INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA, INCAP

UNIDAD DE EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL, UEAN

# EJERCICIOS DE EDUCACION PARTICIPATIVA EN EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Alexandra Praun
Leonel Gallardo

El contenido de este documento forma parte de una Guía Metodológica sobre Planificación y Desarrollo de la Educación Alimentaria Nutricional, en etapa de elaboración

Guatemala, julio de 1982

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA, INCAP

UNIDAD DE EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL, UEAN

# EJERCICIOS DE EDUCACION PARTICIPATIVA EN EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL

Alexandra Praun
Leonel Gallardo

El contenido de este documento forma parte de una Guía Metodológica sobre Planificación y Desarrollo de la Educación Alimentaria Nutricional, en etapa de elaboración

Guatemala, julio de 1982

CONTENIDO


| | | PAGINA |
|---|---|---|
| I. | EDUCACION PARTICIPATIVA | 1 |
| II. | EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARTICIPATIVOS | 2 |
| | A. Más Alimentos en la Mesa de la Familia González Pérez | 2 |
| | B. Intercambio de Recetas | 4 |
| | C. Cálculo del Precio de Preparaciones | 6 |
| | D. Maneras de Conservar Alimentos | 7 |
| | E. Auto Encuesta | 7 |
| | F. Reflexión-Acción | 10 |
| III. | BIBLIOGRAFIA | 13 |



Trabajo de Mecanografía: Srita. Laura María Jiménez
Trabajo de Dibujo: Sr. Julio Paniagua

# I. EDUCACION PARTICIPATIVA

Desde hace algún tiempo se ha comprobado que el proceso de educación o aprendizaje es mucho más eficiente cuando el educando tiene la oportunidad de participar. De aquí la relevancia que ha adquirido el término "educación participativa".

Empecemos por dar algunas definiciones para así situarnos en el significaco de estos términos.

Educación es el aprendizaje planificado. En este caso aprendizaje se refiere a recibir instrucción, comprobar, llegar a conocer el modo de hacer, adquirir conocimiento o aptitud, fijar en la mente, adquirir un hábito (1). Participación es una necesidad humana que se define como un proceso activo y reflexivo a través del cual una persona o grupo toma la iniciativa de comunicarse en un proceso que le permite compartir el control y la responsabilidad. En base a esto educación participativa se define como la manera de compartir información o ideas entre los miembros de un grupo. No sigue la forma tradicional de la charla educativa, en la que un "experto" plantea sus conceptos al grupo, sino que todo el grupo elabora un concepto con sus ideas, o determina si es necesario conocer otros aspectos para hacerlo. En este proceso todos los miembros del grupo exponen, escuchan, discuten y deciden (3).

Para alcanzar una comunicación o educación participativa el educador debe conocer al educando, conocer su motivación, conocer el valor que le atribuye al tema, conocer sus intereses; y el educando por su lado tener la oportunidad de formular preguntas aclaratorias, de responder, de reaccionar frente al punto de vista del orador y de expresar desacuerdos (1).

Para tomar parte activa en el proceso de enseñanza-aprendizaje, el educando, especialmente el adulto debe creer que lo nuevo que va a aprender es importante, debe conocer los motivos por los cuales está aprendiendo, y debe recibir información práctica que puede asimilar. Todo ese proceso debe desarrollarse en las condiciones más reales posibles.

Hay una serie de actividades que promueven en una forma u otra la participación activa del educando en el proceso enseñanza-aprendizaje (1,2,3).

a. Actividades que permiten organizar hechos o ideas y exponerlas ordenadamente con un mínimo de esfuerzo y tiempo, facilitando la comprensión del educando y permitiendo su intervención. Ejemplo: conferencia, seminario, simposio, foro y panel.

b. Actividades que permiten al educando reunirse a discutir en forma organizada un tema específico. Ejemplos: grupos de trabajo o de discusión, sesión plenaria, grupo focal.

c. Actividades que permiten al educando intervenir activamente en el desarrollo de temas específicos. Ejemplos: socio-drama, simulaciones educativas, títeres, juegos de grupo ("el mercado","bingo de palabras",) historias abiertas.

d) Actividades que permiten al educando establecer una relación de mayor confianza con sus compañeros. Ejemplos: cadena de nombres, chisme o teléfono, los burritos, el nudo.

## II. EJEMPLOS DE EJERCICIOS PARTICIPATIVOS

A continuación se describen seis ejercicios participativos que pueden utilizarse durante el desarrollo de las actividades de educación alimentaria nutricional. Estos ejercicios pueden desarrollarse con grupos de amas de casa, de agricultores, de escolares, de adolescentes o cualquier otro grupo usuario de la EAN.

Los ejercicios que se describen son los siguientes:

A. Más alimentos en la Mesa de la Familia González Pérez.

B. Intercambio de Recetas.

C. Cálculo del Precio de Preparaciones.

D. Maneras de Conservar Alimentos.

E. Auto Encuesta.

F. Reflexión-Acción.

Estos ejercicios se basan en la experiencia de los autores, en trabajos de tesis de estudiantes de nutrición (*) y en metodologías participativas reportadas en la literatura.

### Ejercicio Participativo A

### Más Alimentos en la Mesa de la Familia González Pérez

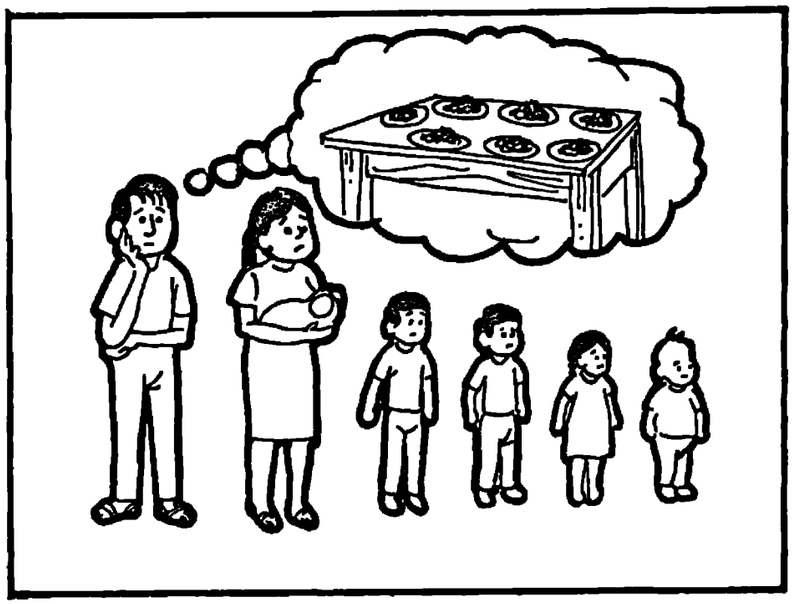
1. Objetivos del Ejercicio

a. Conocer las maneras con las cuales se puede aumentar la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar.

b. Vivenciar el proceso de toma de decisiones a nivel individual y a nivel de grupo.

2. Descripción del Ejercicio

La familia González Pérez ha aumentado en los últimos años el número de bocas para alimentar. Sin embargo, los ingresos y los alimentos de que disponen se han mantenido iguales.



Don Juan, el jefe de la familia, ha pensado en lo que debe hacer para aumentar la disponibilidad de alimentos en su hogar para satisfacer las necesidades de todos.

La familia vive en una aldea rural, tienen un patio y un pequeño sitio.

La familia González Pérez puede tomar las siguientes medidas para aumentar la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar:

A. Consumir hierbas silvestres

(*) Sugerencias recibidas de Srita. Elvira Conde, estudiante de la Escuela de Nutrición, INCAP

B. Aprovechar las hojas verdes que se botan.

C. Evitar consumo de golosinas.

D. Preparar alimentos en conserva.

E. Hacer huerto en el sitio.

F. Distribuir los alimentos según las necesidades de cada persona.

G. Comprar alimentos de la temporada.

H. Aprovechar agua de cocción de las verduras.

I. Criar gallinas.

J. Plantar árboles frutales.

K. Utilizar Incaparina.

L. Comprar vísceras.

M. Promover una cooperativa de consumo en la aldea.

3. Pasos a seguir

a. A nivel individual:

i) Lea cuidadosamente la lista de medidas que puede tomar la familia González Pérez para aumentar la disponibilidad de alimentos a nivel de su hogar.

ii) Ordene estas acciones según el tiempo y recursos necesarios para desarrollarla.

iii) Anote en la primera columna "individual" del cuadro "Ordenamiento de las Acciones" el orden que Usted ha decidido, poniendo al lado, de cada acción o medida (identificada con letras del abecedario) el número de orden respectivo.

b. A nivel de trabajo en grupos:

i) Reúnase con las personas asignadas a su grupo de trabajo.

ii) El grupo en conjunto debe ponerse de acuerdo en cómo ordenar las medidas para aumentar la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar.

iii) Comiencen por discutir ¿cuál acción realizar de primero? luego ¿cuál realizar de segundo? y así sucesivamente. Cada miembro del grupo debe defender el ordenamiento que hizo a nivel individual.

iv) Anoten en la columna de orden referente a "grupo" del cuadro "Ordenamiento de las Acciones" el orden que el grupo haya decidido, poniendo al lado de cada acción o medida el número de orden respectivo.

"ORDENAMIENTO DE LAS ACCIONES"

| Acción | NUMERO DE ORDEN | | | PUNTAJE | |
|---|---|---|---|---|---|
| | INDIVIDUAL | GRUPO | CORRECTO | INDIVIDUAL | GRUPO |
| A | | | | | |
| B | | | | | |
| C | | | | | |
| D | | | | | |
| E | | | | | |
| F | | | | | |
| G | | | | | |
| H | | | | | |
| I | | | | | |
| J | | | | | |
| K | | | | | |
| L | | | | | |
| M | | | | | |
| | Puntaje Total | | | | |

c. Cálculo de los puntajes:

i) En la columna "correcto" del cuadro "Ordenamiento de las Acciones" se anota el orden correcto definido por los coordinadores.

ii) Calcular la diferencia entre el número de orden individual y el correcto, anotar esa diferencia como puntaje individual. Todas las diferencias se expresan en valores positivos. Sacar el total sumando todas las diferencias.

iii) Calcular la diferencia entre el número de orden del grupo y el correcto, anotar esa diferencia como puntaje del grupo. Todas las diferencias se expresan en valores positivos. Sacar el total sumando todas las diferencias.

d. Discusión en plenaria:

i) Justificación del coordinador para escoger el ordenamiento "correcto".

ii) Razones por las cuales surgieron diferencias entre el puntaje individual y el del grupo.

4. Ventajas de este Ejercicio

a. Permite a cada uno de los participantes razonar la factibilidad de desarrollar ciertas acciones con el fin de aumentar la disponibilidad de alimentos a nivel del hogar.

b. Da al individuo la oportunidad de defender sus decisiones a nivel de grupo.

c. Permite vivenciar las ventajas y desventajas de tomar decisiones en grupo.

5. Opciones

Este mismo ejercicio se puede aplicar a otros temas tales como:

-¿qué medidas tomar en el caso de un niño con diarrea?

-¿qué medidas tomar en el caso de un niño desnutrido?

-¿qué pasos se deben seguir para implementar un proyecto de huertos comunales?

## Ejercicio Participativo B

## Intercambio de Recetas

1. Objetivos del Ejercicio

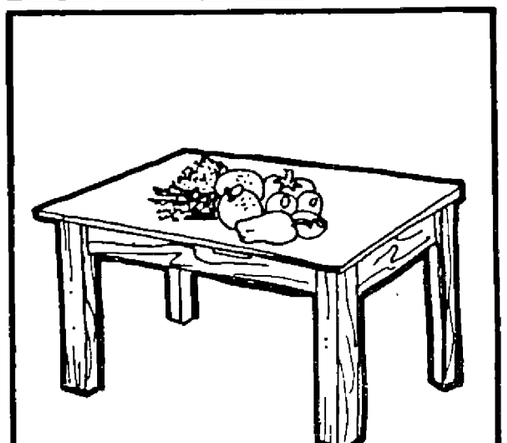
a) Que los participantes tomen conciencia de la utilidad de sus propios conocimientos y habilidades.

b) Que los participantes vivencien las ventajas de intercambiar experiencias a nivel de grupo.

c) Conocer diversas formas de combinar diferentes alimentos disponibles en su comunidad.

2. Descripción del Ejercicio

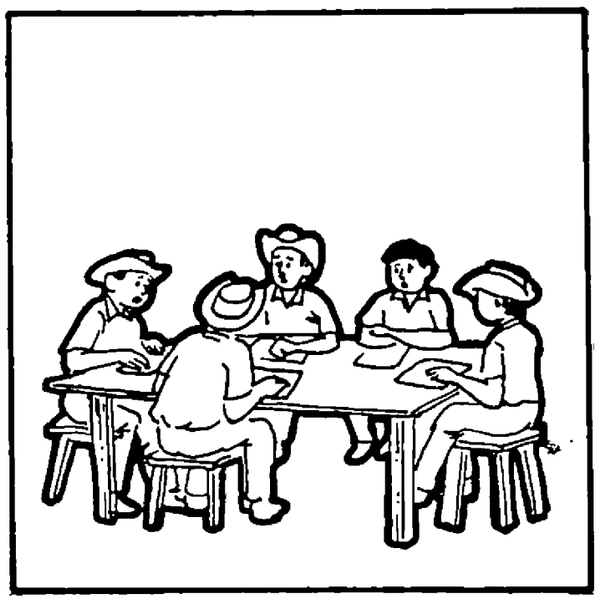
Primer Parte



a) Se presenta ante el grupo de participantes una serie de alimentos adquiridos en el mercado local. Se discute el valor nutritivo de cada uno y el costo de los mismos.

b) Se organizan grupos de trabajo.

c) Cada grupo debe producir un número determinado de recetas utilizando los alimentos que fueron presentados.



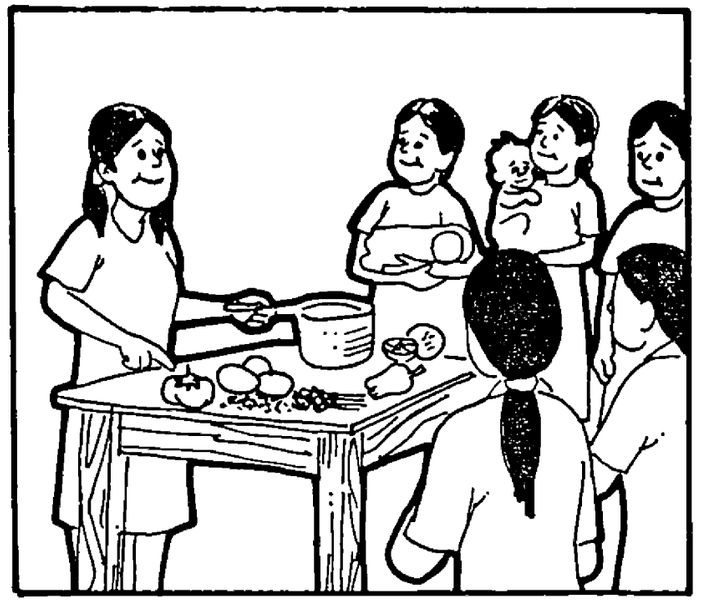
d) Las recetas se escriben en pliegos de papel para ser presentados en plenaria.

e) Durante la plenaria los participantes tienen la oportunidad de apreciar todas las recetas que fueron producidas y de aclarar dudas con respecto a las diversas preparaciones.

Segunda Parte

a) El grupo escoge dos o tres recetas a ser preparadas por ellos mismos a través de una Demostración.

b) Se seleccionan a las personas que van a desarrollar la Demostración, la que se hará preferiblemente el día siguiente.



c) Las demostraciones se realizan siguiendo los pasos establecidos.

d) Los participantes tienen la oportunidad de criticar el desarrollo de cada una de las Demostraciones.

3. Ventajas de este Ejercicio

a) Los participantes tienen la oportunidad de conocer una serie de recetas propias de la comunidad.

b) En los cursos de capacitación de personal este ejercicio resulta muy efectivo: la Primera Parte puede ser fácilmente reproducible a nivel de grupos locales; la Segunda Parte le permite al educando ejercitarse en el desarrollo de una Demostración.

c) Este ejercicio permite discutir diferentes aspectos prácticos relacionados con la selección, preparación y consumo de alimentos.

4. Opciones

Este mismo ejercicio se puede aplicar para producir recetas para el niño durante su período de destete.

# Ejercicio Participativo C

## Cálculo del Precio de Preparaciones

### 1. Objetivo del Ejercicio

Dar la oportunidad de calcular el costo real de preparaciones de fácil elaboración y de alto valor nutritivo para el grupo familiar.

### 2. Descripción del Ejercicio

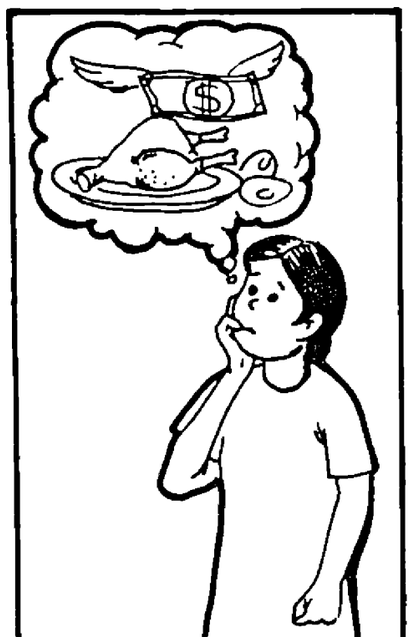
El participante recibe una serie de recetas de preparaciones seleccionadas. Se le solicita indagar en las tiendas o mercados de su vecindario el precio de cada uno de los ingredientes para así calcular el costo real de la preparación.

### 3. Pasos a Seguir

a) Escoger varias recetas que sean de fácil elaboración y de alto valor nutritivo.

b) A cada participante se le entregan esas recetas para que calcule su costo real.

c) El coordinador también calcula los precios de estas preparaciones.



d) Se elabora un cuadro resumen para anotar los resultados de todos los participantes y los precios promedios obtenidos.

CUADRO RESUMEN

| TIPO DE PREPARACION | PRECIO POR PARTICIPANTE | | | | | | | | | | | | | | PRECIO X ALIMENTOS | PRECIO X COORDINADOR | PRECIO X TOTAL |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |

e) Los resultados anotados en el cuadro resumen permiten discutir diferentes aspectos de las preparaciones estudiadas: su valor nutritivo, su precio, la factibilidad de elaborarlas.

### 4. Ventajas del Ejercicio

a) El participante tiene la oportunidad de conocer el precio de diferentes alimentos en su vecindario.

b) Permite detectar alimentos de alto valor nutritivo y de un costo relativamente bajo.

### 5. Opciones

Este mismo ejercicio se puede utilizar para calcular costos de las preparaciones que componen un menú. Con ello se puede calcular el posible gasto de alimentos por día, por semana y por mes.

## Ejercicio Participativo D

### Maneras de Conservar Alimentos

1. Objetivo del Ejercicio

Que los participantes conozcan diferentes maneras de poder conservar alimentos a nivel del hogar.

2. Pasos a seguir

a) Se elabora un cuadro de "Maneras de Conservar Alimentos" Cuadro en página 8.

b) Conjuntamente con el grupo de participantes se identifican diferentes maneras en las cuales se pueden conservar alimentos a nivel casero. Se anotan en el cuadro.

c) Se identifica una lista de alimentos que están disponibles en la localidad y que son de consumo popular. Se anotan en el cuadro.

d) Al haber identificado diversas maneras de conservar alimentos así como una lista de alimentos, se comienza por discutir cada una de las formas de conservación de alimentos y se marcan los alimentos que pueden conservarse utilizando la forma descrita.

3. Ventajas del Ejercicio

a) Los participantes conocen los beneficios de las formas de conservación populares y tradicionales.

b) Tienen oportunidad de intercambiar prácticas de conservación entre el grupo.

4. Opciones

Este mismo ejercicio se puede adaptar a otros temas tales como:

- maneras de preparar alimentos
- maneras de consumir alimentos
- formas de producir alimentos

## Ejercicio Participativo E

### Auto Encuesta

1. Objetivo del Ejercicio

Dar la oportunidad a los participantes de detectar diferentes situaciones en su hogar a través de la observación directa.

2. Descripción del Ejercicio

Cada participante recibe un formulario para registrar sus observaciones a nivel de hogar. Estas observaciones son en relación a las medidas de higiene que se practican en el hogar.

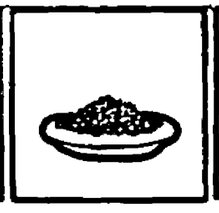
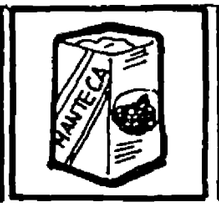
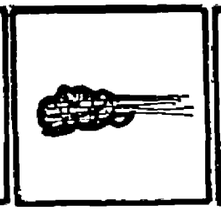
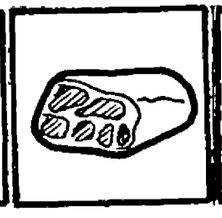
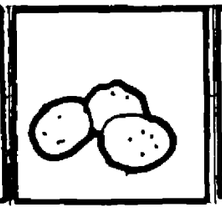
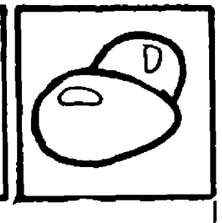
Cada uno de los aspectos a ser observados debe estar muy bien definido para obtener observaciones uniformes entre el grupo.

Los resultados de las encuestas llevadas a cabo por cada participante se discute en grupo para analizar las causas, obtener conclusiones y presentar recomendaciones.

3. Pasos a Seguir

a) Se elabora un formulario de observación que incluya observaciones como las siguientes: (página 9)

# MANERAS DE CONSERVAR LOS ALIMENTOS

| ALIMENTOS / MANERAS | Zanahoria | Leche | Pollo | Frijoles  | Manteca   | Fresas | Berro  | Carne  | Papas  | Azúcar | Huevos  |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Cocinar por tres minutos | | | | | | | | | | | |
| Salar | | | | | | | | | | | |
| Guardar en lugar fresco | | | | | | | | | | | |
| Cocinar y guardar | | | | | | | | | | | |
| Hacer en "conserva" | | | | | | | | | | | |
| Remojar y dejar en lugar fresco | | | | | | | | | | | |
| Hervir | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | |

(i) Frijoles: _____
0 destapados
1 tapados
8 no los observó

(ii) Tortillas: _____
0 destapadas
1 tapadas
8 no las observó

(iii) Platos: _____
0 no protegidos
1 tapados
8 no los observó

iv) Agua para beber: _____
0 no hervida
1 sí hervida

v) Agua para beber: _____
0 destapada
1 tapada
8 la echa del chorro

vi) Las manos las lavan: _____
0 palangana
1 chorro

vii) Las personas que preparan la comida mantienen: _____
0 uñas largas
1 uñas cortas
8 no las observó

iii) La basura de la cocina: _____
0 destapada
1 tapada
8 no la observó

(ix) El bote de papeles del inodoro: _____
0 destapado
1 tapado
8 no aplica (no hay)

(x) La basura de toda la casa: _____
0 la tiran en el patio
1 la queman
2 la entierran

b) Se explica claramente el significado de cada uno de los aspectos a observarse:

Frijoles: son aquellos que ya se han cocinado y se han dejado en algún lado para recalentarlos.

Tortillas: son aquellas que sobran después de un tiempo de comida.

Platos: son aquellos que se utilizan corrientemente para comer.

Agua para beber: la que se utiliza para tomar o para hacer fresco.

Las manos las lavan: es la forma más corriente de lavarse las manos todos los miembros de la familia.

Las personas que preparan la comida: se refiere a la persona que más acostumbra a preparar la comida.

La basura de la cocina: se refiere a los desperdicios de los alimentos que preparan en la cocina.

La basura de toda la casa: se refiere a toda la basura que sale de la cocina, comedor, sala, cuartos y el baño.

c) Cada participante lleva el formulario a su casa y hace las observaciones pertinentes.

d) Se tabulan los resultados de todo el grupo.

e) Por grupos de trabajo se analizan las causas del resultado obtenido, y se presentan las conclusiones y recomendaciones respectivas.

4. Ventajas del Ejercicio

a) Permite establecer una relación entre lo que se está aprendiendo y la realidad de su hogar.

b) El participante tiene la vivencia de analizar detalles de la vida cotidiana a nivel de su hogar.

5. Opciones

Este mismo ejercicio se puede aplicar a observaciones de diferente índole:

- hábitos alimentarios
- cuidado del niño
- medidas para aumentar disponibilidad de alimentos a nivel del hogar

## Ejercicio Participativo F

### "Reflexión-Acción"(4)

1. Objetivos del ejercicio

a) Identificar cuatro signos de un niño con diarrea

b) Identificar cinco signos de un niño deshidratado

c) Enumerar al menos tres medidas a tomar con un niño con diarrea

d) Enumerar seis medidas de prevención de diarreas

e) Lavarse las manos correctamente según los pasos de: enjabonar, restregar, desaguar al chorro y secar con trapo o toalla limpios

f) Efectuar un lavado de trastos correcto según los pasos de: sacar desperdicios, enjabonar y restregar, desaguar al chorro, escurrir y dejar tapados

g) Enumerar cinco cuidados que hay que tener con la letrina

h) Enumerar diez alimentos disponibles en el hogar que se deben introducir en la dieta del niño durante el primer año de vida y describir por cada uno de ellos la manera más conveniente de prepararlo

i) Enumerar cuatro ventajas de la lactancia materna

j) Demostrar sin errores cómo se prepara la papilla (o puré) de frijoles para dar al niño a partir del 5to. mes.

## 2. Descripción del ejercicio

Este es un ejercicio de Reflexión-Acción para amas de casa, aunque en general puede utilizarse con padres de familia, promotores y dirigentes comunitarios. Se denomina de Reflexión dado que el grupo debe pensar o reflexionar sobre una situación y tomar decisiones concretas para actuar con medidas de solución. Las actividades que proveen temas de reflexión son múltiples; en este ejemplo se ha utilizado un radio-teatro popular, grabado en casette, llamado "La Historia de Pedrito". Es un drama de ambiente rural en cinco actos en el cual se relata (con actores de radio-teatro) las vicisitudes de un niño llamado Pedrito, aquejado de diarrea y desnutrición y de cómo sus padres lograron recuperarlo y evitar que volviera a enfermar, esto es, con un final feliz.

Cada acto, que dura unos 15 minutos, es escuchado por el grupo, al mismo tiempo que se muestran láminas (o diapositivas) con las escenas que describe la obra. Al término hay discusión de grupo; puede desarrollarse entre 6 a 8 sesiones de aproximadamente una hora y veinte minutos cada una.

Es posible agregar múltiples actividades de tipo participativo como forma complementaria al desarrollo del tema central proveído por la obra de radio-teatro.

Al finalizar, se utiliza un CARTEL DE COMPROMISO*, mediante el cual cada participante compromete a su familia a efectuar tareas muy concretas. El Flujograma que acompaña a este Ejercicio, complementa gráficamente el proceso descrito.

## 3. Pasos a seguir

a) El grupo (de unas 15 personas) se distribuye en semi-círculo; en la abertura de él se pone el toca-casette y las láminas o la pantalla, en caso de utilizar diapositivas.

b) El coordinador hace una breve introducción al tema.

c) En la primera sesión puede empezarse con la presentación de los participantes del grupo, incluso realizar algún ejercicio breve para conocerse los nombres y entrar en confianza.

d) Arreglar un ambiente grato y de silencio.

e) Transmitir el acto que corresponda a la obra, teniendo cuidado de exhibir las láminas en el momento oportuno.

f) Al terminar, averiguar con el grupo si la historia se escuchó con claridad. Resolver dudas o repetir la grabación si fuese necesario.

g) Hacer un análisis del acto en base a una guía de preguntas, tales como:

- ¿Por qué Pedrito se enfermó de diarrea?
- ¿Qué hizo la mamá de Pedrito con él?
- ¿Cómo supo su mamá que estaba deshidratado grave?

h) El grupo debe llegar a recomendaciones prácticas.

---

* Tamaño 18 1/2 X 13 pulgadas

i) Al terminar el total de sesiones se da a cada participante un CARTEL DE COMPROMISO (Ver Flujograma), donde éstos frente al grupo y por turno individual marcarán con "X" en el círculo las tareas que se comprometen a realizar. En el espacio al lado derecho de cada círculo, anotarán los nombres de las personas que en sus familias asumen la responsabilidad de realizar dichas tareas.

j) Los participantes colocarán el Cartel en un lugar visible del hogar al tiempo que lo comenten con la familia.

4. Ventajas del ejercicio

a) Al grupo se le presenta una situación teatralizada de la vida real, interpretando su lenguaje, terminología popular y ambiente.

b) Focalizar o delimitar bien una temática.

c) Da oportunidad amplia para reflexionar y reforzar soluciones, o proponer otras.

d) El conocimiento no queda difuso en las mentes de los participantes, sino que cada cual se compromete a traducirlo en tareas concretas.

e) Es ameno, dependiendo un tanto de la calidad y simpatía de la interpretación teatral.

5. Opciones

a) Combinar con ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS, tales como: demostraciones, películas, etc.

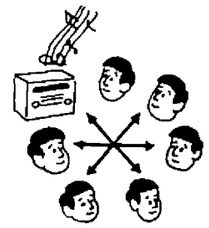
b) En caso de población analfabeta, en el CARTEL DE COMPROMISO se puede utilizar un sello de hule que representen miembros típicos de la familia (padre, madre, hijos) y cada cual lo imprime en el espacio que corresponda.

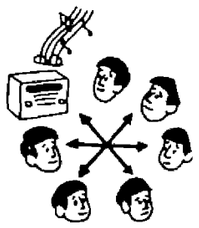
c) En caso de amas de casa, se puede invitar a los esposos a la última sesión, de clausura, en la cual se hace un resumen de los aspectos más importantes.

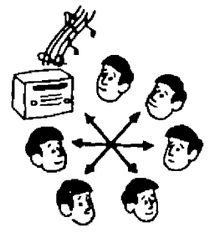
# METODO DE REFLEXIÓN-ACCIÓN

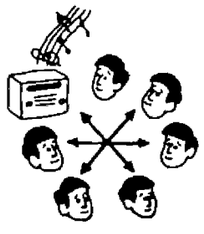
APLICADO A EDUCACION PARA LA SALUD INDIVIDUAL Y FAMILIAR
EN PREVENCION DE DIARREAS

LA HISTORIA DE PEDRITO

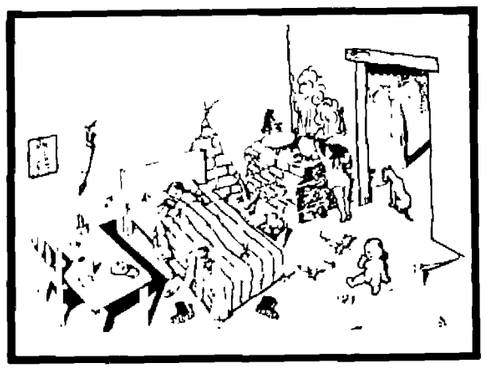


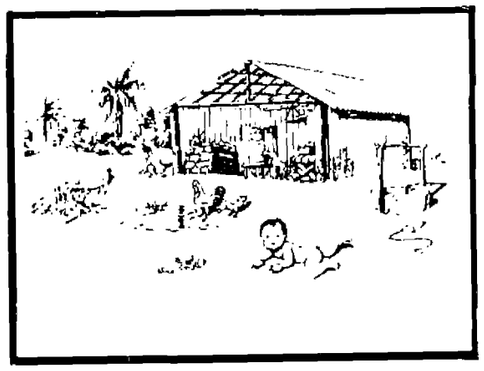


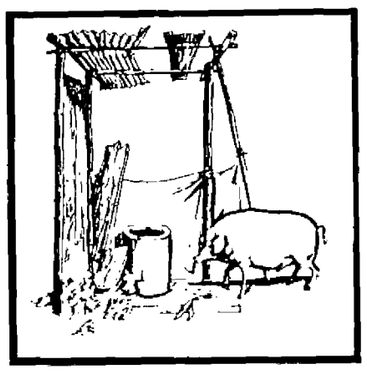




¿POR QUÉ PEDRITO SE ENFERMÓ DE DIARREA?





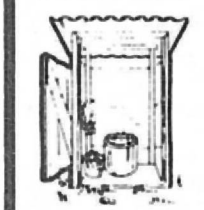
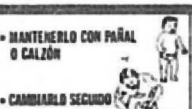


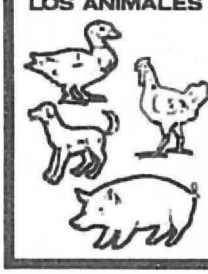
QUE HACE AHORA SU MAMÁ PARA QUE PEDRITO NO SE ENFERME?

**REFLEXION** ⟷ **ACCION**

DISEÑO ORIGINAL DE
LEONEL GALLARDO
INCAP/1982

# ESTA CASA ES DE LA FAMILIA DE:_____

| | Esto haremos | Quienes lo haremos |
|---|---|---|
| **LOS ALIMENTOS** | • TAPAR LA COMIDA | ○ |
| | • LAVAR FRUTAS Y VERDURAS | ○ |
| **LAS MANOS** | • LAVARSE DESPUÉS DE IR AL INODORO | ○ |
| | • LAVARSE ANTES DE PREPARAR LA COMIDA | ○ |
| | • MANTENER LAS UÑAS LIMPIAS | ○ |
| **LA LETRINA**  | • TAZA TAPADA | ○ |
| | • TENER PAPEL | ○ |
| | • BOTE CON TAPADERA | ○ |
| | • QUEMAR PAPELES | ○ |
| | • CONSTRUIR | ○ |
| **LOS PAÑALES** | • MANTENERLO CON PAÑAL O CALZÓN  | ○ |
| | • CAMBIARLO SEGUIDO | ○ |
| | • LAVAR LOS PAÑALES | ○ |
| | • ECHAR POPÓ EN LETRINA | ○ |
| **LA DIARREA** | • AVISAR AL PUESTO DE SALUD | ○ |
| | • DARLE SUERO ORAL | ○ |

| | Esto haremos | Quienes lo haremos |
|---|---|---|
| **EL AGUA** | • HERVIR EL AGUA | ○ |
| | • MANTENER EL AGUA TAPADA Y EN ALTO | ○ |
| **LOS TRASTOS** | • BIEN LAVADOS | ○ |
| | • TAPADOS | ○ |
| | • HACER PLATERA | ○ |
| **LA BASURA** | • MANTENERLA TAPADA | ○ |
| | • QUEMARLA O ENTERRARLA | ○ |
| **LOS ANIMALES**  | • CONSTRUIR GALLINERO | ○ |
| | • CONSTRUIR CHIQUERO | ○ |

# GUÍA PARA CUIDAR LA SALUD FAMILIAR

CARTEL DE COMPROMISO

INCAP

EN ESPACIO EN BLANCO PONER NOMBRES DE PERSONAS RESPONSABLES

## III. BIBLIOGRAFIA

1. Kidd, J.R. "El Proceso del Aprendizaje. Cómo aprende el adulto." Trad. de Aníbal Carlos Leal. Biblioteca Nuevas Orientaciones de la Educación. Editorial "El Ateneo", Buenos Aires, 1973. pp. 178-207 y pp. 1-15.

2. Barriga-Puente, P. Educación no formal y participación comunitaria. Carnets de enfance. Vol. 44, Oct-Dic, 1978. pp. 67-77.

3. Mena de Godínez, C. y A. Jimerson. Guía del Curso, Enfoque Participativo Sobre Comunicaciones en Nutrición. Proyecto SAPLAN/CARE, con la colaboración del INCS. Tegucigalpa, Honduras, 1981. Documento fotocopiado de paginación variada.

4. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, División de Biología y Nutrición Humana. Informe Final del Proyecto: Medidas de Control de la Contaminación Fecal en el ambiente Domiciliar. Vol. 2. Guatemala, Guatemala, INCAP, 1981.