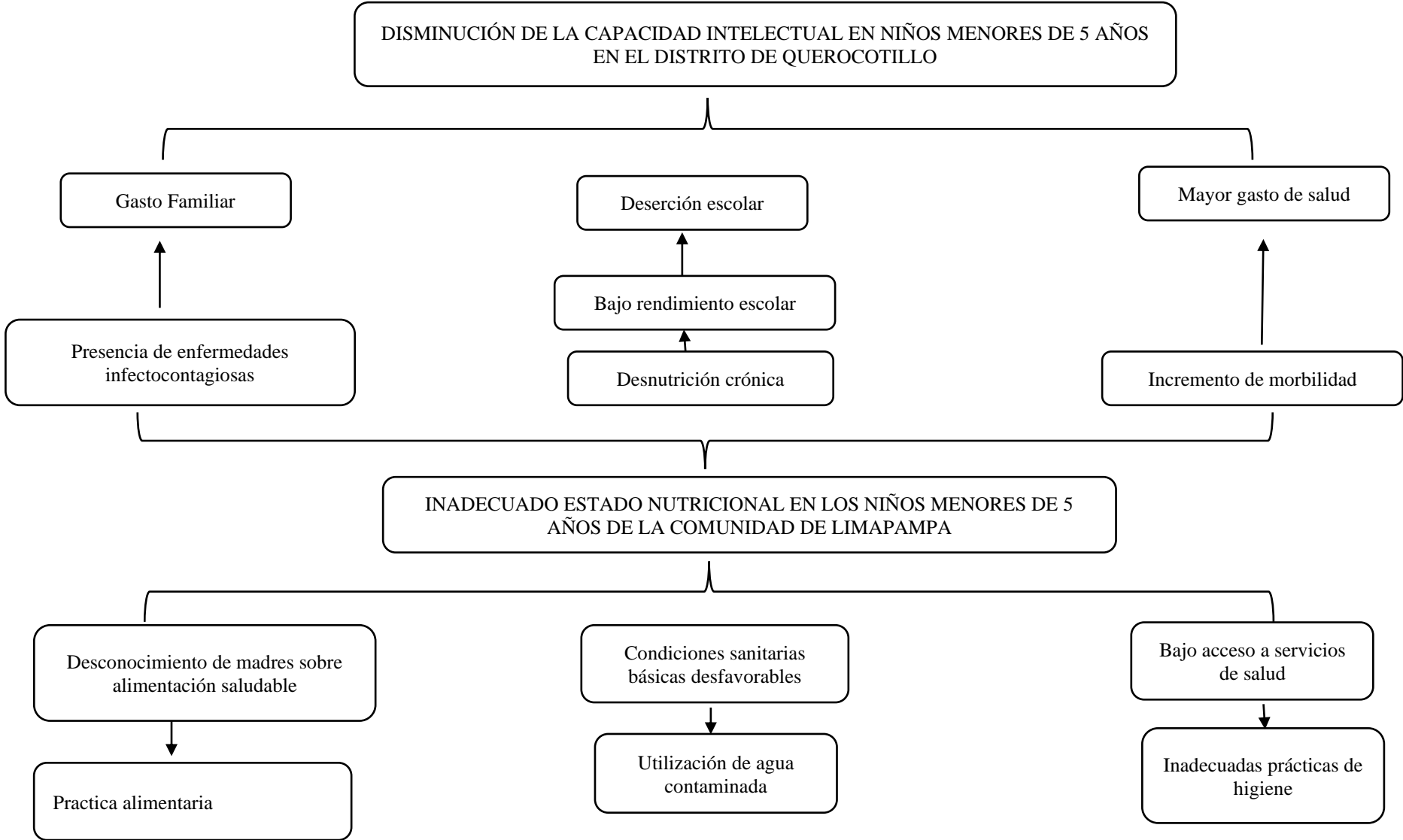
## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Egoavil M, Shirley; Yataco C, Antoine; En Hábitos Alimentarios, Crecimiento Y Desarrollo De Niños De 3 - 5 Años Que Asisten A La I.E. “Mi Futuro” - Puente Piedra 2017[citado el 21 de Set. 2018] / disponible en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos\\_EgoavilMendez\\_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
2. Organización Mundial de la Salud; departamento de nutrición. Nutrición; [Internet] 2014. [citado el 20 de set. del 2018]. Disponible: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
3. Organización de las Naciones Unidas (ONU). Para la Alimentación y la agricultura; Guía metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición; [Internet] 2010. [citado el 20 de set. del 2018] 81-98 p. Disponible: <http://www.fao.org/3/a-am283s/am283s01.pdf>
4. Organización Mundial de la Salud; departamento de estadística. Informe sobre la situación mundial [Internet] 2014. [citado el 21 de set. del 2018]. Disponible: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summar\\_y\\_es.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summar_y_es.pdf)
5. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Nutrición humana en el mundo en desarrollo. Capítulo: macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas [Internet] 2016. [citado el 18 de Feb. del 2017]. Disponible: <ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/005/w0073s/W0073S01.pdf>
6. Ministerio de Salud, Dirección General de Salud de las Personas. Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Documentación OPS/OMS en el Perú. Lima: 2011: 20-23.
7. Bastidas A. Miriam; Posada D, Álvaro; Ramírez G, Humberto: el preescolar su crecimiento y desarrollo [citado el 26 de set 2018] disponible: [http://www.drondonpediatra.com/preescolar\\_crecimiento\\_desarrollo.Ht](http://www.drondonpediatra.com/preescolar_crecimiento_desarrollo.Ht)
8. Sebastián C, Enfermería “salud del niño”- miércoles, 4 de julio de 2012 [citado el 26 de set 2018] disponible: <http://salud-del-nino.blogspot.com/2012/07/estrategia-cred-control-de-crecimiento.html>
9. Marrufo M. María; Actitudes de las madres hacia la alimentación infantil en preescolares del nido "Belén Kids", Los Olivos, 2011 [citado el 21 de Set. 2018] / disponible en: [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos\\_EgoavilMendez\\_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/857/Habitos_EgoavilMendez_Shirley.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

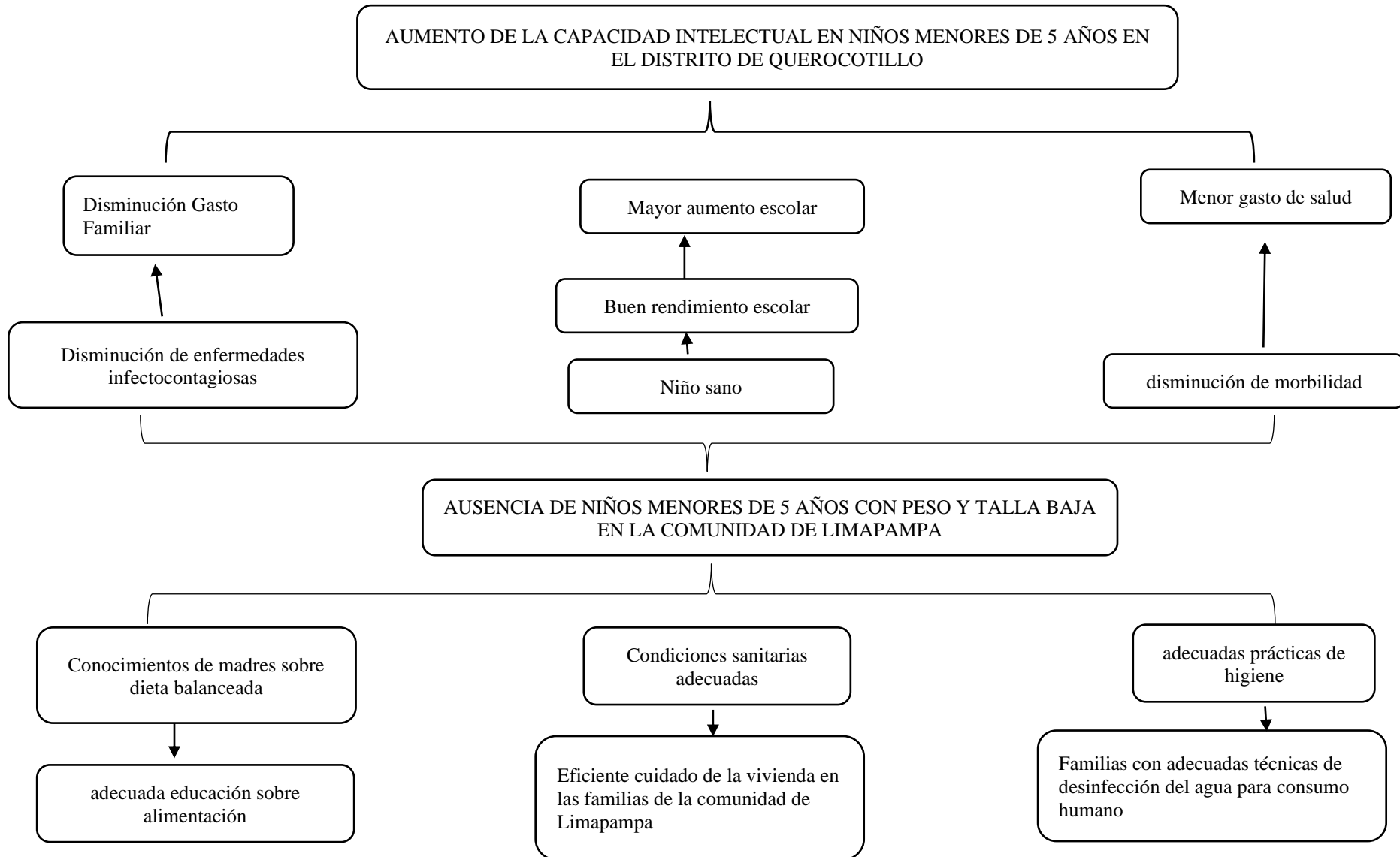
10. Paula R, Métodos de valoración del estado nutricional. Nutr. Hosp. vol.25 supl.3 Madrid oct. 2010 [citado el 28 de set. 2018] disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S021216112010000900000](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S021216112010000900000)
11. Morales A, Leyla. Relación Entre Estado Nutricional Y Desarrollo Psicomotor De Preescolares En La Institución Educativa N° 055 Las Carmelitas LIMA - PERÚ 2014 [citado el 1 de Oct. 2018] disponible: [http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/383/1/Morales\\_ll.pdf](http://cybertesis.urp.edu.pe/bitstream/urp/383/1/Morales_ll.pdf)
12. Ministerio de Salud, Dirección General de Salud de las Personas. Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Documentación OPS/OMS en el Perú. Lima: 2011: 20-23.
13. Ministerio de salud: prevención de la anemia - 01/19/2017 [citado el 6 de Oct 2018] disponible: <https://anemia.ins.gob.pe/node/276>
14. Ministerio de Salud, Dirección General de Salud de las Personas. Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. N° 137 Documentación OPS/OMS en el Perú. Lima: 2017
15. Organización Mundial de la Salud (OMS), informe sobre la situación mundial de las enfermedades no transmisibles [Internet] 2010. [citado el 6 de oct. del 2018]. Disponible en: [http://www.who.int/nmh/publications/ncd\\_report\\_summar\\_y\\_es.pdf](http://www.who.int/nmh/publications/ncd_report_summar_y_es.pdf)
16. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), mejorar la nutrición infantil El imperativo para el progreso mundial que es posible lograr [ Internet] 2013. [citado el 6 de oct. Del 2018]. Disponible: [https://www.unicef.org/ecuador/Spanish\\_UNICEFNutritionReport\\_low\\_res\\_10May2013.pdf](https://www.unicef.org/ecuador/Spanish_UNICEFNutritionReport_low_res_10May2013.pdf).
17. Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). Econrtestsomia – PERU. Consumo de Alimentos y Bebidas [citado el 6 oct. del 2018]. Disponible en: <https://www.inei.gob.pe/estadisticas/indicetematico/economia/>
18. Programa de las naciones unidas: objetivos d e l desarrollo sostenible [ citado e l 6 d e oct. Del 2018] disponible en: <http://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals.html>
19. Distrito Querocotillo: ubicación geográfica [citado el 6 de oct. 2018] disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Distrito\\_de\\_Querocotillo](https://es.wikipedia.org/wiki/Distrito_de_Querocotillo)

# ANÉXOS

ÁRBOL DE PROBLEMAS:



ÁRBOL DE OBJETIVOS:



## MATRIZ DE MARCO LÓGICO

LÓGICA DE LA INTERVENCIÓN	INDICADORES OBJETIVAMENTE VERIFICABLES	FUENTES DE VERIFICACIÓN	HIPÓTESIS
<b>OBJETIVO DE DESARROLLO:</b> AUMENTO DE LA CAPACIDAD INTELLECTUAL EN NIÑOS < DE 5 AÑOS EN EL DISTRITO DE QUEROCOTILLO	Al 2025 al menos el 5% de los niños menores de 5 años mejoran el aumento de la capacidad intelectual en el distrito de Querocotillo. C: cantidad T: tiempo L: lugar	ENDES INEI	Parte externa. Gobierno local, regional, GERESA, DISA, comprometida y presupuestando nuestro proyecto
<b>OBJETIVO GENERAL:</b> PROMOVER UN ADECUADO ESTADO NUTRICIONAL EN NIÑOS < DE 5 AÑOS LA COMUNIDAD DE LIMAPAMPA.	Al 2019 al menos el 4 % de los niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa mejoraron su estado nutricional.	Registro de asistencia Cuaderno de actas Fotografías	I.E del sector involucrados y participativos municipalidades, programas sociales.
<b>RESULTADOS:</b> <b>R1:</b> se habrá desarrollo conocimientos adecuados sobre prácticas de alimentación en las familias de los niños < de 5 años en la comunidad de Limapampa	Al final del proyecto 50 familias de la comunidad de Limapampa beneficiados con 3 talleres educativas	Cuaderno de actas fotografías	Responsabilidad, comprometidos con los pobladores trabajando en forma articulada con salud.

<b>R2:</b> Se habrá promovido un eficiente cuidado de la vivienda en las familias de la comunidad de Limapampa	Al final del proyecto el 50% de familias de la comunidad de Limapampa desarrollan 03 comportamientos saludables	Cuaderno de actas Fotografías	Responsabilidad, comprometidos con los pobladores trabajando en forma articulada con salud.
<b>R3:</b> Se habrá desarrollado en las familias, adecuadas técnicas de desinfección del agua para el consumo humano.	Al final del proyecto 50% familias de la comunidad de Limapampa se beneficiarán con un taller de desinfección del agua	Cuaderno de actas Fotografías	Responsabilidad, comprometidos con los pobladores trabajando en forma articulada con salud.
<b>ACTIVIDADES</b>	<b>RECURSOS</b>		<b>COSTES en soles</b>
	<b>RECURSOS HUMANOS</b>	<b>RECURSOS MATERIALES</b>	
1.1 sesiones demostrativas	Personal de salud	Alimentos: Utensilios: Registro de asistencia, lapiceros	<b>808.00</b>
1.2 loncheras saludables	Personal de salud	Hojas bond Lapiceros	<b>1,357.50</b>
1.3 guía de dietas	Personal de salud	Trípticos Registro diario, lapiceros	<b>1,357.50</b>

2.1 eliminación de excretas	Municipalidad		<b>562.50</b>
2.2 Hacinamiento	Personal de salud		<b>707.50</b>
2.3 manejo de residuos solidos	Personal de salud y municipalidad	Trípticos, folletos,	<b>974.00</b>
3.1 talleres de lavado de manos	Personal de salud	Agua, Jabón, Papel toalla Balde con caño	<b>1,316.00</b>
3.2 desinfección de agua segura	Municipalidad y personal	Cloro	<b>1,386.00</b>
<b>CONDICIONES PREVIAS</b>			
<b><u>8,468.50</u></b>			

**PROGRAMA EDUCATIVO**

**Construyendo una alimentación adecuada Para Nuestros Niños De La  
Comunidad Limapampa – Querocotillo.**

Alumna:

Lic. Liliana Milagros Cerna Montenegro

Año: 2018

## **PLAN DE ACTIVIDAD DE CAPACITACIÓN**

### **I.INTRODUCCIÓN**

Los hábitos alimentarios son comportamientos repetitivos que llevan a escoger y agregar a la dieta cierto tipo de alimentos; estas acciones son primero voluntarias y que con el paso del tiempo se vuelven involuntarias y son adquiridas a lo largo de la vida; en este estudio los padres fueron la principal fuente de información para esta variable. Según la organización mundial de la salud (OMS) con respecto al crecimiento, en la etapa preescolar seda en forma desacelerada y el desarrollo psicomotor se caracteriza por el perfeccionamiento de los movimientos gruesos y finos que permiten al niño controlar mejor su cuerpo.<sup>1,2</sup>

Por otro lado, la alimentación es uno de los pilares fundamentales de la salud del preescolar en todas las etapas de su crecimiento y desarrollo; una buena alimentación desde temprana edad permite reforzar el sistema inmunitario, contraer menos enfermedades, gozar de una buena salud, logrando así un crecimiento y desarrollo de acuerdo a la edad. Los niños sanos aprenden mejor, la gente sana es más fuerte, más productiva, está en mejores condiciones de romper el ciclo de pobreza y desarrollar al máximo su potencial.<sup>3, 4 y 5</sup>

Según la norma, las medidas antropométricas es el método directo que nos permite evaluar el estado nutricional en forma rápida, sencilla, en diferentes edades, grados de salud y nutrición. Los indicadores antropométricos que se utilizan son: peso para la edad (P/E), talla para la edad (T/E) y peso para la edad (P/T).<sup>6</sup>

El presente Programa Educativo tiene como finalidad mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en el niño menor de 5 Años, debido a que es el pilar fundamental sobre el que se debe sustentar la salud y el bienestar del niño.

## **II. OBJETIVO DEL PLAN:**

### **Objetivo General**

- Capacitar a las madres sobre prácticas de alimentación saludable en niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa – Querocotillo.

### **Objetivos Específicos:**

- Crear conciencia a las madres del concepto de calidad en la selección de los productos alimentación.
- Desarrollar hábitos de alimentación, combinando los diferentes tipos de alimentos que produce en la comunidad.

## **III. JUSTIFICACIÓN**

El presente plan educativo se encamina a promover una alimentación adecuada, debido a la alta tasa de incidencia desnutrición en la población de Querocotillo, es necesario contribuir mediante talleres educativos sobre una adecuada alimentación adquiriendo los conocimientos básicos, el presente proyecto tiene como finalidad promover una alimentación saludable, ya que existen distintos problemas alimenticios y es un tema de mucha importancia para la sociedad, La intervención educativa es un acto de decisión en el que las madres de familia son protagonistas de su propio proceso de formación/educación, tratando de satisfacer sus propias necesidades en colaboración con aquellos educadores que traducen la tarea de educar como la práctica de facilitar procesos en los que se involucran e implican aquellos que desean tanto incorporarse a su entorno cultural, que exige una continua socialización, como ir mejorando su calidad de vida, su transformación personal y social en contexto de incertidumbre y riesgos, de dificultades e incomprendiones, de exclusiones y tránsitos no asumidos. La intervención educativa en salud, propone la posibilidad de cambios de estilos de vida.

El presente Programa Educativo tiene como finalidad mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable en los niños menores de 5 años, debido a que es el pilar fundamental sobre el que se debe sustentar la salud.

#### **IV. CARACTERÍSTICAS DEL PÚBLICO OBJETIVO:**

Madres de familia con niños menores de 5 años que estén afiliado al SIS y pertenezcan a la comunidad de Limapampa

#### **V. COMPETENCIAS A FORTALECER:**

Con la siguiente capacitación se pretende:

- Fortalecer a las madres de familia sobre la alimentación saludable en sus niños menores de 5 años.
- Reconocer tipo de alimentación saludable que debemos presentar a nuestros niños.

#### **VI. DURACIÓN DE LA ACTIVIDAD Y MODALIDAD EDUCATIVA:**

El plan de capacitación se ejecutará en 6 meses.

La modalidad educativa es el taller explicativo– demostrativo y participativo, además de intercambiar costumbres, creencias en cuanto a su alimentación con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas.

#### **VII. ESTRATEGIAS Y METODLOGÍAS DIDÁCTICAS**

Estrategias:

- Debate
- Lluvia de ideas
- Exposición con imágenes del tema propuesto.
- Recojo de saberes previos (a través de fichas)
- Trabajo en equipo
- Lúdico (Dinámicas, canciones, juegos)

Metodologías:

- Taller Explicativo
- Taller Participativo
- Taller Demostrativo

### **VIII. RECURSOS DE LA CAPACITACIÓN:**

Humanos: Está conformado por la estudiante de la segunda especialidad de Enfermería en salud familiar y comunitaria de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo.

- Responsable: Lic. Liliana Milagros Cerna Montenegro
- Participantes: madres de familia que tengan niños menores de 5 años, pertenecientes a la comunidad de Limapampa.
- Institución: Centro de salud Querocotillo
- Nombre de la actividad: “capacitación en alimentación saludable – sesión demostrativa”.
- Lugar: comunidad de Limapampa – casa comunal
- Ponentes y facilitadores: Lic. Liliana Milagros Cerna Montenegro.

### **IX. MEDIOS Y MATERIALES EDUCATIVOS:**

Medios:

Infraestructura: las actividades de capacitación se desarrollarán en la casa comunal de la comunidad de Limapampa.

Medio de capacitación: Centro De Salud Querocotillo.

Materiales Educativos:

- Trípticos
- Afiches
- Fichas
- Rotafolios
- Guías de aprendizaje
- Gigantografía
- Lapiceros
- Plumones
- Cartulinas

### **X. FUENTE DE FINANCIAMIENTO:**

Recursos propios: autofinanciada.

**XI. EVALUACIÓN:** Al finalizar con el programa educativo, se realizará un pos test.

### **XII. CONTENIDO DE LA ACTIVIDAD EDUCATIVA:**

**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES**

<b>HORARIO</b>	<b>TEMA</b>	<b>METODOLOGÍA</b>	<b>MATERIAL</b>	<b>RESPONSABLES</b>
05/05/2018 14:30 Pm -16:30Am.	<b>SESION DEMOSTRATIVA</b> Esta actividad permitirá que las madres conozcan una alimentación rica y saludable para el adecuado alimento de sus niños.	Expositiva Dinámica participativa	Rotafolios Fichas de cartulina cinta de embalaje. Imágenes Alimentos material de sesión demostrativa registro de asistencia.	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.
19/05/2018 16:30 – 15:30	<b>LONCHERAS SALUDABLES</b> fortalecer el conocimiento de las madres para que preparen sus alimentos para sus niños.	Expositiva Dinámica participativa	Folleto Trípticos registro de asistencia ejemplos de Alimentos	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria.

11/06/2018  16:30 – 17:30	<b>GUÍA DE ALIMENTOS SALUDABLES</b>  Esta actividad permite fortalecer las capacidades de conocimientos de las madres.	Expositiva  Dinámica  Participativa	Papel bond Papelotes Plumones Tijeras Fotocopias Lapiceros folders.	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.
29/06/2018  15:30 – 16:30	<b>TALLER DE ELIMINACION DE EXCRETAS</b>  Esta actividad permitirá brindar los conocimientos adecuados sobre un adecuado ambiente para la eliminación de excretas, esta actividad se realizará con una metodología participativa, buscando en todo momento el involucramiento de la población	Participativa Expositiva Participativa Discusión grupal	Papel bond Papelotes Plumones cinta masking fotocopias impermeables solapines Lapiceros Laptop	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.

10/07/2018 15:30 – 16:30	<b>TALLER DE HACINAMIENTO</b> Esta actividad permitirá mostrar la importancia de tener los ambientes limpios del domicilio.	Participativa Expositiva Participativa Discusión grupal	Imágenes Proyector rol de asistencia	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.
20/07/2018 15:30 – 16:30	<b>TALLER DE MANEJO DE RESIDUOS SOLIDOS</b> Esta actividad permitirá mostrar la importancia de conservación de los residuos sólidos para el bien de la población	Participativa Expositiva Participativa Discusión	Laminas Proyector rol de asistencia	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.
10/08/2018 16:00 – 17:00	<b>TALLER DE LAVADO DE MANOS</b> Esta actividad permitirá mostrar la importancia de la técnica del lavado de manos, se invitará a los participantes a realizar la rede mostración	Participativa Expositiva Participativa Discusión grupal	Laminas Jabón papel toalla jarra tina.	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.

21/09/2018 16:00 – 17:00	<b>DESINFECCION DE AGUA SEGURA</b> Esta actividad permitirá brindar los conocimientos adecuados sobre las diferentes técnicas de desinfección del agua, esta actividad se realizará con una metodología participativa, buscando en todo momento el involucramiento de la población.	Participativa Expositiva Participativa Discusión grupal	Papel bond Papelotes Plumones Tijeras cinta masking impermeables solapines Lapiceros solapines laptop	Estudiantes de la segunda especialidad de enfermería: salud familiar y comunitaria - USAT.
-----------------------------	--	--	--	--

### **Planificación Del Taller: Sesión demostrativa**

#### **Instrumentación de construcción conjunto**

**N° Taller:** 01

**Nombre del Taller:** sesión demostrativa

**Tiempo:** 60 min

#### **Competencias:**

- Reconocer sus propios hábitos alimenticios.
- Fomentar y compartir alimentos saludables que debe contener en su alimentación.
- Proporcionar alimentos ricos en hierro

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <p>Oración y canto de saludo.</p> <p>Lluvia de ideas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Generar prácticas de alimentación saludable a través de la realización de las sesiones demostrativas en niño y niña menor de 3 años, gestante y en la mujer que da de lactar.</li> <li><input type="checkbox"/> Promover la adquisición de conocimientos significativos a la población sobre sesión demostrativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Reconocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia.</li> </ul>
<p>Actividad Central</p> <p>Presentación y exposición de intervención educativa.</p> <p>Imágenes del tema Debate</p>	<p>La sesión demostrativa es importante porque permite a la persona mejorar su calidad de vida, su transformación personal y social. Con la finalidad de enriquecer y mejorar el nivel de conocimiento sobre alimentación saludable.</p>
<p>Cierre y Evaluación</p> <p>Dinámica “El nudo humano</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Contribuir a la unión grupal y fomentar el compañerismo, Formar grupos de cinco.</li> </ul> <p>Explicar a los participantes que formen un círculo, cada integrante debe tomar las mano a dos personas, que no sean las de su derecha o su izquierda, esto hará que se forme un gran nudo humano. Luego, ellos deberán ver la manera de formar una línea recta, sin soltar las manos que tienen cogidas.</p>
<p>Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.</li> </ul>

Momentos	Estrategias de Aprendizaje	Técnica	Recursos Necesarios	Tiempo
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oración y Canto de Saludo.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres participantes mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “el nudo” se les evaluará a las madres; el compromiso, la unión y el trabajo en equipo:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## **ANEXO**

### **SESION DEMOSTRATIVA**

Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño menor de 3 años, de la gestante y en la mujer que da de lactar, a través de una participación activa y un trabajo grupal. La sesión demostrativa hace uso de la metodología denominada “aprender haciendo”.

La sesión demostrativa está dirigida a madres, padres o personas responsables del cuidado de la niña o niño menor de tres años, las gestantes y mujeres que dan de lactar; líderes y autoridades comunales o miembros de organizaciones que preparan alimentos como comedores infantiles, comités de gestión comunal, entre otros.<sup>7</sup>

### **IMPORTANCIAD E LA SESIÓN DEMOSTRATIVA**

- Promover el uso de los alimentos nutritivos de la localidad.
- Conocer las ventajas de una alimentación balanceada y variada.
- Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas con alimentos locales.
- Conocer la importancia de prevenir los riesgos de la desnutrición y anemia.
- Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.

### **METODOLOGÍA**

Para organizar correctamente una sesión demostrativa de preparación de alimentos es necesario tener en cuenta los siguientes momentos.

- Antes de la sesión demostrativa.
- Durante la sesión demostrativa.
- Después de sesión demostrativa.

#### **Antes de la Sesión Demostrativa**

A continuación, se desarrollan cada una de las actividades previas a la sesión demostrativa:

#### **Las responsabilidades**

El personal de salud responsable y capacitado de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable o de Promoción de la Salud, coordinará el desarrollo de la sesión demostrativa en el ámbito local.

Para ello identificará y convocará a uno o dos miembros del personal de salud capacitados en la metodología de sesiones demostrativas de preparación de alimentos, quienes serán los facilitadores de la actividad educativa.

Responsable: es el personal de salud capacitado en Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para la población materno infantil, que está a cargo de la organización, convocatoria, y desarrollo de la actividad hasta la devolución o entrega del kit de sesiones demostrativas.

### **La fecha**

Anote la fecha y el horario de la sesión demostrativa, teniendo en cuenta que debe ser un día que el equipo de facilitadores e invitados puedan asistir.

### **El local**

Busque un local adecuado, con buena ventilación e iluminación. Es necesario que cuenten con agua segura para el lavado de manos y utensilios, durante y después de la sesión. Asegure un espacio para 4 mesas y 15 sillas.

### **La convocatoria**

En el establecimiento de salud solicite la relación de niños menores de tres años y madres gestantes. Elabore su lista de participantes con un mínimo de seis (06) y un máximo de quince (15) personas.

Los participantes deben ser padres y madres de familia, persona(s) responsable(s) del cuidado de la niña o niño menor de tres años, gestantes, mujeres que dan de lactar. Así también, pueden participar líderes y autoridades comunales y miembros de organizaciones como comedores, entre otros responsables del cuidado de la niña o niño.

### **Materiales para realizar una sesión demostrativa**

Días previos a la sesión, asegúrese de contar con los materiales y llene la Ficha de Control de Préstamo de materiales para sesión demostrativa, (Anexo 4). El llenado de esta ficha es de responsabilidad del encargado del establecimiento de salud.

Asegúrese de contar con todos los materiales necesarios. Si no tiene los materiales, coordine para poder conseguirlos del comedor popular, vaso de leche, club es de madres, municipalidad; o de los vecinos.

## **Recomendaciones**

Es importante saber distinguir el tamaño de los platos a ser usados: el plato mediano es para la niña y el niño, el plato grande es para la gestante y la mujer que da de lactar, tal como se muestra en la figura2:

El uso de una cuchara, y no de una cucharita, como unidad de medida de alimentos de origen animal ricos en hierro como hígado, sangrecita, bofe, pescado, carnes, etc. en las preparaciones que se realicen. Es común confundirlas. Por ello es indispensable tener en cuenta los tamaños.

## **Preparación del material educativo de apoyo**

Para desarrollar la sesión demostrativa se necesita contar con carteles, tarjetas de cartulina, plumones gruesos, masking tape, imperdibles, papel sábana o papelote, tijeras, etc.

## **Preparar**

Solapines con tarjetas de cartulina, papel donde se anota el nombre de cada participante

Carteles con los 5 mensajes importantes, en letra grande y fácil de leer: medidas aprox. 70 cm, largo x 50 cm, ancho según el siguiente detalle:

Mensaje 1: prepare comidas espesas o segundos según la edad del niño o niña.

Mensaje 2: el niño o niña conforme tiene más edad comerá más cantidad y más veces al día.  
La gestante comerá 4 veces al día.

Mensaje 3: coma alimentos de origen animal ricos en hierro todos los días, como hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes.

Mensaje 4: acompañe sus preparaciones con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo y hojas de color verde oscuro.

Mensaje 5: incluya menestras en sus preparaciones.

Carteles de motivación

La desnutrición en nuestros niños y niñas

¡No te preocupes, la desnutrición se puede prevenir!

La anemia en nuestros niños y niñas

¡No te preocupes, la anemia se puede prevenir!

## Planificación Del Taller: loncheras saludables

### Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller: 02

Nombre del Taller: loncheras saludables

Tiempo: 60 min

### Competencias:

- Promover o mantener el crecimiento y desarrollo adecuados en los niños y niñas en edad preescolar y escolar, dando como resultados niños y niñas que crecen fuertes y sanos.

Actividades	Objetivos de dicha actividad
<p>Apertura, Motivación</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> BIENVENIDA.</li> <li><input type="checkbox"/> Lluvia de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Mejorar la nutrición en niños menores de 5 años de la comunidad de Limapampa.</li> <li><input type="checkbox"/> Mejorar los contenidos nutricionales para la elaboración de una buena lonchera escolar.</li> <li><input type="checkbox"/> Fomentarles buenos hábitos alimenticios desde muy pequeños.</li> <li><input type="checkbox"/> Por medio del consumo de una lonchera nutritiva el niño prestará una mayor atención a la hora de clase.</li> <li><input type="checkbox"/> Concientizar y reflexionar a los padres de familia para mejorar la alimentación en sus niños.</li> </ul>
<p>Actividad Central</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentación y exposición de intervención educativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Imágenes del</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Todos los padres se preocupan por la salud y el bienestar de sus hijos. Una buena nutrición es parte de un adecuado estado de salud, por ello, muchos padres de familia siempre se preguntan cómo lograr alimentar saludablemente a su hijo. Esta vez nos vamos a enfocar en</li> </ul>

<input type="checkbox"/> Debate	que las loncheras sean saludables y que cubran las necesidades nutricionales de los niños para asegurar una correcta alimentación.
Cierre y Evaluación  Dinámica <b>PREPARANDO  TU MENU</b>	Esta dinámica consiste en clasificar los alimentos en tres grupos: Verduras y frutas, Cereales, Leguminosas y alimentos de origen animal Luego se agruparán a las madres de familia y se les pedirá que preparen su menú, luego se les explicara y se reforzará sus conocimientos, se les explicara que se debe incluir alimentos de cada grupo en cada comida y de preferencia combinarlos y variarlos, pues con ello nos aseguramos que recibimos la energía y nutrimentos que diariamente necesitamos <b>Materiales:</b> Láminas o dibujos de alimentos, Platos descartables, Cinta masking.
Refrigerio	Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres participantes mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “PREPARANDO TU MENU” se les evaluará a las madres; la presentación y combinación de alimentos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## ANEXO

### LONCHERAS SALUDABLES

#### IMPORTANCIA

Los niños en edad pre-escolar necesitan alimentarse adecuadamente a fin de desarrollar su cuerpo saludablemente, evitar las enfermedades, brindarle energía para estudiar y estar físicamente activos. Como parte de su alimentación diaria el refrigerio, merienda o lonchera tiene mucha importancia, deben llevarla cada día a su centro educativo, pues contribuye en el requerimiento diario nutrientes necesarios para su salud y de energía para sus horas de clase.<sup>8</sup>

#### La correcta alimentación

Alrededor de los dos años, el niño ya debe realizar entre cuatro y cinco tomas diarias de alimentos (desayuno, Merienda, almuerzo, merienda y cena), siendo este el periodo clave para el aprendizaje de hábitos alimentarios adecuados que se inician en el núcleo familiar y se complementan en el ámbito escolar, jugando aquí un importante papel, la escuela, los padres, maestros y personas encargadas de la alimentación de los niños.

#### ¿Cómo se compone una lonchera nutritiva?

- **Alimentos energéticos:** Pan, bizcocho, papa, choclo, camote, yuca, mermelada, mantequilla, palta, cereales, frutos secos, aceitunas.
- **Alimentos crecimiento:** Yogurt, queso, pollo, atún, hígado, sangrecita, huevo.
- **Alimentos protectores:** Frutas de la estación y verduras.
- **Líquidos:** Agua pura, refrescos naturales.

¡Recuerda que nunca deben faltar los alimentos energéticos y los líquidos!!

#### Consejos prácticos para elaborar la lonchera:

- Hacer participar al niño en la elección de los alimentos, así le será más apetecible.
- Evitemos los alimentos de fácil descomposición, como la leche y los jugos de fruta, estos son recomendables consumirlos en casa. Además, enviar los alimentos lavados y picados, evitando los de difícil masticación y digestión.
- Utilicemos envases con tapas seguras para los líquidos y sólidos.
- Evitemos los “alimentos chatarra”, estos pueden llegar a sumar hasta

## Planificación Del Taller: Guía de alimentos saludables

### Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller: 03

Nombre del Taller: Guía de alimentos saludables

Tiempo: 60 min

### Competencias:

- Fortalecer los conocimientos de las madres en preparación de alimentos saludables a través de guías de alimentos.

Actividades	Objetivos de dicha actividad
Apertura, Motivación BIENVENIDA. Lluvia de ideas	<input type="checkbox"/> transmitir un mensaje claro y simple a las madres de la comunidad de Limapampa, para que pueda elegir una alimentación saludable.
Actividad Central Presentación y exposición de intervención educativa. Imágenes del tema Debate	<input type="checkbox"/> ¿Por qué es tan importante la variedad en nuestra alimentación?  <input type="checkbox"/> Porque no existe un alimento que contenga todos los nutrientes esenciales para nuestro organismo. Así, cada alimento contribuye a nuestra nutrición de una manera especial y cada nutriente tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. Para gozar de buena salud, nuestro organismo necesita de todos ellos en cantidad adecuada
Cierre y Evaluación Dinámica <b>MEMORIA CON ALIMENTOS</b>	<input type="checkbox"/> Las imágenes estarán pegadas en la pared y luego se les pedirá a las madres que busquen los pares iguales de frutas y verduras, tratando de memorizar y así logran identificar dichas imágenes.

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres participantes mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “MEMORIA CON ALIMENTOS” se les evaluará a las madres; la presentación y combinación de alimentos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## ANEXO LONCHERAS SALUDABLES

El diseño de las recetas que presentamos a continuación se basa en la tecnología educativa “La Mejor Receta”- nutrición al alcance de todos, la cual permite orientar a la población para realizar una compra informada e inteligente sobre la selección y consumo de los alimentos más económicos, nutritivos y aceptados culturalmente para alimentarse bien pagando menos.

Las recetas se encuentran agrupadas según el alimento principal, tales como recetas a base de pescado, papa, menestras, pollo, sangre de pollo, vísceras, carnes, leche, huevo y queso. Estas han sido elaboradas teniendo en cuenta la combinación básica de alimentos y las cantidades determinadas por cada grupo, descrita en el siguiente cuadro<sup>9</sup>

### COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

Primera combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g		
Segunda combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g	+	Tubérculo ½ kilo 250 g
Tercera combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Menestra 1 taza 250 g	+	Alimento de origen animal ½ kilo (carne, pulpa, víscera, pescado filete) 250 g
Cuarta combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	+	Tubérculo ½ kilo 500 g	+	Alimento de origen animal ½ kilo (carne, pulpa, víscera, pescado filete) 500 g
Quinta combinación	Cereal 1 y ¾ taza 400 g	+	Alimento de origen animal ½ kilo (carne, pulpa, víscera, pescado filete) 500 g		

**PERU**

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

4 raciones

## ARROZ CHAUFA CON PESCADO

#### Ingredientes

- 1 ¾ taza de arroz
- ¾ kg de pescado
- 2 huevos medianos
- 4 cabezas de cebolla china
- 1 pimiento mediano
- ¾ taza de aceite vegetal
- ¾ taza de harina de trigo
- Kion, siliac y sal yodada al gusto.

#### Preparación

1. Cortar el pescado en cuadraditos pequeños, envolverlos con la harina previamente sazonada con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente.
2. Aderezar el arroz con kion cortado en tiras delgadas.
3. Batir los huevos y sazonar con sal yodada. Freír y cortar en cuadraditos pequeños.
4. En una olla, mezclar la cebolla china cortada en cuadritos pequeños, el pescado, el huevo y el arroz; sazonar con siliac.
5. Mezclar uniformemente y servir.


**PERÚ** Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

# PEPIAN DE CHOCLO CON POLLO

4 raciones



## Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla mediana
- 3 choclos medianos
- 1 aji amarillo fresco
- ¼ taza de aceite vegetal
- Aji colorado molido, ajos molidos, culantro molido, pimienta y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Cortar el pollo en trozos pequeños.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadritos pequeños agregar el aji colorado molido, los ajos, el aji amarillo cortado en tiras delgadas y la pimienta; enseguida, adicionar el pollo y dorar por unos minutos.
3. Incorporar el choclo y el culantro previamente licuado; mover constantemente para evitar que se queme, continuar con la cocción a fuego lento, si es necesario agregar un poco más de agua.
4. Servir junto con arroz granado y ensalada de verduras.


**PERÚ** Ministerio de Salud Instituto Nacional de Salud Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

# OLLUCO GUISADO CON SANGRECITA

4 raciones



## Ingredientes

- ¼ kg de olluco
- ½ kg de sangrecita de pollo
- ¼ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo molido, aji amarillo molido, pimienta, comino, perejil, hierbabuena y sal yodada al gusto.

## Preparación

1. Dorar en aceite vegetal los ajos, la cebolla cortada en cuadritos pequeños y el aji amarillo; luego agregar el olluco y la papa cortada en cuadritos pequeños, adicionar suficiente cantidad de agua, sazonar con sal y dejar cocinar.
2. Sancochar la sangrecita con hierba buena, luego picarla y freirla en aceite, sazonar con sal, pimienta y comino. Mezclar con el olluco y agregar perejil picado.
3. Servir con arroz granado.

	PERÚ	Ministerio de Salud	Instituto Nacional de Salud	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición	4 raciones
--	------	---------------------	-----------------------------	---	------------

# CAU CAU DE POLLO

### Ingredientes

- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca verde
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo molido, pimienta, palillo, hierba buena y sal yodada al gusto.

### Preparación

1. Dorar en aceite vegetal, los ajos, la cebolla y el ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
2. Añadir el pollo cortado en trozos medianos, la arveja, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos pequeños y dejar cocinar, luego agregar la hierba buena.
3. Servir con arroz granizado.

	PERÚ	Ministerio de Salud	Instituto Nacional de Salud	Centro Nacional de Alimentación y Nutrición	4 raciones
--	------	---------------------	-----------------------------	---	------------

# CAU CAU DE BOFE

### Ingredientes

- ½ kg de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ taza de arroz
- 3 cucharadas de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de arveja fresca
- ½ taza de aceite vegetal
- Ajos, ají amarillo, comino, palillo, hierba buena, jugo de limón y sal yodada al gusto.

### Preparación

1. Sancochar el bofe con agua hasta que lo cubra, agregar tres cucharadas de leche y una ramita de hierbabuena. Una vez sancochado, cortar en cuadritos pequeños.
2. Dorar en aceite, ajos, cebolla y ají amarillo. Sazonar con pimienta, palillo y sal yodada.
3. Añadir el bofe, la arveja, la zanahoria y las papas cortadas en cuadraditos pequeños y cocinar; luego, agregar el jugo de limón y la hierbabuena.
4. Servir con arroz granizado.

## Planificación Del Taller: adecuada eliminación de excreta

### Instrumentación de construcción conjunto

N° Taller: 04

Nombre del Taller: adecuada eliminación de excretas

Tiempo: 60 min

### Competencias:

- importancia de la adecuada eliminación de las excretas humanas y su repercusión en la salud de la población y en el medio ambiente. Conociendo la importancia de tener los servicios de eliminación de excretas se motivará el uso y mantenimiento adecuado.

Actividades	Objetivos de dicha actividad
Apertura, Motivación <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> BIENVENIDA.</li> <li><input type="checkbox"/> Lluvia de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Las madres conocen los contenidos teóricos sobre el tema y están en condiciones de aplicarlos en el trabajo comunitario y familiar, motivar y movilizar a las familias en la valoración de estos servicios y su activa participación en la construcción uso y mantenimiento para el mejoramiento y/o cambio de hábitos de higiene a nivel personal, familiar y comunal.</li> </ul>
Actividad Central <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentación y exposición de intervención educativa. Imágenes del tema Debate</li> </ul>	Al término de la sesión las familias están en condición de: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar la importancia de la adecuada eliminación de excretas a nivel familiar.</li> <li>• Reconocer la repercusión de la inadecuada eliminación de excretas en la vida y la salud de la población e identificar las enfermedades relacionadas a ella.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valorar la importancia de la tenencia y uso de las letrinas sanitarias en la prevención de la contaminación ambiental por excretas y en la disminución de los riesgos de enfermedad.</li> <li>• Identificar alternativas tecnológicas de construcción de letrinas sanitarias de acuerdo al lugar de intervención.</li> <li>• Aplicar algunos conocimientos técnicos en la construcción de letrinas.</li> </ul> <p>IDEAS CLAVES:</p> <p>El medio donde vivimos por muy hermoso que sea, se torna en desagradable y repugnante, lleno de malos olores, al acumularse deshechos y residuos. Una vivienda sin los servicios de saneamiento básico, corre el riesgo de contaminar no sólo el suelo donde se hace la deposición sino también, el agua y aún el aire.</p>
<p>Cierre y evaluación Dinámica de juego, fortaleza y debilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayuda que los participantes a que desarrollen la coherencia entre lo que nosotros tratamos de proyectar y lo que las personas perciben de nosotros mismos.</li> <li>• Explicar a los participantes, que sigan las indicaciones, y formar un círculo, se indica que escriban en una hoja 3 fortaleza y 3 debilidades, cortar la hoja, guardar las fortalezas o debilidades arrugar el papel y tirar al centro de todos, coger un papel y la fortaleza o debilidad regalar a un compañero.</li> </ul>
<p>Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.</li> </ul>

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres participantes mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “MEMORIA CON ALIMENTOS” se les evaluará a las madres; la presentación y combinación de alimentos.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## ANEXO

### ADECUADA ELIMINACIÓN DE EXCRETAS

#### RESUMEN

Hacer las necesidades, es junto con las actividades de comer, beber y dormir, una necesidad básica y la más natural del ser vivo, como proceso biológico, la necesidad de evacuar para conservar el equilibrio, forma parte esencial de la vida de toda persona. La única diferencia entre la gente es la elección del lugar donde van a defecar, en qué posición (cuclillas o sentado en el inodoro), cuando y con qué frecuencia, que material utilizar para la limpieza anal.

¿Entonces, como algo tan natural puede ser tan difícil de solucionar, donde está en realidad el problema? Todos defecamos en un sitio que nos parece adecuado para este acto íntimo y personal, sin embargo, este acto tan natural, está relacionado con las costumbres, la enseñanza y la cultura en general.

La letrina o baño se convierte en una medida para controlar la propagación de enfermedades ligadas a un deficiente saneamiento, es novedosa y nueva para la gente que hasta ahora ha practicado otras costumbres al momento de hacer sus necesidades y por eso muchas veces resulta incomprensible para ellos.<sup>10</sup>

#### **Excretas y contaminación ambiental.**

Cualquier lugar a donde llegue el hombre, por muy hermoso que sea, se torna rápidamente en un lugar desagradable al acumularse sus desechos y residuos, a menos que se tomen medidas de saneamiento.

En nuestras comunidades, la contaminación fecal al aire libre a orillas de los ríos sigue siendo un problema grave que atenta directamente a la salud de las familias, incluyéndose otros contaminantes como los desechos sólidos, etc., provocando progresivamente y con mayor intensidad la contaminación ambiental.

#### **Mecanismo de contaminación ambiental por excretas y su repercusión en la vida y salud de la población.**

El saneamiento sobre todo a nivel rural, sigue siendo un problema para la salud de las familias, no solo por las escasas coberturas, sino también por la calidad de las opciones tecnológicas que no apuntan a la sostenibilidad.

La contaminación conduce rápidamente a condiciones de enfermedad y malestar, en las diferentes facetas de la vida, por ejemplo, afecta a la esperanza de vida de los adultos y de

los niños, en la disponibilidad de una fuerza de trabajo sana y productiva y en el bienestar general de la familia.

### **Enfermedades Gastrointestinales relacionadas con la inadecuada eliminación de excretas.**

Hay toda una serie de afecciones relacionadas con las excretas y las aguas residuales que afectan comúnmente a los habitantes de las poblaciones, siendo los más expuestos a contraer estas enfermedades los niños menores de cinco años, ya que su sistema inmunológico no está totalmente desarrollado y además puede estar debilitado por la malnutrición.

Las enfermedades diarreicas son, con gran diferencia, la principal causa de mortalidad en este grupo de edad. El objetivo técnico de la eliminación sanitaria de las excretas es aislar las heces de manera que los agentes infecciosos que contienen no puedan llegar a un nuevo huésped.

Entre las enfermedades relacionadas a la inadecuada eliminación de excretas tenemos:

- Diarrea aguda.
- Diarrea disintérica.
- Fiebre tifoidea.
- Enterocolitis.
- Cólera.
- Parasitosis.

### **Estrategias para promocionar letrinas sanitarias.**

Entre las estrategias para promocionar las letrinas sanitarias a nivel de la familia podríamos señalar las siguientes:

- Concientizar y sensibilizar a la comunidad y a la familia mediante jornadas de auto reflexión sobre la importancia de la tenencia y uso de las letrinas, análisis de las ventajas de contar con la letrina.
- Es conveniente utilizar técnicas participativas que permitan evidenciar la realidad que se vive en la comunidad, una de ellas es el sociodrama desarrollado por los participantes.
- Demostración del uso y la forma de mantenerla.
- Intervención familiar, dando capacitación en forma gradual sobre la importancia del uso y mantenimiento de las letrinas.

## Planificación Del Taller De Hacinamiento

### Instrumentación de construcción conjunto N° Taller: 5

**Nombre del Taller:** Hacinamiento

**Tiempo:** 60 min

#### **Competencias:**

- Fomentar cambios de conducta en la higiene del hogar
- Observar el entorno familiar
- Indagar la situación económica de la familia

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos de dicha actividad</b>
Apertura, Motivación. bienvenida Lluvia de ideas	<input type="checkbox"/> Crear entorno agradable, seguro y confiable con la finalidad de propiciar una buena relación y participación de las personas.  <input type="checkbox"/> Facilitar a las familias el acceso a viviendas que fomenten su desarrollo integral en espacios habitables, seguros y sustentables.
Actividad Central Presentación y exposición de intervención educativa. Imágenes del tema Debate	El hacinamiento habla de la carencia de espacios de la vivienda o desde otro punto, la sobreocupación de personas en la vivienda. Cuando existe hacinamiento es necesario ampliar el tamaño de la vivienda para que esta pueda cumplir con sus funciones principales: protección, habitabilidad y salubridad. Algunos estudios consideran que existe hacinamiento cuando dos o más hogares conviven en una sola vivienda, pero esta perspectiva se enfoca a la necesidad de nuevas viviendas para hogares que no cuentan con una, mientras que el enfoque adoptado en este indicador es sobre la problemática.

Cierre y Evaluación	Animar a los participantes dos filas.
Mensaje en la espalda: comunicación	Explicar a los participantes que sigan las indicaciones, este debe hacer llegar la información del dibujo realizándolo en la espalda del compañero de delante con el dedo. Este pasara la información al de delante y así hasta que llegue al primero el cual dibujara el resultado del mensaje. Gane el equipo que más se acerque al mensaje original.
Refrigerio	Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres de familia mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “Mensaje en la espalda: comunicación” se les evaluará a las madres; en relación a la competencia como:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## **ANEXO**

### **HACINAMIENTO**

Para comprender la gravedad de las implicaciones del hacinamiento, se debe comprender concretamente la estructura familiar y como se desenvuelve, la familia es un grupo natural que a través del tiempo han generado cambios en su núcleo familiar. Hoy en día, el hacinamiento familiar es un fenómeno muy común en los grandes centros urbanos. Esto es así debido a que es cada vez mayor la cantidad de gente que se concentra en estos espacios a pesar de que el centro urbano en sí no puede asegurar los servicios y derechos básicos para todos sus habitantes, esto nos habla de la relación que hay entre las personas que viven en un espacio determinado con ciertas características, como cuantas personas viven en una casa y cuantos cuartos tenga la casa y el espacio de cada cuarto.<sup>11</sup>

### **COSECUENCIAS DEL HACINAMIENTO FAMILIAR**

El hacinamiento puede provocar daños a la salud como enfermedades físicas o mentales alteraciones en el desarrollo de la personalidad. "Vivir en espacios pequeños incrementa el estrés y reduce las defensas naturales de la gente, debido a que las personas se 'estorban' entre sí".

Las condiciones económicas han propiciado en cierta parte el hacinamiento donde ninguno de sus integrantes forma parte de la población ocupada.

El fenómeno del hacinamiento es muy problemático ya que significa que muchas personas viven en muy malas condiciones de hábitat y que estos problemas pueden fácilmente permitir la circulación de enfermedades, de violencia, de delincuencia, de agresividad, de conflictos, etc.<sup>11</sup>

### **CAUSAS DEL HACINAMIENTO FAMILIA:**

- Falta de inversión privada.
- La falta de fuentes de empleos.
- La falta de planificación familiar.

## **Planificación Del Taller De Manejo de residuos solidos**

### **Instrumentación de construcción conjunto**

**N° Taller:** 02

**Nombre del Taller:** Manejo de residuos solidos

**Tiempo:** 60 min

### **Competencias:**

- promover el cuidado del medio ambiente y la disposición sanitaria de los desechos sólidos.
- promover en la comunidad un ambiente limpio saludable, disminuyendo de este modo los riesgos para la salud, mediante la adecuada disposición de los residuos sólidos a nivel de las viviendas.

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos de dicha actividad</b>
Apertura, Motivación. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> bienvenida</li> <li><input type="checkbox"/> Lluvia de ideas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Analizar la problemática referente a la eliminación inadecuada de desechos sólidos en la comunidad y su relación con las causas y efectos para la salud.</li> <li><input type="checkbox"/> Conocer los conceptos básicos y la clasificación de residuos sólidos.</li> <li><input type="checkbox"/> Promover prácticas para el manejo sanitario de residuos sólidos en el hogar y comunidad.</li> </ul>
Actividad Central <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentación y exposición de intervención educativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Imágenes del tema</li> <li><input type="checkbox"/> Debate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Ideas claves:</li> <li><input type="checkbox"/> Tenemos el deber de cuidar, conservar y preservar el medio ambiente donde vivimos y nos desarrollamos.</li> <li><input type="checkbox"/> En la disposición de desechos sólidos se consideran: el Reciclaje.</li> <li><input type="checkbox"/> La mala disposición de las basuras son fuente de contaminación ambiental y riesgo para la salud.</li> </ul> <p>Las basuras diseminadas atentan contra la buena apariencia y estética del ambiente familiar y comunitario.</p>

<p>Cierre y Evaluación</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> “me gusta mi cuerpo”</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Animar a los participantes y formar un círculo entre todos.</li><li><input type="checkbox"/> Explicar a los participantes que sigan las indicaciones y formen un círculo según lo que se indica.</li></ul>
<p>Refrigerio</p>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.</li></ul>

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	- Participativa	- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres de familia mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	- Imágenes, Rotafolios, plumones.	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “me gusta mi cuerpo”se les evaluará a las madres; en relación a la competencia como:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## ANEXO:

### RESIDUOS SÓLIDOS

Los problemas ocasionados por un inadecuado manejo de los residuos sólidos están afectando, tanto a nuestras comunidades como a las familias. Consecuencia de lo anterior, es el déficit económico permanente que existe en un gran número de servicios de aseo y, las inadecuadas prácticas de disposición final de las basuras, las cuales por la falta de recursos, interés o conocimientos técnicos se descargan inapropiadamente dentro o fuera de las viviendas, dando origen a un sin número de basureros dispersos, los que generan, entre otros, un problema social y de salud pública.

**Concepto:** Entendemos como residuo sólido al material que no representa una

utilidad o un valor económico para el dueño, el dueño se convierte por ende en generador de residuos. La producción de residuos sólidos domésticos es una variable que depende básicamente del tamaño de la población y de sus características socioeconómicas.

#### Clasificación De Residuos Sólidos:



#### Efectos de la inadecuada disposición de basuras en la Salud.

Los desechos sólidos, mal dispuestos se constituyen en fuente de contaminación de los principales elementos vitales, la tierra, el aire y el agua.



La proliferación de vectores alrededor de los residuos es inminente, poniendo en riesgo la salud y contaminando el agua, siendo una de las principales formas para la transmisión de las enfermedades especialmente:

- Fiebre tifoidea
- Salmonelosis.
- Disenterías.
- Gastroenteritis

Básicamente el sistema de manejo de los residuos se compone de:

- a) Generación: Cualquier persona u organización cuya acción cause la transformación de un material en un residuo.
- b) Recolección y almacenamiento: Los desechos sólidos se deben almacenar en recipientes con tapa ubicados en lugares adecuados a una distancia recomendable en relación a la vivienda y a la fuente de agua.

A nivel de las Instituciones Educativas deben almacenarse en recipientes con tapa, y en lugares que garantizan su conservación hasta su disposición final.

El tratamiento domiciliario de las basuras debe realizarse de acuerdo al sistema de disposición final por adoptar.

Es recomendable el uso de dos recipientes uno para materia orgánica y otro para inorgánica; en otros sólo uno, de acuerdo al método de eliminación final que se adopte.

Tratamiento y disposición: El tratamiento puede ser mediante la elaboración del compost en el residuo orgánico. La parte del residuo no tratada puede ser dispuesta mediante micro rellenos sanitarios.<sup>12</sup>

## Planificación Del Taller De lavado de manos

**Instrumentación de construcción conjunto N° Taller: 06**

**Nombre del Taller:** lavado de manos

**Tiempo:** 60 min

**Competencias:**

- Concientizar sobre los beneficios del lavado de manos
- prevenir enfermedades contagiosas a través del lavado de manos

<b>Actividades</b>	<b>Objetivos de dicha actividad</b>
Apertura, Motivación. <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Bienvenida</li> <li><input type="checkbox"/> Lluvia de ideas</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Contribuir a mejorar la salud de la comunidad de Limapampa y a reducir la incidencia de enfermedades infecciosas, mediante la promoción del Lavado de Manos Social como práctica saludable
Actividad Central <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentación y exposición de intervención educativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Imágenes del tema</li> <li><input type="checkbox"/> Debate</li> </ul>	<input type="checkbox"/> El lavado de manos con jabón es una de las maneras más efectivas y económicas de prevenir enfermedades diarreicas y la neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles. Cada año, más de 3,5 millones de niños y niñas <sup>1</sup> no llegan a celebrar su quinto cumpleaños debido a la diarrea y a la neumonía. A pesar del potencial para salvar vidas que tiene el lavado de manos con jabón, rara vez se practica y no siempre resulta fácil promoverlo. <input type="checkbox"/> El lavado de manos con jabón es la intervención de salud más eficaz y costo-efectiva.
Cierre y Evaluación “me gusta mi cuerpo”	<input type="checkbox"/> Animar a los participantes y formar un círculo entre todos. Explicar a los participantes que sigan las indicaciones y formen un círculo según lo que se indica.

Refrigerio	Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.
------------	---

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres de familia mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “me gusta mi cuerpo”se les evaluará a las madres; en relación a la competencia como:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## ANEXO

### LAVADO DE MANOS

Es el lavado de manos de rutina, realizado por la población general usando agua y jabón común, y que tiene una duración no menor de 20 segundos, su práctica permite remover un 80% la flora transitoria<sup>5</sup>, y permite la remoción mecánica de suciedad.

Técnica Básica para el Lavado de Manos Social:

a) Insumos:

- Jabón líquido o en barra.
- Jabonera (debe tener orificios que permiten drenar la humedad del jabón para evitar la acumulación de gérmenes.
- Agua para consumo humano.
- Material para el secado de las manos (papel desechable o tela limpia)

b) Procedimientos:

- Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objeto.
- Mojar las manos con agua a chorro.
- Cerrar el grifo.
- Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y debajo de las uñas, por lo menos 20 segundos.
- Abrir el grifo y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.
- Eliminar el exceso de agua agitando o friccionando ligeramente las manos, luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo con el dorso y los espacios interdigitales.
- Es preferible cerrar el grifo, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.
- Eliminar el papel desechable o tender la tela utilizada para ventilarla

#### **De los momentos clave para el Lavado de Manos Social:**

- Cuando las manos están visiblemente sucias.
- Antes de la lactancia materna Antes de comer.
- Antes de manipular los alimentos y cocinar.
- Antes y después de cambiar los pañales a las niñas y los niños.
- Antes y después de atender familiares enfermos en casa.

- Después de usar el baño para la micción y/o defecación.
- Después de la limpieza de la casa.
- Después de manipular animales.
- Después de tocar objetos o superficies contaminadas (Ej. Residuos sólidos, dinero, pasamano de las unidades de servicio de transporte, etc.).
- importancia del Lavado de Manos Social:

**Importancia del Lavado de Manos Social:**

El lavado de manos social, usando agua para consumo humano y jabón, previene los dos síndromes clínicos que causan el mayor número de muertes infantiles a nivel mundial, es decir, la diarrea y las infecciones respiratorias

agudas bajas.<sup>13</sup>

## Planificación Del Taller De desinfección de agua segura

**Instrumentación de construcción conjunto N° Taller:** 07

**Nombre del Taller:** desinfección de agua segura

**Tiempo:** 60 min

**Competencias:**

- disminución de enfermedades diarreicas
- mejorar la disponibilidad del agua segura
- asegurar el consumo y uso del agua de calidad

Actividades	Objetivos de dicha actividad
Apertura, Motivación. bienvenida	<input type="checkbox"/> Orientar a la población para conseguir un agua limpia y de calidad.
Actividad Central <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Presentación y exposición de intervención educativa.</li> <li><input type="checkbox"/> Imágenes del tema</li> <li><input type="checkbox"/> Debate</li> </ul>	<input type="checkbox"/> Agua segura para consumo familiar El agua es un elemento básico para mantener la vida de los seres humanos, animales y plantas. El uso del agua es diverso, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Para consumo y alimentación: Es la que se consume y/o utiliza en la preparación y aseo de nuestros alimentos. Agua segura para consumo familiar El agua es un elemento básico para mantener la vida de los seres humanos, animales y plantas.</li> <li><input type="checkbox"/> El uso del agua es diverso, por ejemplo:</li> <li><input type="checkbox"/> Para consumo y alimentación: Es la que se consume y/o utiliza en la preparación y aseo de nuestros alimentos.</li> </ul>
Cierre y Evaluación “me gusta mi cuerpo”	<input type="checkbox"/> Animar a los participantes y formar un círculo entre todos. <input type="checkbox"/> Explicar a los participantes que sigan las

	indicaciones y formen un círculo según lo que se indica.
Refrigerio	<input type="checkbox"/> Se le dará un pequeño compartir con la finalidad generar un entorno agradable y de confianza. Y a la vez agradeciéndole por atención y participación con los demás.

<b>Momentos</b>	<b>Estrategias de Aprendizaje</b>	<b>Técnica</b>	<b>Recursos Necesarios</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Motivación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- bienvenida.</li> <li>- Lluvia de ideas acerca del tema a exponer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pizarra, plumones, Fichas de cartulina, cinta de embalaje.</li> </ul>	15'
<b>Básica</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante imágenes se dará a conocer el tema a exponer.</li> <li>- Las madres de familia mediante un debate participarán del tema en la discusión de opiniones contrarias.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expositiva</li> <li>- Participativa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Imágenes, Rotafolios, plumones.</li> </ul>	30'
<b>Evaluación</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mediante la dinámica “me gusta mi cuerpo” se les evaluará a las madres; en relación a la competencia como:</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fichas.</li> <li>- Plumones</li> </ul>	15'

## **ANEXO:**

### **DESINFECCIÓN DE AGUA SEGURA**

La desinfección del agua significa la extracción, desactivación o eliminación de los microorganismos patógenos que existen en el agua. La destrucción y/o desactivación de los microorganismos supone el final de la reproducción y crecimiento de estos microorganismos. Si estos microorganismos no son eliminados el agua no es potable y es susceptible de causar enfermedades. El agua potable no puede contener estos microorganismos.<sup>14</sup>

#### **MEDIA**

La desinfección se logra mediante desinfectantes químicos y/o físicos. Estos agentes también extraen contaminantes orgánicos del agua, que son nutrientes o cobijo para los microorganismos. Los desinfectantes no solo deben matar a los microorganismos, sino que deben además tener un efecto residual, que significa que se mantienen como agentes activos en el agua después de la desinfección para prevenir el crecimiento de los microorganismos en las tuberías provocando la recontaminación del agua.

Compuestos químicos para la desinfección del agua:

- Cloro (Cl<sub>2</sub>)
- Dióxido de Cloro (ClO<sub>2</sub>)
- Hipoclorito (OCl)
- Ozono (O<sub>3</sub>)

#### **Agua Segura Para Consumo Familiar**

El agua es un elemento básico para mantener la vida de los seres humanos, animales y plantas.

El uso del agua es diverso, por ejemplo:

Para consumo y alimentación: Es la que se consume y/o utiliza en la preparación y aseo de nuestros alimentos.

#### **Agua potable o segura**

El agua potable es el agua libre de parásitos y bacterias, esta se logra mediante un proceso físico-químico de desinfección. No tiene color ni olor. Todo ser humano debe consumir agua potable, también llamada agua segura.

## ¿Por qué consumir agua segura?

El agua contaminada, es agua no segura y puede enfermar a quien la toma o prepara los alimentos con ella. Enfermedades como la diarrea o los parásitos (lombrices, tenia, entre otros) son consecuencia de consumir agua contaminada. Para consumir agua segura es necesario desinfectarla. La desinfección del agua, es la eliminación de microorganismos transmisores de enfermedades que están presentes en la misma.

### **Métodos de desinfección de agua**

**Hervido:** Hervir el agua es la forma más segura de desinfectar el agua. Es un método bastante efectivo para desinfectar pequeñas cantidades de agua. Recuerde que los recipientes donde almacene el agua hervida deben estar limpios y conservarse tapados.

**Método sodis:** El calor combinado con la radiación del sol, sirve para inactivar los microorganismos que provocan enfermedades presentes en el agua. Se recomienda utilizar para este método botellas de plástico transparente reciclables o botellas de vidrio.

**Método de desinfección con cloro (hipoclorito de sodio) Cloro = lejía:** En este método se ha colocado dosis mínima y máxima debido a que las presentaciones en que se vende el cloro tienen diferentes concentraciones. Esto es porque algunas marcas son más fuertes que otras. Se puede usar sin perjuicio a la salud la dosis máxima de gotas de cloro.<sup>15</sup>

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización de los Estados Americanos (OEA), Primera infancia: una mirada desde la neuroeducación [Internet] 2010. [citado el 10 de Oct. del 2018]. Disponible: <http://www.iin.oea.org/pdf-iin/RH/primerainfanciaesp.pdf>
2. Organización Mundial de la Salud; departamento de nutrición. Nutrición; [Internet] 2014. [citado el 10 de oct. del 2018]. Disponible: <http://www.who.int/features/factfiles/nutrition/es/>
3. García P. Fundamentos de nutrición. San José, Costa Rica. Primera edición.1983. Pág. 104- 105.
4. Hernández R., Ana Sastre. Tratado de nutrición. Primera edición. 1999. Pág. 648.
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). Informe de expertos independientes sobre dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas [Internet] 2003. [citado el 12 de oct. Del 2018]. Disponible: <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr20/es/>
6. Ministerio de Salud, Dirección General de Salud de las Personas. Norma técnica de salud para el control de crecimiento y desarrollo de la niña y el niño menor de cinco años. Documentación OPS/OMS en el Perú. Lima: 2011: 20-23.
7. Ministerio de salud, Instituto nacional de salud. Documento técnico sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil. Perú. Lima: 2013. [citado el 12 de oct. del 2018] Disponible: [http://www.diresacajamarca.gob.pe/sites/default/files/Documento%20tecnico%20de%20sesiones\\_demostrativas.pdf](http://www.diresacajamarca.gob.pe/sites/default/files/Documento%20tecnico%20de%20sesiones_demostrativas.pdf)
8. Estimulación temprana para padres.com [internet]. Perú: ETPP; [actualizado 24 ago.2018; citado el 12 oct. 2018]. Disponible: <http://www.estimulaciontempranaparapadres.com/articulos-recomendados/la-lonchera-escolar-ninos-2-anos-5-anos/>
9. Ministerio de salud, Instituto nacional de salud, Centro Nacional de alimentación y nutrición. Recetario nutritivo, económico y saludable. Perú. [Internet] 2011. [citado el 12 de Oct. del 2018] Disponible: <ftp://ftp2.minsa.gob.pe/descargas/Especiales/2012/comerico/Recetario%20Final%20da%20reimpresion.pdf>

10. Fondo para el logro de los ODM. Guía para el capacitador/a en educación sanitaria y ahorro del agua. Perú. Puno 2010. [citado el 11 de oct. del 2018] Disponible en: <http://www1.paho.org/per/images/stories/PyP/PER37/22.pdf?ua=1>
11. Salazar verónica, el blog de hacinamiento familiar el problema social [Internet]. Venezuela. 2012 [citado 12 de octubre de 2018]. Disponible en <https://www.blogger.com/profile/04551546844059821351>
12. Fondo para el logro de los ODM. Guía para el capacitador/a en educación sanitaria y ahorro del agua. Perú. Puno 2010. [citado el 12 de oct. del 2018] Disponible en: <http://www1.paho.org/per/images/stories/PyP/PER37/22.pdf?ua=1>
13. Ministerio de salud, Directiva sanitaria para promocionar el lavado de manos social como practica saludable en el Perú. [Internet] 2017. [citado 13 de octubre de 2018]. Disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4243.pdf>
14. Lenntech. desinfección del agua. [Internet]. Colombia 2018 [citado 13 de octubre de 2018]. Disponible: <https://www.lenntech.es/procesos/desinfeccion/que-es-desinfeccion.htm>
15. FAO. Organización de las naciones unidad para la alimentación y la agricultura. proyecto Agricultura urbana y periurbana. [Internet]. Guatemala 2018 [citado 13 de octubre de 2018]. Disponible: <http://www.fao.org/3/a-ar649s.pdf>