



## Integración del Género y la Nutrición dentro de los Servicios de Extensión Agrícola

Hoja de Actividades  
Febrero 2016

## ¿Qué se pone en el plato?

### Tiempo:

2 horas

### Materiales Necesarios:

- Papelógrafo con el título de la actividad y el listado de los objetivos
- Papelógrafo – dos hojas para cada subgrupo
- Rotuladores/marcadores o lápices de colores
- Cinta adhesiva
- Ejemplos de guías nutricionales en lenguaje local
- Papelógrafo con dos columnas: Nutrición Insegura / Nutrición Segura

### Introducción

Niñas y mujeres se encuentran, a menudo, en una situación de desigualdad dentro del hogar lo que puede tener consecuencias negativas en el largo plazo. Los efectos de las desigualdades en términos de salud y bienestar han sido bien documentados. Las consecuencias de una nutrición deficiente incluyen: bebés que nacen con bajo peso, mortalidad materna e infantil, enfermedades, disminución en la productividad laboral y bajo rendimiento escolar. Aumentar el grado de sensibilización en temas de nutrición a la hora de planear, facilitar y evaluar programas de extensión agrícola es esencial para la salud de mujeres y niñas a largo plazo.

### Objetivos

- ✓ Identificar los componentes de una dieta sana.
- ✓ Examinar los efectos de las desigualdades nutricionales en la salud y el bienestar de los individuos.
- ✓ Demostrar los retos que supone proporcionar una dieta sana con recursos limitados.

### Pasos

- 1) Revisar el título de la actividad, los objetivos y dar una pequeña introducción. **(5 minutos)**
- 2) Pedir a los participantes que encuentren a un compañero con quien trabajar, preferiblemente alguien con quien no hayan trabajado previamente durante el taller. Hacer que cada pareja se una a otra pareja para formar grupos de cuatro personas. **(5 minutos)**
- 3) Utilizando hojas del papelógrafo, pedir a los subgrupos que dibujen un plato ilustrando una comida nutricionalmente equilibrada de un típico hogar rural. **(15 minutos)**
- 4) Pedir a los participantes que se sienten haciendo un círculo y que muestren sus dibujos. Evaluar los dibujos de acuerdo a la “correcta” composición de una dieta nutricionalmente equilibrada. Identificar qué falta en los dibujos. **(30 minutos)**
- 5) Tras revisar los ejemplos, hacer las siguientes preguntas. Anotar en el papelógrafo las características de una nutrición adecuada/inadecuada para los hogares. **(15 minutos)**

*¿Qué tipos de alimentos es necesario disminuir y que tipos de alimentos es necesario incrementar en la dieta de un hogar rural?*

*¿Cómo describirías la dieta de un hogar con adecuada nutrición? ¿Y la de un hogar con inadecuada nutrición?*

- 6) Pedir a los participantes que regresen a sus grupos de cuatro y



7) completen la siguiente actividad: **(30 minutos)**

La falta de ingresos necesarios para poder comprar una variedad de alimentos sanos, es la mayor barrera para muchas familias rurales para acceder a productos nutritivos. Si fuese al mercado con \$\_\_\_ (indicar una cantidad de moneda local), ¿Qué compraría para preparar tres comidas nutricionalmente equilibradas en un día (desayuno, comida/almuerzo, cena) y para un hogar rural compuesto por los siguientes miembros: madre, padre, dos hijas de 18 meses y 8 años respectivamente, un hijo de 13 años y la suegra?

8) Invitar a los subgrupos a compartir su “lista de la compra”. A continuación, hacer las siguientes preguntas. **(20 minutos)**

¿Qué aspecto fue el más difícil a la hora de seleccionar alimentos nutritivos para la familia?

¿Creen que producir más alimentos o tener más dinero para comprar comida puede mejorar la nutrición de la familia? ¿Por qué sí o por qué no?

¿De qué manera pueden los hogares rurales acceder a dietas nutricionalmente adecuadas?

## ¿Y Ahora Qué?

Llevando esta actividad a la práctica. Pedir a los participantes que vuelvan a formar los subgrupos y discutan sobre cómo se puede implementar esta actividad al momento de dar una capacitación, mientras analizan las siguientes preguntas, y asegurándose de que cada miembro del grupo tenga la oportunidad de responder:

Como capacitador, ¿de qué **modo** y con qué **participantes** podría implementar esta actividad?

¿Qué cambios le haría a esta actividad?

Pedir a cada subgrupo que comparta **una de las ideas discutidas** con el resto del grupo. **(20 minutos)**

### Mensajes Clave de la Pirámide Alimentaria (FAO 2013)

- “Coma una dieta saludable con alimentos variados en cada comida.
- Consuma cantidades moderadas de aceites y grasas.
- Limite el consumo de sal y otros condimentos y use sólo sal yodada.
- Reduzca el consumo de azúcar, dulces y bebidas azucaradas.
- Beba mucha agua a diario.
- Consuma alimentos y bebidas, seguros y sanos.
- Mantenga un peso adecuado con una dieta sana y actividad física diaria.
- Practique un modo de vida sano cocinando de forma correcta y comiendo de forma sana.
- Consuma más comida durante el embarazo y la lactancia.
- Déle pecho a su bebé exclusivamente durante los seis primeros meses y empiece con alimentos complementarios adecuados cuando sea apropiado.”



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. [creativecommons.org/licenses/by/3.0](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0)

[www.ingenaes.illinois.edu/library](http://www.ingenaes.illinois.edu/library)

Prepared by Jan Henderson  
Univ. of Illinois at Urbana-Champaign

Photo Credits: Jan Henderson

## Referencias:

FAO (2013) Guía Dietética de Alimentación – Bangladesh. Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura.

INGENAES (2015) Taller Introductorio sobre la Integración del Género y la Nutrición en los Servicios de Extensión Agrícola. Guía para Facilitadores. <http://bit.ly/1Mkdo5>

Verhart, N., A. van den Wijngaart, M. Dhamankar, K. Danielsen (2015) Bringing Agriculture and Nutrition Together Using a Gender Lens. Royal Tropical Institute (KIT) and SNV. Available at <http://bit.ly/1S1EWBc>



Designed to be shared.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 3.0 Unported License. [creativecommons.org/licenses/by/3.0](http://creativecommons.org/licenses/by/3.0)

[www.ingenaes.illinois.edu/library](http://www.ingenaes.illinois.edu/library)

Prepared by Jan Henderson  
Univ. of Illinois at Urbana-Champaign

Photo Credits: Jan Henderson