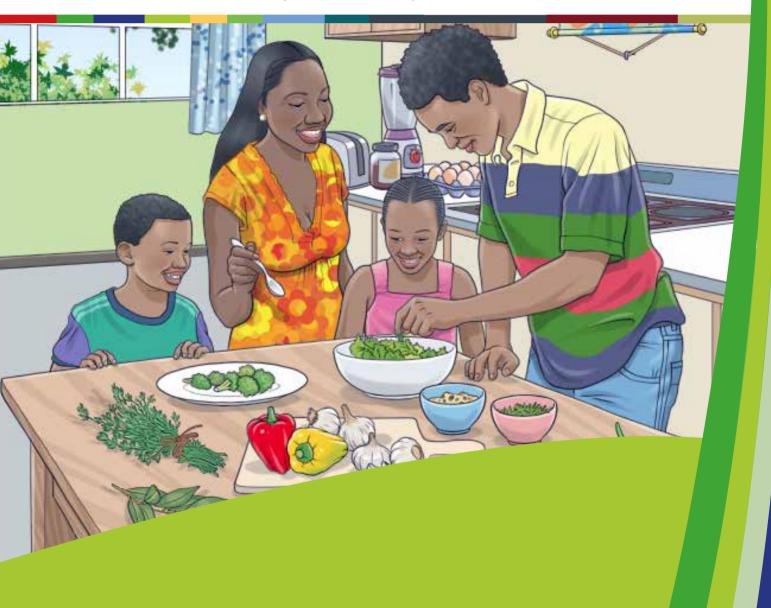


Manual para el facilitador

en el proceso de implementación de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia







Manual para el facilitador

en el proceso de implementación de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia

Plan de formación y capacitación de agentes facilitadores de los programas de implementación de İEC



Índice

0	I. Glosario de términos	×
0	II. Presentación	ΧI
0	1. De dónde surge esta estrategia IEC en SAN para Colom	bia 1
•	2. El facilitador Cómo es un buen facilitador	2
	3. Buenas prácticas en el desarrollo de estrategias IEC Haga un diagnóstico Defina la temática Conozca a su grupo interactivo Defina objetivos que generen cambios de comportamiento Privilegie el enfoque participativo Estructure su estrategia Entornos Elija herramientas pedagógicas adecuadas	4 5 6 7 8 9 9 10
	4. No pierda de vista los tres componentes de la estrategia Información Educación Comunicación	12 12 13 14

5.1	Implementación de la estrategia	15
	Una sola estrategia para diferentes situaciones Algunos ejemplos de herramientas pedagógicas	16
	Ejemplo No. 1: Promover la reducción del consumo de sal /sodio Entorno: Hogar	18
	Ejemplo No. 2: Promover la reducción grasas trans y saturadas Entorno: Hogar	26
	Ejemplo No. 3: Promover la reducción del consumo de sal / sodio Entorno: Comunitario	32
	Ejemplo No. 4: Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos Entorno: Comunitario	38
	Ejemplo No. 5: Reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos Entorno: Educativo	44
	Ejemplo No. 6: Promoción de la alimentación complementaria adecuada Entorno: Educativo	50

	Ejemplo No. 7: Disminuir el consumo de azúcares añadidos Entorno: Laboral	58
	Ejemplo No. 8: Disminuir el consumo de grasas trans y saturadas Entorno: Laboral	64
Info	ormación adicional	70
Des	spedida	71

REPÚBLICA DE COLOMBIA

MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL

ALEJANDRO GAVIRIA URIBE

Ministro de Salud y Protección Social.

FERNANDO RUIZ GÓMEZ

Viceministro de Salud Pública y Prestación de Servicios.

CARMEN EUGENIA DÁVILA

Viceministra de Protección Social.

GERARDO BURGOS BERNAL

Secretario General.

ELKIN DE JESÚS OSORIO SALDARRIAGA

Director de Promoción y Prevención.

ANA PATRICIA HEREDIA VARGAS

Subdirectora de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas.

CLARIBEL RODRÍGUEZ NORATO

Coordinadora Grupo de Alimentación y Nutrición

Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas.

BLANCA CECILIA HERNÁNDEZ T.

Profesional Especializado.

Referente Técnico

Producto 3. Convenio 1042-2014

Dirección de Promoción y Prevención.

CLAUDIA LIZETH GODOY MORENO

Subdirección de Salud Nutricional, Alimentos y Bebidas

Dirección de Promoción y Prevención.

Propuesta lúdico pedagógica, diseño e ilustración original

Taller Creativo de Aleida Sánchez B. LTDA

www.tallercreativoaleida.com.co

Bibiana Alturo M.

Julián Hernández

Diseño de herramientas lúdico pedagógicas y redacción

Gabriel Gómez

Ilustración original

Lucho Durán

Corrección de estilo

Miguel Ortiz

Aleida Sánchez B.

Dirección creativa

Primera edición Febrero 2016 ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA – FAO

RAFAEL ZAVALA GÓMEZ DEL CAMPO

Representante de la FAO en Colombia.

IVÁN LEÓN AYALA

Representante asistente de la FAO en Colombia.

YENORY HERNÁNDEZ GARBANZO

Oficial de Nutrición, FAO.

Grupo de Educación Nutricional e Información al Consumidor

Sede Roma.

SANTIAGO MAZO

Consultor Seguridad Alimentaria y Nutricional.

DORA HILDA AYA BAQUERO

Coordinadora Proyecto FAO - MSPS Convenio 1042-2014.

NANCY MARÍA VILLESCAS SÁNCHEZ

Coordinadora Producto 3 Convenio 1042-2014.

Equipo Técnico FAO

CAROLINA SANTOS NIÑO

LUISA FERNANDA LÓPEZ HERNÁNDEZ

ÁNGELA MARÍA PÉREZ P.

EDWIN RIVERA TORRES

Equipo Redactor:

NANCY MARÍA VILLESCAS SÁNCHEZ

CAROLINA SANTOS NIÑO

LUISA FERNANDA LÓPEZ HERNÁNDEZ

ÁNGELA MARÍA PÉREZ P.

EDWIN RIVERA TORRES

Participantes de los Talleres Estrategia IEC en SAN para Colombia					
Construyendo la Estrategia IEC en SAN para Colombia. 1ª. Ronda			Propósito: Identificar de forma participativa elementos que aporten a la construcción de la Estrategia IEC en SAN para Colombia. Socializar y retroalimentar el enfoque normativo, estratégico y conceptual de la Estrategia IEC en SAN.		
Ciudades y fechas de	e los talleres:				
Manizales, 14	Quibdó, 28 de	Popayán, 5 de	Montería, 7 de	Riohacha, 20 de	Bogotá, 27 de
de abril de 2015	abril de 2015	mayo de 2015	mayo de 2017	mayo de 2015	mayo de 2015
Entidades Participa	antes:		ICBF La Guajira		
Acción contra el Ha			ICBF Istmina		
Alcaldía de Bagadó)		ICBF Quibdó		
Alcaldía de Juradó			IDS Norte de Santa	ander	
Alcaldía de Maniza	les		IE La Esperanza		
Alcaldía de Monter	ría		IE Santa Bernardita	a	
Alcaldía de Riohach			IE Santa Rosa		
Alcaldía Local de B	Bosa, Bogotá		•	nental de Salud de Nar	iño
Anas Belayuu EPS			IPS Analirapose		
	ldos Indígenas del No		IPS Anashi wayu		
	odistas Económicos, <i>I</i>	APE	Nueva EPS		
Asoetbec			OIM		
Benposta Cabildo Mayor Yan	20002		PANES Pijaos Salud EPS		
Cámara de Comero			Positiva Compañía	de Seguros	
Centro de Salud Tir			Proalsy	de Jeguros	
Cocomacía Stereo	11010		Secretaría de Agric	cultura de Caldas	
Colegio Alfonso Ló	pez		_	ntos Indígenas de La Gu	uaiira
Comfaguajira EPS	r			rrollo Económico de B	•
Comfatolima			Secretaría de Educ	ación de Bogotá	J
CONFA			Secretaría de Educ	ación de Boyacá	
Coomacovalle			Secretaría de Educ	ación del Chocó	
Coomeva EPS			Secretaría de Educ	ación de Montería	
Coosalud EPS			Secretaría de Educ	ación de Popayán	
Corporación Cantó	n		Secretaría de Juve		
DIS Caldas			Secretaría de la M	,	
EPS Pijaos			Secretaría de Salu		
EPS Ambuia			Secretaría de Salu	•	
ESE Tierradentro	cina do Cauca		Secretaría de Salud		
Federación Campe Fenalco	Silia de Cauca		Secretaría de Salud Secretaría de Salud	•	
Funcop			Secretaría de Salu		
Fundación Alpina			Secretaría de Salu		
Fundación FAA			Secretaría de Salu		
Fundación Plan			Secretaría de Salu		
Fundecima			Secretaría de Salu	d del Cesar	
Funmaná			Secretaría de Salud		
Funsefu Cali			Secretaría de Salud		
Gobernación del C	•		Secretaría de Salu		
Gobernación de Ca			Secretaría de Salu	d de Montería	
Gobernación de Có			SENA	Jamahian -	
Gobernación de Ri			Universidad Surco		
Gobernación de Sa			Universidad Coope Universidad de Ca		
Gobernación del Co Gobernación del Co			Universidad de Ca		
Gobernación del M			Universidad de Na		
Gobernación del To			Universidad del Ar		
Hogares Juveniles	J11u		Universidad del Ca		
ICBF Maicao			Universidad de Có		
			Universidad Popul		
ICBF Chocó			Ulliversidad Fubul	ar acreciar	

Participantes de los Talleres Estrategia IEC en SAN para Colombia Propósito: Identificar de forma participativa elementos Construyendo la Estrategia IEC en SAN para Colombia. 2ª. metodológicos que aporten a la implementación de la Estrategia IEC en SAN para Colombia a partir de las competencias del sector salud. Manizales, 2 de Bogotá, 30 de Montería, 4 de Quibdó, 28 de Popayán, 11 de Riohacha, 13 de julio de 2015 julio de 2015 agosto de 2015 julio de 2015 agosto de 2015 agosto de 2015

Entidades Participantes:

Afriatlántico
Alcaldía de Juradó
Alcaldía de Manizales
Alcaldía de Quibdó
Alcaldía de Riohacha
Alcaldía Mayor de Bogotá
Amigos del Campo Periódico

Asociación Cabildos de Indígenas del Norte del Cauca

Asomegasalud Benposta

Cabildo Mayor Yanacona

Casa Cultural Comunitaria Santa Bárbara

Centro de Salud Timbío

CONFA

Consejo Comunitario Coomacovalle DIS Caldas DPS ECULTURAL ESE Tierradentro

Federación Campesina de Cauca

Fenalco Funcop

Fundación Alpina Fundación Amor y Vida Fundación FAA Fundecima

Funsefu Cali

IE Galapa

Gobernación de Caldas Gobernación de Córdoba Gobernación de Risaralda Gobernación del Atlántico Gobernación del Cauca Gobernación del Chocó Hogares Juveniles Hospital San Francisco ICBF La Guajira IE Santa Bernardita IE Santa María

IE Santa Rosa de Lima Instituto Departamental de Salud de Nariño

Mapfre ARL
Nueva EPS
PANES
Pijaos Salud EPS

Secretaría de Agricultura de Caldas
Secretaría de Agricultura de Cundinamarca
Secretaría de Educación del Atlántico
Secretaría de Educación de Montería
Secretaría de Educación de Popayán
Secretaría de Educación del Chocó
Secretaría de Salud del Caquetá
Secretaría de Salud de Córdoba
Secretaría de Salud de La Guajira
Secretaría de Salud de Manizales
Secretaría de Salud de Montería
Secretaría de Salud de Popayán
Secretaría de Salud de Risaralda

Secretaría de Salud del Cauca Secretaría de Salud del Cesar Secretaría de Salud del Chocó Secretaría de Salud del Valle Secretaría Distrital de Educación

Secretaría de Salud del Atlántico

SENA

Universidad de Caldas Universidad de Córdoba Universidad de la Amazonía Universidad de Manizales Universidad de Nariño Universidad del Cauca Universidad del Cesar Universidad Nacional

Universidad Tecnológica del Chocó

Participantes de los Talleres Estrategia IEC en SAN para Colombia				
Construyendo la Estrategia IEC en SAN para Colombia. 3ª. Ronda		Propósito: Socializar y validar los programas de implementación de la estrategia IEC en SAN para Colombia. Socializar, validar y retroalimentar las 4 herramientas construidas en el marco de la Estrategia de Lactancia Materna.		
Villavicencio, 20 de octubre de 2015	Barranquilla, 27 de octubre de 2015	Bucaramanga, 29 de octubre de 2015	Bogotá, 5 de noviembre de 2015	
Entidades Participantes:				
Alcaldía de Barranquilla		IE Andrés Pérez de Sotoma	ayor	
Alcaldía de Montería		IE Francisco de Paula		
Alcaldía de Piedecuesta		IE María Mancilla Sánchez		
Alcaldía de Villavicencio		IE Rodrigo Lara Bonilla		
Alcaldía Local de Barrios Unido	os, Bogotá	IE Santa María		
Alcaldía Local de Bosa, Bogotá	i	Nutrición Unida 2015		
Alcaldía Local de Ciudad Bolíva	ar, Bogotá	Positiva Compañía de Segu	uros	
Alcaldía Local de Fontibón, Bo	gotá	Salud Capital		
Alcaldía Local de La Candelaria	a, Bogotá	Secretaría de Agricultura o	le Santander	
Alcaldía Local de Rafael Uribe,	Bogotá	Secretaría de Ambiente de	el Meta	
Alcaldía Local de San Cristóbal	l, Bogotá	Secretaría Distrital de Edu	cación	
Alcaldía Local de Suba, Bogotá	i	Secretaría de Educación de Boyacá		
Alcaldía Local de Usaquén, Bogotá		Secretaría de Educación de Santander		
Alcaldía Local de Usme, Bogot	á	Secretaría de Educación de	el Atlántico	
Asociación Usuarios Campesir		Secretaría de Educación de	el Huila	
Cámara de Comercio de Bogot	tá	Secretaría de Educación de	el Meta	
CDI Popular		Secretaría de Salud de Barranquilla		
Centro Nacional de Hotelería,	•	Secretaría de Salud de Boy	/acá	
Círculo de Periodistas de Bogotá		Secretaría de Salud de Bucaramanga		
Colegio Nuestra Señora del Rosario Comfatolima		Secretaría de Salud de Cundinamarca		
		Secretaría de Salud de San	itander	
Corporación Nómadas		Secretaría de Salud del Ca	quetá	
Ecocorcoa		Secretaría de Salud del Meta		
Fenalco Bogotá		Secretaría Distrital de Amb	piente	
Fundación CDI		Secretaría Distrital de Integración Social		
Fundación Víctimas dal Casar		6 6	1	

Secretaría Distrital de Salud

UIS, Escuela de Nutrición

Universidad de Córdoba

Universidad del Meta

Universidad del Norte

Unidad de Víctimas de Mocoa

Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia

SENA

Fundación Víctimas del Cesar

Gobernación de Bolívar

Gobernación del Meta

Hospital de Chapinero

ICBF Atlántico

ICBF Santander

Gobernación de Córdoba

ICBF Norte de Santander



1. Glosario de términos

Estrategia de información, educación y comunicación –IEC– en seguridad alimentaria y nutricional –SAN–

Es un conjunto de acciones que promueven, entre el público objetivo de un proyecto, los estilos de vida y hábitos alimentarios saludables y la educación nutricional en todas las dimensiones de la SAN: disponibilidad, acceso, consumo, aprovechamiento biológico y calidad e inocuidad. Las Estrategias de IEC en SAN buscan modificar comportamientos y requieren de la participación activa de la audiencia objetivo, además deben reconocer que un cambio de actitud implica incluir los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones de las personas en el día a día.

Grupos interactivos

También se los conoce con el nombre de audiencia o comunidad y hacen referencia a la población involucrada en la estrategia; es importante resaltar que no se conciben como receptores pasivos de la estrategia sino como grupos activos con conocimientos, opiniones y percepciones que son fuente de información fundamental en el planteamiento de la estrategia y en su implementación. Definir los grupos interactivos, en cada uno de los entornos, es un proceso que requiere conocer su perfil detallado en diversos aspectos: educativo, de género, creencias religiosas, nivel socioeconómico, territorio que habitan, medios de comunicación que utilizan, así como sus más relevantes influencias informativas, culturales, políticas, sociales, entre otros.

La selección y definición de los grupos interactivos con los cuales se adelantará la estrategia es un proceso que debe desarrollarse de forma simultánea con la priorización de problemáticas y temáticas sobre las cuales se centrarán los objetivos de la estrategia. No se debe perder de vista que la definición de los grupos interactivos está condicionada por los recursos disponibles, la ubicación territorial de las posibles acciones que implica la estrategia, el grado de afectación que causa la problematica seleccionada como prioritaria en los grupos humanos que puedan hacer parte de estos grupos, las prioridades de política pública local o regional y por último la sostenibilidad de las acciones en el corto, mediano y largo plazo.



Herramientas pedagógicas

Para la Estrategia IEC en SAN las herramientas pedagógicas son los procedimientos, formas y productos que contribuyen a cambiar actitudes y a generar reflexiones y transformaciones en los hábitos y prácticas no saludables de los grupos interactivos o audiencias priorizados. Todas las herramientas cumplen la triple función de informar, educar y comunicar.

Mensajes

Los mensajes son reflejo de los objetivos de información, educación y comunicación razón por la que constituyen un elemento muy importante en la estrategia IEC. Además, detallan claramente asuntos que los participantes deben conocer y hacer. Gracias a ellos las personas reciben la misma información a través de todos los canales. Están asociados a las palabras, a las imágenes, pero muy especialmente a las emociones, los sentimientos, las creencias y las actitudes de cada grupo interactivo. Crear un mensaje significa que quien lo hace está en capacidad de interpretar y comprender el entorno en el que se desenvuelve el grupo interactivo.

Programas de Implementación

Los programas de implementación reflejan la estructura de una Estrategia IEC en SAN; parten de un diagnóstico, la definición de los grupos interactivos / audiencias con las que se trabajará y una intervención por cada entorno (hogar, educativo, comunitario, laboral y sector de influencia) con la siguiente estructura:

- Objetivos de Información, Educación y Comunicación
- Mensajes
- Herramientas Pedagógicas
- Indicadores



II. Presentación

Usted inicia su trabajo como facilitador cuando esté leyendo esta guía.

Es muy importante contar con su disposición para participar como promotor y facilitador de la implementación de la «Estrategia de educación, información y comunicación –IEC– en seguridad alimentaria y nutricional –SAN– para Colombia»

Esta guía tiene como finalidad facilitar su tarea y en ella encontrará:

- Antecedentes de la Estrategia.
- Nociones generales sobre el proceso de desarrollo de una estrategia IEC.
- Nociones sobre los procesos de cambio de los conocimientos, actitudes y prácticas –CAP– relacionados con la SAN.
- Definición de qué son grupos interactivos y sus entornos.
- Ejemplos de actividades que puede desarrollar en diferentes entornos para incentivar los cambios esperados hacia la practica de la alimentación saludable en relación con la calidad nutricional de los alimentos que consume el grupo objeto.
- Información sobre documentos en los que puede encontrar datos complementarios a los que se hace referencia en este documento.

Como facilitador, es importante su disposición para facilitar los procesos de información, educación y comunicación que buscan generar cambios en la situación alimentaria y nutricional de los colombianos.

Gracias

El equipo técnico MSPS-FAO





1. De dónde surge esta

estrategia İEC en Colombia

El trabajo que usted adelantará como facilitador de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación para la Seguridad Alimentaria y Nutricional en Colombia tiene algunos antecedentes que es importante conocer.

En desarrollo del Plan Decenal de Salud Pública 2012-2021, el Ministerio de Salud y Protección Social estableció 8 dimensiones prioritarias, una de las cuales es la dimensión de seguridad alimentaria y nutricional que entre otros aspectos busca «garantizar el derecho a la alimentación sana con equidad, en las diferentes etapas del ciclo de vida, mediante la reducción y prevención de la malnutrición, el control de los riesgos sanitarios y fitosanitarios de los alimentos y la gestión intersectorial de la seguridad alimentaria y nutricional con perspectiva territorial».

En esta dimensión se contempló el diseño e implementación de acciones de información, educación y comunicación integradas en una estrategia. Para el desarrollo de esta estrategia el Ministerio de Salud y Protección Social estableció un convenio de cooperación técnica con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura –FAO–.

Según el documento técnico de la Estrategia «El principal propósito [...] es responder a las directrices internacionales y nacionales en términos de salud, nutrición y alimentación, a través de la articulación con los diferentes sectores y entornos donde se desarrolla la vida de los colombianos».

Es en ese contexto en el que se desarrollará su labor como facilitador, de la que se espera contribuya a la implementación de metodologías colectivas y articuladoras que vinculen en los territorios a los diferentes grupos interactivos cuyo cambio de conocimientos, actitudes y prácticas es el objeto de la Estrategia.



2. El facilitador

Es aquella persona que trabaja directamente con los diferentes grupos interactivos con los que construyen acciones para implementar la Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia, a través de actividades de investigación, interlocución, información, educación y comunicación concertadas con estos grupos.

Cómo es un buen facilitador

Algunas de las condiciones que debe tener quien realice las actividades de facilitador son las siguientes:

- Debe ser un líder que articule a todos aquellos que pueden contribuir para desarrollar la Estrategia y para el logro de los objetivos planteados. Desde el nivel intra e interinstitucional hasta el comunitario.
- Desarrolla una actividad continua de autoformación: revisa los diferentes documentos relacionados con la Estrategia y los temas sobre los que ella se fundamenta. La autoformación le ayuda a hacer cada día mejor su labor de facilitador.
- Desarrolla y adapta diversas herramientas pedagógicas para los diferentes programas de implementación de la Estrategia, sus distintos entornos y grupos interactivos.
- Tiene una actitud crítica frente a la implementación de la Estrategia, evalúa sus fortalezas y dificultades y, a partir de estos aprendizajes, mejora sus herramientas pedagógicas.
- Busca la participación de los diferentes grupos interactivos en el proceso de implementación de la Estrategia y hace de las personas participantes, protagonistas del proceso.

- Facilita el aprendizaje y asimilación de hábitos de vida saludables a través de las experiencias de quienes participan en el proceso.
- Innova y crea. Es una persona recursiva para aprovechar las condiciones de su entorno inmediato.
- Respeta la diversidad y la capacidad propositiva y creativa del grupo interactivo.
- Adelanta procesos de investigación en campo para conocer e identificar los conocimientos, actitudes y prácticas de los integrantes del grupo interactivo correspondiente, en relación con los temas de la Estrategia.

El facilitador siempre tiene en cuenta los siguientes aspectos en el desarrollo de su actividad:

- √ Tiene una mirada de mediano y largo plazo para buscar el cambio de conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación de la población, y es consciente de que los cambios requieren procesos y que no son resultado únicamente de informar a la población. Es un motivador para que otras personas se interesen en la Estrategia.
- ✓ Planifica, diseña y ejecuta diferentes actividades que le permitan informar, educar y comunicar la Estrategia a los diferentes grupos interactivos, en los entornos correspondientes y a los sectores de influencia.
- Articula a los diferentes grupos interactivos para el logro de los objetivos propuestos en cumplimiento de una estrategia IEC.
- ✓ Monitorea, evalúa y ajusta sus actividades de acuerdo con el proceso de implementación de las mismas.



3. Buenas prácticas

en el desarrollo de estrategias IEC

Una estrategia IEC debe procurar desarrollar las siguientes buenas prácticas:

- 1. Contar con un diagnóstico elaborado de forma participativa que le permita definir una temática para trabajar con su grupo objetivo.
- 2. Definir la temática que abordará desde la Estrategia IEC, lo que le ayudará a contar con metas realistas y alcanzables.
- **3.** Conocer plenamente al **grupo interactivo** que estará vinculado al proceso de la estrategia IEC.
- **4.** Construir los **objetivos de información, educación y comunicación** de acuerdo con los cambios que se quieran promover en el marco de una estrategia IEC.
- **5.** Construir **participativamente** las diferentes fases del proceso.
- 6. Utilizar modelos metodológicos que estén en armonía con la lógica del **aprender haciendo.**
- 7. Construir herramientas pedagógicas adecuadas.
- **8.** Contemplar un componente de **capacitación** para todos los actores.

A continuación se va a desarrollar paso a paso cada una de estas recomendaciones, para que en su labor de **facilitador** usted tenga indicaciones detalladas que le permitan hacer su trabajo y logre resultados adecuados a los objetivos.



Haga un diagnóstico

Tenga en cuenta que no basta con ir a la oficina de comunicación o de prensa, o acudir a una agencia de publicidad, según sea el caso, a pedir que le elaboren algunas piezas comunicativas con buenas frases. Es indispensable que haga una buena investigación con diferentes personas de los grupos interactivos y entornos con los cuales quiere adelantar su estrategia. Converse, indague y explore los conocimientos que tienen los participantes sobre los temas relacionados con los objetivos de su estrategia, soporte la información con datos estadísticos disponibles que justifiquen la elección de los objetivos y las temáticas para el desarrollo de una estrategia IEC. Es posible que luego de este proceso de investigación su diagnóstico inicial tenga que ser ajustado.

Muy importante es observar las actitudes, además de los conocimientos, porque de ellas depende la facilidad o dificultad con que las personas acojan las propuestas de cambio. Por último no olvide que lo que se pretende con la estrategia IEC es lograr el cambio permanente de comportamientos, en otras palabras la adopción de nuevos hábitos, y para ello no basta con que la gente conozca la información, es importante que estén dispuestos a ensayar nuevos comportamientos y a adoptarlos de manera permanente.

Recuerde que se trata de cambiar hábitos arraigados, muchos de ellos formados en la infancia, en el hogar, provenientes de consejos y saberes que en ocasiones se remontan a los antepasados. Estas prácticas alimentarias también se mezclan con nuevos hábitos surgidos de la propaganda comercial y acordes con los ritmos de vida actuales, en particular en las grandes ciudades. Por eso el diagnóstico debe ser muy participativo, fruto de muchas consultas y capaz de incluir las más diversas situaciones.

No olvide que su labor como **facilitador** debe centrarse en buscar que los integrantes de los diferentes grupos interactivos puedan tomar decisiones informadas sobre sus comportamientos para buscar estilos de vida saludables, que incluyen los buenos hábitos alimentarios.

Un lugar privilegiado para encontrar datos que contribuyan a la construcción de este diagnóstico es la información técnica disponible. Siempre encontrará investigaciones con datos nacionales, locales y que le permitirán vislumbrar el impacto que tendrá la Estrategia IEC propuesta de acuerdo con el diagnóstico planteado.

A continuación encuentra algunas ideas sobre dónde hallar datos a partir de los cuales construir información para elaborar su diagnóstico:

Fuentes primarias

- Consulta directa, aplicación de instrumentos [Pueden consultarse ejemplos de cuestionarios para levantar información sobre conocimientos, actitudes y prácticas –CAP– y por temáticas diversas (FAO, 2014), entrevistas, tamizaje nutricional (toma de medidas antropométricas) recordatorios de 24 horas, formularios de diversidad dietaria, etc.]
- Visitas domiciliarias, grupos focales, talleres presenciales.

Fuentes secundarias

- Consulta de información, investigaciones anteriores, planes, programas, documentos institucionales, revistas, intervenciones previas, planes de desarrollo municipal, ASIS
- Datos estadísticos en general.

Defina la temática

Una temática es algo específico, que tiene relación inmediata con las vivencias del grupo interactivo y que se relaciona con el entorno en el que va a trabajar. En el contexto de una estrategia IEC la temática se relaciona directamente con el cambio de uno o varios hábitos por nuevos comportamientos.



En esta línea no se trata de las tradicionales campañas de comunicación, que usualmente abordan grandes ideas, generales, como «acabar con el hambre» por ejemplo, sino de temas más cercanos al día a día de las personas como «el consumo de alimentos naturales y frescos». Así, la estrategia IEC no apunta a cambios estructurales sino a logros más tangibles, evaluables y verificables.

Conozca a su grupo interactivo

En su condición de **facilitador** de una estrategia IEC es muy importante que tenga un conocimiento amplio de su grupo interactivo o público. Entendemos un grupo de "gente cuyo conocimiento y opiniones son valiosos y cuyas percepciones se toman en cuenta seriamente. Los grupos interactivos se consideran como fuentes de información e iniciadores de la acción, y como tomadores de decisiones. Pueden ser individuos, asociaciones, agencias, instituciones o cooperativas tanto al interior como al exterior de la comunidad y cuya actividades, necesidades, problemas afectan a la gente de manera positiva y/o negativa". (Mefalopulos P. y Kamlongera Ch. 2008, FAO, 2008, p. 18).

Es indispensable que conozca las ideas que tienen las personas acerca de las temáticas que va a trabajar. Por ejemplo, en muchas partes es usual pensar que un cierto grado de obesidad es señal de buena salud, cuando en realidad esto puede ser síntoma de posibles problemas de salud fruto de malos hábitos alimenticios.

Conocer en detalle lo que creen, piensan o saben sobre las temáticas que va a trabajar la estrategia IEC es tan importante como soportar la información con estadísticas técnicas, nacionales o regionales, que justifiquen la elección de los objetivos y las temáticas en el contexto de la estrategia IEC.

Defina objetivos que generen cambios de comportamiento

Los objetivos de las estrategias IEC apuntan a generar cambios de comportamientos o prácticas alimentarias; deben tener en cuenta las preferencias, saberes y cultura del grupo objetivo y estar orientados a mejorar los estilos de vida. El objetivo es el fin al que se desea llegar, el cambio que se pretende lograr, es lo que impulsa al individuo a tomar decisiones o a perseguir sus aspiraciones, el propósito. Los errores más comunes en estas intervenciones es pensar que la información se traduce automáticamente en conocimiento y que el conocimiento logra inmediatamente el cambio de comportamientos. En realidad saber algo y hacerlo, son cosas muy diferentes. Por esto es importante un enfoque que privilegie lo participativo y el reconocimiento de los saberes y las propuestas que puedan surgir desde los diferentes entornos, para obtener cambios sostenibles en el tiempo.

Si quiere lograr resultados sostenibles debe tener en cuenta que una estrategia IEC es un proceso que necesita tiempo para el logro de sus objetivos y que su implementación requiere un cuidadoso paso a paso. Diferenciar entre los objetivos de información, educación y comunicación contribuye a tener claridad en los objetivos y la forma de alcanzarlos. No se puede perder de vista que se busca generar un escenario adecuado para el cambio de hábitos alimentarios.

Con los **objetivos de información** el **facilitador** busca que las personas integrantes del grupo interactivo mejoren el conocimiento que tienen sobre la temática seleccionada para desarrollar la estrategia IEC. A este tipo de objetivo responden bien las acciones que se realizan con folletos, campañas o publicidad en medios masivos.

Con los **objetivos de educación** el **facilitador** busca que el grupo interactivo comprenda las razones por las que es necesario cambiar sus hábitos y comportamientos actuales en otros que sean saludables.



Por último, con los **objetivos de comunicación** el **facilitador** busca generar acciones y motivaciones que lleven a los participantes del grupo interactivo seleccionado hacia un cambio de hábitos saludables y a que este cambio sea sostenible en el tiempo de acuerdo con las condiciones del entorno a influir.

Privilegie el enfoque participativo

Como facilitador de las estrategias IEC fomente y propicie la construcción participativa, el respeto por la diversidad con enfoque diferencial e incluyente. Propicie que sean los mismos integrantes de los grupos interactivos los que propongan opciones para lograr el cambio. Muchas investigaciones sobre proyectos con comunidad demuestran que la participación activa de la audiencia genera, a largo plazo, apropiación del proyecto, sostenibilidad, empoderamiento y transformaciones en las prácticas, como es el caso del comportamiento alimentario.

Estructure su estrategia

Al momento de diseñar y estructurar su estrategia busque atender dos aspectos: por una parte las necesidades y características de sus grupos interactivos, y por otra el entorno donde desarrollará la estrategia de tal manera que logre una intervención integral.

Si su tema es, por ejemplo, promover la reducción del consumo de sal, la propuesta debe cubrir el entorno hogar, el comunitario, el educativo, el laboral, y también los sectores de influencia. Hacerlo le implicará un gran esfuerzo porque para cada uno de estos entornos deberá identificar grupos interactivos, objetivos, mensajes, herramientas pedagógicas y sistemas de evaluación, pero al mismo tiempo, esta forma de estructurar su estrategia, le garantizará un resultado integral.

Para precisar el concepto de entorno, así como el alcance de cada uno de los que debe trabajar como facilitador le sugerimos que consulte el glosario al inicio de la cartilla.

Entornos

Los entornos son escenarios de vida cotidiana configurados por elementos físicos, ambientales, sociales, políticos, económicos y culturales, donde las personas se desarrollan, y en los que se produce una intensa y continua interacción entre ellos y con el contexto que les rodea, e inciden en la construcción de la vida subjetiva y cotidiana y en el vínculo con la vida social, histórica, cultural, política y económica de la sociedad a la que pertenecen.

El abordaje de los Entornos Saludables es así:

Entorno Hogar: "es el escenario de acogida y afecto en el que transcurre parte de la vida de los seres humanos, fundamental desde la perspectiva de familia, el hogar familiar, para el inicio de la vida y de la primera infancia". (MSPS, 2015, p. 24). Incluye espacios como la vivienda, el grupo familiar, el peridomicilio (ambiente físico y psicosocial) y la comunidad.

Entorno Educativo: son "escenarios de vida cotidiana donde la comunidad educativa (niños, niñas, adolescentes, jóvenes, docentes, directivos, administrativos, operarios –empleados y personal de servicios generales–, padres y madres de familia), van desarrollando capacidades, a través de un proceso de enseñanza / aprendizaje contextualizado, que permite la construcción social y reproducción de la cultura, el pensamiento, la afectividad, los hábitos y estilos de vida, que les brindarán mejores formas de vivir y relacionarse consigo mismos, con los demás y con el ambiente". (MSPS, 2015, p 26)

Entorno Laboral: "son escenarios donde las personas y/o conjunto de individuos, se organizan para producir bienes y servicios, en condiciones que promueven y protegen la salud, brindando seguridad y bienestar a los trabajadores, sus familias y la comunidad, con la participación activa en la eliminación y/o mitigación de los factores adversos a su salud".



Entorno Comunitario: "Son los escenarios físicos, ambientales, sociales, económicos y culturales, donde los sujetos y/o grupos sociales ejercen la ciudadanía a través de la participación social, política y en acciones de movilización social tendientes al desarrollo de las comunidades; de esta manera presentan condiciones protectoras de salud, favorecedoras al desarrollo humano, sustentable y sostenible".

Elija herramientas pedagógicas adecuadas

Busque que las herramientas se adapten a las situaciones, para lo cual es importante mantener una permanente actitud de investigación, conocimiento y reconocimiento del entorno escogido, así como de los saberes, diferencias y valores culturales que caracterizan a sus grupos interactivos.

Las herramientas pedagógicas escogidas deben promover la educación activa, el aprender haciendo, la educación entre pares y la valoración de las iniciativas que surjan de los grupos interactivos con los que trabaje. Las estrategias IEC valoran y se benefician de la combinación de formas diferentes de comunicación y de interacción. No pierda de vista que aunque los medios masivos (radio, prensa y televisión) son importantes, no pasan de informar. Una estrategia IEC usa además otros recursos como talleres, demostraciones, puestas en escena, redes sociales, etc.



4. No pierda de vista los

tres componentes de la estrategia

No debe perder de vista que todas las estrategias IEC deben contemplar elementos de información, educación y comunicación. Estos tres componentes se deben combinar en el planteamiento e implementación de la estrategia de forma que sean complementarios.

1. İnformación

Es un proceso por el cual se adquieren, organizan y analizan datos cuantitativos y cualitativos sobre un tema en particular, así como sobre los conocimientos, actitudes y prácticas de las personas de un grupo interactivo y de los diferentes entornos. Tener una buena información es requisito indispensable para que el diagnóstico sobre el que se basa la estrategia sea acertado (ver atrás «Diagnóstico»).

La información comprende tanto los datos estadísticos y los análisis institucionales como los saberes compartidos, los hábitos y prácticas tradicionales y otras manifestaciones culturales propias de los grupos interactivos con los que se trate.

Cuando busque información es probable encontrar tres situaciones básicas:

Las personas no saben nada o saben muy poco sobre un tema	No es una situación usual, sobre todo porque los medios de comunicación informan, aunque sea parcialmente, sobre los buenos hábitos alimentarios y la salud.
Las personas tienen una actitud desfavorable para adoptar nuevas ideas o prácticas.	Es resultado de la fuerza de la costumbre que lleva a las personas a sentirse cómodas con lo que hacen habitualmente, así no sea saludable.
Las personas no adoptan nuevas prácticas	En parte como resultado de la actitud de resistencia al cambio, y en parte porque se les proponen cambios demasiado lejanos de sus propios saberes, o díficiles de adoptar para sus

condiciones específicas.



Para cada una de esas situaciones de información que encuentre debe trazar objetivos adecuados, sin olvidar que no es suficiente informar, pues también debe elaborar objetivos de educación y de comunicación.

2. Educación

Es un proceso en el que se socializan, reflexionan y generan propuestas o alternativas de solución a las temáticas que son objeto de la estrategia. El componente de educación apunta a generar procesos de aprendizaje que involucran pedagogías activas en las que todos los participantes aportan, aprenden y enseñan, de tal suerte que se facilita aceptar nuevas realidades y comprender otras formas de convivencia.

En este aspecto, la estrategia busca integrar conocimientos y generar aprendizajes que les permitan a los integrantes del grupo interactivo evaluar las prácticas y rutinas que tienen e identificar las que deben adoptar para crear hábitos alimentarios saludables y generar entre ellos una participación activa. El **facilitador** debe tomar la información recogida y convertirla en temas de discusión y debate entre los integrantes del grupo interactivo. Se trata de hacer visibles las actitudes que hay, positivas o negativas, sobre las posibilidades o necesidades de cambio, así como lograr que las prácticas que deben cambiar se vean y sean reconocidas y entendidas por las diferentes personas que conforman el grupo interactivo correspondiente.

Sin embargo, de forma similar a lo anotado en cuanto a información, hay que tener en cuenta que tampoco con los solos objetivos de educación es suficiente, pues deben complementarse con los de comunicación, como se puede ver a continuación.



3. Comunicación

En este paso, se busca que todos los integrantes del grupo interactivo aporten en el diseño y la proposición de herramientas pedagógicas, a través de actividades participativas, conversaciones formales e informales, articulación con otros actores, uso de diferentes espacios en los entornos de los grupos interactivos. La comunicación debe motivar a la acción, y esto se logra cuando los temas de la estrategia se incorporan en las conversaciones cotidianas, en la charla de la tienda, de la mesa familiar, del recreo de la escuela, etc.

Se trata de aprovechar todas las posibilidades de interlocución para elaborar formas de acción pedagógicas que sean reconocidas y aceptadas por la mayoría de los integrantes del grupo interactivo y que, a partir de su uso, se llegue a lograr cambios en los comportamientos y la apropiación de prácticas que se enfoquen en el mejoramiento del estado de salud y nutrición de la población de una forma sostenible y duradera.



5. İmplementación

de la estrategia

Una estrategia IEC adecuada a las condiciones propias del territorio donde usted como **facilitador** trabaja, debe contemplar siempre el trabajo en los diferentes entornos:

- Hogar
- Comunitario
- Educativo
- Laboral
- Sectores de influencia (medios de comunicación, consejos de política social, concejos municipales, etc.)

En cada uno de estos entornos, de acuerdo con lo que se mencionó en capítulos anteriores de este manual, es preciso seleccionar los grupos interactivos correspondientes. Para cada uno de estos grupos deben plantearse objetivos, mensajes, herramientas pedagógicas e indicadores, tal como se indica en el siguiente gráfico.

Entorno					
Grupo interactivo	Objetivos de información	Mensajes informativos	Herramientas pedagógicas informativas	Indicadores	
	Objetivos de educación	Mensajes educativos	Herramientas pedagógicas educativas	Indicadores	
	Objetivos de comunicación	Mensajes comunicativos	Herramientas pedagógicas comunicativas	Indicadores	



6. Una sola estrategia para

diferentes situaciones

Es importante que usted como **facilitador** no pierda de vista que la Estrategia IEC en SAN tiene como finalidad promover las buenas prácticas, conductas y hábitos alimentarios saludables a través de una intervención multidisciplinaria y multisectorial que busque:

- Modificar comportamientos alimentarios de las personas y sociedades;
- Promover la participación activa del grupo interactivo,
 y
- 3) Reconocer que un cambio de comportamiento implica incluir los factores internos y externos (determinantes de comportamientos alimentarios) que influyen en las decisiones que toman las personas en el día a día (MSPS-FAO, 2015).

Algunos ejemplos de herramientas pedagógicas

A continuación encontrará algunos ejemplos, desarrollados paso a paso, para ilustrar cómo utilizar diversas herramientas pedagógicas aplicadas en entornos diferentes y con grupos interactivos que pueden ser representativos, pero que usted como **facilitador** puede modificar y ajustar de acuerdo con las condiciones específicas en que se desarrolle su trabajo.



Tenga presente que son solo ejemplos y que lo más importante siempre es elaborar objetivos informativos, educativos y comunicativos acordes con un estilo de trabajo participativo en el que las diferentes personas que integran el grupo interactivo con el que va a trabajar expresen sus puntos de vista, aporten ideas y, sobre todo, recuerde que no se trata solo de informar acerca de buenos hábitos alimentarios, sino de lograr que las personas entiendan y adopten permanentemente mejores prácticas y hábitos en relación con una alimentación saludable.

Se desarrollan, a continuación, ejemplos de uso de herramientas pedagógicas, en los cuatro entornos priorizados: hogar, comunitario, educativo y laboral.

Cada ejemplo desarrolla una herramienta pedagógica, aplicada a un grupo interactivo en un entorno determinado y sobre una temática particular, pero no olvide que la integralidad de la estrategia supone que esta temática sea trabajada con las herramientas adecuadas en todos los entornos –hogar, comunitario, educativo, laboral y sectores de influencia- para lograr los resultados esperados en relación con el cambio de conocimientos, actitudes y prácticas/hábitos.



Ejemplo

Promover la reducción del consumo de sal /sodio

Herramienta pedagógica: Talleres de cocina que implementen nuevas formas de preparación de alimentos para disminuir el consumo excesivo de sal / sodio

Tema		Promover la reducción del consumo de sal / sodio	
Entorno		Hogar	
Grupo interactivo		Familias que preparan alimentos en la casa	
	De información	El grupo interactivo conoce qué es el sodio y cuáles son los alimentos que lo contienen y cuál es el efecto de su consumo excesivo en el organismo	
Objetivos	De educación	El grupo interactivo entiende la importancia de transformar sus hábitos de consumo de alimentos fuente de sodio	
	De comunicación	El grupo interactivo propone y aplica acciones que le permiten reducir el consumo de alimentos fuente de sodio	
Mensaje		Reduzca el consumo de sal para mejorar la salud de su familia	
Herramienta pedagógica		Talleres de cocina que implementen nuevas formas de preparación de alimentos para disminuir el consumo excesivo de sal / sodio	

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: Promover la reducción del consumo de sal / sodio

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de sal / sodio, indican que es un mineral que se consume sobre todo con la sal de cocina (cloruro de sodio) pero también en muchos alimentos procesados industrialmente como embutidos (carnes frías, chorizos, salchichón, mortadela y salchichas, entre otros); también se encuentra sodio en productos de paquete como papas, plátano y yuca fritos, y otros similares (snacks), alimentos procesados, caldos en cubo, salsas y aderezos,

Promover la reducción del consumo de sal /sodio Hogar

gaseosas, sopas instantáneas, conservas, encurtidos, enlatados, galletería, panes industrializados y quesos curados, entre otros.

Cuando se habla de disminuir el consumo de sal, la actitud suele ser negativa pues se tiene la idea que los alimentos bajos en sal no tienen sabor adecuado, sin embargo, no se trata de hacer un cambio radical, sino de ser moderados en el consumo de sal y hacerlo poco a poco, pues consumirla en exceso trae consecuencias sobre la salud, particularmente en el aumento de la presión arterial.

Es muy difícil conocer con precisión la cantidad de sal que se come en un día, inclusive la que se consume en una sola comida. El asunto no es diferente cuando se trata de alimentos procesados, aunque allí es fácil saber cuánto sodio contienen por el registro de la etiqueta; sin embargo llevar la cuenta del total de la sal que se consume en el transcurso de un día o una semana, no es fácil.

Parece entonces, que lo más fácil y recomendable para la salud es buscar que en el hogar se use menos sal, tanto en la preparación de los alimentos como al momento de consumirlos (por ejemplo cuando se usa el salero de la mesa). También es importante disminuir el consumo de alimentos procesados, como los mencionados anteriormente por su alto contenido de sodio.

En resumen, se trata de evitar el exceso en el consumo de sal, de conocer qué alimentos la contienen en mayor cantidad y saber los efectos nocivos que un consumo exagerado de sal y sodio tiene sobre la salud.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente.

Talleres de cocina que implementen nuevas formas de preparación de alimentos para disminuir el consumo excesivo de sal / sodio

El taller es una herramienta pedagógica que aprovecha al máximo el aprender haciendo, y en esta propuesta de realizar talleres de cocina para grupos familiares, se busca que todos los integrantes del hogar participen y aprendan a elaborar preparaciones bajas en sal / sodio, utilizando otros condimentos, especias y alimentos que resalten el sabor natural de los alimentos y preparaciones sin necesidad de recurrir al uso de la sal.



Recuerde



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización del taller.

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para garantizar tanto la asistencia de las personas pertenecientes al entorno hogar, como los recursos necesarios para lograr el objetivo previsto.

Lista de verificación (check list)

- Ubique una cocina con espacio adecuado para el número de personas invitadas. Si todas las personas invitadas van a preparar los alimentos deberá prever la cocina de un colegio, de una empresa o algún restaurante. También puede hacer un taller demostrativo en el cual un instructor enseña y algunas personas participan parcialmente, para lo cual sirve una cocina grande.
- Contacte alguna persona o personas de la comunidad que tengan experiencia en la preparación de platos típicos de la región, pero en los que se haya sustituido la sal por hierbas aromáticas y especias como la pimienta, el laurel o tomillo, por ejemplo. Explore también los recursos de entidades de la región como el SENA –Servicio Nacional de Aprendizaje o alguna universidad o escuela que tenga enseñanza de cocina, para que ellos participen.
- Haga una lista de ingredientes con cantidades adecuadas para que, al final del taller, todas las personas asistentes puedan tener un porción que les permita probar el buen sabor del alimento preparado con poca o sin ninguna sal de cocina. Los productos que se usarán pueden ser parcial o totalmente aportados por los asistentes al taller, pero recuerde hacer énfasis en usar productos propios de la región y que aprovechen las diferentes cosechas locales.

Promover la reducción del consumo de sal /sodio Hogar

- Tenga en cuenta el tiempo de cocción, de preparación y de servida en los platos que vayan a preparar. Estos tiempos no se pueden acortar.
- Prepare una presentación en la que explique los objetivos del taller y dé información sobre los alimentos propios de la región que pueden ser preparados con poca o sin ninguna sal. También podrá aprovechar para tener una lista en la que dé ejemplos de alimentos procesados con alto contenido de sodio y las posibilidades de remplazarlos por otros productos.
- Haga una invitación en la que explique brevemente y de manera llamativa, el objetivo del taller de tal manera que genere curiosidad. Además de enviar por correo o entregar físicamente las invitaciones, utilice la comunicación boca a boca para motivar la presencia de las personas invitadas.
- Una vez planificado lo anterior esté atento para que el día del taller todo lo previsto esté listo (a esto lo llamamos planificación: lo previsto; y logística: lo que está listo).

Realización

Este es el momento en que se aprovecha todo lo planificado.

Estos son algunos puntos que debe tener en cuenta para el mejor aprovechamiento del taller:

- Llegue con anticipación al lugar donde se realizará la actividad para verificar que todo lo planificado está listo. De esta manera podrá atender algún imprevisto de última hora.
- Empiece la actividad a la hora estipulada y termínela a tiempo, de acuerdo con lo planeado, cuando no haya decaído el entusiasmo del grupo.
- Explique los objetivos y la metodología del taller.
- Sugiera al grupo la construcción de unas reglas de juego que faciliten la participación y el desarrollo de la sesión, por ejemplo: respetar la palabra de los otros, apagar celulares, hacer intervenciones breves y constructivas, entre otras. Escriba las reglas acordadas en un cartel o en el tablero, de manera que queden visibles.



- Acuerde la forma como la persona que cocina y orienta el taller dará las instrucciones y la forma como interactuarán los asistentes con él.
- Si es necesario, ayude a los asistentes a conocerse y a entrar en la dinámica de la sesión, utilizando alguna técnica de presentación. Si las personas no se conocen, utilice una técnica que les permita compartir información básica sobre sus vidas y sus actitudes acerca de lo que van a hacer en el taller; si se conocen porque trabajan juntas o son vecinas, utilice una técnica que les permita intercambiar sus ideas y expectativas sobre el tema del taller.
- Indague sobre las expectativas y los conocimientos previos de las personas participantes, en relación con la preparación de alimentos bajos en sal / sodio.
- En el taller debe haber dos momentos. Uno para la exposición de algunas ideas relacionadas con la sal / sodio, su presencia en diferentes alimentos y los daños que puede ocasionar el consumo excesivo de sal en la salud de las personas. El otro momento será la parte práctica de la clase de cocina. Es importante que en ambas partes los asistentes puedan opinar, preguntar y hacer un amplio intercambio de ideas, siempre respetando los horarios y las reglas establecidos.
- Una forma práctica de trabajar es preparar una receta que pueda ser consumida tan pronto se acaba el taller. La hora de inicio y de finalización es clave para la escogencia de la receta.
- Hable en forma lenta y clara, en lenguaje sencillo, haciendo contacto visual con las personas participantes y prepare al instructor para que aplique estas mismas técnicas en su intervención.
- Recuerde que no se trata solamente de que la gente aprenda a preparar un plato sino de que esta actividad le sirva de estímulo para el cambio sobre sus hábitos alimentarios. Por eso tan importante es la preparación como la degustación y la conversación que se origina a partir de este momento.
- Desarrolle su empatía afectiva y cognitiva, es decir, su habilidad para responder con un sentimiento adecuado a los sentimientos de otras personas y para comprender sus puntos de vista. Tenga en cuenta que está proponiendo cambios en recetas o formas de preparación que muchas personas aprendieron de sus mamás y ellas de las abuelas.

Promover la reducción del consumo de sal /sodio Hogar

Cambiar esta tradición no es fácil ni es un proceso de un día.

- Busque la participación activa del grupo para que opine y discuta, sobre todo en el momento de la degustación. Facilite que los más reacios den su opinión y que puedan confrontarla con otras personas. No se trata de imponer una idea sino de invitar a todos para que se den la oportunidad de cambiar.
- Hacia el final, haga un resumen de los diferentes puntos de vista y haga una invitación a no dejar de ensayar y proponer formas de cambiar hábitos alimentarios.
- Felicite al grupo por el trabajo realizado al final de la sesión.
- Evalúe la sesión tanto con el equipo de preparación como con quienes asistieron al taller.
- Si la sesión es de más de dos horas, proponga hacia la mitad del tiempo establecido un pequeño receso.
- Distribuya entre los asistentes un material impreso con la receta preparada y otro sencillo sobre el tema del consumo excesivo de sodio.

Evaluación

- Se debe evaluar la actividad durante su realización, una vez terminada e incluso en un tiempo prudencial (semanas o meses) después de realizada.
- Durante la sesión observe el grado de satisfacción con la labor realizada. Aproveche la información proveniente de las poses, los gestos, el tono y la pertinencia de las intervenciones para recoger esta impresión general sobre la marcha de la sesión. Úsela de forma inmediata para hacer los correctivos del caso si percibe desinterés, tensión o cansancio en el grupo.
- Una vez terminada la sesión verbal de evaluación puede utilizar un formato previamente elaborado y copiado para pedir a los asistentes que evalúen distintos aspectos de la actividad realizada. Por ejemplo, puede consultar acerca de:



- ✓ La actuación de la persona tallerista y la metodología empleada: el interés que ha despertado, la forma como explicó y realizó las actividades del taller, su actitud de escucha a las aportes de las personas participantes, la precisión de las respuestas a las preguntas, el estímulo a la participación, la consideración a las propuestas del grupo, la preparación y la experiencia práctica que ha demostrado tener en el tema, la pertinencia de los ejemplos utilizados.
- √ Los temas de conversación y discusión que surgieron en el desarrollo del taller.
- √ El lugar de trabajo: comodidad, adecuación a la actividad y la cantidad de participantes, equipamiento, temperatura, entre otros aspectos.
- ✓ El tiempo: la puntualidad en el inicio y el cierre de la sesión, la duración de la sesión, el horario, la distribución del tiempo en las distintas actividades, el cumplimiento de la agenda.
- ✓ El comportamiento del grupo: participación en las actividades, escucha entre los miembros del grupo, puntualidad y presteza para realizar las actividades propuestas, clima grupal.
- Al final de la sesión, también puede empezar a evaluar los distintos aspectos del aprendizaje del grupo (cognitivos, procedimentales y actitudinales), para lo cual es posible que se requieran distintas técnicas para su evaluación. Así, los aprendizajes cognitivos pueden ser manifestados claramente de manera oral o escrita por las personas participantes en la sesión, pero para apreciar los aprendizajes procedimentales tendría que verlas actuar, lo mismo que para valorar la evolución de sus actitudes, lo cual exige un esfuerzo extra de observación y comunicación con cada persona tiempo después de realizada la actividad.
- Con la información así recolectada usted puede reajustar sus acciones posteriores para hacerlas cada vez más acertadas.

Ya se ha visto el uso de una herramienta pedagógica aplicada al entorno hogar, para promover el cambio de prácticas en relación con una temática, ahora se presentan otra herramienta y otra temática.



Ejemplo

Promover la reducción grasas trans y saturadas

Hogar

Herramienta pedagógica: Elaboración de listas de mercado para incluir alimentos que permitan disminuir el consumo de grasas trans

Tema		Promover la reducción de grasas trans y saturadas
Entorno		Hogar
Grupo interactivo		Familias que preparan alimentos en la casa
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce qué son las grasas trans, sus efectos en el organismo y qué alimentos las contienen
	De educación	El grupo interactivo entiende las consecuencias del consumo de grasas trans e intercambia ideas sobre la importancia de transformar sus hábitos de consumo de alimentos fuente de grasas trans. El grupo interactivo incorpora en sus prácticas la revisión del etiquetado nutricional durante la compra de alimentos
	De comunicación	El grupo interactivo cambia su actitud y adopta nuevas prácticas que ayudan a disminuir el consumo de alimentos fuente de grasas trans e incorpora alimentos saludables en su dieta
Mensaje		Mejore su alimentación; haga listas saludables de mercado
Herramienta pedagógica		Elaboración de listas de mercado para incluir alimentos que permitan disminuir el consumo de grasas trans

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: Promover la reducción de grasas trans y saturadas

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de grasas trans, nos dicen que son resultado de un proceso químico y se originan en la necesidad de la industria de tener productos que no se vuelvan rancios muy rápidamente. Aunque muchos

2. Promover la reducción de grasas trans y saturadas **Hogar**

alimentos se preparan con base en grasas, no todas las grasas son dañinas, y su consumo moderado es útil para el buen funcionamiento del organismo.

Sin embargo, la industria necesita que muchos productos que se venden para consumo directo duren sin cambiar de sabor ni tener que usar refrigeración, antes de ser comprados y consumidos, como por ejemplo, las papas fritas, las galletas y otros productos de panadería.

Para lograr esta duración sin alteración del sabor o el olor, la industria desarrolló las grasas con ácidos trans que se obtienen por medio de un proceso químico; el consumo de este tipo de grasas aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de muerte súbita de origen cardíaco, porque incrementan el nivel de colesterol perjudicial, disminuyen el de colesterol bueno e inflaman el revestimiento de las arterias.

Los alimentos que contienen aceites vegetales hidrogenados o grasas trans son, por ejemplo: las galletas saladas, las dulces, los pasteles congelados y otros alimentos horneados; las palomitas de maíz para microondas, las pizzas y los productos congelados; las mantecas vegetales y margarinas; las cremas para café, los productos de panadería, pastelería, las papas fritas de restaurante y productos de paquete (snacks), entre otros.

Como en muchos otros temas de alimentación sana, se trata de lograr que las personas identifiquen en dónde se encuentran las grasas trans, que conozcan las alternativas para su consumo y, sobre todo, que desarrollen prácticas y hábitos que les ayuden a reducir al máximo su consumo.

Veamos ahora una propuesta pedagógica y comunicativa que puede ayudar a los miembros del hogar a sustituir muchos de estos alimentos ricos en grasas trans, por otros sin este componente.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente.

Elaboración de listas de mercado para incluir alimentos que permitan disminuir el consumo de grasas trans

La herramienta pedagógica que proponemos aquí es la elaboración de listas de mercado, que la familia pueda utilizar para orientar la compra de alimentos, tanto los que se preparan en casa como los que se compran ya preparados. Se buscará que estas listas ofrezcan alimentos que estén disponibles en los diferentes mercados y tiendas de una zona así como su distribución directa a las casas.

Recuerde



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización de esta actividad:

Planificación

Lo primero que debe investigar son los productos que se cultivan y venden en la región. Hay que tener en cuenta que algunos de ellos son de cosecha y aparecen solo en algunas épocas del año.

El otro paso que debe adelantar es buscar tiendas y supermercados de cadena o de barrio que se conviertan en socios de esta iniciativa.

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para garantizar tanto la elaboración de las listas, como contar con socios y patrocinadores que ayuden

2. Promover la reducción de grasas trans y saturadas **Hogar**

a divulgarlas entre las personas de los grupos familiares de la zona, todo para lograr el objetivo previsto.

Lista de verificación (check list)

- Organice un grupo de personas responsables de hacer el mercado en los hogares de su grupo interactivo y algunos tenderos de la zona, que conozcan tanto los hábitos alimentarios de las familias, como los productos disponibles en la región de acuerdo con las diferentes temporadas y cosechas.
- Indague con los supermercados y tiendas de la zona el interés en promover sus productos propios para una alimentación sana, y con ofertas de cosecha, mediante la lista de mercado preelaborada que se ofrecerá a los compradores.
- Prevea cuántas listas debe imprimir para garantizar un suministro adecuado por un tiempo de alrededor de tres meses. Si las familias de su grupo interactivo tienen acceso a la web, también puede enviar el formato de la lista por correo electrónico o promoverlo en redes sociales, o abrir una página web de la que se pueda bajar e imprimir el formato.
- Cotice el diseño e impresión de la pieza comunicativa: «Lista de mercado libre de grasas trans».
- Prevea la forma de promover entre las personas que hacen mercado el uso de la lista, con exhibidores vistosos en las cajas de tiendas y supermercados.
- Prevea la forma de distribuir las listas y mantener una reserva para proveer a la demanda.

Realización

Este es el momento en que se aprovecha todo lo planificado.

Estos son algunos puntos que debe tener en cuenta para lograr éxito con la lista de mercado:

- Haga una reunión con los dueños o administradores de tiendas y supermercados de la zona para vincularlos a la iniciativa de una lista de mercado libre de grasas trans y que ellos destinen un espacio en las cajas de pago, por ejemplo, para ubicar la pieza comunicativa.
- Reúna a las familias (no solo padres y madres, sino también adolescentes e infantes) para informarles y comprometerlos a usar y transmitir a otras familias la información de la lista de mercado y la forma de conseguirlas y usarlas.
- Como forma de promoción, puede fijar una fecha y en ese día hacer pequeñas reuniones en las tiendas para que quienes usen la lista tengan algún botón que diga: «yo uso mi lista de mercado libre de grasas trans».
- Esté pendiente de que por los diferentes canales que haya escogido se pueda conseguir siempre la lista.

Evaluación

- Usted debe evaluar la actividad durante su realización, de forma periódica, para que pueda hacer ajustes y mejoras en su realización.
- En el día de activación de la lista disponga de personas que a la salida de la tienda o supermercado hagan algunas preguntas a las familias acerca de la lista, la facilidad o dificultad de usarla, así como para remplazar los productos ricos en grasas trans por otros saludables.
- También al final del primer día –o día de activación–, realice algunas encuestas o simplemente converse con las personas que atienden las cajas y con los que atienden a las familias para recoger información que le será útil para ajustar diferentes aspectos de esta herramienta pedagógica. Tenga en cuenta que si recoge la información mediante conversaciones informales, debe anotar algunas respuestas y sistematizarlas para ver las tendencias en las respuestas recogidas.

Con la información recolectada usted puede reajustar sus acciones posteriores para hacerlas cada vez más acertadas.





Promover la reducción del consumo de sal / sodio

Comunitario

Herramienta pedagógica: Fortalecimiento de redes de propietarios de tiendas para disminuir el expendio de alimentos fuentes de sal/ sodio

Tema		Promover la reducción del consumo de sal / sodio
Entorno		Comunitario
Grupo interactivo		Redes de propietarios de tiendas expendedoras de alimentos
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce qué es la sal / sodio, cuáles son los alimentos que lo contienen y cuál es el efecto de su consumo excesivo en el organismo
	De educación	El grupo interactivo entiende en dónde se encuentra y cuáles son las consecuencias del uso de la sal en la preparación de alimentos y en alimentos procesados y empacados para venta y consumo directo
	De comunicación	El grupo interactivo promueve la reducción del consumo de la sal / sodio mediante la adopción de prácticas que permiten su remplazo por otros productos saludables o el consumo razonable de los productos que la contienen
Mensaje		Juntos podemos reducir el consumo excesivo de sal / sodio
Herramienta pedagógica		Fortalecimiento de redes de propietarios de tiendas para disminuir el expendio de alimentos fuentes de sal/ sodio

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: promover la reducción del consumo de sal / sodio

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de sodio nos indican que es un mineral que consumimos sobre todo en la sal de cocina (cloruro de sodio) pero también en muchos alimentos procesados industrialmente como embutidos (carnes frías, chorizo, salchichón, mortadela y salchichas, entre otros), también se encuentra sodio en productos de paquete (snacks), alimentos procesados, caldos en cubo, salsas y aderezos, sopas instantáneas, conservas, encurtidos, enlatados, galletería, panes industrializados y quesos curados, entre otros.

3. Promover la reducción del consumo de sal / sodio

Comunitario

Como se ve, muchos de estos productos son básicos no solo en las listas de mercado sino en la economía de los tenderos con los que se espera conformar la red.

No se trata de proponerles que dejen de vender estos productos, sino que ayuden a sus clientes a remplazarlos por otros que, siendo también útiles para su economía, contribuyan a su salud.

Algunos ejemplos de productos sustitutos de la sal de cocina, por ejemplo, son la sal baja en sodio que producen algunas empacadoras, pero también las hierbas de aliño como el cilantro, el romero, albahaca, orégano, eneldo, y otros aliños como la pimienta, el ajo, el jengibre, el clavo de olor, anís estrellado. También algunas frutas como el limón, el maracuyá, el mango, la naranja, entre otras, sirven para saborizar los alimentos preparados. Incluir estos productos entre los que ofrecen los tenderos, les puede significar aumentar o al menos diversificar su fuente de ingresos, al tiempo que con muchos de ellos, de cultivo local o propio, según las condiciones del municipio, les puede ser favorable económicamente.

También se puede impulsar a los tenderos a pedir a sus proveedores de productos de paquete que les indiquen cuáles tienen menor cantidad de sal / sodio para que los recomienden a sus compradores.

Cuando se habla de cambiar el consumo de sal, la actitud suele ser contraria pues parece que se está diciendo que hay que comer sin sal. Pero no se trata de un cambio tan drástico, sino de ser moderados en el consumo de sodio, pues ingerirlo en exceso puede tener consecuencias sobre la salud, particularmente en el aumento de la presión arterial.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente:

Fortalecimiento de redes de propietarios de tiendas para disminuir el expendio de alimentos fuentes de sal / sodio

La herramienta consiste en conformar grupos de tenderos que se unan para ofrecer a sus clientes alternativas a los productos ultraprocesados que son ricos en sal / sodio.



Al pensar en trabajar en red, también se puede promover entre quienes la conformen, la posibilidad de hacer pedidos conjuntos para que los mayoristas se interesen en proveer algunos productos bajos en contenido de sal / sodio que comprados en pequeñas cantidades no resultan económicamente atractivos.

Recuerde



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la conformación y animación de una red de tenderos.

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para interesar a un grupo de tenderos a trabajar en red, así como los recursos necesarios para lograr el objetivo previsto.

Lista de verificación (check list)

- Investigue y elabore una lista con los tenderos que existen en la zona de trabajo.
- Elabore una lista de ideas de cómo podría funcionar la red. Recuerde que una red es una organización plana, no tiene una estructura jerárquica sino que promueve el trabajo conjunto entre todos sus integrantes, particularmente el intercambio de información, la compra conjunta de productos y a veces la especialización de cada uno de los integrantes de la red en la provisión de algún producto en particular, con el apoyo de los demás para su promoción.
- Verifique si en su zona de trabajo existen formas organizativas de los tenderos, promovidas por las centrales de abastos, la cámara de comercio local, o el gremio de los comerciantes (Fenalco u otro de la zona) y en caso afirmativo, busque que se integren a su iniciativa.
- Planifique una primera reunión entre quienes podrían formar la red y elabore un orden del día, en el que destaque dos puntos: lo relacionado con la salud de la población y los hábitos alimentarios y el papel que los tenderos pueden jugar en estos aspectos, el segundo tema será la forma de trabajar en red para el propósito común.

3. Promover la reducción del consumo de sal / sodio

Comunitario

- Tenga en cuenta que las reuniones de personas que atienden sus propios negocios deben ser breves porque ellos prefieren estar presentes en su local para cuidar su economía personal o familiar.
- Indague sobre productos regionales que pueden ser útiles en la promoción de una alimentación baja en sodio, así como las ofertas que pueden proveerse a partir de distribuidores mayoristas.
- Investigue elementos básicos de la economía de las tiendas para que pueda entender y proponer formas para trabajar en red que podría beneficiar económicamente a sus propietarios.

Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la conformación de una red exitosa:

- Organice una primera reunión y proponga alguna o algunas actividades para iniciar el trabajo que la red puede promover, tales como la fijación de mensajes sobre las consecuencias del consumo excesivo de sodio en la alimentación. Recuerde que una red se mantiene activa a partir de iniciativas promovidas por sus integrantes, no por las reuniones periódicas ni por la conformación de mesas o juntas directivas.
- Lo más importante en una red, además de la voluntad de constituirla, son los canales de comunicación. Pueden usarse las carteleras que se fijan en varios sitios, o los correos electrónicos, un grupo de chat es ideal porque allí nadie tiene la cabeza y todos pueden participar y tomar iniciativas. También, si los integrantes lo quieren, pueden establecerse reuniones periódicas, pero tenga en cuenta que como dice el refrán «el que tiene tienda que la atienda» y no es útil pensar que ellos tienen mucho tiempo disponible.
- Una vez que se ha hecho la primera actividad, comunique a los integrantes de la red el resultado y proponga otra actividad. Estas pueden ser de corta duración y fácil evaluación para que así se dinamice la red.
- Actúe como promotor de las actividades, pero no remplace a los integrantes de la red en esta tarea. Haga mucho trabajo persona a persona, impulsando las iniciativas de cada uno y animando a que haya una actividad cada vez, y que se evalúen los resultados para proponer y realizar la siguiente.



- Además de las actividades informativas, la red debe ir conformando una lista de productos de fácil adquisición local, para proponer el remplazo de la sal de cocina y de algunos productos procesados. Por ejemplo: el consumo de embutidos locales en lugar de los de fabricación industrial es una buena opción, la preparación de algunos de estos embutidos al horno, en lugar de freídos.
- Organice una actividad demostrativa de las alternativas al consumo de sal que pueda realizar cada semana, en una tienda diferente de la red, con lo cual no solo se enseña a los compradores, sino que se estimula el consumo en el local escogido.

Evaluación

- Usted debe evaluar varios aspectos en cuanto a la conformación de la red:
 - ✓ Un primer aspecto es la constitución misma de la red. Si hay interés de quienes han sido convocados, si muestran capacidad de tomar iniciativas para el funcionamiento de la red, si participan en las conversaciones y en las mismas evaluaciones. Recuerde que como son personas que atienden su propio negocio no hay que atiborrarlos de actividades sino ayudarles a que tomen un tiempo de ellas para la red.
 - √ Otro aspecto que debe evaluar son las actividades que la red promueve, en particular aquellas que permiten que los tenderos no vean disminuido su interés porque las alternativas de consumo no les sean rentables.
- No pierda de vista que la conformación de la red es una herramienta, no es el objetivo último de su actividad como facilitador. Siempre debe estar pendiente de evaluar el impacto que tienen las diferentes herramientas en el cambio de hábitos alimentarios hacia mejores y más saludables hábitos.
- Recuerde que usted como facilitador debe buscar estrategias de participación y realización de actividades comunitarias ya que la permanencia y sostenibilidad de la red no dependen de usted sino de una comunidad organizada.

Con la información así recolectada usted puede reajustar sus acciones posteriores para hacerlas cada vez más acertadas.



Ejemplo

Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos

Comunitario

Herramienta pedagógica: Elaboración de un calendario de cosechas para promover el consumo de alimentos naturales y frescos

Tema		Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos
Entorno		Comunitario
Grupo interactivo		Responsables de las compras de alimentos en el hogar
Objetivos	De información	El grupo interactivo comprende la importancia de consumir alimentos naturales y frescos y sus beneficios para la salud
	De educación	El grupo interactivo se motiva para reducir el consumo de alimentos procesados
	De comunicación	El grupo interactivo aumenta el consumo de alimentos naturales y frescos
Mensaje		Consuma más alimentos frescos y naturales, su salud se lo agradecerá
Herramienta pedagógica		Elaboración de un calendario de cosechas para promover el consumo de alimentos naturales y frescos

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de alimentos naturales y frescos muestran que uno de los más importantes elementos de la cultura nacional y regional de un país es su culinaria y los alimentos que la constituyen. En esta línea se considera que «las comidas preparadas con alimentos saludables están consistentemente asociadas con buena salud y un bajo riesgo de enfermedad. Esto se debe no solo a su calidad nutricional, sino también a la sociabilidad» que acompaña su preparación tradicional (FAO, 2015).

4. Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos **Comunitario**

Pero se sabe que la vida cotidiana no facilita el consumo de muchos de los alimentos tradicionales, y sobre todo en las grandes ciudades donde estos se ven remplazados por comidas y bebidas ultraprocesadas, que son todos los alimentos preparados a partir de sustancias extraídas de alimentos (grasas, almidones y azúcares) y que incluyen una amplia gama de paquetes densos en energía, tales como cereales endulzados para el desayuno, galletas y pasteles, así como bebidas azucaradas y comidas rápidas.

Por otra parte, se considera que «Un alimento natural es reconocido como aquel que tiene un mínimo grado de procesamiento o transformación, es decir, que conserva casi intactas las características propias» (FAO, 2015) «Según MONTEIRO 2012, los alimentos no procesados, también conocidos como alimentos frescos o naturales, se definen como partes de plantas (semillas, hojas, raíces, frutas) o animales (músculos, vísceras, leche, sangre) y también hongos y algas, poco después de ser cosechados, despostados o extraídos, o después de haber sido tomados de la naturaleza» (FAO, 2015).

En su página web el Instituto de Investigación de Recursos Biológicos Alexander von Humboldt, afirma que Colombia es considerada uno de los países más diversos del planeta, sin embargo y a pesar de ello se consume muy poco de esta diversidad. Los colombianos consumen casi siempre las mismas frutas y con frecuencia no son de cultivos propios sino importadas.

En esta perspectiva la recolección y difusión de un calendario de cosechas por los medios de comunicación y por otros canales es importante tanto para mejorar la calidad de vida en lo alimenticio, como en lo económico.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente.

Elaboración de un calendario de cosechas para promover el consumo de alimentos naturales y frescos

La herramienta pedagógica que se propone es la elaboración y difusión de un calendario de cosechas de la región que sirva para promover el consumo de alimentos naturales y frescos, y también a precios razonables. Esta es una



herramienta útil para vincular a los medios de comunicación de la zona, de forma que la comunidad que constituye el grupo interactivo, para este caso, se informe oportuna y adecuadamente.



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización del calendario.

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para recolectar y difundir el calendario de cosechas de la región, así todo como los recursos necesarios para lograr el objetivo previsto.

Lista de verificación (check list)

- Identifique las fuentes de información sobre el tema de las cosechas regionales, bien sea en las secretarías de agricultura o las alcaldías municipales; también con los comerciantes de plazas de mercado y mercados campesinos, o con las centrales de abasto.
- Identifique los diferentes medios de comunicación que puedan interesarse por el tema, en particular las emisoras comunitarias y canales comunitarios de televisión. En estos medios identifique a los periodistas que tengan interés en los temas asociados a la salud alimentaria, la soberanía alimentaria, la actividad agropecuaria y otros temas de beneficio de la comunidad.
- Identifique también las tiendas y otros sitios de venta de productos alimenticios que puedan unirse al esfuerzo de difusión.

4. Aumentar el consumo de alimentos naturales y frescos **Comunitario**

Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la conformación y difusión del calendario de cosechas:

- Elabore con la información recolectada un calendario de cosechas, para la zona, en el que se indique el comienzo y el fin de la temporada de cada producto agropecuario propio de la región, o que se surta en el mercado local porque lo traen de su región de producción.
- Contacte y reúnase con periodistas y medios de comunicación identificados con la importancia de buscar la seguridad alimentaria y con la importancia de una alimentación natural, fresca y saludable.
 Busque el compromiso de publicar tanto el calendario completo como el compromiso de hacer noticias para cada cosecha.
- Una vez que logre el compromiso de publicación del calendario y de la emisión de noticias relativas al tema en diversos medios de comunicación, promueva que la gente de las tiendas, plazas de mercado y otros lugares públicos fije la noticia en las carteleras, o promueva que la gente escuche o vea los programas de radio o televisión.
- Recuerde que unas herramientas pedagógicas se refuerzan con otras y que el objetivo último es cambiar los hábitos alimentarios de las personas de los diferentes grupos interactivos.

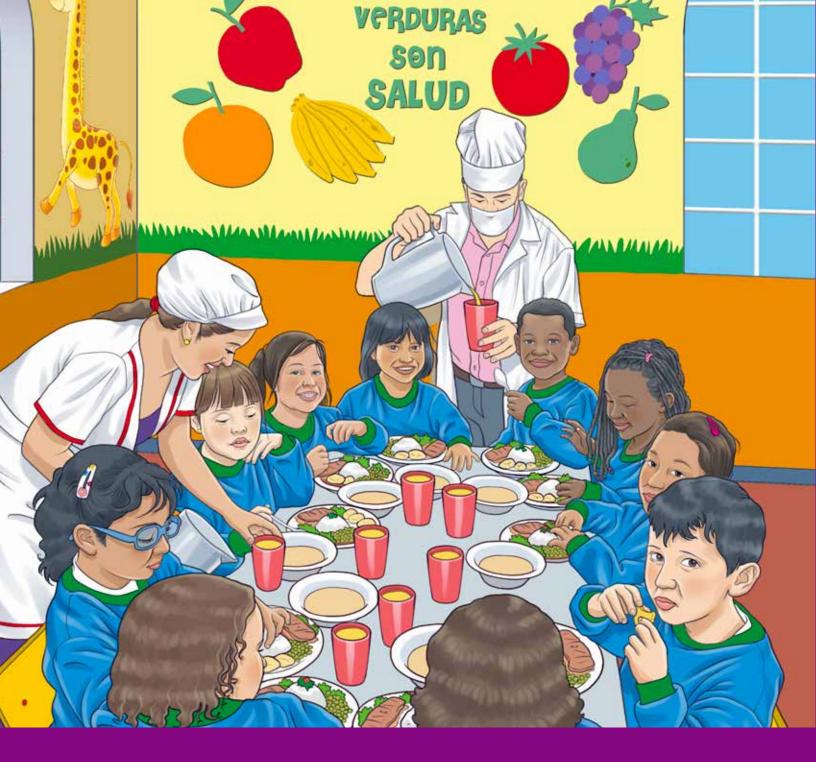
Evaluación

 Usted debe evaluar la actividad durante su planeación y su realización, de forma periódica, para que pueda hacer ajustes y mejoras en las nuevas propuestas de calendario que elabore.



- Es importante que se reúna con los periodistas que han colaborado con la difusión del calendario para que ellos evalúen las reacciones de las diferentes audiencias.
- Visite las tiendas y otros comercios que han apoyado la iniciativa para que recoja los resultados, tanto en el campo de las ventas como en cuanto a las opiniones de los clientes y consumidores.
- Prepare y ejecute una pequeña encuesta entre compradores de productos de cosecha para que le cuenten por qué les gusta o no les gusta la iniciativa y cómo piensan que se puede mejorar.

Con la información así recolectada usted puede reajustar sus acciones posteriores para hacerlas cada vez más acertadas.



Ejemplo S

Reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos

Educativo

Herramienta pedagógica: Creación del «Día de más agua y jugos de frutas y menos bebidas azucaradas»

Tema		Reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos
Entorno		Educativo
Grupo interactivo		La comunidad educativa de colegios públicos y privados
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce qué son las bebidas azucaradas y cuál es el efecto de su consumo en la salud
	De educación	El grupo interactivo comprende qué son las bebidas con azúcares añadidos y por qué hay que reducir el consumo de ellas
	De comunicación	El grupo interactivo realiza alianzas con otras instituciones para la promoción de la actividad física y el consumo de agua y jugos de frutas naturales sin azúcares añadidos
Mensaje		Solo por hoy: más agua y jugo de frutas naturales y menos bebidas azucaradas
Herramienta pedagógica		Creación del «Día de más agua y jugos de frutas y menos bebidas azucaradas»

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo

Tema: reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos precisan que los azúcares simples son aquellos que, como el azúcar de mesa, se le agregan a los alimentos, en particular a los que son procesados industrialmente. Estos azúcares se encuentran en el azúcar de caña o la panela y otras sustancias con las que se preparan los refrescos, golosinas, dulces, bebidas

5. Reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos

Educativo

gaseosas, zumos de fruta empacados, y una inmensa cantidad de otros productos de consumo masivo, altos en calorías y bajos en nutrientes. También son ricos en azúcares simples los postres, helados, chocolates, confituras y los jugos naturales, a los que se les agrega azúcar para su consumo.

Al aumento en el consumo de azúcares simples se le asocia el aumento alarmante de enfermedades como sobrepeso y obesidad a nivel mundial, tanto en adultos como niños, así como la caries dental y la diabetes.

Tanto para los adultos como para los niños, se debería reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 por ciento de las calorías que se ingieren en el día. Hay que tener en cuenta que las frutas y verduras contienen azúcares, pero estos son de naturaleza diferente a los azúcares agregados a los alimentos procesados.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente:

Creación del «Día de más agua y jugos de frutas y menos bebidas azucaradas»

La herramienta escogida para ilustrar es la realización en los colegios de un día al mes donde todos los estudiantes lleven para consumir en el colegio bebidas sin azúcares añadidos.



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización de este día:

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para promover y realizar un día libre de bebidas con azúcares añadidos en el entorno educativo.

Lista de verificación (check list)

- Identifique un colegio en el que las directivas se interesen en el tema de alimentación saludable y los docentes tengan disposición para impulsar esta jornada. Identifique igualmente un grupo de estudiantes que quieran ser abanderados de la iniciativa.
- Prevea que la actividad puede realizarse para todo el establecimiento educativo o solo para algunos grupos, aunque el impacto es mayor si contempla toda la comunidad.
- Elabore una lista de posibles bebidas que los estudiantes y demás miembros de la comunidad educativa puedan llevar el día programado.
- Prepare una oferta de bebidas sin azúcares añadidos que la tienda o cafetería pueda vender el día de la actividad. Recuerde que quienes manejan estos establecimientos derivan sus ingresos de las ventas y si no logra que se hagan amigos de la actividad allí encontrará una fuente de resistencia al cambio.
- Tenga en cuenta también el menú del comedor escolar o bebidas suministradas para el refrigerio (en donde este sea el caso) para prever su cambio o utilización según la calidad que tengan.
- Prepare un listado de mensajes que puedan ser usados el día de la actividad para que los estudiantes fijen en las carteleras del colegio o intercambien en sus chats y redes sociales.
- Prevea que los docentes de algunas asignaturas usen el tema del consumo de azúcares añadidos para hacer foros, mesas redondas y otras actividades el día escogido.

5. Reducción del consumo de bebidas gaseosas o con azúcares añadidos

Educativo

- Establezca contacto con algunos medios de comunicación locales que puedan difundir la actividad. No olvide utilizar la emisora escolar, si la hay, así como las carteleras del establecimiento para promover y hacer campaña de expectativa.
- Establezca una fecha para la primera jornada. Infórmese de qué productos están en cosecha para sugerirlos como fuentes de jugo o refresco.
- Prepare alguna cantidad de bebidas sin azúcares añadidos, para que comparta con los miembros de la comunidad educativa.

Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

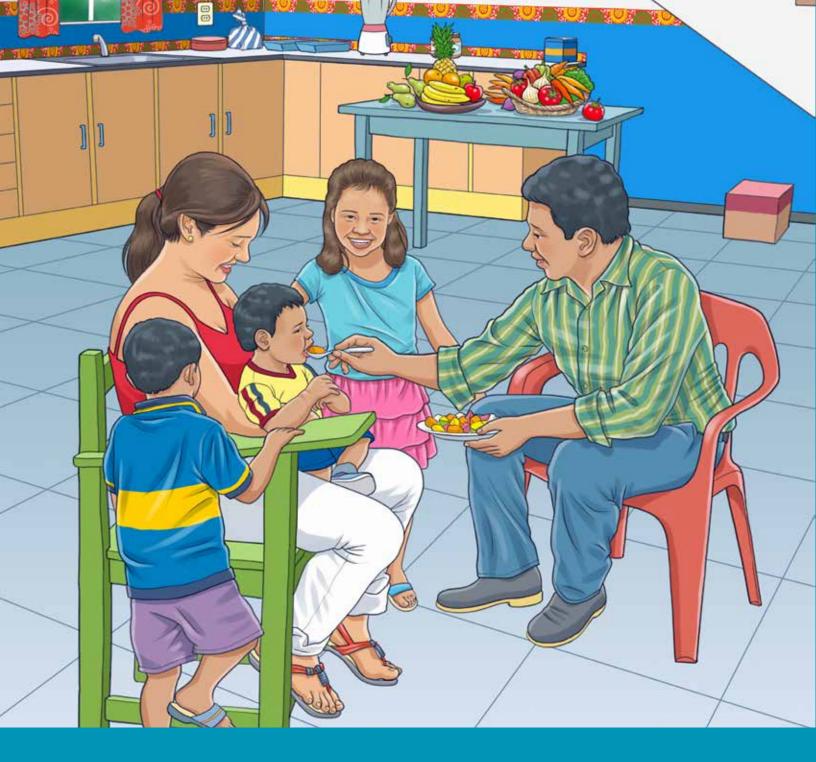
Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la realización de un día libre de bebidas con azúcares añadidos en la alimentación de la comunidad educativa:

- Con una semana de anticipación active los contactos con medios de comunicación y provéales mensajes e información que les permita usar el tema para su producción informativa.
- Reúnase con las personas que las directivas del establecimiento educativo hayan delegado para la realización de la actividad y elaboren un plan de acción en el que se indiquen tareas, responsables y fechas en las que deben estar listas. Indique los recursos necesarios para cada una de las tareas asignadas. Haga por lo menos dos reuniones: una con ocho días de anticipación y otra el día antes del evento.
- El día del evento llegue temprano al establecimiento y reúnase con los responsables para verificar el estado de la planeación (lo previsto) y la logística (lo que está listo). Corrija cualquier imprevisto y tome decisiones sobre cómo resolverlo.
- Revise que las carteleras y otros medios de comunicación tengan la información adecuada para la jornada.

- Si se trata de una actividad general tenga lista la animación que acompañe al intercambio de alimentos.
- Finalizada la actividad, reúnase con su equipo y evalúen (ver recomendaciones adelante).
- Agradezca a las autoridades educativas y a otras personas involucradas el apoyo de la actividad y hágalas partícipes de los resultados de la evaluación no importa si son favorables o no.

Evaluación

- Como en todas las actividades propuestas es posible evaluar antes, durante y después.
- Una evaluación previa debe hacerse para saber qué tan fácil o difícil es vincular a los diferentes actores sociales en la actividad. Esto le dará pautas para la siguiente actividad similar.
- La evaluación durante el día puede estar a cargo de algún grupo de estudiantes, para que observen y registren: las actitudes de los estudiantes hacia el cambio de bebidas; la actitud de los responsables de la cafetería, tienda o comedor de la institución frente al cambio de oferta por ese día.
- Terminada la jornada, es importante reunirse en primera instancia con el equipo organizador de la jornada para que se hagan los comentarios y se anoten los aciertos y desaciertos en la planificación, la realización y la propia evaluación.
- Reúnase con las directivas del establecimiento educativo para que en una conversación se escuchen los comentarios favorables o desfavorables a la jornada realizada.
- Tome nota de estas evaluaciones, compártalas con todos los interesados y ajuste la planificación correspondiente para la próxima jornada prevista.





Promoción de la alimentación complementaria adecuada

Educativo

Herramienta pedagógica: Realización de talleres de capacitación a adolescentes gestantes y lactantes que asisten a instituciones educativas sobre alimentación complementaria

Tema		Promoción de la alimentación complementaria adecuada
Entorno		Educativo
Grupo interactivo		Adolescentes gestantes y lactantes que asisten a instituciones educativas
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce los principios de orientación para la alimentación complementaria adecuada
	De educación	El grupo interactivo entiende la importancia de los alimentos saludables, autóctonos, nutritivos y de las buenas prácticas de higiene y manipulación adecuadas para la alimentación complementaria
	De comunicación	El grupo interactivo incorpora en su vida cotidiana prácticas y hábitos de alimentación complementaria para sus bebés
Mensaje		Mejor si preparas los alimentos que vas a dar a tu bebé y no los compras
Herramienta pedagógica		Realización de talleres de capacitación a adolescentes gestantes y lactantes que asisten a instituciones educativas sobre alimentación complementaria

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: promoción de la alimentación complementaria adecuada

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre alimentación complementaria, toman como punto de referencia lo que estipulan tanto la Organización Mundial de la Salud –OMS–

6. Promoción de la alimentación complementaria adecuada

Educativo

como la Organización Panamericana de la Salud –OPS–, que consideran que es el proceso que comienza cuando la leche materna ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes y se hace necesario proporcionar otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. Esto sucede a partir de los 6 meses de edad.

Es importante que las madres lactantes conozcan tanto la necesidad de proporcionar alimentación complementaria después de los 6 meses, como que dicha alimentación se proporcione en las condiciones adecuadas para evitar las enfermedades diarreicas así como la malnutrición de los lactantes.

Una adecuada nutrición durante la infancia y niñez temprana es esencial para asegurar que los niños alcancen todo su potencial en relación con el crecimiento, salud y desarrollo.

Todas estas prácticas requieren de unas adecuadas estrategias de información, educación y comunicación, pues suponen cambiar tanto conocimientos, como actitudes y prácticas, no siempre adecuadas a las necesidades de la salud de la madre y el bebé lactantes.

Algunas de las recomendaciones que la OMS da para atender a las necesidades de alimentación complementaria son:

- Alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción.
- Alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos.
- Si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.
- Minimizar las distracciones durante las horas de comida, para evitar que el niño pierda interés rápidamente.
- Recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor, de hablar con los niños y mantener el contacto visual.



En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente.

Realización de talleres de capacitación a adolescentes gestantes y lactantes que asisten a instituciones educativas sobre la alimentación complementaria.

Esta herramienta tiene por objeto organizar un taller en el que se expliquen y apliquen los principios de orientación para la alimentación complementaria, que buscan mejorar la salud de los bebés y aumentar su calidad de vida.



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos para la realización del taller propuesto:

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para promover y realizar un taller con adolescentes gestantes y lactantes que asisten a instituciones educativas públicas o privadas.

Lista de verificación (check list)

• Identifique una institución educativa pública o privada en la cual haya presencia de adolescentes gestantes o lactantes. De acuerdo con el cantidad de personas en esta situación puede ser útil agrupar varias instituciones para la organización del taller.

6. Promoción de la alimentación complementaria adecuada

Educativo

- Identifique con las autoridades de salud de su localidad la posibilidad de contar con personal experto en el tema.
- Haga una investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas

 CAP- entre las adolescentes que asistirían al taller, invítelas a
 participar en el taller y haga extensiva la invitación a las madres y
 abuelas de las adolescentes gestantes o lactantes. Esta información
 será de gran importancia pues lo relacionado con la alimentación
 infantil se transmite de generación en generación, los conceptos
 actuales no son fáciles de cambiar pero no todos son adecuados a las
 recomendaciones de los expertos.
- Según el número de personas que estén en condición de tomar el taller, ubique un lugar, que cuente con condiciones para que los bebés y los participantes en general puedan estar cómodos mientras se realiza el taller.
- Estudie la posibilidad de contar con ayuda para el cuidado de los bebes lactantes mientras las mamás participan en el taller.
- Tenga en cuenta que el taller es una metodología en la que se «aprende haciendo», por lo cual lo que es necesario realizar un intercambio de ideas y conocimientos y llegar a acuerdos frente al tema.
- Trabaje el guion del taller con el personal experto, recordando que el objetivo final es contribuir a la salud de los bebes mediante una iniciación adecuada de la alimentación complementaria. Procure que el lenguaje que se use en el taller no sea de crítica ni utilice términos técnicos. En lo preferible el taller no debe sobrepasar las 2 horas. Si dura más tiempo tenga en cuenta que debe prever la alimentación de las personas asistentes, en cuyo caso debe cuidar de que que sea alimentación fresca, no procesada, y preferiblemente de productos de cosecha de la región.
- La realización del taller según las pautas sugeridas podría influir positivamente en la disminución de la deserción escolar, al sentir las adolescentes el apoyo de la institución educativa, para lo cual es oportuno buscar la sensibilización de las directivas escolares sobre la importancia de que las adolescentes puedan contar con facilidades en su vida académica para participar en el taller.



Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la realización de un taller para familias que tienen adolescentes gestantes o lactantes, vinculadas al entorno educativo:

- Reciba a los talleristas y haga un breve repaso con ellos del guion y aliste lo necesario para el desarrollo del taller.
- A medida que lleguen las personas convocadas, invítelas a tomar asiento y a ponerse cómodas. Si cuenta con apoyo para cuidar a los bebés, presente a la persona a cargo de esta tarea con las madres y dé tiempo para que entren en confianza.
- Tenga en cuenta que como son adolescentes gestantes o lactantes, algunas llegarán antes o después por la necesidad de atender situaciones emergentes. Igualmente es posible y deseable que algunos miembros de la familia se hagan presentes en el taller.
- Inicie el taller puntualmente, con las personas presentes, y permítales que se presenten con una dinámica adecuada. Igualmente se presentarán los talleristas y contarán cuál es su experiencia en el tema para que se vaya generando confianza entre ellas y las asistentes.
- Siempre tenga una actitud de empatía hacia las adolescentes gestantes con el fin de generarles confianza y nunca haga comentarios en tono de crítica hacia ellas.
- Escúchelas y trate de resolver todas sus dudas e inquietudes, recuerde su condición de adolescentes a cargo de la crianza de bebes.
- A media jornada proponga una pausa, acorde con las necesidades de alimentación de las adolescentes gestantes o lactantes y los bebés, y utilice esto para discutir temas relacionados con los encontrados en la encuesta de conocimientos, actitudes y prácticas frente a la alimentación de los bebés.

6. Promoción de la alimentación complementaria adecuada

Educativo

- Al reanudar el taller haga un resumen de lo que se ha hablado y hecho hasta el momento y continúe con las actividades previstas.
- Antes de terminar, distribuya el material que se haya previsto para evaluar el taller.
- Despida a las personas asistentes y distribuya el material de apoyo que haya preparado para que se lleven a su casa.

Evaluación

- Usted debe evaluar la actividad durante su realización, una vez terminada e incluso un tiempo prudencial (semanas o meses) después de realizada.
- Durante la sesión observe el grado de satisfacción suya y el de las personas participantes con la labor realizada. Aproveche la información proveniente de las poses, los gestos, el tono y la pertinencia de las intervenciones para recoger esta impresión general sobre la marcha de la sesión. Úsela para hacer los correctivos del caso si percibe desinterés, tensión o cansancio en el grupo.
- Inmediatamente terminada la sesión de evaluación puede utilizar con el grupo un formato para evaluar distintos aspectos de la actividad realizada. Por ejemplo:
 - ✓ La actuación de la persona tallerista y la metodología empleada; el interés que ha despertado, la forma como explicó y realizó las actividades del taller, su escucha a los aportes de las personas participantes, la precisión de las respuestas a las preguntas, el estímulo a la participación, la consideración a las propuestas del grupo, la preparación y la experiencia práctica que ha demostrado tener en el tema, la pertinencia de los ejemplos utilizados.
 - ✓ Los temas de conversación y discusión que surgieron en el desarrollo del taller.



- ✓ El lugar de trabajo: comodidad, adecuación a la actividad y la cantidad de personas participantes, equipamiento, temperatura, entre otros aspectos.
- ✓ El tiempo: la puntualidad en el inicio y el cierre de la sesión, la duración de la sesión, la distribución del tiempo en las distintas actividades, el cumplimiento de la agenda.
- ✓ El comportamiento del grupo: participación en las actividades, escucha entre los miembros del grupo, puntualidad y presteza para realizar las actividades propuestas, clima grupal.
- Al final de la sesión, también puede evaluar los distintos aspectos del aprendizaje del grupo (cognitivos, procedimentales y actitudinales), que pueden requerir distintas técnicas para su evaluación. Así, los aprendizajes cognitivos pueden ser manifestados claramente de manera oral o escrita por las personas participantes en la sesión, pero para apreciar los aprendizajes procedimentales tendría que verlas actuar, lo mismo que para valorar la evolución de sus actitudes, lo cual exige un esfuerzo extra de observación y comunicación con cada persona algún tiempo después de la actividad realizada.
- Con la información así recolectada usted puede reajustar sus acciones posteriores para hacerlas cada vez más acertadas.



Ejemplo

Disminuir el consumo de azúcares añadidos

Laboral

Herramienta pedagógica: Concurso en redes sociales para disminuir consumo de azúcares añadidos

Tema		Disminuir el consumo de azúcares añadidos			
Entorno		Laboral			
Grupo interactivo		Usuarios de redes sociales que comparten un lugar d trabajo			
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce qué son las bebidas azucaradas y cuál es el efecto de su consumo en el organismo			
	De educación	El grupo interactivo comprende la importancia d transformar sus hábitos de consumo de bebido azucaradas e intercambia ideas sobre las formas d diferenciar los jugos naturales de los refrescos. El grup interactivo promueve la oferta de alimentos saludables			
	De comunicación	El grupo interactivo practica formas de disminuir el consumo de bebidas azucaradas y aumenta el consumo de agua y jugos naturales sin azúcar añadido			
Mensaje		La buena alimentación al alcance de un clic			
Herramienta pedagógica		Concurso en redes sociales para disminuir consumo de azúcares añadidos			

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: disminuir el consumo de azúcares añadidos

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de azúcares añadidos nos indican que son aquellos que, como el azúcar de mesa, se le agregan a los alimentos, en particular a los que son procesados industrialmente. Estos azúcares se encuentran en el azúcar de caña o la panela y otras sustancias con las que se preparan los refrescos, golosinas, dulces, bebidas gaseosas, zumos de fruta empacados, y una

7. Disminuir el consumo de azúcares añadidos

Laboral

inmensa cantidad de otros productos de consumo masivo, altos en calorías y casi siempre bajos en nutrientes.

Al aumento en el consumo de azúcares simples se le asocia el aumento alarmante de enfermedades como sobrepeso y obesidad a nivel mundial, tanto en adultos como niños, así como la presencia de la caries dental y la diabetes.

También son ricos en azúcares simples los postres, helados, chocolates, confituras y los jugos naturales, a los que se les hecha azúcar una vez se preparan.

Tanto para los adultos como para los niños, se debería reducir el consumo de azúcares libres a menos del 10 por ciento de las calorías que se consumen en el día, para lo cual es importante restringir o eliminar el consumo de productos procesados industrialmente. Hay que tener en cuenta que las frutas y verduras contienen azúcares, pero estos son de naturaleza diferente a los azúcares agregados a los alimentos procesados.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente:

Concurso en redes sociales para disminuir consumo de azúcares añadidos

Muchas empresas y una buena cantidad de personas del entorno laboral son usuarias de redes sociales, que se aprovechan tanto para intercambiar información personal como para asuntos laborales. Vamos a proponer la realización de un concurso entre los trabajadores de una empresa u oficina con mensajes que motiven a cambiar de hábitos en relación con el consumo de alimentos ricos en azúcares simples añadidos.

Recuerde



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización la actividad en redes sociales:

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para promover y realizar un día libre de azúcares añadidos en el entorno laboral.

Lista de verificación (check list)

- Identifique una fábrica u oficina de su localidad y póngase en contacto con la oficina de gestión de personal o alguna persona que pueda tomar decisiones, para interesarlos en el concurso que contribuirá a mejorar la salud de las personas vinculadas, sin importar el nivel ocupacional o laboral.
- Investigue con las personas de la empresa en la que se realizará el concurso cuáles son los alimentos que se consumen más frecuentemente, tanto en las horas de refrigerio como en la hora del almuerzo o comida, según los turnos que se trabajen.
- Prevea que la cafetería y el comedor de la empresa aumenten la oferta de productos libres de azúcares simples.
- Con base en la lista de productos que se consumen frecuentemente, ricos en azúcares añadidos, prevea una serie de mensajes breves que sirvan tanto para hablar de los alimentos que podrían remplazarlos como de las enfermedades provocadas por el consumo excesivo de ellos.
- Planifique el tiempo de duración del concurso, los premios que se dará a los ganadores y la red o redes sociales que se usará para intercambiar mensajes.
- Prevea tanto el lanzamiento del concurso como su promoción diaria en los diferentes canales de comunicación interna de la compañía (carteleras, intranet, redes sociales, etc.).

7. Disminuir el consumo de azúcares añadidos

Laboral

- Planifique cómo será la premiación del concurso, preferiblemente una actividad en la cafetería o comedor de la empresa, a la hora del almuerzo o en un horario especial, de ser posible.
- Prepare, en asocio con personal de la oficina de gestión humana o su equivalente el reglamento del juego, que puede ser así:
 - √ Todos los trabajadores pueden participar.
 - ✓ Deben intercambiar por una red social determinada, y durante un tiempo determinado, mensajes sobre lo que consumen al día, tanto en las horas de refrigerio como en la comida principal.
 - √ Si la plataforma de la red lo permite, los mensajes pueden ser fotografías con el producto consumido.
 - ✓ Cada alimento saludable, fresco y sin azúcares simples del que se reporte consumo dará un punto.
 - √ Cada alimento no saludable resta un punto.
 - √ Al final de cada día la oficina de personal hará contabilidad de los puntos y al final de la semana se determinarán los puntajes consolidados.
 - ✓ El concurso puede durar una semana y se realiza cada mes. Al final de un periodo determinado, no demasiado largo, se hará la premiación general. Y se vuelve a iniciar el concurso.

Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la realización del concurso en redes sociales sobre consumo de alimentos frescos, no procesados, libres de azúcar simple:

- Coordine con el área de gestión humana o su equivalente, en la empresa, que realizará el concurso la promoción del mismo y haga una campaña de expectativa de una semana, transmitiendo por diferentes canales la invitación a concursar y proporcione ejemplos de los mensajes sobre la alimentación saludable y los azúcares simples que se pueden intercambiar durante el concurso.
- Una vez iniciado el concurso esté pendiente de los mensajes con los que las personas participan para informar sobre los aciertos y los desaciertos al clasificar los alimentos consumidos como libres o no de azúcares simples añadidos.
- Verifique que la cafetería y el comedor de la empresa sí ofrezcan y promuevan nuevos productos libres de azúcares simples.

Evaluación

- Con el apoyo del área de gestión humana de la empresa, usando las mismas redes de comunicación interna, haga encuestas antes, durante y después del concurso, para investigar cuales son los conocimientos, actitudes y prácticas –CAP– y cómo se modifican o se mantienen gracias a las distintas fases del concurso.
- Utilice la información obtenida para mejorar la propuesta del concurso.
- Evalúe si es posible hacer otros concursos con otros temas de la Estrategia de Información, Educación y Comunicación para Seguridad Alimentaria y Nutricional.





Disminuir el consumo de grasas trans y saturadas

Laboral

Herramienta pedagógica: Creación de restaurantes saludables en las empresas

Tema		Disminuir el consumo de grasas trans y saturadas			
Entorno		Laboral			
Grupo interactivo		Personal directivo de organizaciones y empresas			
Objetivos	De información	El grupo interactivo conoce qué son las grasas trans, sus efectos en el organismo y qué alimentos las contienen			
	De educación	El grupo interactivo identifica sus hábitos de consum de alimentos fuente de grasas trans. El grupo interactiv entiende lo básico del etiquetado nutricional de la alimentos procesados			
	De comunicación	El grupo interactivo incorpora prácticas que le permiten disminuir el consumo de alimentos fuente de grasas trans y aumentar el consumo de alimentos saludables de cosecha y autóctonos. El grupo interactivo promueve la oferta de alimentos saludables			
Mensaje		Come saludable, así rendirás más en tu trabajo			
Herramienta pedagógica		Creación de restaurantes saludables en las empresas			

A continuación el paso a paso, para ilustrar el desarrollo de este ejemplo.

Tema: disminuir el consumo de grasas trans y saturadas

Diagnóstico

Algunos datos y hechos sobre el consumo de grasas trans y saturadas, indican que son producidas mediante un proceso químico y se originan en la necesidad de la industria de tener alimentos que no se vuelvan rancios muy rápidamente. Aunque muchos alimentos se preparan con base en grasas, no todas las grasas

8. Disminuir el consumo de grasas trans y saturadas

Laboral

son dañinas, y su consumo moderado es útil para el buen funcionamiento del organismo.

Sin embargo, la industria necesita que muchos productos que se venden para consumo directo duren empaquetados sin cambiar de sabor y sin requerir refrigeración, antes de ser comprados y consumidos, como por ejemplo, las papas fritas, las galletas y otros productos de panadería.

Para lograr esta duración sin alteración del sabor o el olor, la industria desarrolló las grasas con ácidos trans que aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de muerte súbita de origen cardíaco, porque incrementan el nivel de colesterol perjudicial, disminuyen el de colesterol bueno e inflaman el revestimiento de las arterias.

Los alimentos que contienen aceites vegetales hidrogenados o grasas trans son, por ejemplo, las galletas saladas, las dulces, los pasteles congelados y otros alimentos horneados; las palomitas de maíz para microondas, las pizzas y los productos congelados; las mantecas vegetales y margarinas; las cremas para café, los productos de panadería, pastelería, las papas fritas de restaurante y productos de paquete (snack), entre otros.

De acuerdo con la información anterior es importante que en el ambiente laboral se busque disminuir la oferta de *snacks* para remplazarla por la de alimentos frescos y con bajo nivel de procesamiento.

En esta línea, la herramienta pedagógica que se propone es la siguiente:

Creación de restaurantes saludables en las empresas

El consumo excesivo de alimentos ricos en grasas trans, unido a los ambientes laborales propicios al sedentarismo, son entornos buenos para generar hábitos poco saludables de alimentación. Por esto es importante que los entornos laborales contribuyan a aumentar la oferta de productos consumibles bajos en dichas grasas y que ayuden así al cambio en beneficio de actitudes y prácticas que fomenten los hábitos saludables de alimentación en la vida cotidiana.



Recuerde 🚆



La Estrategia IEC es integral y debe contar siempre con los componentes desarrollados de acuerdo con las circunstancias de su grupo interactivo y los diferentes entornos.

A continuación se describen los pasos que debe dar para la realización de esta actividad:

Planificación

En esta etapa se prevé todo lo que será preciso para promover y realizar la creación de sitios saludables con oferta de alimentación fresca y con bajo procesamiento, libre de grasas trans en el entorno laboral.

Lista de verificación (check list)

- Identifique una fábrica u oficina en la que el área de gestión humana, o su equivalente, se interese por mejorar las condiciones de alimentación y de salud de sus colaboradores.
- Identifique una lista de productos que son consumidos, en particular en horas de descanso, y elabore otra lista con productos sustitutos, teniendo en cuenta que no se trata de cambiar de una sola vez los hábitos arraigados sino de promover alternativas deseables y saludables.
- Haga una encuesta, con apoyo de la oficina de gestión humana, acerca de los conocimientos, actitudes y prácticas de consumo de los alimentos ricos en grasas trans y las posibles alternativas.
- Busque que el personal de la cafetería y el comedor se informe y participe en el diseño y elaboración del espacio saludable, que puede empezar con una vitrina que tenga frutas de cosecha, bien presentadas y fáciles de consumir.

8. Disminuir el consumo de grasas trans y saturadas

Laboral

- Prevea con la empresa que al principio el consumo de estas alternativas no sea óptimo y que haya algo de desperdicio, cuyos costos deben asumirse, para poder persistir en el tiempo y permitir a los administradores de la cafetería o restaurante permanecer en el esfuerzo de mejorar la oferta de alimentos saludables.
- Planifique que esta oferta debe mantenerse al menos por tres meses para que pueda incidir en el cambio de hábitos.

Realización

Este es el momento de aprovechar una buena planificación.

Tenga en cuenta los siguientes aspectos para la creación de espacios saludables que promuevan consumo de alimentos frescos, no procesados, libres de grasas trans:

- Coordine con el área de gestión humana en la empresa la campaña de expectativa, en las redes de comunicación interna.
- El día de lanzamiento de la iniciativa debe ser un momento especial en el entorno laboral, y es buena idea que ese día el consumo sea subsidiado por la empresa como forma de fomentar el cambio de hábitos.
- Puede establecer un sistema de información que vaya contando los avances y progresos en el cambio de hábitos entre las diferentes áreas de la empresa.
- Hay que dedicar especial atención a que el personal de la cafetería o comedor asuma con buena actitud esta oferta. Ellos suelen ser los más importantes promotores del cambio de hábitos alimenticios.
- Cada día deben promoverse por las redes de comunicación interna la oferta de alimentos bajos o carentes de grasas trans, invitando al personal a consumirlos.



Evaluación

- Con el apoyo del área de gestión humana de la empresa, usando las mismas redes de comunicación interna, haga encuestas antes, durante y después de la instalación del espacio saludable, para investigar si los conocimientos, actitudes y prácticas –CAP– se modifican o se mantienen a medida que el tiempo va mostrando que el espacio es algo permanente.
- El día de lanzamiento es importante contar con un grupo de personas que observe las actitudes tanto de quienes utilizan el espacio como de quienes no lo hacen.
- Invite a las personas que trabajan en la empresa a que por redes sociales comenten lo que les gusta y lo que no les gusta sobre el espacio, su ubicación, su presentación y la oferta de alimentos que allí encuentran.
- Utilice la información obtenida para mejorar estos diferentes aspectos, en particular la oferta de productos.



Referencias bibliográficas

A continuación encontrará la referencia de algunos documentos y sitios web en los que encontrará información particular sobre la planificación, realización y evaluación de estrategias IEC y cómo puede mejorar su investigación sobre conocimientos, actitudes y prácticas –CAP- relacionada con la implementación de dichas estrategias.

- Contento, Isobel. (s.f.) Evaluando la efectividad de la educación nutricional. San Salvador. ICEAN. Disponible en http://www.fao.org/ag/humannutrition/30497-0a4e500285ce056f28a16239bebb460ac.pdf
- FAO (2008). Manual Diagnóstico Participativo de Comunicación Rural. Preparado por Anyaegbunam, C. Mefalopulos, P. Moetsabi, T. Segunda edición. Roma. Disponible en http://www.fao.org/docrep/011/y5793s/y5793s00.HTM
- FAO (2008). Manual Diseño Participativo para una Estrategia de Comunicación. Segunda Edición. Preparado por Mefalopulos, P. y Kamlongera, C. Roma. Disponible en ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/011/y5794s/y5794s00.pdf
- FAO (2014). Guidelines for assessing nutrition-related Knowledge, Attitudes and Practices. Disponible en http://www.fao.org/docrep/019/i3545e/i3545e00.htm
- FAO (2015) Colombia. Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia. Programas de Implementación.
- MSPS FAO (2015). Estrategia de información, educación y comunicación en seguridad alimentaria y nutricional para Colombia



Despedida

Se espera que este documento haya sido de utilidad en su trabajo como facilitador de la «Estrategia de Información, Educación y Comunicación en Seguridad Alimentaria y Nutricional para Colombia».

Hay que resaltar que los contenidos expuestos en este documento son solamente ejemplos y que en el día a día usted debe crear y diseñar alternativas diferentes pues cada situación, cada entorno, cada grupo interactivo, así lo requiere.

Planificar, realizar y evaluar, son pasos que hay que adelantar uno a uno, aunque a veces no se hagan en un orden mecánico sino aprovechando que cada uno retroalimenta a los demás.

El esfuerzo y los resultados de todo lo que usted y otros hacen por mejorar la seguridad alimentaria y nutricional en Colombia se van viendo con el transcurso del tiempo. Ningún resultado se obtiene de la noche a la mañana, porque se trata de cambiar conocimientos, actitudes y prácticas.