

Paso a Paso

Alimentación y nutrición

- Hambre y salud
- Nutrición infantil
- Una dieta balanceada
- Grupos nutricionales
- Almacenamiento de cereales
- Preservación de alimentos



En este número

Artículos destacados

- 03 Hambre y salud
- 08 Adiós a la malnutrición
- 10 Una dieta balanceada
- 14 Nutrición infantil
- 18 Almacenamiento de cereales

Secciones regulares

- 07 Estudio bíblico: «La harina de maíz amarilla»
- 22 Sección infantil: Alimentos color arcoíris
- 23 Recursos
- 24 Entrevista: Cultivo de hortalizas en zonas urbanas

Guía práctica

- 12 Grupos nutricionales
- 16 Cómo amamantar
- 20 Preservación de alimentos

Acerca de Paso a Paso

La revista *Paso a Paso* brinda soluciones prácticas para los desafíos del desarrollo, con el fin de inspirar y equipar a las personas para trabajar con sus comunidades locales y lograr cambios positivos.

Paso a Paso es una publicación gratuita de Tearfund, entidad cristiana de desarrollo y de ayuda humanitaria que trabaja con organizaciones e iglesias locales para responder a las necesidades básicas y abordar la injusticia y la pobreza.

📷 Foto de portada: Virginia (a la izquierda), en Guatemala, imparte clases de cocina y asesora sobre nutrición a un grupo de mujeres en su casa. Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Nota de la editora

Para estar sanos y fuertes, necesitamos alimentos nutritivos. En todas las culturas, cultivar alimentos, cocinarlos, comerlos y compartirlos es un ritual importante en la vida familiar y comunitaria.

El hambre no figura en el plan de Dios. Pero las desigualdades en el mundo, los conflictos, el cambio climático y otros factores hacen que millones de personas de todo el planeta sufran hambre y padezcan malnutrición.

En esta edición de *Paso a Paso*, analizamos distintos aspectos de la nutrición, los distintos tipos de alimentos, la lactancia materna y los principios clave de una dieta equilibrada. Compartimos ejemplos de grupos comunitarios que trabajan juntos para superar la malnutrición, además de consejos para la conservación y preservación de alimentos.

■ «El pan nuestro de cada día, dánoslo hoy».

Mateo 6:11



Jude Collins,
Editora

tearfund

Escriba a: Footsteps Editor, Tearfund,
100 Church Road, Teddington, TW11 8QE,
Reino Unido

✉ publications@tearfund.org

† learn.tearfund.org



❑ Griselda (a la izquierda) es una promotora de salud en Guatemala. Ella ayuda a que las mujeres de su comunidad puedan mantener a sus hijos sanos y bien alimentados. Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Hambre y salud

Joy Wright

Compartir una comida con otras personas es una experiencia humana muy común que nos conecta y nos brinda un sentido de pertenencia y, además, nos provee energía física y nutrientes. Pero ¿cómo pueden ayudarse los miembros de una comunidad cuando no hay suficientes alimentos para todos?

Esta es una cuestión urgente en muchos países hoy en día, y una que me estuve preguntando recientemente durante una visita a Etiopía, donde la peor sequía en 40 años está provocando una crisis alimentaria.

«Aproximadamente una de cada diez personas no tiene suficiente para comer».

Las tasas de hambre en el mundo han aumentado rápidamente en los últimos años debido a una combinación de factores como los conflictos, el cambio climático, las consecuencias económicas del Covid-19 y el alza en los precios de los alimentos. Según el Programa Mundial de Alimentos, aproximadamente una de cada diez personas no tiene suficientes alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales. Los niños y las niñas están frente a un riesgo particular, pues según Unicef, en la actualidad, cerca de 200 millones de niños y niñas se ven afectados por la malnutrición.

Podemos sentirnos impotentes ante tales necesidades de gran magnitud, es evidente que se necesita una intervención a escala mundial. Sin embargo, las acciones locales dirigidas por la comunidad pueden reducir de forma significativa el impacto del hambre y la malnutrición en las personas y los hogares. ▶



❏ Verificación de casos de malnutrición en Kenia. Foto: Will Swanson/Tearfund

Acciones comunitarias

Los grupos comunitarios pueden ayudar de diferentes maneras. El primer paso es averiguar cuáles son los factores locales que más contribuyen al hambre y a la malnutrición.

Entre ellos, podrían destacarse los siguientes:

- la inseguridad alimentaria, cuando el suministro de alimentos es inestable o muy costoso, tal vez debido a los conflictos, las malas cosechas o los desastres
- el desconocimiento de los principios nutricionales, en particular, en relación con la alimentación de bebés y niños y niñas
- el acceso inadecuado al agua, el saneamiento y la atención de salud, lo que causa enfermedades e impide que el cuerpo pueda absorber nutrientes esenciales.

Sobre la base de este análisis, los grupos comunitarios podrían emprender acciones en una o más de las siguientes áreas:

- **Incidencia** Las comunidades saben qué es lo que se necesita en sus contextos para abordar la inseguridad alimentaria y la malnutrición. Los representantes de la comunidad pueden aprovechar este conocimiento en su trabajo de incidencia con el fin de obtener el apoyo del Gobierno local y nacional, los servicios

de atención de salud y las organizaciones no gubernamentales, entre otros actores.

Para obtener más información sobre acciones comunitarias eficaces de incidencia, consulte *Paso a Paso 118*.

- **Difundir información** Lo más adecuado es que los miembros de la comunidad brinden asesoramiento sobre salud y nutrición, puesto que ellos saben cuáles son los alimentos disponibles y las presiones que enfrenta la comunidad.

Los miembros de la comunidad pueden aconsejar sobre cuestiones clave, como en qué consiste una buena nutrición durante el embarazo, qué alimentos deben consumir los niños y las niñas menores de dos años, cómo apoyar la lactancia, el adecuado lavado de manos y uso de letrinas, huertos familiares y cómo conservar y preservar los alimentos para evitar su desperdicio.

- **Conectar a las personas con los servicios** La atención inmediata a los niños y niñas con malnutrición aguda salva vidas. Los trabajadores comunitarios de la salud y los familiares pueden aprender a detectar los síntomas de la malnutrición infantil y derivar a los niños y niñas que necesitan atención al centro de salud más cercano.

Las poblaciones rurales o los padres y las madres que tienen muchos hijos pueden verse en dificultad para llegar a los centros de distribución

de alimentos o los centros de salud. En estos casos, es fundamental organizar el transporte o que alguien se quede al cuidado de los niños y las niñas.

- **Acción participativa** Los grupos comunitarios pueden ayudar a las personas a decidir cómo utilizar la tierra, los alimentos y los recursos disponibles de la forma más eficiente posible.

Los grupos de autoayuda brindan oportunidades para que sus integrantes se apoyen entre sí y ahorren pequeñas sumas de dinero. Estos ahorros luego pueden utilizarse para comprar alimentos durante períodos de sequía u otras emergencias.

Malnutrición

No consumir la cantidad suficiente de alimentos adecuados en el momento oportuno conduce a la malnutrición y debilita la resistencia a las infecciones. Un niño o una niña malnutrido tiene más posibilidades de contraer infecciones respiratorias, diarrea y enfermedades como malaria, y es mucho más probable que muera a causa de ellas.

La malnutrición infantil puede prevenirse al fomentar la lactancia materna, garantizar que las niñas y los niños pequeños reciben suficientes alimentos nutritivos y mejorar el acceso a agua potable y saneamiento.

Las enfermedades y los parásitos intestinales debilitan la capacidad del organismo de absorber nutrientes. Es por ello que las vacunas contra las enfermedades que comúnmente se presentan en la infancia y el tratamiento oportuno de los parásitos también son muy importantes.

Medición de la malnutrición

Para verificar si un niño o una niña presenta un peso adecuado a su edad y está creciendo según lo esperado, se suele utilizar una gráfica. Sin embargo, cuando no se dispone de balanzas y gráficas,

se suele utilizar un cinta métrica con franjas de colores conocida como cinta «MUAC» (por sus siglas en inglés). Esta es una cinta para medir la circunferencia media del brazo.

La cinta se envuelve alrededor del brazo medio superior del niño o niña y permite determinar de forma rápida y sencilla si presenta malnutrición. Esto es algo que fácilmente pueden aprender a hacer los trabajadores comunitarios de la salud, los papás y las mamás y los hermanos o las hermanas mayores. La cinta también sirve para verificar si las personas adultas presentan malnutrición.

La hinchazón puede ser un signo de malnutrición aguda grave en niños y niñas. Una forma de verificarlo es aplicar presión normal con los pulgares sobre cada pie del niño o niña durante unos tres segundos. Si la piel permanece marcada durante unos segundos después de retirar los pulgares, el niño necesita atención médica de emergencia.

Tratamiento de la malnutrición

La malnutrición aguda debe ser evaluada por un trabajador de la salud. Los casos más graves deben tratarse con una pasta especial a base de cacahuate (maní) rica en calorías. En los casos menos graves, se pueden usar alimentos de alto valor energético, como papillas de cereales o legumbres.

Si se presentaran complicaciones, como infección o hinchazón, la persona necesita recibir atención en un centro de salud u hospital, donde le suministren alimentos energéticos, antibióticos y otros cuidados.

Joy Wright es médica y consejera de salud y nutrición de Medical Teams International en Etiopía, Tanzania y Sudán.



❏ Cinta MUAC, para medir el perímetro del brazo medio superior. Al hacer la medición, el color verde indica ausencia de malnutrición; el color amarillo indica un posible problema y el rojo indica malnutrición. Foto: Paul Mbonankira/Tearfund

Definiciones

- **Nutrientes** Sustancias esenciales que se encuentran en los alimentos, y que son necesarias para una buena salud y un buen funcionamiento del organismo.
- **Nutrición** El proceso del cuerpo de ingerir alimentos y absorber la energía y los nutrientes que estos contienen.
- **Malnutrición** Cuando el organismo no recibe la cantidad adecuada de los nutrientes necesarios. La malnutrición afecta, en particular, a niños y niñas menores de cinco años y a mujeres embarazadas y lactantes dada la alta cantidad de energía que necesitan.
- **Malnutrición aguda** Pérdida súbita de peso debido a una repentina falta de alimentos nutritivos. Los niños y las niñas con malnutrición aguda tienen un bajo peso para su altura. La malnutrición aguda se puede clasificar en moderada o grave.
- **Malnutrición crónica** Pérdida de peso debido a una escasez de alimentos prolongada. Los niños y las niñas con malnutrición crónica suelen ser de baja estatura para su edad. La malnutrición crónica puede tener consecuencias a largo plazo, como una menor capacidad de aprendizaje escolar.
- **Perímetro del brazo medio superior (uso de la cinta MUAC)** Una manera rápida y sencilla de determinar el grado de malnutrición en niños y niñas de seis meses a cinco años utilizando una cinta de varios colores para medir el perímetro del brazo superior.



Papillas de alto valor energético

Use este tipo de papilla para tratar la malnutrición aguda moderada en niños y niñas y adultos, o para ayudar a una persona a recuperarse de una enfermedad. Debe consumirse todos los días, por lo menos, durante ocho semanas. Varíe los ingredientes según el tipo de cereales y legumbres disponibles en su zona.

📍 **Bebé disfruta de una nutritiva papilla en Burundi.**
Foto: Tom Price/Tearfund



Ingredientes

- Dos partes de legumbres; por ejemplo, soya, cacahuates (maní), arvejas o lentejas.
- Una parte de cereales integrales; por ejemplo, granos de maíz o arroz.
- Una parte de otro tipo de cereal integral; por ejemplo, trigo, mijo (alfarfón o trigo negro).

Método

1. Lave las legumbres y los cereales.
2. Áselos por separado y luego tritúrelos hasta obtener una harina fina (por separado o juntos). La harina se puede almacenar en un contenedor hermético por unos tres meses.
3. Vierta la harina combinada en agua hirviendo, revuelva y cocine. Ajuste la cantidad y la textura de la papilla según la edad y condición de la persona.

Agregue puré de verduras y frutas a la papilla para aumentar el valor nutricional y variar el sabor. La harina también puede usarse para hornear pan y galletas. No agregue sal.

Estudio bíblico

«La harina de maíz amarilla»

Barnabé Anzuruni Msabah

Lea el Salmo 42

La canción de Condry Ziqubu «La harina de maíz amarilla» (*Yellow mealie meal*) fue compuesta para recordarnos cómo Dios nos salvó de la hambruna y la malnutrición cuando, en los años ochenta, la harina de maíz amarillo se convirtió en el alimento básico en muchos hogares del sur de África. La harina fue introducida por los Gobiernos debido a la graves sequías y escasez de alimentos en la región.

En la canción, se escucha a Condry lamentando: «Los niños están llorando, no llueve». Luego concluye llamando a todos a unirse en oración:

Vamos, todos, juntémonos...

Arrodillémonos

Te necesitamos, Señor, te necesitamos ahora

Salva el mundo, salva a tu gente

Durante casi cinco años, la harina de maíz amarilla fue uno de mis alimentos básicos cuando vivía en un campamento de refugiados en Tanzania. Otros de los alimentos disponibles eran la harina de soya, arvejas partidas y aceite de girasol. Curiosamente, junto a una barra de jabón que nos daban, todo era amarillo.

Solíamos lamentarnos y clamábamos que fuésemos liberados del hambre y de la monotonía



Reflexión

- ¿Qué nos quiere decir el Salmo 42 con «Mis lágrimas han sido mi alimento día y noche?»
- ¿Se ha sentido así alguna vez?
- ¿Cómo le ayuda su relación con Dios cuando las cosas se ponen difíciles?



Granos y harina de maíz en Burundi. Foto: Tom Price/Tearfund

de esas raciones. Al final, Dios escuchó nuestras plegarias y la situación mejoró.

Lamento y alabanza

En la Biblia, el lamento es un lenguaje común de alabanza en medio del sufrimiento.

En el Salmo 42:3 el autor expresa: «Mis lágrimas han sido mi alimento día y noche mientras me dicen todos los días: “¿Dónde está tu Dios?”». Luego, después de una efusión de dolor, el salmista concluye de la siguiente manera: «...porque aún le he de alabar, Él es la salvación de mi ser y mi Dios» (Salmos 42:11).

En el campamento de refugiados las lágrimas fueron, en muchas formas, nuestro «pan de cada día», y los demás nos ridiculizaban por aferrarnos a nuestra fe cristiana. Pero, para nosotros, el lamento se convirtió en un acto de adoración en el que podíamos ofrecerle a Dios nuestro quebranto y nuestro dolor.

La Biblia nos enseña que nunca está mal clamar a Dios. Dios nos oye en nuestra angustia y nos recibe más cerca: «Vengan a mí, todos los que están fatigados y cargados, y yo los haré descansar» (Mateo 11:28).

Barnabé Anzuruni Msabah, que reside en Kenia, es el coordinador de teología y trabajo en redes, de Tearfund para África Oriental, Central y del Sur.

Adiós a la malnutrición

Diane Igirimbabazi

A los 12 años, Chanelle es toda una jovencita. Es un poco tímida, muy inteligente y sabe lo que quiere ser cuando sea grande. «Quiero ser médica», dice con una gran sonrisa.

«Sí, lo será», afirma su madre, Diane. «Es una sobreviviente, y creo que Dios tiene grandes planes para ella».

Diane, su esposo y sus seis hijos viven en Matana, Burundi. Son agricultores, pero con los efectos del cambio climático y la falta de tierra, a menudo les resulta difícil producir alimentos suficientes para su familia. Como resultado, hace diez años, Chanelle estuvo a punto de morir.

«Estaba muy débil y no sabíamos qué tenía», explica Diane. «En el hospital, le diagnosticaron malnutrición grave».

«Decidimos aunar nuestros esfuerzos, trabajar con la Diócesis y asegurarnos de que nuestros niños y niñas nunca más volvieran a sufrir de malnutrición».

En ese entonces, cerca de doscientos niños y niñas del lugar padecían de malnutrición, lo que llevó a la Diócesis Anglicana de Matana a emprender un programa de apoyo y alimentación. Chanelle recibió tratamiento durante dos meses y se recuperó por completo.

«Fue un tiempo de mucho miedo tanto para nosotros como para la comunidad», cuenta Diane. «Decidimos aunar nuestros esfuerzos, trabajar con

📍 Chanelle y su madre, Diane, en su casa en Burundi. Foto: Diane Igirimbabazi/Tearfund





📍 Jean Bosco de la Diócesis de Matana muestra cómo preparar una nutritiva papilla para ayudar a prevenir la malnutrición.
Foto: Tom Price/Tearfund

la Diócesis y asegurarnos de que nuestros niños y niñas nunca más volvieran a sufrir de malnutrición».

Papilla

La Diócesis puso en marcha un programa de capacitación dirigido a que padres y madres aprendieran a preparar una papilla especial para tratar y prevenir la malnutrición. La papilla se prepara con ingredientes locales, como maíz, soya y maní, para que sea accesible para todas las personas.

Los padres y las madres también aprendieron a mejorar sus métodos agrícolas, a cultivar hortalizas y preparar comidas nutritivas. Al mismo tiempo, aprendieron que el agua potable, un buen saneamiento, buenas prácticas de higiene y la vacunación infantil son también muy importantes para prevenir y tratar la malnutrición.

Grupos de autoayuda

Los padres y las madres cuyos hijos estaban enfermos decidieron formar grupos de autoayuda para seguir apoyándose. Hoy, los miembros de los grupos saben identificar los signos de la malnutrición en sus hijos e hijas e intercambian consejos e ideas de comidas. También ahorran dinero y trabajan juntos para iniciar pequeños emprendimientos.

«En nuestro grupo somos diecisiete», cuenta Diane. «Hasta ahora, hemos comprado cuatro vacas. Nuestro objetivo es comprar una vaca para cada miembro, ya que las vacas dan leche para la familia y producen fertilizante para los cultivos.

Cultivamos hortalizas en las ciénagas durante la estación seca, algo que no solíamos hacer. También estamos criando gallinas y conejos.

«Quién hubiese dicho que a las personas que no tenían suficiente para alimentar a sus hijos años atrás les esté yendo tan bien hoy? En los últimos años, no hemos tenido ningún caso de malnutrición en nuestra comunidad».

Diane Igirimbabazi es la responsable de comunicaciones regionales de Tearfund para África Oriental y Central.

Una dieta balanceada

Mary Jane Poynor

Para estar sanos, fuertes y enérgicos, nuestro organismo necesita una variedad de alimentos provenientes de cinco grupos nutricionales, como los siguientes:

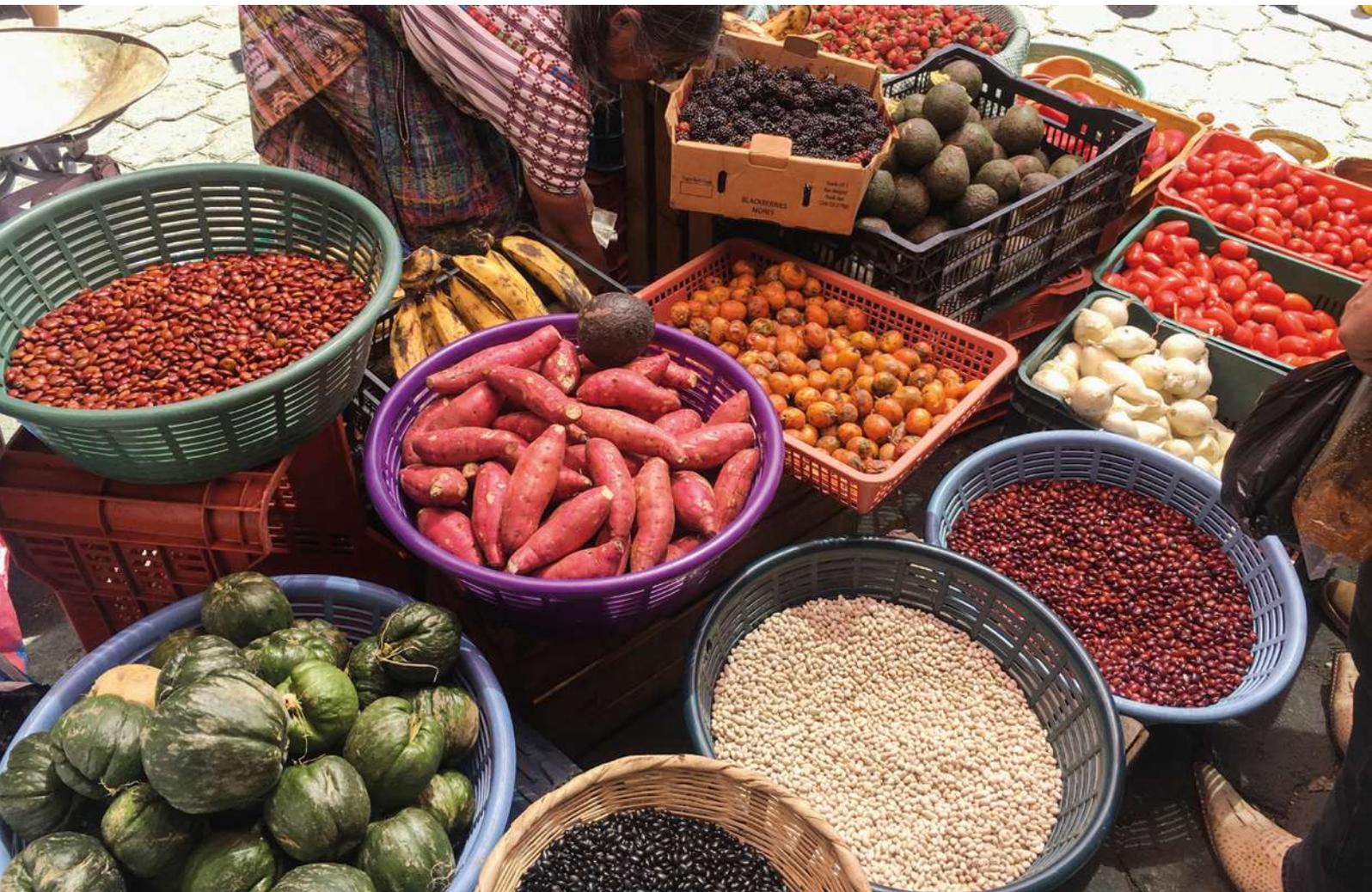
- **Carbohidratos** Proveen la energía que necesitamos para el funcionamiento del organismo. Los alimentos ricos en carbohidratos incluyen los cereales y algunas frutas y tubérculos.
- **Proteínas** Proporcionan los componentes básicos de nuestro organismo y son esenciales para su buen funcionamiento y crecimiento, y la capacidad de sanidad y reparación. Entre los alimentos ricos en proteínas, se encuentran los frijoles, las legumbres, el pescado, la carne, los huevos y los insectos.
- **Fibra** Es importante para una buena digestión y ayuda a disminuir varias enfermedades. Los

vegetales y las frutas son una buena fuente de fibra.

- **Grasas y aceites** Son necesarios para varias funciones esenciales del organismo. Los alimentos como los aceites, la mantequilla, el queso, las nueces y las semillas son ricos en grasas.
- **Vitaminas y minerales** Si bien los necesitamos en pequeñas dosis cada día, son muy importantes para todo lo que hace nuestro cuerpo. Si no los ingerimos en las cantidades adecuadas, el cuerpo se debilita y se enferma. Las frutas, las hortalizas y los insectos constituyen buenas fuentes de vitaminas y minerales.

Si comemos demasiado o no comemos suficiente de estos grupos de alimentos, nuestro cuerpo no tendrá el equilibrio adecuado de nutrientes necesario para su buen funcionamiento.

☑ Consumir alimentos variados, como estos en Guatemala, ayuda a tener una dieta sana y equilibrada. Foto: Lydia Powell/Tearfund





Agua

El organismo no puede funcionar sin suficiente agua, y si no se consume en cantidades adecuadas, rápidamente la persona se va a sentir mal y débil. Las mujeres embarazadas y lactantes deben ingerir agua en mayores cantidades.

Asegúrese de que el agua que consume no tenga gérmenes nocivos. En caso de duda, hierva el agua durante dos minutos y déjela enfriar antes de ingerirla.

Evite tomar demasiadas bebidas azucaradas, como gaseosas que pueden dañar los dientes y contribuir a la aparición de diabetes y otras enfermedades no transmisibles.



Hariri Ali, en Etiopía, disfruta de una taza de agua limpia y apta para beber. Foto: Chris Hoskins/Tearfund

Cómo alimentarse con un dieta equilibrada

1. Cuando sea posible, consuma alimentos frescos y propios del lugar, en vez de alimentos procesados, que suelen tener mucha sal, azúcar y grasa, e insuficientes proteínas, fibras, vitaminas o minerales.
2. Procure incluir alimentos de los diferentes grupos nutricionales en la misma comida. Esto ayuda a la digestión y absorción de nutrientes, así como a la eliminación de desperdicios.
3. Consuma frutas y verduras de todos los colores posibles. Cada color tiene diferentes vitaminas y minerales.
4. La cebolla, el ajo, el jengibre, las hierbas y las especias son muy buenos para la salud y dan sabor a la comida.
5. Consumir alimentos fermentados o encurtidos cada día fortalece el sistema digestivo.
6. Antes de cocinar las legumbres, déjelas en remojo toda la noche; luego, lávelas e hiévalas en agua limpia para que sea más fácil cocinarlas y digerirlas.
7. Si solo dispone de pequeñas cantidades de alimentos, procure comer cereales o tubérculos, verduras de color verde oscuro y de colores vivos y algunos frijoles o legumbres en cada comida. Así, sentirá saciedad y habrá consumido los nutrientes que necesita. Si se encuentran disponibles, agregue insectos, nueces, semillas, huevos, leche o grasas en pequeñas cantidades.
8. Los niños y las niñas, los jóvenes, las mujeres embarazadas o lactantes o las personas que quieren subir de peso pueden intentar agregar a los alimentos y los refrigerios más nueces, semillas, carne y leche de coco, aguacate, aceite, productos lácteos, carne, pescado o insectos.
9. Las personas que buscan bajar de peso o quienes tienen problemas crónicos de salud, como diabetes y presión alta, pueden hacer lo siguiente:
 - reducir la cantidad de mantequilla o mantequilla clarificada, azúcar, sal, cereales, tubérculos y frutas ricas en almidón en las comidas cotidianas (además de carne y lácteos, si los consume con frecuencia)
 - reemplazarlos por más verduras y, entre comidas, consumir frutas, en lugar de jugos de fruta o algo dulce
 - reemplazar los alimentos procesados por alimentos nutritivos preparados con ingredientes locales
 - evitar consumir alimentos fritos, dulces y postres, salvo en ocasiones especiales
 - en vez de consumir arroz blanco, pan, pasta o papilla de avena, opte por versiones sin procesar o integrales.

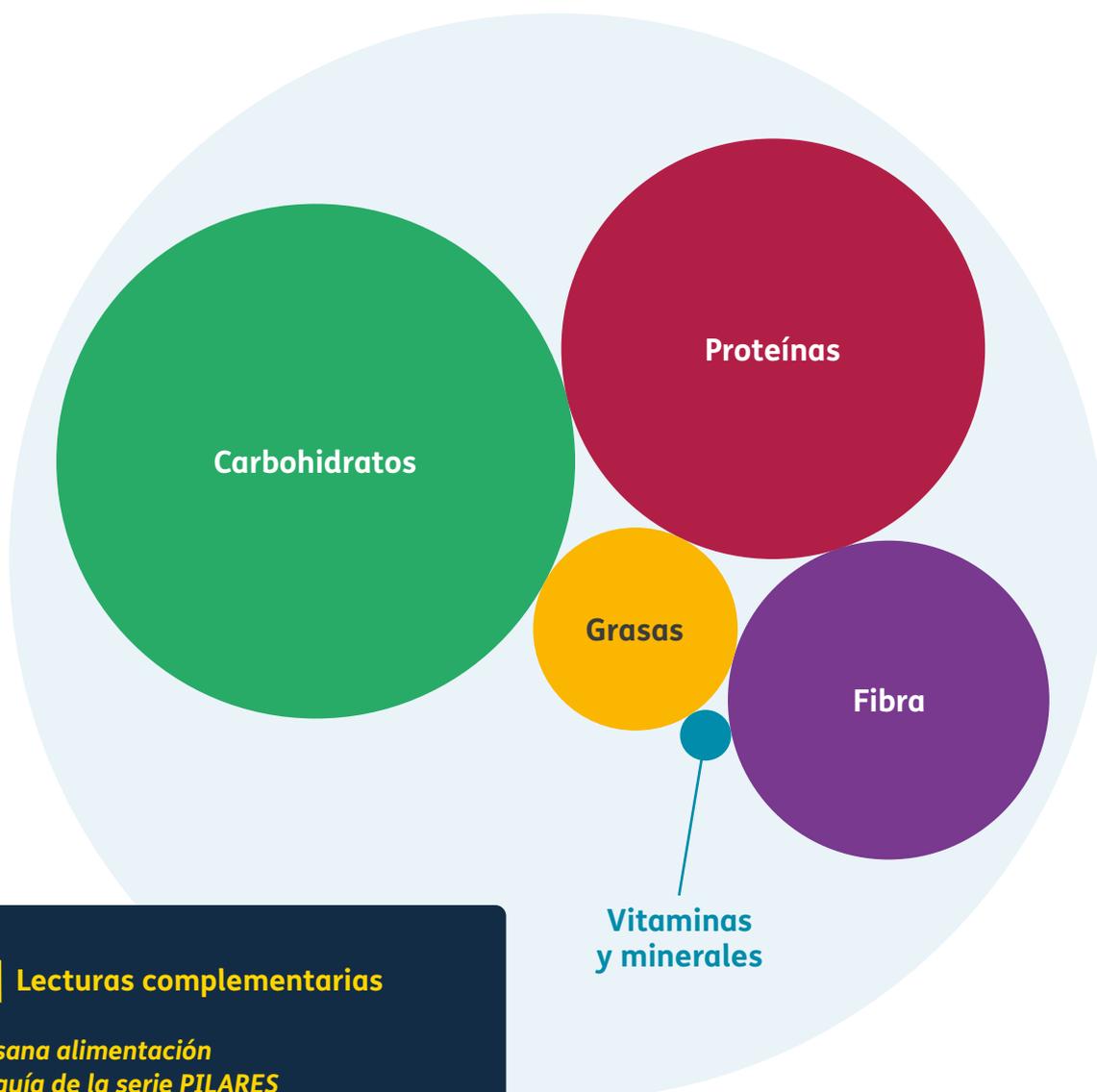
Mary Jane Poynor es coach en salud y cuidado personal. Vivió muchos años en Oriente Medio, donde era asesora de salud y nutrición de las familias del lugar.

Grupos nutricionales

Comer alimentos variados permite que ingiramos todos los nutrientes necesarios para estar sanos y fuertes.

Procure consumir cada día una combinación de carbohidratos, proteínas, fibra, grasas, vitaminas y minerales, como se muestra en el siguiente gráfico.

Proporción aproximada de cada grupo nutricional necesario en una dieta balanceada



Lecturas complementarias

Una sana alimentación
Una guía de la serie PILARES

Isabel Carter

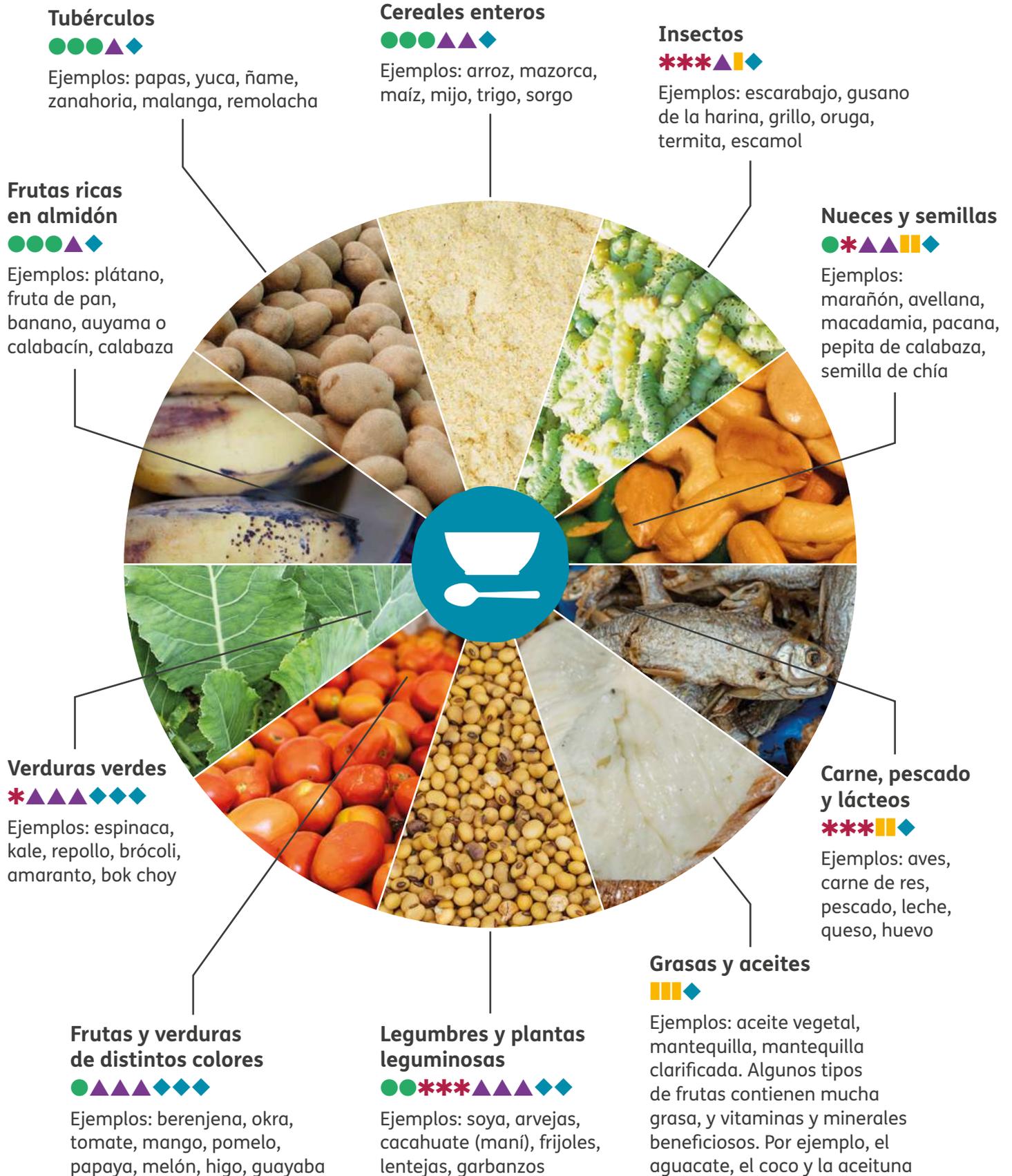
Recurso con ideas sobre cómo mejorar la nutrición de la familia a bajo costo. Visite learn.tearfund.org y busque «sana alimentación». Disponible en español, inglés, francés y portugués.

📷 **Créditos fotográficos, página 13:** Cereales enteros: Tom Price/Tearfund; tubérculos: Andrew Philip/Tearfund; frutas ricas en almidón: Alice Keen/Tearfund; verduras verdes: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund; frutas y verduras de distintos colores: Tom Price, Ecce Opus/Tearfund; legumbres y plantas leguminosas: Tom Price/Tearfund; carne, pescado y lácteos: Jonas Yameogo/Tearfund; grasas y aceites: Aaron Koch, utilizada con permiso; nueces y semillas: Marcus Perkins/Tearfund; insectos: Ejército de Salvación

Nutrientes en distintos tipos de alimentos

La mayoría de los alimentos contienen una mezcla de nutrientes. Los símbolos de distintos colores indican la proporción aproximada de cada grupo nutricional de cada tipo de alimentos. Cuantos más símbolos, mayor es la cantidad de ese grupo nutricional particular.

● Carbohidratos * Proteínas ▲ Fibra ■ Grasas ◆ Vitaminas y minerales



Nutrición infantil

Astrid Klomp

Una buena nutrición durante los primeros años de vida ayuda a proteger al niño o niña de enfermedades y es fundamental para el buen crecimiento y desarrollo.

Las comunidades desempeñan un papel importante al apoyar la nutrición de las madres y sus niñas y niños pequeños. Esto incluye reconocer la necesidad de que las mujeres embarazadas descansen, consuman una variedad de alimentos nutritivos y beban en cantidades suficientes agua segura para el consumo.

Una vez que nace el bebé, las madres deben continuar descansando y alimentándose bien, y es posible que necesiten ayuda extra mientras aprenden a amamantar a su bebé. Los grupos de apoyo para madres y padres primerizos pueden ser de ayuda, así como los consejos entre pares y las visitas a los hogares de parteras o personas voluntarias del sector de salud.

En situaciones de emergencia o conflictos, proporcionar espacios seguros y privados a las madres para que amamenten a sus bebés puede ayudar a que continúen alimentándolos sin preocuparse por lo que está pasando a su

alrededor. Estos espacios también pueden servir para que las madres expresen sus preocupaciones, lo que contribuirá a resguardar su salud y bienestar y el de sus niños y niñas.

Lactancia

La leche materna es el mejor alimento para los bebés. Es segura y limpia, y proporciona toda la energía y los nutrientes que un bebé necesita durante los primeros meses de vida.

La leche materna permite que los bebés desarrollen un sistema inmunológico fuerte. A medida que los bebés entran en contacto con distintas enfermedades, su saliva hace que el organismo de la madre produzca anticuerpos muy específicos en la leche. Estos anticuerpos protegen contra enfermedades y contribuyen a que el bebé se recupere cuando se enferma.

Las madres suelen preocuparse por no producir suficiente leche. Sin embargo, cuanto más se alimenta el bebé de leche materna, mayor cantidad de leche produce la madre. Esto quiere decir que los bebés deben alimentarse tantas veces quieran, de

📍 Alaya y su hija, Emily, jugando en Malaui. Foto: Alex Baker/Tearfund



día y de noche. Esto es especialmente importante durante los primeros días después del nacimiento.

La Organización Mundial de la Salud recomienda lo siguiente:

- contacto piel a piel entre la madre y el bebé inmediatamente después del nacimiento e iniciar la lactancia dentro de la hora de haber nacido el bebé
- lactancia exclusiva a demanda durante los primeros seis meses de vida. Esto significa alimentar al bebé todas las veces que lo pida y no darle ningún otro tipo de alimento o líquido, salvo que sea necesario por cuestiones de salud
- a partir de los seis meses de vida, introducir una variedad de alimentos nutritivos sólidos seguros y seguir amamantando hasta los dos años o más.

Gracias a los medicamentos antirretrovirales, las madres con VIH pueden amamantar a sus bebés hasta por lo menos los doce meses de vida con un riesgo muy pequeño de transmisión.

Alternativas

Si la madre no puede amamantar o si ha muerto, otra persona de la familia o una amiga puede amamantar al bebé. Cualquier mujer en edad de tener hijos puede empezar a amamantar o aumentar la producción de leche al ofrecer el pecho al bebé. En muchas comunidades, habrá gente que ha experimentado esto y puede brindar asesoramiento.

Si la leche de fórmula es la única opción, se recomienda lo siguiente:

- lávese las manos con agua y jabón y asegúrese de que todos los elementos que utilice para alimentar al bebé, incluidos los vasos, estén bien limpios
- utilice leche de fórmula que no haya vencido y que sea adecuada para la edad del bebé
- siga cuidadosamente las instrucciones del paquete
- utilice agua hervida y segura para el consumo, y deje enfriar la leche hasta alcanzar la temperatura corporal antes de alimentar al bebé
- cierre bien el paquete para evitar la contaminación
- utilice un vaso en lugar de un biberón, ya que los biberones y las tetinas son muy difíciles de limpiar bien
- solo prepare la cantidad de leche de fórmula necesaria para cada vez y utilícela en el plazo de una hora desde su preparación.



📍 Ángela, en Guatemala, amamantando a su bebé, Antonio.
Foto: Caroline Trutmann Marconi/Tearfund

Alimentación complementaria

Aproximadamente a los seis meses de edad, el bebé empieza a necesitar más energía y nutrientes de los que proporciona la leche materna y por ello habrá que darle alimentación complementaria.

Principios clave:

- Continúe amamantando con frecuencia y a demanda hasta los dos años o más.
- A partir de los seis meses, dele al bebé alimentos blandos producidos localmente, en pequeñas cantidades, como purés de frutas y verduras varias veces al día.
- Entre los seis y los nueve meses, aumente gradualmente la cantidad y variedad de alimentos; evite la sal, las especias y los huesos, con los que el bebé podría atragantarse.
- Anime al bebé a comer, pero no lo fuerce, y permita que empiece a comer por su cuenta cuando quiera.
- En caso de enfermedad, aumente la cantidad de líquidos, como la leche materna, y dele los alimentos blandos que más le gustan.
- Dele abundante agua segura para el consumo.
- Lávese las manos con frecuencia y asegúrese de que todos los elementos que utiliza para alimentar al bebé estén bien limpios.
- Cuando el bebé cumple el año de edad, ya puede comer los mismos alimentos que los demás miembros del hogar y seguir tomando leche materna.

Astrid Klomp es enfermera obstetra y consultora sobre lactancia, y actualmente vive en el Líbano. También ha trabajado en India, Bangladés y Sudán del Sur.

Cómo amamantar

Astrid Klomp

Al amamantar, las madres no solo alimentan al bebé, sino que promueven el apego. Esto es importante tanto para la madre como para el bebé.

Amamantar es casi siempre posible, pero es algo que se aprende y al principio puede ser difícil.

Es importante que el bebé se prenda correctamente al pecho para que pueda tomar abundante leche. Un buen agarre hace que el cuerpo produzca tanta leche como el bebé necesita y reduce el riesgo de que cause dolor a la madre.

Principios clave:

- Asegúrese de estar cómoda y de tener los brazos y hombros relajados.
- Sostenga al bebé cerca de usted, de frente al pecho, barriga con barriga. Sujete el cuello, los hombros y la espalda del bebé, pero no le empuje la cabeza; permita que el bebé pueda mover y acomodar la cabeza él mismo.



El bebé debe prenderse del seno adecuadamente para poder tomar suficiente leche. El bebé está siendo sostenido siguiendo la posición de cuna.

«La lactancia no debe ser dolorosa. Si siente dolor, pídale ayuda a alguien».

- El bebé se sentirá estable y se alimentará bien cuando la cabeza y el cuerpo estén en línea recta con la cabeza ligeramente extendida.
- Acerque el bebé a su pecho y deje que se prenda solo, no lleve el pecho a la boca del bebé.
- Asegúrese de que la nariz del bebé —no la boca— esté a la altura del pezón y deje que lleve la cabeza ligeramente hacia atrás de modo que el labio superior roce contra el pezón (piense cómo sostenemos la cabeza cuando bebemos de una taza). Esto hará que el bebé abra completamente la boca. El mentón del bebé debe tocar firmemente su pecho y luego el bebé cerrará la boca alrededor del pezón.
- Cuando el bebé se prenda, usted debe poder ver más de la piel oscura que rodea el pezón encima del labio superior del bebé que por debajo del labio inferior. Las mejillas del bebé se verán llenas y redondas mientras mama.
- Durante la lactancia, tome abundante agua.
- Si siente que necesita sostener el seno, sujételo entre el pulgar por arriba y los otros cuatro dedos por debajo. No coloque la mano muy cerca del pezón, para evitar que el bebé no se prenda bien. No sujete el seno entre dos dedos, ya que esto puede cortar el flujo de leche al pezón.
- La lactancia no debe ser dolorosa. Si siente dolor, pídale ayuda a alguien que tenga experiencia en lactancia materna.

Es importante pesar y controlar a los bebés recién nacidos con regularidad para verificar que estén creciendo y desarrollándose según lo esperado. En la mayoría de los países, este es un control de rutina que suele llevarse a cabo al momento de aplicarles las vacunas.

Si le preocupa algún aspecto de la salud de su bebé, diríjase al centro de salud local para asesorarse.

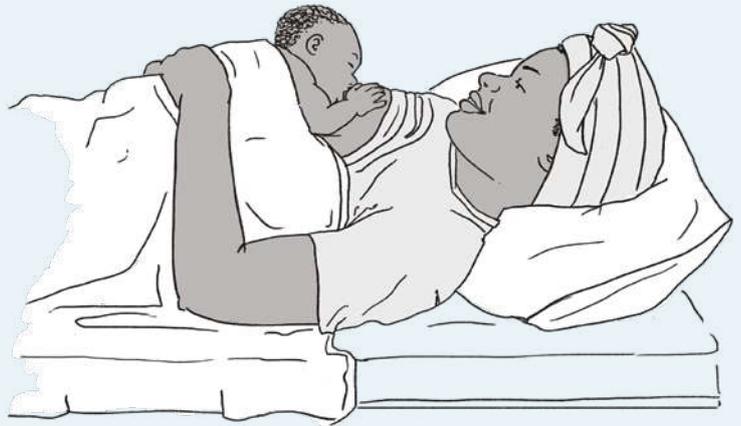
Posturas para amantar

Hay muchas posturas distintas para amamantar al bebé. En la medida en que el agarre sea adecuado, ninguna postura es incorrecta.

Posición acostada

Mientras está aprendiendo a amamantar o cuando experimenta problemas, esta postura puede permitir un buen agarre.

Recuéstese boca arriba, con la cabeza apoyada sobre una almohada a no más de 45 grados y coloque al bebé sobre su pecho. El bebé estará estable y no hará falta sostenerlo. Deje que el bebé siga su instinto natural y gatee hasta el pecho para un buen agarre. Asegúrese de que el bebé esté en estrecho contacto, piel con piel. Cruce un brazo por encima del bebé cuando este se haya acomodado en el pecho.



La posición acostada ayuda a que el bebé logre un buen agarre de forma natural.

Posición de cuna

Esta es la postura más común después de la etapa inicial de aprendizaje. Coloque al bebé atravesado sobre su regazo, barriga con barriga y la cabeza apoyada en su antebrazo. Si el bebé está en el recodo de su brazo, estará muy alto. Sujete la espalda del bebé con la mano y antebrazo y acérquelo a usted. Si desea, con la otra mano, sostenga el seno desde abajo.



Esta posición puede ser conveniente al amamantar a mellizos.

Acostada de lado

Esta es una buena posición para la noche. Recuéstese de lado con el bebé de frente a usted y colóquelo cerca de su cuerpo. Apoye la espalda del bebé en su mano o en una manta o toalla enrollada para que no gire sobre su espalda. Si está recostada sobre una cama, asegúrese de que el bebé no se caiga. El bebé tiene que poder mover la cabeza y extenderse ligeramente hacia atrás en dirección al seno.

Posición invertida

Esta es una buena posición si ha tenido una cesárea, cuando los senos son muy grandes o cuando está amamantando a más de un bebé al mismo tiempo (por ejemplo, a mellizos). Como se muestra en la imagen a la izquierda, coloque un almohadón sobre su regazo y sostenga al bebé sobre el antebrazo, con las piernas hacia atrás por debajo del brazo. Lleve al bebé hacia usted y sostenga la espalda y cuello con la mano que lo sujeta. Si es necesario, use la otra mano para sostener el seno.

Astrid Klomp es enfermera obstetra y consultora sobre lactancia, y actualmente vive en el Líbano. También ha trabajado en India, Bangladés y Sudán del Sur.

Almacenamiento de cereales

Suraj Sonar

En las montañas nepalesas de Putha Uttarganga, la mayoría de las personas trabajan una agricultura de subsistencia. El maíz es el principal cultivo, seguido de la papa, el trigo y los frijoles. Sin embargo, muy pocas personas tienen suficiente para alimentarse durante todo el año, y casi una quinta parte de la población tiene para comer durante más de seis meses al año.



Chhimi almacena granos de maíz en recipientes de cobre para protegerlos de insectos y roedores.
Foto: United Mission to Nepal

Dado que la producción de maíz es estacional, los agricultores deben poder almacenarlo de forma segura y eficiente para que dure el mayor tiempo posible.

Secado

Es fundamental que, antes de su almacenamiento, el grano esté bien seco. Esto reduce el riesgo de que los insectos lo dañen o de contaminación por aflatoxinas, sustancias tóxicas producidas por hongos, que pueden provocar problemas de salud serios tanto en las personas como en el ganado.

Los cultivos deben secarse directamente al sol o en un lugar bien ventilado que esté protegido de la humedad y las inundaciones. Para evitar la contaminación, los granos no deben estar en contacto con el suelo. Por ejemplo, pueden secarse en esteras de bambú o en estructuras elevadas, como estantes de secado, o colgados del techo.

En Putha Uttarganga, el maíz recién cosechado se cuelga en estantes de madera o se coloca en los techos para que se seque al sol y al viento durante varios días antes de almacenarlo.

Protección

Se deben proteger los granos almacenados de la lluvia, los insectos y otras plagas lo más posible. El flujo de aire natural ayuda a evitar que absorba humedad.

En Putha Uttarganga, por lo general, el maíz seco se descascarilla y almacena en un *dhokro*, un canasto de bambú grande con una cubierta de paja. Cada *dhokro* puede almacenar hasta 200 kg de maíz. Sin embargo, entre un diez y un veinte por ciento del maíz se echa a perder por insectos y ratones.

Otra opción es desgranar el maíz y almacenar los granos en grandes recipientes de cobre. Esto brinda mejor protección a los granos, pero no todo el mundo puede comprarlos.

«Mezclar los granos con iguales cantidades de ceniza de madera ayuda a evitar que las plagas se reproduzcan».

Si el grano se almacena en sacos, estos no deben estar en contacto con el suelo, sino en estructuras de madera alejadas de las paredes, de modo que el aire pueda circular libremente a su alrededor. Los sacos deben darse vuelta cada pocas semanas.

No se deben mezclar granos de diferentes edades, ya que las plagas y los hongos se esparcirán a los granos más jóvenes. Los depósitos de granos deben limpiarse a fondo una vez que se vacían, y no se debe dejar ningún grano de cosechas anteriores.

Los granos almacenados deben inspeccionarse cada ciertas semanas para detectar presencia de roedores, plagas de insectos y moho. Si se descubre algún daño, se debe actuar rápidamente para impedir que se propague.

Insecticidas naturales

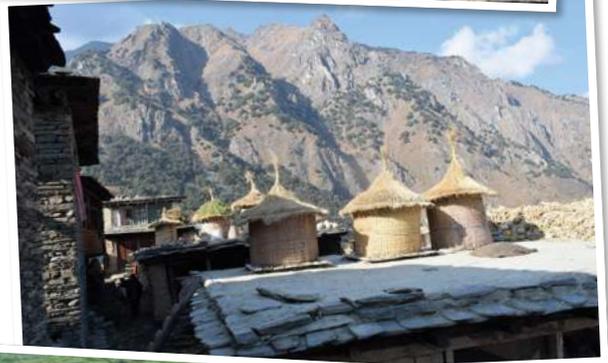
Se pueden utilizar muchas plantas locales para proteger adecuadamente los granos almacenados de plagas de insectos. Por ejemplo, las hojas de neem (*Azadirachta*), las raíces de jengibre y los chiles se pueden secar y mezclar con el grano antes de colocarlo en un recipiente de almacenamiento.

La pimienta de Szechuan (*Zanthoxylum*) o la artemisa (*Artemisia*) se pueden usar para tratar los sacos de almacenamiento, y las hojas de neem se pueden mezclar con el yeso tradicional para cubrir el interior de una canasta u otro método de almacenamiento.

Mezclar los granos con iguales cantidades de ceniza de madera ayuda a evitar que las plagas se reproduzcan. También se pueden utilizar pequeñas cantidades de cal hidráulica. El grano debe lavarse concienzudamente antes de cocinarlo e ingerirlo.

Bancos comunitarios de granos y cereales

Con una buena gestión, los bancos de granos y cereales pueden ayudar a las comunidades a contar con alimento durante todo el año. Los bancos, a cargo de comités locales, pueden comprar grano cuando el precio está bajo, por lo general, cerca de la época de cosecha, y luego venderlo a un precio justo cuando el grano está en demanda más tarde en el año.



En Putha Uttarganga, el maíz seco y descascarillado se almacena en dhokros. Fotos: United Mission to Nepal

Para más información sobre los bancos de granos y cereales, visite learn.tearfund.org y busque «bancos de cereales».

Suraj Sonar es gestor de proyectos en United Mission to Nepal.

umn.org.np

Preservación de alimentos

Cuando las frutas y las verduras están de temporada, los precios son bajos y puede haber sobreproducción, lo que puede causar que en los hogares no se consuman todos los alimentos antes de que se echen a perder. La carne y el pescado frescos también se deterioran rápidamente si no se los conserva a la temperatura adecuada.

La preservación de alimentos frescos reduce el desperdicio y permite conservar los alimentos por más tiempo.

Encurtidos y conservas agridulces

Los encurtidos y las conservas agridulces hechos con frutas y vegetales pueden agregar sabor y nutrientes al consumirlos con alimentos básicos. Las conservas agridulces suelen ser más dulces que los encurtidos y menos picantes.

Los alimentos como tomate (rojo o verde), cebolla, zanahoria, mango verde, papaya, frijoles verdes y calabaza son ideales para hacer encurtidos y conservas agridulces.

Receta de conserva agridulce

- Diez tazas de frutas y verduras lavadas y cortadas finitas (use una mezcla de distintos tipos).
- Una a dos tazas de cebolla picada.
- Tres tazas de vinagre.
- Tres tazas de azúcar.
- Jengibre en polvo, semillas de mostaza, canela u otras especias similares. Tres cucharaditas de cada uno.
- Sal y pimienta.

1. Esterilice algunos frascos. Lávelos en agua jabonosa caliente, enjuáguelos hasta que queden limpios y póngalos a secar en el horno (120° C) o al calor del sol. Protéjalos de las moscas y el polvo. Coloque las tapas y los cauchos que sellan el frasco en una olla con agua hirviendo durante dos minutos.
2. Hierva los ingredientes en una olla grande por unos 30 a 50 minutos y revuelva con regularidad. Agregue una pequeña cantidad de agua de ser necesario.
3. Envuelva cada frasco en un paño húmedo para evitar que se rompa. Deje enfriar ligeramente los ingredientes cocinados y viértalos en los frascos esterilizados. Utilice tapas que no estén dañadas.

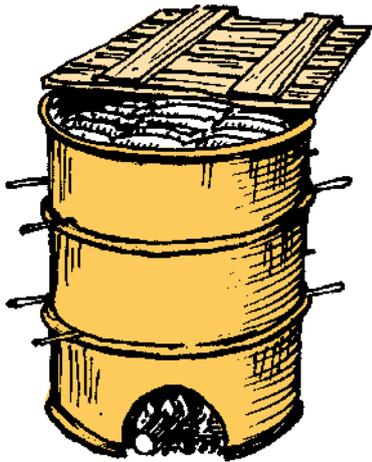
Para los encurtidos, agregue la misma cantidad de vinagre (tres tazas), pero solo una o dos tazas de azúcar y abundante chile, semillas de mostaza y otras especias disponibles.



Pescado ahumado

Al ahumar el pescado, este se seca y se cocina al mismo tiempo. Los hornos para ahumar tienen distintos diseños, pero todos requieren una fuente de humo y un lugar donde colgar el pescado o colocarlo en bandejas.

Los hornos simples se pueden hacer con canecas de aceite o se pueden construir con paredes de ladrillo o barro. Para garantizar un buen flujo de aire en el ahumador, debe haber una entrada de aire en la parte inferior y una de salida en la parte superior.

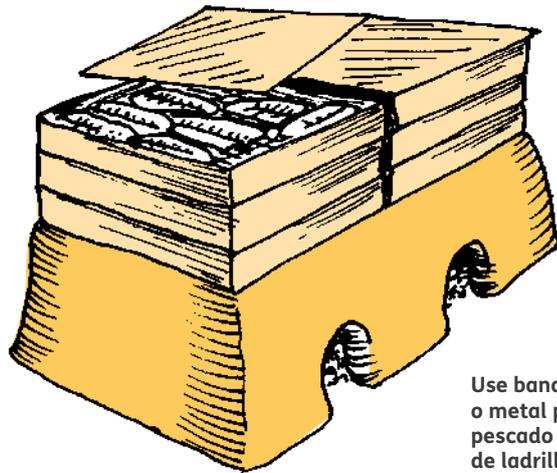


El pescado se puede ahumar en una caneca de aceite cortada en tres secciones, con asas para levantar cada sección

Antes de ahumar, parta los peces grandes para quitarles las vísceras y las espinas, y luego lávelos en agua limpia.

Mueva las bandejas con regularidad para que todo el pescado se ahume por igual. Esto suele llevar entre 14 y 24 horas.

El sabor cambia según el tipo de madera. Pruebe distintos tipos hasta dar con el de su preferencia. La carne se puede ahumar de la misma manera tras cortarla en tiritas.



Use bandejas de madera o metal para ahumar el pescado sobre un horno de ladrillo o barro

Pescado seco

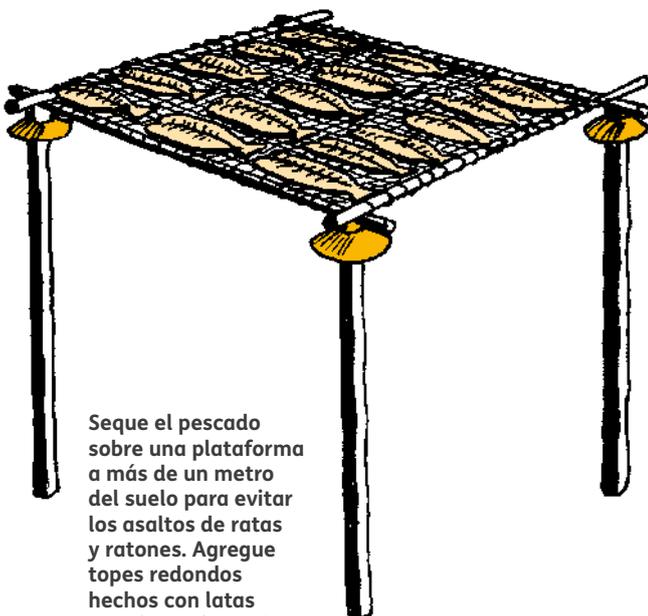
El secado es una muy buena manera de preservar el pescado que no se puede comer o vender mientras está fresco. El secado suele llevar de dos a tres días. El pescado grasoso no se seca bien.

Parta los peces grandes para quitarles las vísceras y las espinas, luego limpie el pescado lavándolo cuidadosamente en agua limpia.

Coloque o cuelgue el pescado en rejillas de bambú, pasto, madera o alambre a un nivel más alto que el suelo para que se seque al sol. Protéjalo de los insectos, los pájaros y los animales (por ejemplo, cubriéndolo con una red).

Si el sol está muy fuerte, es importante no dejar que el pescado se endurezca durante el primer día. Puede que sea útil empezar a secar el pescado a la sombra. Cubra el pescado durante la noche.

Una vez que el pescado se seque completamente, guárdelo en bolsas limpias de plástico o tela. Contrólolo a intervalos regulares para verificar que no tenga moho.



Seque el pescado sobre una plataforma a más de un metro del suelo para evitar los asaltos de ratas y ratones. Agregue topes redondos hechos con latas para impedir que los roedores se suban.

Adaptado de Improving food security, a Pillars guide, por Isabel Carter, y de Revelar: Alimentos y medios de vida.

Sección infantil

Alimentos color arcoíris

¿Alguna vez notaste que las frutas y las verduras tienen muchos colores diferentes? De hecho, tienen todos los colores del arcoíris.

También contienen distintas cosas que nuestros cuerpos necesitan para estar sanos y fuertes. Por ejemplo, los alimentos verdes ayudan a mantener los huesos fuertes, y los rojos son buenos para el corazón.

Si comemos muchas frutas y verduras de diferentes colores, nos aseguraremos de ingerir todo lo que necesitamos para que nuestro organismo esté sano y fuerte.

En la figura de abajo, dibuja distintos tipos de frutas y verduras disponibles en la zona en la que vives, agrupadas por color. ¿Cuántos colores de frutas y verduras puedes comer en una semana?

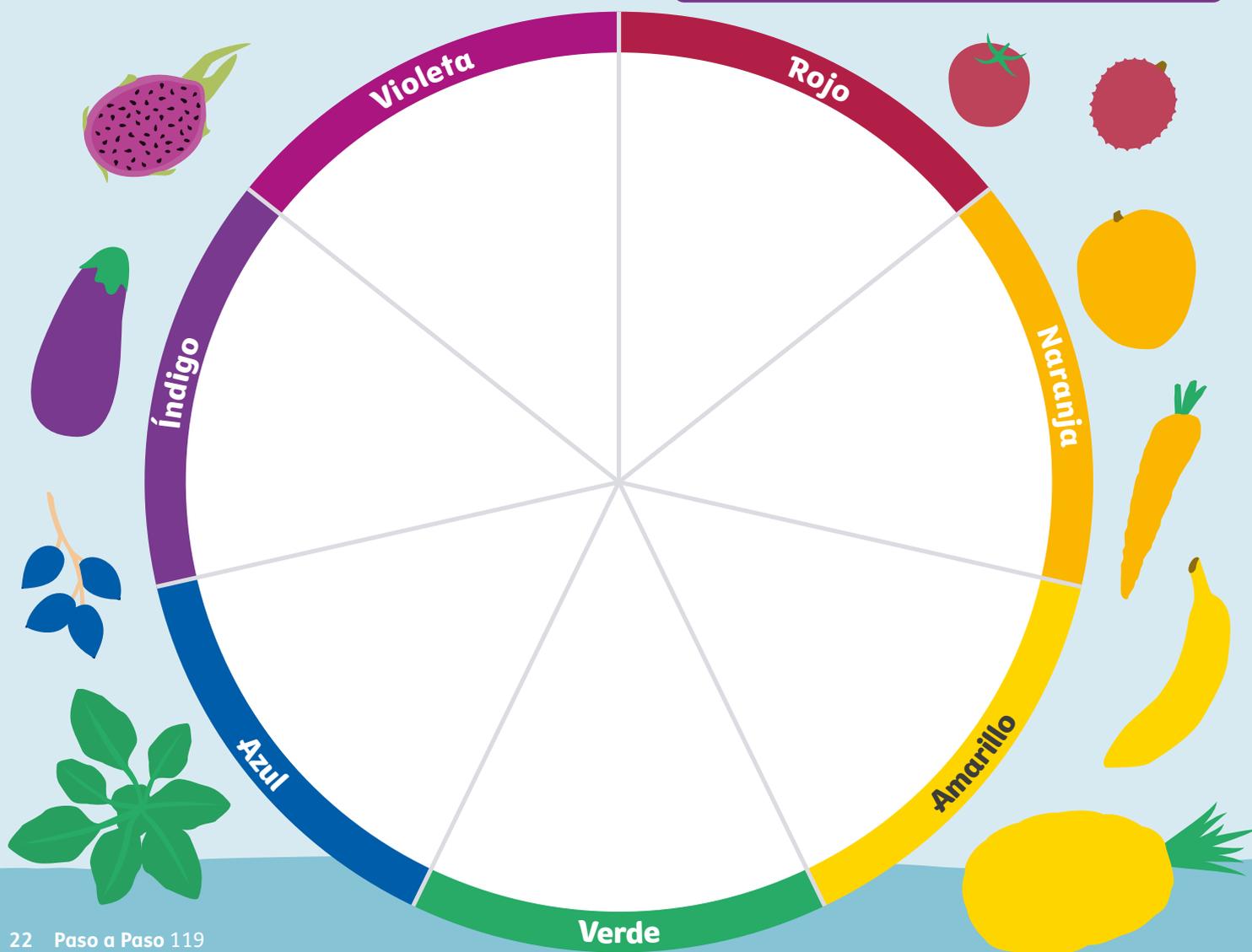
Juego de memoria: versículo bíblico

Dedica unos momentos para agradecer a Dios por proveernos distintos tipos de alimentos para comer.

¿Puedes aprenderte este versículo bíblico?

«Dios dijo además: “He aquí que les he dado toda planta que da semilla, que está sobre la superficie de toda la tierra, y todo árbol cuyo fruto lleva semilla; ellos les servirán de alimento”».

Génesis 1:29



Recursos

A menos que se especifique lo contrario, todos estos recursos están disponibles en español, francés inglés y portugués, y pueden descargarse de forma gratuita en learn.tearfund.org (entre al sitio web y utilice la herramienta de búsqueda para encontrar lo que necesita).

Una sana alimentación: guía Pilares Isabel Carter

Recurso con ideas sobre cómo mejorar la nutrición de la familia a bajo costo.

Alimentos y medios de vida – Conjunto de herramientas Revelar

Preservación y preparación de alimentos, alimentación saludable, cosecha de frutas y hortalizas y formación de grupos de autoayuda.

Paso a Paso

- *Insectos – Paso a Paso 115*
- *Agricultura sostenible – Paso a Paso 110*
- *Crianzas de aves de corral – Paso a Paso 95*
- *Seguridad alimentaria – Paso a Paso 77*
- *Saneariamiento – Paso a Paso 73*
- *Cómo aumentar el valor de los alimentos – Paso a Paso 65*
- *Nutrición – Paso a Paso 52*
- *Agua – Paso a Paso 51*
- *La piscicultura – Paso a Paso 25*
- *Incidencia comunitaria – Paso a Paso 118*

Paso a Paso ISSN 0969 3858

Editora Jude Collins

Comité editorial Barbara Almond, María Andrade, J. Mark Bowers, Mike Clifford, Dickon Crawford, Rei Crizaldo, Paul Dean, Helen Hudson, Ted Lankester, Matt Little, Liu Liu, Roland Lubett, Ambrose Murangira, Christopher Peter, Rebecca Weaver-Boyes, Joy Wright

Editores de idiomas Alvin Góngora, Carolina Kuzaks-Cardenas, Helen Machin, Kaline de Oliveira Fernandes.

Diseño Wingfinger Graphics, Leeds

Traducción I. Deane-Williams, P. Gáñez, M. Machado, J. Martinez da Cruz, I. Sanabria, S. Tharp

Cambio de dirección Por favor, indique el número de referencia que aparece en el sobre cuando nos notifique un cambio de dirección.

Todas las citas bíblicas están tomadas de La Santa Biblia, Versión Reina Valera Actualizada, Copyright © 2015 por Editorial Mundo Hispano.

Derechos de autor © Tearfund 2023. Todos los derechos reservados. Se da permiso para reproducir textos de *Paso a Paso* para uso en la capacitación, siempre que el material se distribuya en forma gratuita y que se le dé crédito a Tearfund, Reino Unido. Para

Sitios web útiles en varios idiomas

who.int

Información exhaustiva sobre salud y nutrición.

educationsaveslives.org

Lecciones de video sobre alimentación saludable, lactancia y otros temas. Las lecciones están disponibles de forma gratuita en formato DVD o en línea (en inglés).

globalhealthmedia.org

Videos acerca de diversos temas sobre salud y nutrición infantil (en inglés).

enonline.net (busque «counselling cards»)

Información práctica sobre alimentación infantil y otros temas.

answers.practicalaction.org

Recursos y hojas informativas sobre almacenamiento y técnicas de preservación de alimentos.

Setting up community health and development programmes in low and middle income settings

Editado por Ted Lankester y Nathan J. Grills
(cuarta edición)

Asesoramiento en todos los aspectos de los programas de salud comunitarios, que incluye un capítulo sobre malnutrición infantil. Visite oup.com/academic para comprar o descargar el libro de forma gratuita (haga una búsqueda del título, pulse el enlace y luego haga clic en el ícono «open access»). Disponible en inglés.

cualquier otro uso, pida autorización escrita a publications@tearfund.org.

Las opiniones y los puntos de vista expresados en las cartas y los artículos no necesariamente reflejan los puntos de vista de la editora o de Tearfund. La información técnica provista en *Paso a Paso* se verifica con todo el rigor posible, pero no podemos aceptar responsabilidad si algún problema llegara a surgir.

Paso a Paso digital Para recibir la revista por e-mail, inscribise en el sitio web de Tearfund Aprendizaje learn.tearfund.org.

Entrevista

Cultivo de hortalizas en zonas urbanas

Yolanda Cáceres dirige un grupo de apoyo para mujeres que se han trasladado de zonas rurales de Bolivia a la ciudad de Cochabamba. Ella es parte del programa de Individuos Inspirados de Tearfund.

Aquí, Yolanda nos explica por qué le apasiona ayudar a las mujeres a cultivar sus propios alimentos.

¿Por qué las personas se trasladan de las zonas rurales a las zonas urbanas?

Con el cambio climático y los patrones de lluvias cada vez más impredecibles, a los agricultores de algunas partes de Bolivia se les está haciendo cada vez más difícil cultivar alimentos, alimentar a sus familias y ganarse la vida.

Esto, junto a otras presiones sociales y económicas, está haciendo que miles de bolivianos que viven en zonas rurales se trasladen a las ciudades en busca de nuevas oportunidades.

¿Por qué trabaja con mujeres mayores?

Cuando las mujeres mayores llegan a la ciudad, suelen sentirse aisladas, solas y poco productivas. Esto sucede en particular a las mujeres que han enviudado o cuando los hijos han crecido y se han ido del hogar familiar.

Les enseño a las mujeres a cultivar frutas y verduras, aunque apenas tengan un pequeño patio o balcón. El hecho de cuidar de las plantas suele darles un sentido de propósito y las ayuda a sentirse más arraigadas y satisfechas en su nuevo hogar.

Una mujer, Ezequiela, me dijo: «Estoy muy contenta porque he podido cultivar lechuga, cebolla,



📍 Ezequiela cultiva lechuga y otras verduras en botellas de plástico recicladas. Foto: Yolanda Cáceres

cilantro, perejil y apio. Puedo cosechar y comer con confianza, y ahorrar en ciertas compras que antes hacía en el mercado. No me entristece echar de menos mi terreno, porque ahora tengo mi pequeño huerto que me mantiene activa y me pone feliz verlo crecer día a día».

Los huertos también les brindan a las mujeres la importante oportunidad de enseñar jardinería a sus nietos.

¿Qué habilidades aprenden?

Les enseño a hacer contenedores con elementos desechados, como llantas, pedazos de madera y botellas de plástico. También aprenden a hacer compost rico en nutrientes con semillas, plantas muertas y restos de alimentos, y a utilizar agua desechada de la cocina para irrigación.

El grupo siempre está dispuesto a recibir a nuevas personas y no duda en compartir semillas e intercambiar ideas para que empiecen a montar sus propios huertos.

learn.tearfund.org

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido
☎ +44 (0)20 3906 3906 ✉ publications@tearfund.org

Domicilio registrado: Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Reino Unido. Sociedad limitada por garantía registrada en Inglaterra n.º 994339. Entidad sin ánimo de lucro n.º 265464 en Inglaterra y Gales y n.º SC037624 en Escocia. J7935 - (0523)



tearfund