PROGRAMA DE SALUD PUBLICA EN LA CIUDAD DE CORDOBA - COOPERACION ITALO ARGENTINA



a cuidar la salud

MINISTERIO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE CORDOBA
SECRETARIA DE SALUD DE LA MUNICIPALIDAD DE CORDOBA
COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

EDICIONES CINCOS

COOPERAZIONE ITALIANA

MINISTERO DEGLI AFFARI ESTERI ITALIANO
DIREZIONE GENERALE
COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO

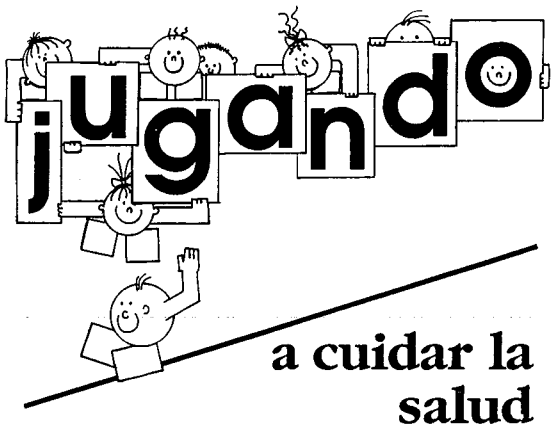
COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

PROVINCIA DE CORDOBA
MINISTERIO DE SALUD

MUNICIPALIDAD DE CORDOBA
SECRETARIA DE SALUD

PROGRAMA DE SALUD PUBLICA EN LA CIUDAD DE CORDOBA

C O O P E R A C I O N I T A L O - A R G E N T I N A



este cuaderno fue realizado por:

Lic. Liliana Barbero
Lic. Celestina Cielo
Lic. Alicia Navarro
Lic. Fulvia Tomatis

Diseño gráfico: Arq. Amina Azar

edición del Centro de Información y Comunicación en Salud

autoridades

Sr. GOBERNADOR DE LA PROVINCIA DE CORDOBA
Dr. Eduardo César Angeloz

Sr. VICEGOBERNADOR DE LA PROVINCIA DE CORDOBA
Dr. Edgardo Grosso

Sr. MINISTRO DE SALUD DE LA PROVINCIA DE CORDOBA
Dr. Leopoldo Conde

Sr. INTENDENTE MUNICIPAL DE LA CIUDAD DE CORDOBA
Dr. Rubén Martí

Sr. SECRETARIO DE SALUD DE LA MUNICIPALIDAD DE LA CIUDAD DE CORDOBA
Dr. Eduardo Flores

COOPERACION ITALO-ARGENTINA
PROGRAMA DE SALUD PUBLICA EN LA CIUDAD DE CORDOBA

COORDINACION POR PARTE ITALIANA
Dr. Emilio Bagarella

COORDINACION POR PARTE ARGENTINA
Dr. César Beretta

diseño de tapa, diagramación e ilustraciones: Arq. Amina Azar
composición gráfica: CINCOS.
producción gráfica: Gráfica Musumeci S.R.L.
depósito legal: queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.
copyright: ediciones CINCOS.

Se autoriza la reproducción total o parcial, mencionando la fuente, a condición de que la distribución no tenga fines de lucro.

ISBN 987-99426-0-4
primera edición: 4000 ejemplares.
Córdoba - Argentina, abril 1993.

❑ índice

- **presentación** pág. 5
- **introducción** pág. 7
- **indicaciones para los animadores** pág. 8
- **contenidos teóricos básicos: alimentación y saneamiento** pág. 9
- **instrucciones para los juegos** pág. 21
- **las familias de los alimentos** pág. 24
- **el menú completo y nutritivo** pág. 26
- **la carrera de la salud** pág. 28
- **anexo** pág. 30
- **bibliografía** pág. 32

■ material para los juegos

- se adjunta en el centro de la publicación.
- consta de:
  - 56 naipes de la nutrición
  - un poster con los alimentos representados en los naipes
  - un tablero, un dado y seis fichas para la carrera de la salud
- recomendamos desenganchar cuidadosamente el material antes de utilizar el cuaderno.

agradecimientos

A todos los que de alguna manera hicieron posible la realización de este cuaderno, tanto a los que participaron en la propuesta inicial como en la etapa evaluativa de la versión experimental que se editó en setiembre de 1992.

Un especial agradecimiento por su valiosa colaboración a los alumnos, docentes y directivos de la escuela primaria provincial Estados Unidos de Norteamérica del barrio Paso de los Andes de la ciudad de Córdoba.

nota de las autoras

El cuaderno fue editado previamente en versión experimental y sometido a una evaluación en la que se consideraron el material impreso, los contenidos teóricos presentados y la dinámica de los juegos.

En esa etapa se recogieron las opiniones tanto de los animadores pertenecientes al área de salud y educación como las de los jugadores procedentes de diferentes organizaciones e instituciones (grupos comunitarios de mujeres, niños de distintos grados de escuelas primarias, alumnos de la Escuela de Nutrición, etc.)

Se aplicó la evaluación en grupos que habían recibido capacitación previa en relación a las temáticas abordadas por los juegos, así como en grupos que no habían trabajado anteriormente dichos temas.

En función de dicha evaluación se reelaboró el cuaderno teniendo en cuenta los aportes sugeridos.

❑ presentación

El presente cuaderno tiene su origen en la capacitación dirigida a efectores de salud, realizada desde el mes de marzo hasta junio de 1992 en el marco del Programa de Salud Pública en la Ciudad de Córdoba, sobre Metodologías de Abordaje Comunitario referidas a temas de Educación Alimentaria, Nutricional y Saneamiento Ambiental.
En dicho evento surgió la propuesta de elaborar materiales didácticos para facilitar la tarea de educación para la salud en las temáticas abordadas, propuesta que fue recogida por las entidades que tienen a su cargo el programa antes mencionado: el Ministerio de Salud de la Provincia de Córdoba, la Secretaría de Salud de la Municipalidad de Córdoba y el Comitato Internazionale per lo Sviluppo dei Popoli (CISP), organización no gubernamental italiana de cooperación.

El área de Atención Comunitaria del Programa llevó adelante la coordinación de las actividades necesarias para la elaboración del cuaderno. Se tuvieron en cuenta los aportes que realizaron los operadores de salud y los destinatarios de sus acciones durante el proceso de la mencionada capacitación. Se consultaron además publicaciones de distintos organismos nacionales e internacionales.

Esperamos que este material constituya un instrumento válido para todos los que, desde los ámbitos de la salud y la educación, trabajan para transformar y mejorar la realidad que nos rodea.

Dr. Emilio Bagarella
Cooperación Italiana
CISP

Dr. César Beretta
Gobierno de la
Provincia de Córdoba

❑ introducción

Los materiales incluidos en este cuaderno pretenden ofrecer algunas herramientas para la educación alimentaria-nutricional y de saneamiento básico, tan importante para salvaguardar la salud.

Pueden ser utilizados tanto en la escuela primaria como en el trabajo comunitario realizado por los operadores sanitarios, ya que fueron pensados para ser dirigidos a niños y adultos.

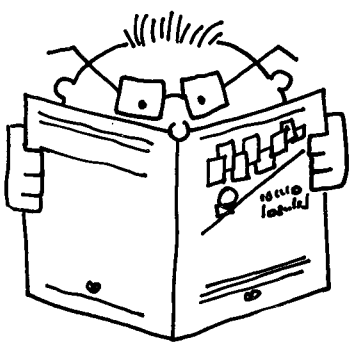
Se presentan tres juegos relacionados con los temas arriba mencionados, acompañados de los contenidos teóricos que sirven como guía para los animadores de las actividades educativas.

El juego torna placentero el proceso de enseñanza-aprendizaje, favorece la integración grupal, posibilita la reflexión sobre la realidad y entrena a los participantes para transformar sus propias prácticas y conductas cotidianas.



Sin embargo, el juego no reemplaza el conocimiento técnico de la persona que lo aplica, ni puede representar por sí mismo el objetivo de una actividad. Es un medio que facilita el logro de un aprendizaje más eficaz; además debe ser combinado con otras técnicas participativas como la discusión en grupo, la lectura en común de bibliografía referida al tema en cuestión, la elaboración de comidas económicas y nutritivas en clases prácticas de cocina, etc.

❑ indicaciones para los animadores



- En los juegos se presentan situaciones que responden a distintos contextos, que pueden aproximarse en mayor o menor medida a los que comparten los jugadores. Será tarea del animador profundizar previamente el conocimiento de su comunidad para adaptar el juego a su medio sin dejar de considerar la existencia de otras realidades.

- Es necesario que los animadores se familiaricen previamente con los contenidos teóricos del presente cuaderno a fin de orientar a los jugadores y responder a las dudas que puedan surgir en el desarrollo de los juegos.

- Cuando se presenten dudas o errores, el animador estimulará al grupo de jugadores para que encuentren ellos mismos las respuestas adecuadas. Cuando sea necesario aportará información complementaria.

- El animador deberá tener una actitud que facilite:
  - la participación activa de todos los jugadores
  - la socialización y la diversión
  - el análisis y la discusión
  - el rescate, la valoración y la reflexión sobre la experiencia individual y grupal de los jugadores
  - la construcción de nuevos conocimientos
  - la disposición para asumir hábitos positivos

- El animador deberá incentivar a los jugadores para que, en sus hogares, intercambien opiniones sobre los temas tratados.

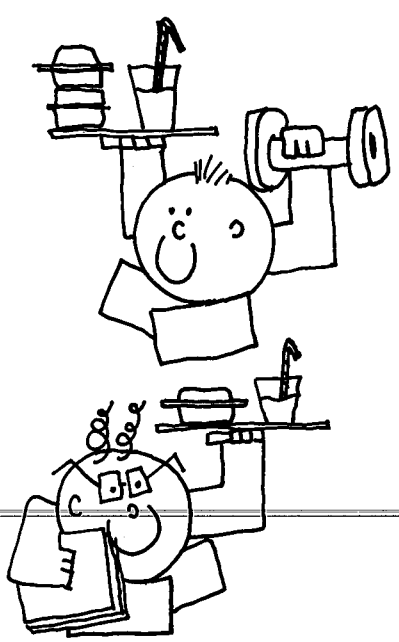
❑ contenidos teóricos básicos

❑ alimentación y saneamiento



El recién nacido necesita sólo la leche del pecho de la mamá, recibe así amor y alimento juntos. Pero a medida que crece debe incorporar otros alimentos.

Así como aprendemos a hablar, a caminar, a andar en bicicleta, también debemos aprender a alimentarnos bien.



Nuestro organismo necesita de una alimentación variada para crecer, tener energías y defenderse de las enfermedades. Es por eso que debemos comer de todo un poco.

Es necesario además consumir una cantidad de alimentos adecuada a las necesidades de cada organismo, según sexo, edad, actividad y situación biológica en que se encuentre; por ejemplo: embarazo, enfermedad, etc, (consultar anexo página 30).

los grupos de alimentos

Podemos dividir los alimentos en **tres grupos**, en base a la función nutritiva que en ellos predomine.

grupo 1:
alimentos constructores



proteínas

minerales

para crecer

los grupos de alimentos

vitaminas
minerales
fibras

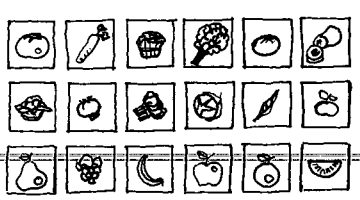
para mantenernos sanos



azúcares
almidones
grasas

para tener energías

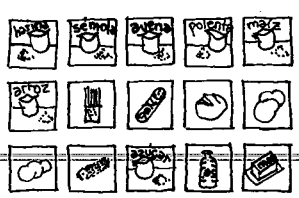




grupo 2:
alimentos reguladores

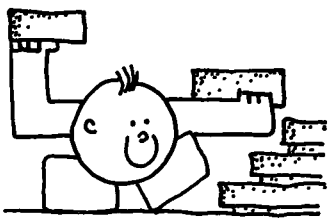


¡sólo de vez en cuando!



grupo 3:
alimentos energéticos

■ grupo 1



○ **Para crecer**, formar huesos y dientes, reparar tejidos y desarrollarse, nuestro cuerpo necesita consumir **alimentos constructores**, ricos en proteínas y minerales.

○ Las proteínas son para nuestro cuerpo tan importantes como lo son los ladrillos para construir una casa.

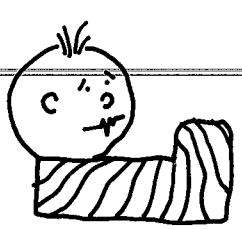
○ Pertenecen a este grupo:

● **carnes:** de vaca (cualquier tipo de corte); cerdo, cordero, conejo; animales de caza (vizcacha, liebre); de aves (pollo, pato, paloma, perdiz, pavo); pescados; y además: hígado, riñón, corazón, lengua, mondongo; morcillas, chorizos.
Aportan también hierro, pero para que éste se aproveche bien debemos combinar las carnes con alimentos que tengan vitamina C (cítricos, etc.).
Todas las carnes tienen el mismo valor nutritivo. Debemos elegirlas según su precio o rendimiento.

● **leche:** de vaca, de cabra, de burra, de yegua. Sus derivados como el queso, el yogurt. También son fuentes importantes de calcio y de vitaminas del grupo B.

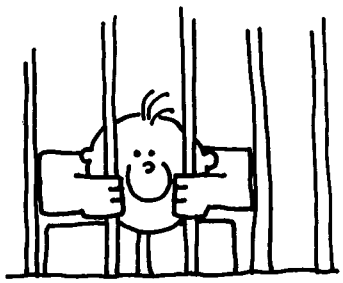
● **huevos:** de gallina, pata, gansa, paloma, codorniz. Además son ricos en fósforo y en hierro.

● **legumbres:** porotos, garbanzos, soja, lentejas. También aportan hierro y vitaminas del grupo B. Las legumbres son un buen reemplazo de la carne, pero para que sean más nutritivas, debemos combinarlas con cereales (maíz, arroz, harinas, fideos), por ejemplo, guiso de arroz con lentejas, locro, etc.



○ Si no consumimos alimentos de este grupo, nuestro cabello se pone opaco y se puede caer. No crecemos bien, se desarrollan poco nuestros músculos, tenemos problemas en los huesos y nos debilitamos.

■ grupo 2



○ **Para mantener sano** nuestro organismo y protegerlo de las enfermedades, necesitamos consumir **alimentos reguladores**, ricos en vitaminas, minerales y fibras.

○ Este grupo nos protege de las enfermedades, así como las rejas de nuestra casa nos protegen de los ladrones.

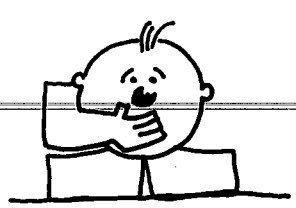
○ Pertenecen a este grupo:

● **hortalizas:**

- de hojas color verde oscuro: espinaca, acelga, hojas de remolacha, de rabanitos, de nabo, etc, ¡todas se pueden comer!
- de color amarillo, naranja y rojo: calabaza, calabacín, zapallo, zanahoria, tomate, remolacha, etc.
- de color blanco: nabo, puerro, repollo, cebolla, etc.

Cuanto más intenso es el color de las hortalizas, contienen mayor cantidad de vitaminas. Si las cultivamos en nuestra huerta nos aseguramos de consumirlas siempre frescas y a menor costo. Las hortalizas aportan minerales, como el calcio y el hierro, pero este último se absorbe en menor cantidad que el hierro animal.

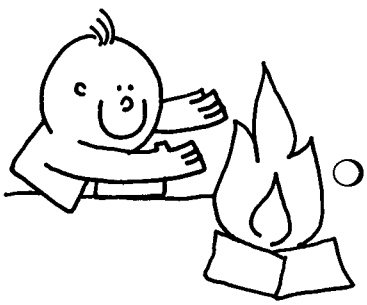
● **frutas frescas:** banana, naranja, mandarina, pera, manzana, uvas, sandía, etc. Los cítricos como la naranja, el pomelo, la mandarina, nos brindan vitamina C.



○ Conviene elegir las frutas y verduras de estación porque siempre resultan más económicas.

○ Si no consumimos alimentos de este grupo, nuestra piel se reseca, no funciona bien el intestino, nos resfriamos con mayor frecuencia, podemos contraer más enfermedades.

■ grupo 3



- **Para tener energía**, para movernos, para tener fuerzas para trabajar física y mentalmente, nuestro cuerpo necesita los **alimentos energéticos**, ricos en azúcares, almidones y grasas.

- Estos son como la leña, el kerosene o el gas de nuestra casa, que nos dan el calor necesario para regular nuestra temperatura.

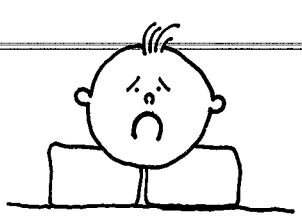
- Incluimos en este grupo:

  ● **cereales:** trigo y su harina, arroz, avena, sémola, harina de maíz (polenta), fideos y pastas; aportan almidones. Los cereales integrales brindan vitaminas del grupo B y fibras.

  ● **otros vegetales:** tubérculos (papa, batata, mandioca, etc.) y choclo.

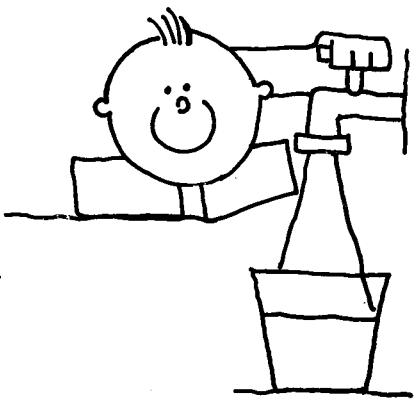
  ● **aceites y grasas:** manteca, margarina, aceite de girasol, de oliva, de maíz, mezcla, etc. Es más sano consumir aceites vegetales que grasas animales.

  ● **azúcares**, dulces, mermeladas, miel, etc. No es conveniente consumir en exceso azúcares, dulces, golosinas, gaseosas, porque producen caries en los dientes y nos hacen engordar mucho. Debemos evitar consumirlos especialmente entre las comidas.

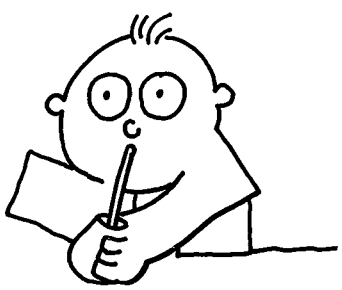


- Si no consumimos alimentos de este grupo, rendimos menos en la escuela o en el trabajo porque no reponemos las energías que necesitamos para estudiar, jugar o trabajar.

■ las bebidas



- La única bebida imprescindible para el hombre es el agua consumida en diferentes formas; por ejemplo: agua natural, jugos, infusiones, caldo, etc.
  Para mantener el equilibrio que nuestro cuerpo necesita, debemos tomar una cantidad de líquidos equivalente a la que perdemos por orina y transpiración.



- El té, el café, el mate cocido, el mate en bombilla y las infusiones, como por ejemplo las de manzanilla, poleo, boldo, etc., carecen de valor nutritivo. Sólo debemos considerar el aporte energético del azúcar que utilizamos para endulzarlos.
  Para nuestro organismo es dañino abusar de las bebidas que contienen sustancias estimulantes (por ejemplo, té, café, mate, etc.).



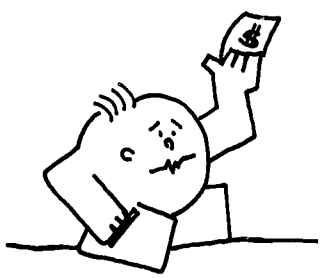
- El consumo excesivo de bebidas alcohólicas resulta nocivo para nuestra salud.

- Se debe limitar el consumo de gaseosas y jugos comerciales de fruta. Son más saludables los jugos de frutas frescas recién exprimidas.

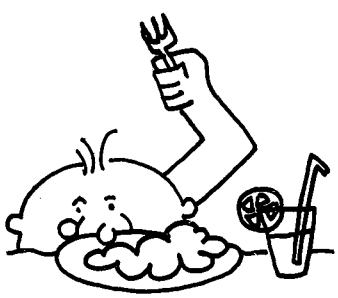
■ recordemos que...



- Para mejorar el sabor y el olor de los alimentos se emplean condimentos como la sal, el vinagre, las especias (laurel, orégano, romero, pimienta, etc.). No poseen ningún valor nutritivo.



- Ningún alimento contiene todo lo que nuestro organismo necesita, por eso cada comida diaria debe contener alimentos de los tres grupos.



- Si un alimento no nos gusta o es muy caro, lo podemos reemplazar por otros de ese mismo grupo, por ejemplo, podemos comer hígado o mondongo en vez de cuadril.

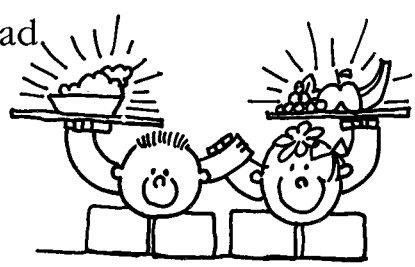
- Eligiendo alimentos de cada uno de los grupos, combinándolos bien (teniendo en cuenta su sabor, color, costo, olor), lograremos comidas variadas, económicas y nutritivas.

■ cómo cuidar la higiene y la conservación de los alimentos

- Las frutas y hortalizas pueden tener gérmenes, parásitos, restos de plaguicidas. Es necesario lavarlas bien.

- Remojar las que se comen crudas durante media hora, con 2 gotas de lavandina concentrada por cada litro de agua.

- Los alimentos que se descomponen con facilidad, especialmente carnes y lácteos, deben ser guardados en la heladera. De no existir esta posibilidad, hay que conservarlos en el lugar más fresco de la casa, protegidos de moscas, otros insectos y roedores y consumirlos a la brevedad. Recordemos que con el frío las bacterias que causan la descomposición se reproducen con menor rapidez.



- Las carnes y pescados deben estar bien cocidos, porque de lo contrario pueden ocasionarnos enfermedades como, por ejemplo, brucelosis, parasitosis y cólera.

- Hervir la leche, si no es pasteurizada, durante 3 o 4 minutos después del primer hervor.

- Consumir los alimentos recién cocinados. De ser necesario, recalentar sólo la cantidad que se va a utilizar. La cocción reiterada reduce la cantidad de vitaminas y minerales.

■ además, para cuidar nuestra salud...



- Si el agua que utilizamos es de pozo o de otra fuente no confiable, debemos consumirla hervida (5 minutos) o clorada (dos gotas de lavandina concentrada por litro, dejándola reposar durante media hora).

- Debemos lavarnos las manos con agua confiable y jabón, sobre todo antes de preparar y servir la comida y después de ir al baño.



- Debemos higienizar cuidadosamente cocinas, baños y letrinas, utilizando lavandina concentrada diluida en agua (medio pocillo en 10 litros de agua).

- No usar los mismos elementos de limpieza para baños y cocinas.

- No utilizar agua de canales, ríos y lagos para la higiene personal y la preparación de comidas.

- No utilizar líquidos cloacales o aguas servidas como abono o para riego de vegetales, especialmente en huertas y quintas.

- Debemos mantener la casa limpia, combatiendo así insectos y roedores.

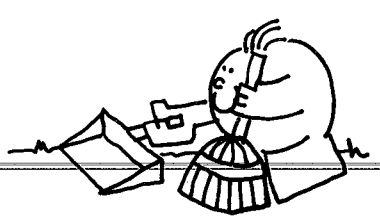


- Debemos poner la basura en tachos con tapa.

- Debemos colocar la basura en bolsas, cerrarlas bien, y dejarlas en los lugares donde puedan ser recogidas por los camiones recolectores, cuando existe esta posibilidad. En caso de que no fuera así, enterrarla en pozos basureros.



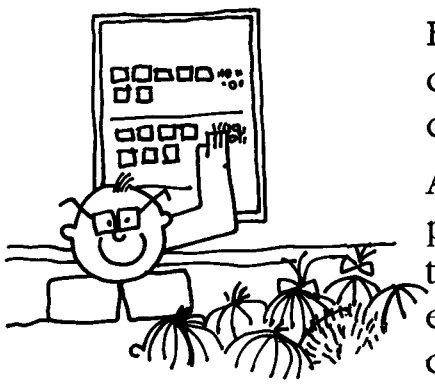
- Hay que cuidar la higiene y la salud de los animales domésticos y de corral que viven junto a nosotros; ellos nos pueden transmitir algunas enfermedades (toxoplasmosis, rabia, parasitosis, etc.).
  Se aconseja vacunarlos y mantener limpios los lugares donde ellos viven, fumigándolos periódicamente. Lo más importante es recoger sus excrementos eliminándolos de la misma forma en que lo hacemos con la basura, para que ya no sean causa de contagio.



instrucciones para los juegos

❑ los naipes de la nutrición

○ ¿en qué consiste?

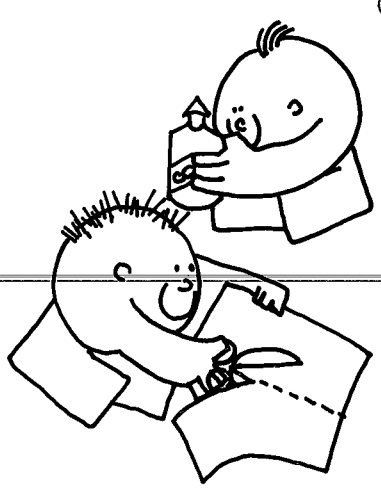


El juego está constituido por un mazo de cincuenta y cuatro cartas con imágenes de diferentes alimentos, y dos comodines.

Algunos alimentos representados pueden servir para más de una función, pero están clasificados teniendo en cuenta su función principal. Por ejemplo, las lentejas ayudan principalmente a crecer aunque sirvan también para tener fuerzas. Por eso están incluidas en el grupo de los alimentos constructores. La papa, la batata y el choclo están en el tercer grupo porque nos dan sobre todo fuerza y energía, aunque nos permitan también mantenernos sanos.

Para jugar, se aconseja que los participantes estén familiarizados con los alimentos ilustrados en las cartas. A tal fin se puede también utilizar el afiche incluido en el cuaderno; el mismo puede quedar expuesto durante el desarrollo de los juegos si resultara necesario.

○ ¿cómo se prepara el material?



■ Adherir las hojas con los dibujos de los alimentos a una cartulina y cortar cada cuadro formando naipes.

■ Se pueden colorear los dibujos.

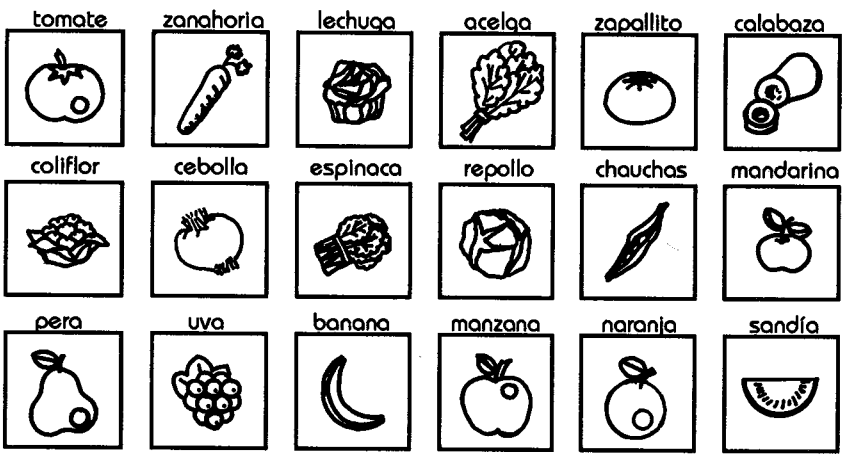
■ Si es necesario, duplicar las figuras antes de recortarlas para tener más mazos de cartas, en función del número de participantes individuales o equipos.

■ Sugerimos a continuación dos juegos: ¡que se diviertan!

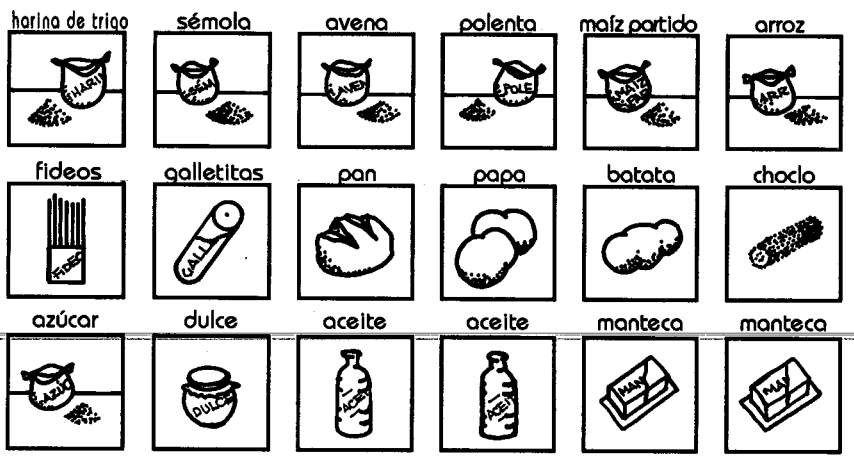
alimentos representados en los naipes de la nutrición



primer grupo: alimentos para crecer o constructores



segundo grupo: alimentos para estar sanos o reguladores

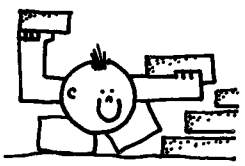


tercer grupo: alimentos para tener fuerzas o energéticos

... y dos comodines



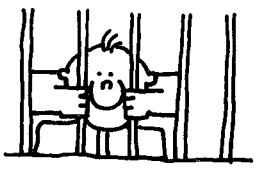
■ las familias de los alimentos



○ ¿para qué sirve?

■ Para reconocer las funciones que cumplen los alimentos.

■ Para clasificar los alimentos en tres grupos, según sus funciones.





○ ¿cuáles son los contenidos del juego?

■ Funciones de los alimentos.

■ Alimentos que integran cada grupo.

○ ¿quién lo juega?

■ Niños de la escuela primaria, a partir de 4º grado, guiados por su maestra.

■ Otras personas interesadas en el tema, junto con los operadores del equipo de salud.

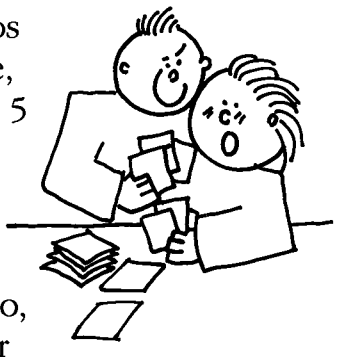
■ De 4 a 6 jugadores o equipos.

○ ¿con qué se juega?

■ Con las 54 cartas de los alimentos.

■ No se utilizan los 2 comodines.

¿cómo se juega?



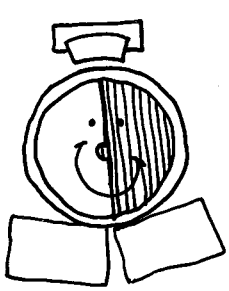
1. Se reparten todas las cartas en igual número entre los jugadores o equipos. Si algunas quedaran sin repartirse, deberán exponerse sobre la mesa. Por ejemplo: si son 5 jugadores o equipos, se reparten 10 cartas a cada uno, dejando en la mesa las 4 que sobran.

2. Cada jugador o equipo intentará formar una familia de 9 cartas con alimentos pertenecientes al mismo grupo, o sea: grupo para crecer, para tener fuerza y para estar sanos.

3. El que comienza el juego solicita a otro jugador o equipo elegido libremente una carta de un alimento determinado. Por ejemplo, arroz para el que necesite formar la familia de los alimentos que nos dan fuerza o energéticos.

4. Si el segundo jugador o equipo posee la carta solicitada, está obligado a entregarla y continúa el primer jugador o equipo pidiendo a otro una nueva carta. No se puede pedir dos cartas seguidas al mismo adversario. Cuando el jugador pide a otro una carta que éste no posee, pierde su turno y continúa el que sigue a su derecha.

duración aproximada del juego: 30 minutos



5. Cuando un jugador o un equipo haya formado una familia de 9 cartas de alimentos pertenecientes al mismo grupo, debe presentarla sobre la mesa a los demás participantes. La familia no debe contener alimentos repetidos. El juego continúa con la misma modalidad.

6. El juego finaliza cuando sobre la mesa se hayan presentado las tres familias diferentes con 9 alimentos cada una. Se considerará ganador al primer jugador o equipo que haya presentado una familia de alimentos.

7. Una vez que estén presentadas las tres familias, el animador invitará a los jugadores o equipos que queden con cartas en las manos a presentarlas sobre la mesa, integrándolas a las familias ya constituidas.
El animador resumirá los puntos más importantes del tema, aclarando las dudas que puedan surgir.

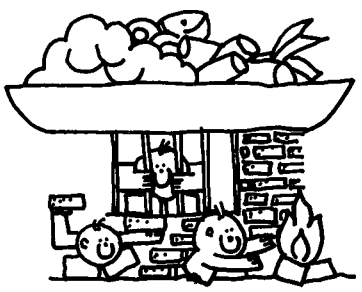
■ el menú completo y nutritivo

○ ¿para qué sirve?

■ Para reconocer las funciones que cumplen los alimentos.

■ Para diseñar menúes completos y nutritivos.

○ ¿cuáles son los contenidos del juego?



■ Alimentos que integran cada grupo, de acuerdo a sus funciones.

■ Combinaciones de alimentos para formar menúes completos, nutritivos, económicos y variados.

○ ¿quién lo juega?

■ Niños de la escuela primaria, a partir de 4º grado, guiados por sus maestras.

■ Otras personas interesadas en el tema, junto con los operadores del equipo de salud.

■ De 4 a 6 jugadores o equipos.

○ ¿con qué se juega?

■ Con las 54 cartas de los alimentos.

■ Se utilizan los 2 comodines que reemplazan cualquier alimento.

¿cómo se juega?

1. Se reparten 5 cartas a cada jugador o equipo. Las cartas restantes conformarán el mazo y el pozo. Por ejemplo, si formamos 5 equipos, repartiremos 5 cartas a cada uno, sumando un total de 25 cartas. De las 31 restantes, se coloca una boca arriba para iniciar el pozo, quedando 30 en el mazo.

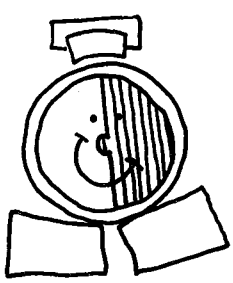


2. Cada jugador o equipo debe proponer, con las 5 cartas, un almuerzo o cena completo y nutritivo. Podrá utilizar condimentos, aunque los mismos no estén representados en las cartas.

3. Comienza el juego dando tiempo a los jugadores para idear el menú en base a las cartas asignadas. El jugador o equipo que esté conforme con sus cartas y pueda proponer un menú completo dice "paso".

4. Continúa el juego rotando por jugador o equipo. Si el turno le corresponde a un jugador o equipo al que le faltan alimentos para completar su menú, puede sacar una carta tanto del mazo como del pozo según conveniencia, descartando siempre una carta boca arriba en el pozo. El juego continúa hasta que todos hayan formado su menú completo.

duración aproximada del juego: 30 minutos

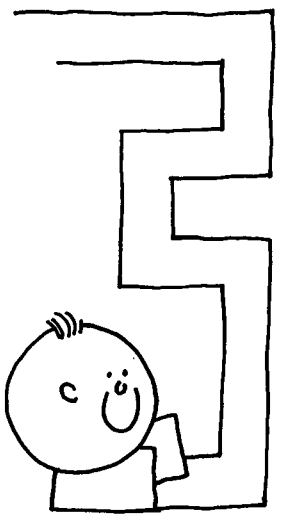


5. A continuación cada jugador o equipo presenta sobre la mesa el menú propuesto y explica las razones por las cuales lo eligió. Se deberá tener en cuenta no sólo que lo integren alimentos pertenecientes a los tres grupos sino también:
- que el menú resulte económico
- que las comidas que integran el menú satisfagan el apetito y tengan rico sabor.
- que los alimentos elegidos le den variedad de color al menú para hacerlo más atractivo.

6. Luego, en base a las opiniones de los jugadores y aportes del animador en relación a los criterios citados anteriormente, los participantes eligen el mejor menú, resultando ganador el jugador o equipo que lo presentó. El animador resumirá los puntos más importantes del tema, aclarando las dudas que puedan surgir.

❑ la carrera de la salud

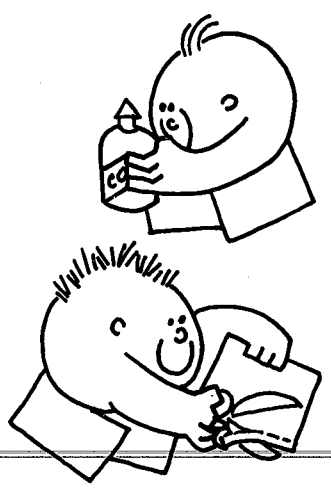
○ ¿en qué consiste?



■ Este juego, similar al juego de la oca, consta de un camino de 56 casillas que se deben recorrer según los puntos que cada participante obtiene -por turno- al tirar los dados, marcando su puesto con fichas previamente elegidas.

■ Existen 13 casillas diferenciadas con círculos en las que se reciben instrucciones para avanzar, retroceder, ganar o perder un turno, según el mensaje que contengan.

■ A lo largo del juego, se manejan contenidos de higiene y saneamiento básico.



○ ¿cómo se prepara el material?

■ Armar el tablero, el dado y las fichas, adhiriendo las partes a una cartulina.

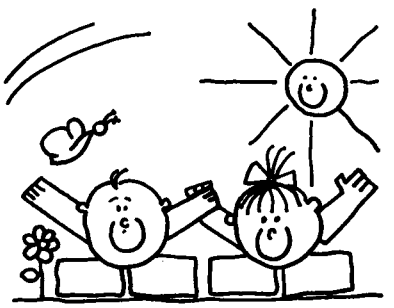
■ Se pueden colorear los dibujos.

■ Si es necesario, duplicar el tablero y la hoja del dado y las fichas antes de recortarla para tener más juegos en función del número de participantes individuales o equipos.

■ ¡Que se diviertan!

○ ¿para qué sirve?

■ El juego es motivador de análisis y discusión entre los chicos o las personas que lo utilizan acerca de las medidas de higiene necesarias para mantenerse en buena salud.

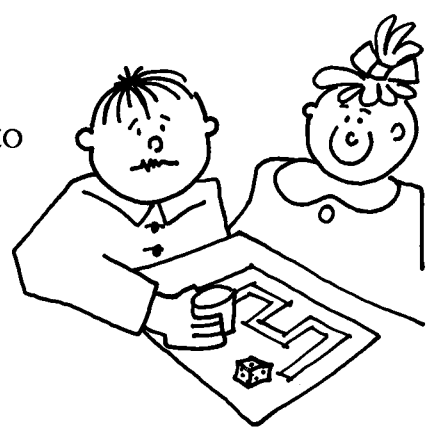


○ ¿cuáles son los contenidos del juego?

■ Higiene personal.
■ Saneamiento básico.
■ Medidas de prevención y control de las enfermedades transmisibles.

○ ¿quién lo juega?

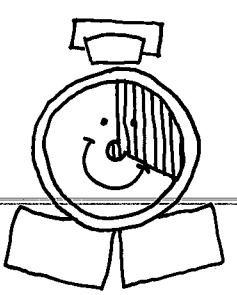
■ Niños de la escuela primaria, junto a su maestra.
■ Otras personas interesadas en el tema, junto con los operadores del equipo de salud.
■ De 4 a 6 jugadores o equipos.



○ ¿cómo se juega?

1. Comienza el juego quien saque el número más alto tirando el dado.
2. Los jugadores avanzarán tantas casillas como indique el dado.
3. Cuando llegan a las casillas con mensajes, deberán discutir y ampliar el contenido de los mismos y cumplir con las indicaciones.
4. Gana quien alcanza primero la casilla LLEGADA.
5. En cada jugada, el animador deberá favorecer el intercambio de oponiones y experiencias y complementar los mensajes de las casillas con los contenidos teóricos presentados en el cuaderno.

duración aproximada del juego: 20 minutos

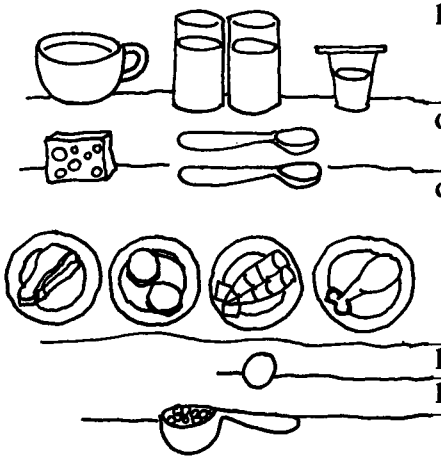


❑ anexo

Fuente: Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Programas de Salud, Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación. *Complementación Alimentaria del Programa Nacional de Maternidad e Infancia con Enfasis en la Rehabilitación Nutricional en Atención Primaria.* Propuesta Normativa. Buenos Aires, Marzo 1988.

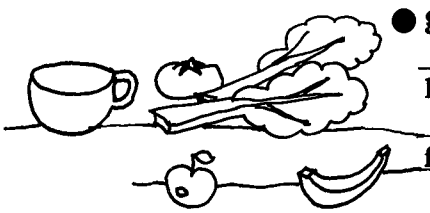
■ ¿Qué significa una porción o ración en cada grupo de alimentos?

● grupo 1: para crecer



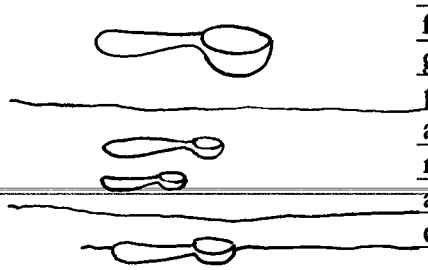
leche:	1 taza tamaño desayuno (200 g.) ó 2 vasos (100 g.) ó 1/2 yogurt
queso:	1 porción del tamaño de una cajita de fósforos (30 g.) ó 2 cucharadas soperas de queso blando
carnes:	1 porción mediana (100-120 g.) ó 1 bife chico ó 2 hamburguesas ó 1 filet de pescado ó 1 presa de pollo
huevos:	1 unidad (50 g.)
legumbres:	1 cucharón mediano de éstas, cocidas (100-120 g.)

● grupo 2: para mantenernos sanos



hortalizas:	1 taza ó 1 unidad mediana
frutas:	1 unidad mediana

● grupo 3: para tener energías



fideos:	1 cucharón mediano, cocidos (100-120 g.)
granos (arroz, trigo, etc.):	1 cucharón mediano, cocidos (100-120 g.)
pastas:	1 cucharón mediano, cocidas (100-120 g.)
aceite:	1 cucharada (15 g.)
manteca, margarina:	1 cucharadita (5 g.)
azúcar:	1 cucharadita (5 g.)
dulces:	1 cucharada (10 g.)

Nota: la subdivisión de los alimentos en cuatro grupos empleada en el texto original, ha sido modificada, adaptándola al criterio propuesto por la FAO - ONU de considerar sólo tres grupos, criterio también utilizado en el cuaderno **Jugando a cuidar la salud**.

■ guía alimentaria diaria - familia tipo: 5 miembros

El siguiente cuadro es una guía de alimentos que nos permite ver las distintas necesidades de cada miembro de la familia.
Esta guía es muy importante, ya que no es lo mismo la alimentación de un niño que la de un adulto. Las medidas se dan en peso (gramos), en unidades y en porciones caseras para comprenderlas más fácilmente.

alimento total	hombre adulto	mujer adulta	adolescente	niño edad escolar	niño edad preescolar
leche ■ 2 l. o 240 g. polvo	**300 cc** 1 taza y 1/2 ó 2 vasos	**300 cc** 1 taza y 1/2 ó 2 vasos	**300 cc** 1 taza y 1/2 ó 2 vasos	**400 cc** 2 tazas ó 3 vasos	**400 cc** 2 tazas ó 3 vasos
queso ■■ 50 g. (alimento optativo)	**10 g.** 1 feta bien fina ó 2 cucharaditas	**10 g.** 1 feta bien fina ó 2 cucharaditas	**10 g.** 1 feta bien fina ó 2 cucharaditas	**10 g.** 1 feta bien fina ó 2 cucharaditas	**5 g.** 1 cucharadita
carnes ■■■	**120 g.** 1 porción mediana	**100 g.** 1 porción chica	**120 g.** 1 porción mediana	**100 g.** 1 porción chica	**30 ó 40 g.** 1 porción pequeña
huevo 1 unidad	**10 g.** una fracción incluida en una preparación ó 1 unidad cada 5 días	**10 g.** una fracción incluida en una preparación ó 1 unidad cada 5 días	**10 g.** una fracción incluida en una preparación ó 1 unidad cada 5 días	**10 g.** una fracción incluida en una preparación ó 1 unidad cada 5 días	**10 g.** 1 fracción incluida en una preparación ó 1 unidad cada 5 días
hortalizas verdes 1,300 kg.	**200 g.** 1 taza cocidas + 1 taza crudas	**200 g.** 1 taza cocidas + 1 taza crudas	**200 g.** 1 taza cocidas + 1 taza crudas	**200 g.** 1 taza cocidas + 1 taza crudas	**150 g.** 1/2 taza cocidas + 1/2 taza crudas
hortalizas amarillas	**200 g.** 1 taza grande cocidas	**200 g.** 1 taza grande cocidas	**200 g.** 1 taza grande cocidas	**200 g.** 1 taza grande cocidas	**200 g.** 1 taza grande cocidas
hortalizas blancas 1,500 kg.	**200 g.** 1 unidad grande	**200 g.** 1 unidad grande	**250 g.** 1 unidad grande y 1/2 ó 2 medianas	**200 g.** 1 unidad mediana y 1/2 ó 1 grande	**150 g.** 1 unidad mediana
frutas	**150 g.** 1 unidad mediana ó 2 chicas	**150 g.** 1 unidad mediana ó 2 chicas	**150 g.** 1 unidad mediana ó 2 chicas	**150 g.** 1 unidad mediana ó 2 chicas	**150 g.** 1 unidad mediana ó 2 chicas
cereales y derivados 300 g. crudos	**80 g.** 2 cucharones medianos cocidos	**60 g.** 1 cucharón mediano y 1/2 cocidos	**80 g.** 2 cucharones medianos cocidos	**50 g.** 1 cucharón mediano cocidos	**40 g.** 1 cucharón mediano cocidos
pan 1 kg.	**250 g.** 2 pancitos y 1/2	**150 g.** 1 pancito y 1/2	**200 g.** 2 pancitos	**180 g.** 2 pancitos chicos	**50 g.** 1/2 pancito
azúcar 250 g.	**50 g.** 10 cucharaditas	**40 g.** 8 cucharaditas	**60 g.** 12 cucharaditas	**50 g.** 10 cucharaditas	**40 g.** 8 cucharaditas
grasas 250 g.	**60 g.** 6 cucharadas	**40 g.** 4 cucharadas	**60 g.** 6 cucharadas	**50 g.** 5 cucharadas	**40 g.** 4 cucharadas
dulces 150 g.	**30 g.** 3 cucharadas	**20 g.** 2 cucharadas	**30 g.** 3 cucharadas	**30 g.** 3 cucharadas	**20 g.** 2 cucharadas

● reemplazos:

■ **leche:** 1 vaso de leche se puede reemplazar por medio yogurt ó por 30 g. de queso de cualquier tipo (lo que equivale a una porción del tamaño de una cajita de fósforos.

■■ **queso:** de no consumirse debe aumentarse el consumo de leche o yogurt. Adultos, 2 tazas; adolescentes, 3 tazas; escolares y preescolares, 3 ó 4 tazas.

■■■ **carnes:** 1 porción de carne pequeña (30-40 g.), equivale a 1 huevo. 1 porción de carne mediana, equivale a 2 cucharones medianos de legumbres + cereales (por ejemplo, porotos + arroz).

En algunos casos, los reemplazos como la leche por el yogurt, pueden hacerse frecuentemente porque son alimentos muy parecidos. En cambio reemplazar la carne por los alimentos sugeridos puede hacerse 1 ó 2 veces por semana.

❑ bibliografía

1. Amaro, J. *¿Es lo mismo comer que alimentarse?* Serie Calidad de Vida y Medio Ambiente Nº 1. PAESMI, Chile, 1989.

2. Colombi, C. y otros. *La scatola dell' alimentazione.* Regione Lombardía, Settore Agricoltura, Servizio Alimentazione, Italia, 1983.

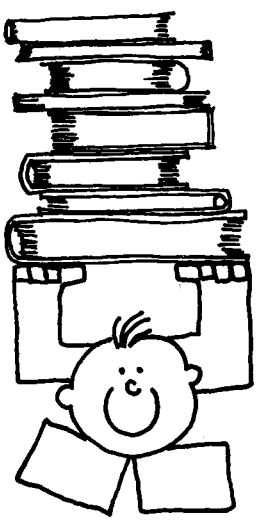
3. Comisión Nacional de Prevención y Lucha contra el Cólera. Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación. Folleto, s.f.

4. Cruzat, M. y otros. *Educando en grupo. Prevención de la desnutrición: guía de actividades educativas.* PAESMI, Chile, 1985.

5. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Subsecretaría de Programas de Salud, Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación. *Complementación Alimentaria del Programa Nacional de Maternidad e Infancia con Enfasis en la Rehabilitación Nutricional en Atención Primaria.* 2ª ed., Buenos Aires, 1988.

6. Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, Ministerio de Salud y Acción Social de la Nación. *Participación, salud y bienestar. Manual para agentes de programas sociales Nº 1 y 2.* UNICEF, Buenos Aires, 1988.

7. FAO. *Guía para capacitar al personal local encargado de alimentación a grupos materno-infantil y escolar.* Roma, 1987.



8. Gallardo L. y Praum A. *Manual sobre metodología para la programación, desarrollo y evaluación de programas de educación alimentaria nutricional. INCAP,* Guatemala, 1985.

9. Hachiya Pinto, A. *Nutriçao e saude.* Governo do Estado de Sao Paulo, Secretaria do Estado da Educaçao, Departamento de Assistencia ao Escolar, Divisao do Estudos, Normas e Programas em Nutriçao, Sao Paulo, 1980.

10. Ministerio de Salud Pública y Medio Ambiente. *Educación para la salud en la escuela primaria.* Buenos Aires, 1983.

11. OPS/OMS. *Guía para el diseño, utilización y evaluación de materiales educativos de salud.* Serie Paltex Nº 10, Washington DC, 1984.

12. OPS/OMS. *Manual de técnicas para una estrategia de salud.* Serie Paltex Nº 11, Washington DC, 1985.

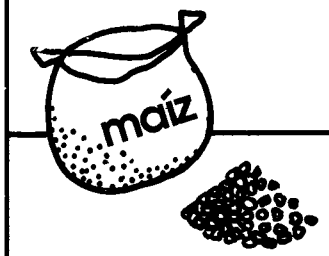
13. Vander Vynckt, S. *Colección de referencia de la UNESCO para la enseñanza y el aprendizaje en materia de nutrición.* Serie educación sobre nutrición nº 8, volumen 1. UNESCO, Paris, 1984.

14. Vargas Vargas, L. y Bustillo de Nuñez, G. *Técnicas participativas para la educación popular.* Alforja. Humanitas. CEDEPO. Buenos Aires, 1989.

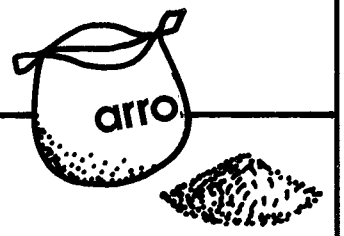
15. Werner, D. y Bower, B. *Aprendiendo a promover la salud.* Fundación Hesperian (U.S.A.) y Centro de Estudios Educativos (México), Palo Alto, California, 1991.

16. Werner, D. *Donde no hay doctor.* Ed. Pax, México, 1987.

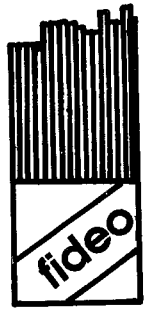
maíz partido



arroz



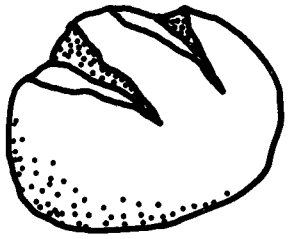
fideos



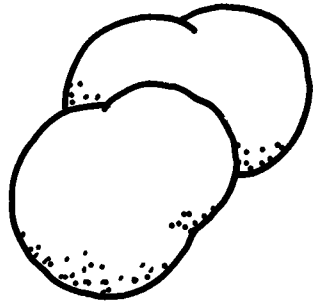
galletitas



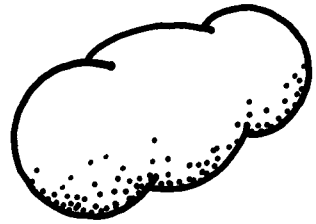
pan



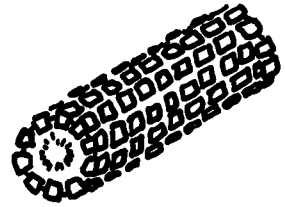
papa



batata



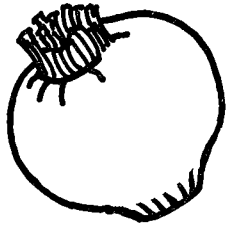
choclo



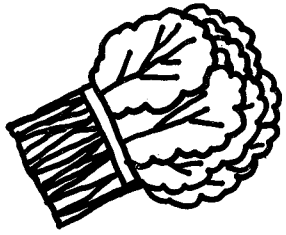
coliflor



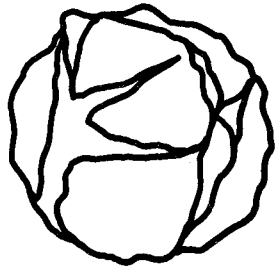
cebolla



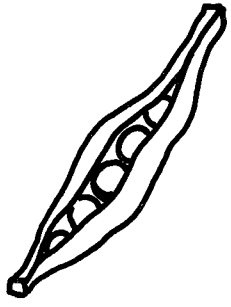
espinaca



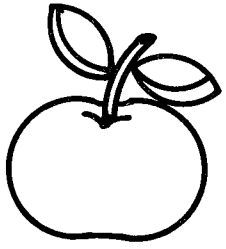
repollo



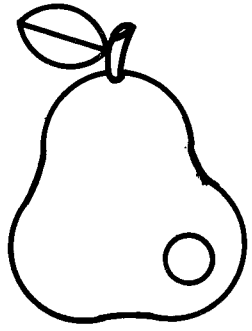
chauchas



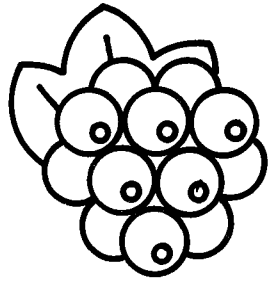
mandarina



pera



uva



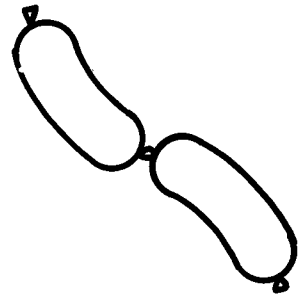
mondongo



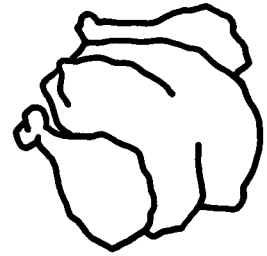
hígado



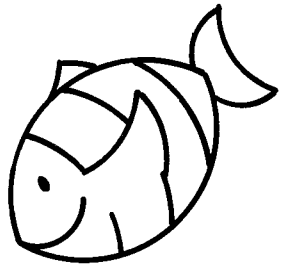
morcilla



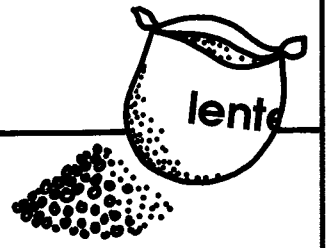
pollo



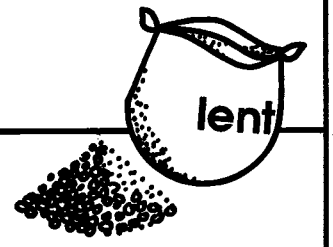
pescado



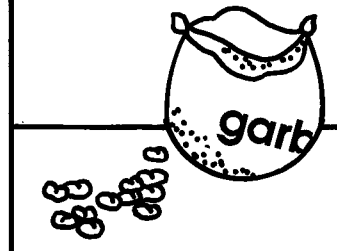
lentejas



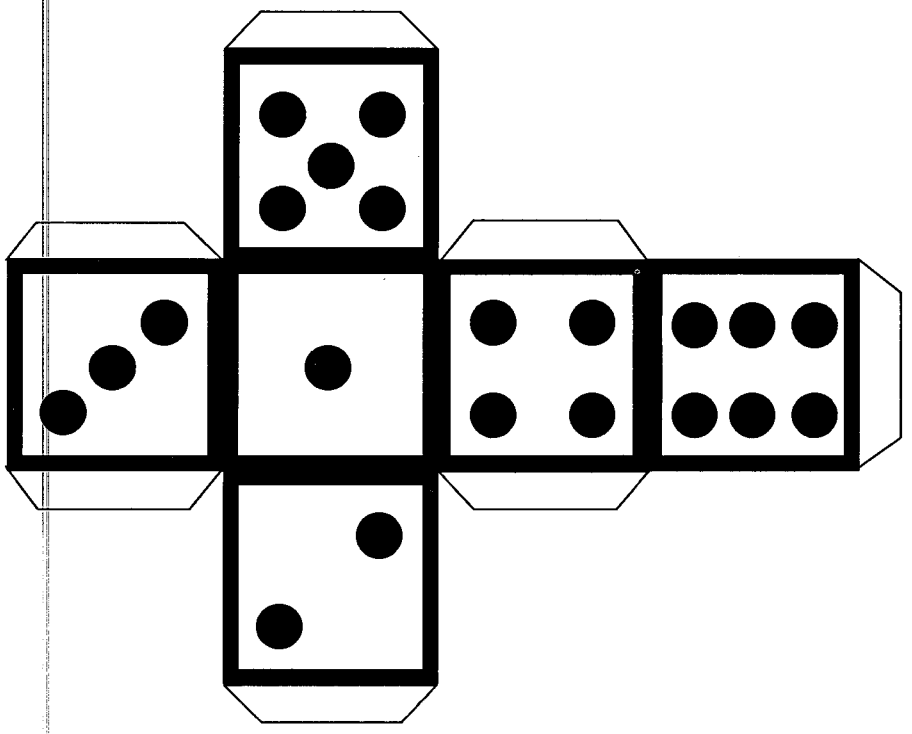
lentejas

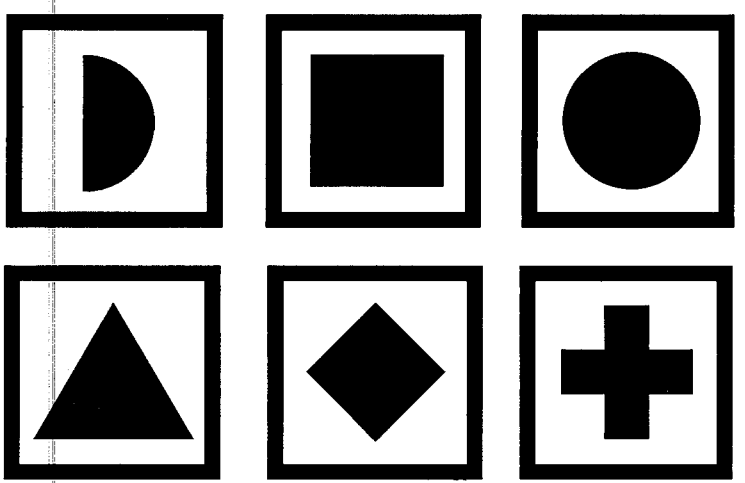


garbanzos

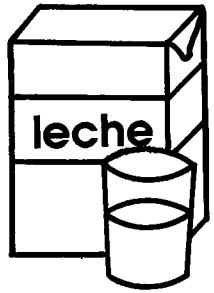


fichas y dado para la carrera de la salud

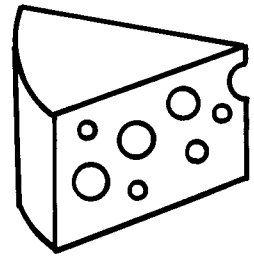




leche



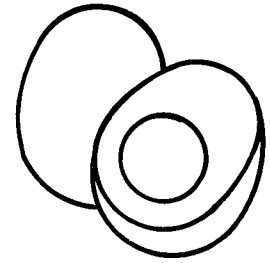
queso



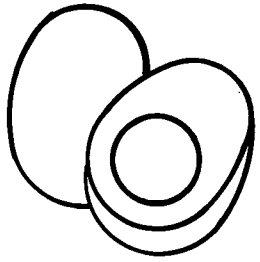
yogurt



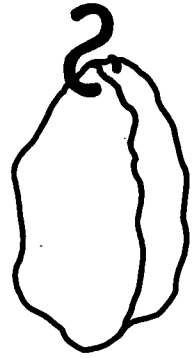
huevo



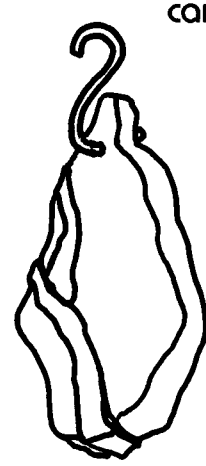
huevo



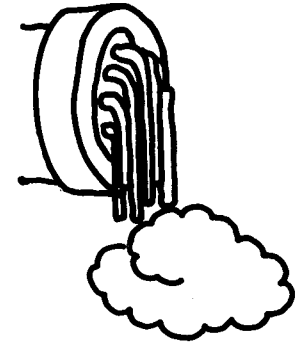
carne



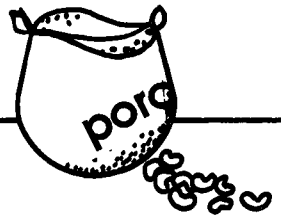
carne



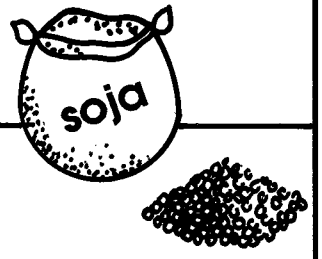
carne molida



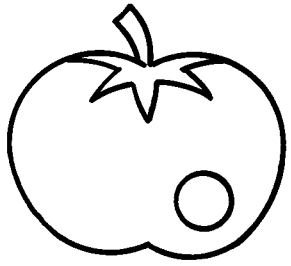
porotos



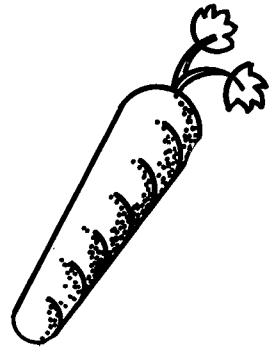
soja



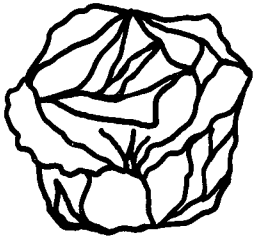
tomate



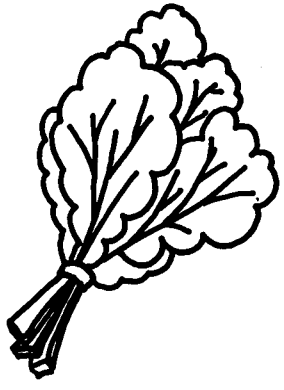
zanahoria



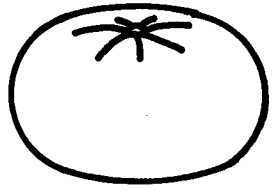
lechuga



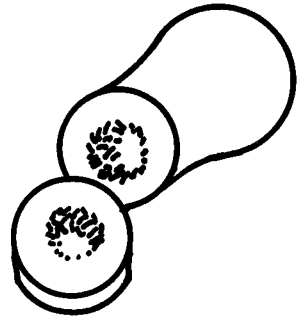
acelga



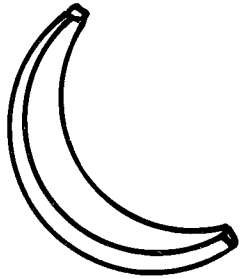
zapallito



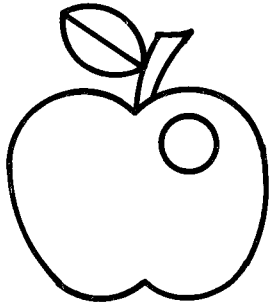
calabaza



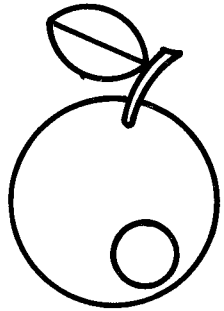
banana



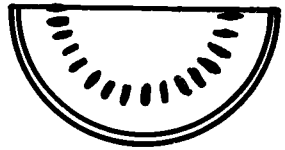
manzana



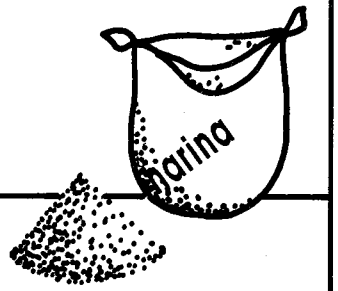
naranja



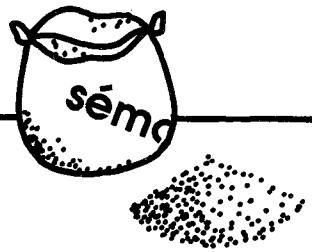
sandía



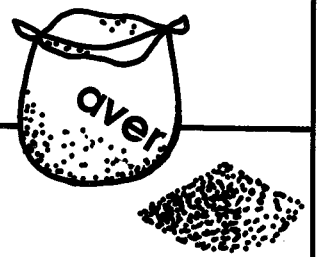
harina de trigo



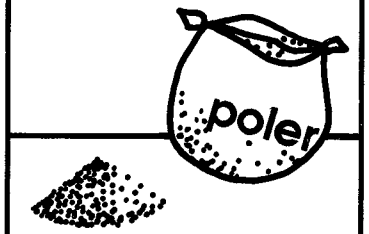
sémola



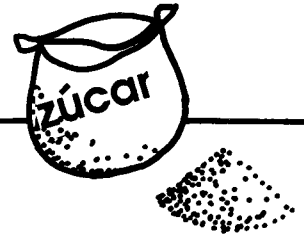
avena



polenta



azúcar



dulce



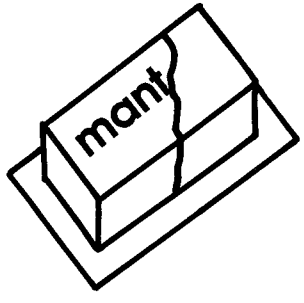
aceite



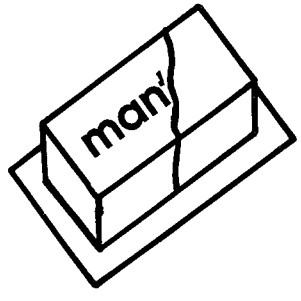
aceite

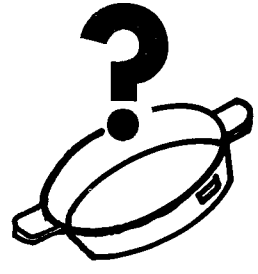


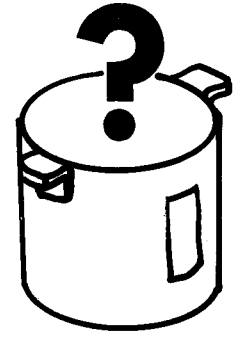
manteca



manteca



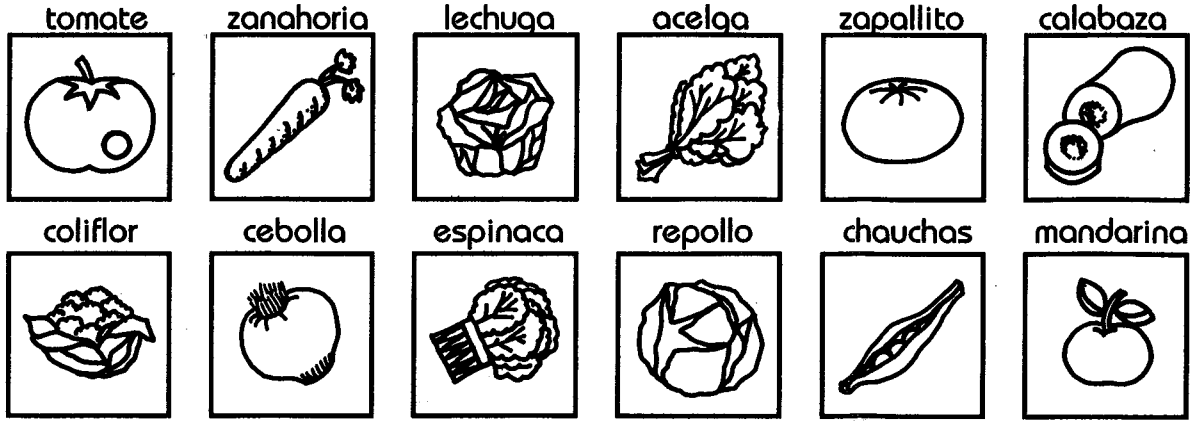




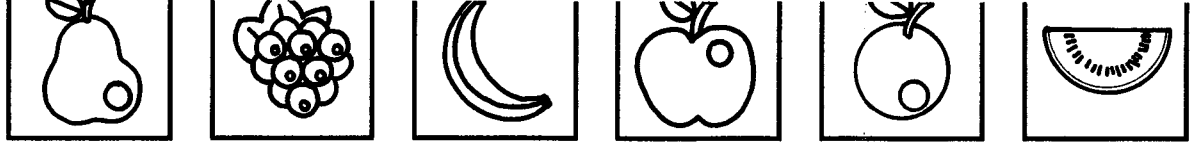
alimentos representados en los naipes de la nutrición



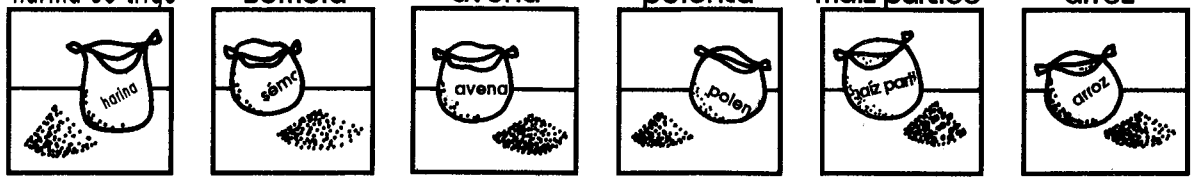
primer grupo: alimentos para crecer o constructores



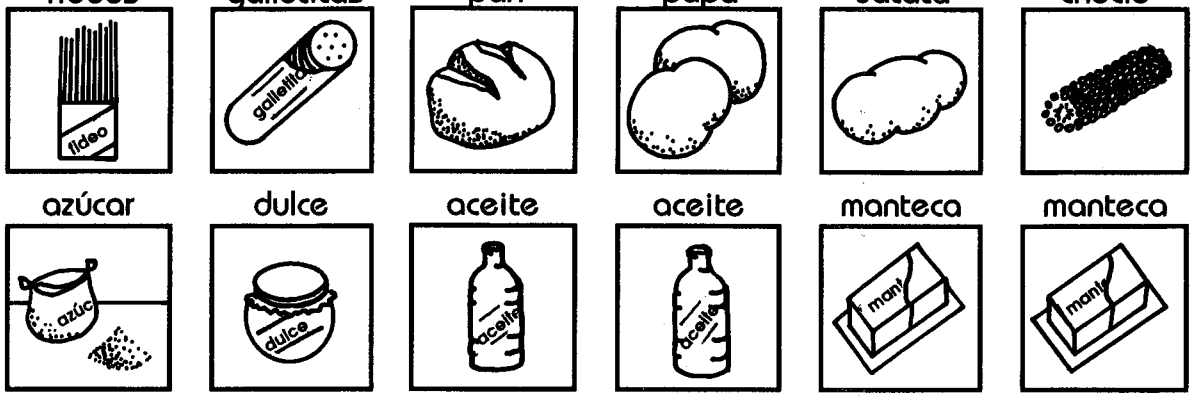
segundo grupo: alimentos para estar sanos o reguladores



harina de trigo | sémola | avena | polenta | maíz partido | arroz



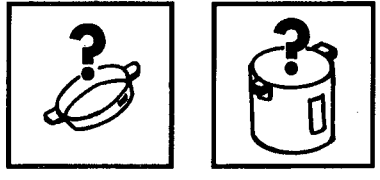
fideos | galletitas | pan | papa | batata | choclo



azúcar | dulce | aceite | aceite | manteca | manteca

tercer grupo: alimentos para tener fuerzas o energéticos

... y dos comodines



COOPERAZIONE ITALIANA
MINISTERO DEGLI AFFARI ESTERI ITALIANO
DIREZIONE GENERALE COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO

COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

PROVINCIA DE CORDOBA
MINISTERIO DE SALUD

MUNICIPALIDAD DE CORDOBA
SECRETARIA DE SALUD

PROGRAMA DE SALUD PUBLICA EN LA CIUDAD DE CORDOBA
COOPERACION ITALO - ARGENTINA

6

7
no guardaste la basura en un tacho con tapa
pierdes un turno

8

9

10

11
lavaste la fruta y la verdura y las remojaste en agua con lavandina
ganas un turno

12

13





14

15

16
no te lavaste las manos con agua y jabón antes de comer
vuelves al 13

17

18

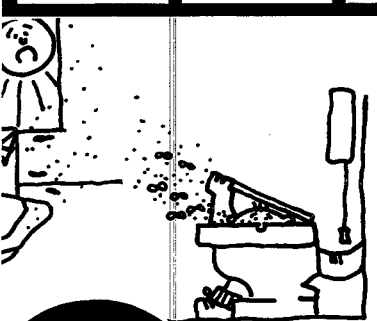
19

20
limpiaste tu hogar cuidadosamente
avanzas al 22

21

22

23









34
no limpiaste el baño con lavandina
vuelves al 31

35

36

37

38

39

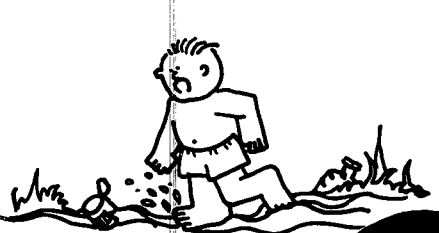
40
te lavaste las manos con agua y jabón después de ir al baño
avanzas al 42

41

42

43
usaste la misma rejilla para la limpieza del baño y la cocina
pierdes un turno







51

50

49
te bañaste en el canal
pierdes el turno

48

47

46
embolsaste la basura para que la recoja el camión
avanzas al 47

45

44

¡jugando a cuidar la salud

carrera de la salud

partida



1	2	3	4	5

4 tomaste agua hervida o dorada

avanzas al 6



27	26	25	24

24 no guardaste los alimentos tapa y en un lugar fres

pierdes un turno



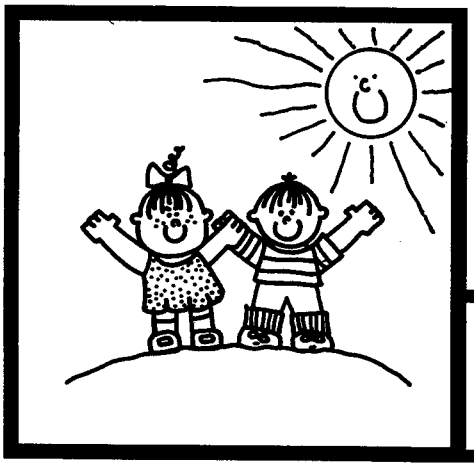
28			



29 enterraste la basura en un pozo basurero

ganas un turno

30	31	32	33





56	55	54	53	52

53 limpiaste el patio de los excrementos de tu perro

avanzas al 54

llegada

COOPERAZIONE ITALIANA
MINISTERO DEGLI AFFARI ESTERI ITALIANO
DIREZIONE GENERALE COOPERAZIONE ALLO SVILUPPO

COMITATO INTERNAZIONALE PER LO SVILUPPO DEI POPOLI

PROVINCIA DE CORDOBA
MINISTERIO DE SALUD

MUNICIPALIDAD DE CORDOBA
SECRETARIA DE SALUD

PROGRAMA DE SALUD PUBLICA EN LA CIUDAD DE CORDOBA

C O O P E R A C I O N I T A L O - A R G E N T I N A

El cuaderno **Jugando a cuidar la salud** tiene su origen en una capacitación dirigida a efectores de salud, desarrollada en el marco del Programa de Salud Pública en la ciudad de Córdoba.

Está destinado a todos los que, en los ámbitos sanitario y educativo, realizan actividades de educación para la salud tanto con niños como con adultos.

Además de los contenidos teóricos que sirven como guía para los animadores, se presentan tres juegos relacionados con los temas de alimentación y saneamiento básico: **las familias de los alimentos**, **el menú completo y nutritivo**, y **la carrera de la salud**.

Se ofrecen también los materiales de juego, constituidos por un mazo de cartas y un tablero con dado y fichas.

En el cuaderno se propone el juego como un instrumento válido dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje para que, combinado con otras técnicas participativas, favorezca la reflexión sobre la realidad, el intercambio de experiencias, la construcción de nuevos conocimientos, la socialización y la diversión.