

Fortaleciendo los conocimientos de las familias del **Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)**



Presentación

Algunos de los resultados del Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP) se concentran en mejorar las capacidades, conocimientos y destrezas de las familias rurales. Estos resultados se consiguen por medio de la capacitación, entrenamiento y asistencia técnica ofrecidas por las Escuelas de Campo (ECA).

La ECA es una metodología de capacitación vivencial que enfatiza el aprendizaje colectivo por descubrimiento, esto significa que utiliza la experimentación, la observación y el análisis grupal de resultados para la toma de mejores decisiones en el patio y la finca (Aguilar et al. 2010, Rivas et al. 2012).

La elaboración de materiales didácticos y con lenguaje sencillo forma parte de los aportes de las ECA a las familias rurales que participan en este proceso formativo. Estas cartillas forman parte de este conjunto de materiales y tienen como objetivos: a) reforzar los conocimientos adquiridos por las familias rurales en los temas de buenas prácticas del hogar, b) contar con un material didáctico y sencillo que les sirva a las familias de consulta y estudio, y c) sistematizar los conceptos abordados en la ECA en torno a la familia y el hogar.

Las cartillas abordan los siguientes temas: 1) género y equidad; 2) seguridad alimentaria y nutricional (SAN); 3) buenas prácticas para mejorar las condiciones del entorno del hogar y 4) cambio y variabilidad climática.

El presente material fue elaborado en el marco del proceso de gestión del conocimiento y creación de capacidades para contribuir a la seguridad alimentaria y nutricional, promovidas por MAP, a través de las ECA. Está dirigido a familias rurales presentes en los territorios clave del proyecto: NicaCentral en Nicaragua y Trifinio en la zona Transfronteriza de Guatemala, Honduras y El Salvador.



Referencias

Estas cartillas utilizaron como referencias los siguientes documentos:

- Aguilar, A; Cruz, J; Flores, JC; Nieuwenhuys, A; Pezo, D; Pinero, M. 2010. ¿Cómo trabajar con las familias ganaderas y las organizaciones de investigación y desarrollo para lograr una ganadería más sostenible y productiva?: Las experiencias del proyecto CATIENorad/Pasturas Degradadas con procesos de aprendizaje participativo en Centroamérica. Turrialba, Costa Rica, CATIE. 124 p.
- Aguilar, L. 2010. Manual de capacitación en género y cambio climático. San José, Costa Rica, UICN, PNUD, GGCA. 296 p.
- Cifuentes, M. 2010. ABC of climate change in Mesoamerica. Turrialba, Costa Rica, CATIE. 71p. (Serie técnica. Informe técnico no. 383).
- Garita, W.; Rojas, S.; Urbina, S. 2010. Cambio climático: somos el principio del cambio. Turrialba, Costa Rica. UNED, CATIE. 31p. (Serie divulgativa no.5).
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. 2012. Guías alimentarias para Guatemala, recomendaciones para una alimentación saludable. Guatemala, Consultado 10 sep. 2015. Disponible en http://www.incap.paho.org/index.php/es/publicaciones/doc_view/276-guias-alimentarias
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). 2014. Una huerta para todos, manual de auto-instrucción. 5ta ed., Santiago, Chile. 295 p.
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). 2012. Prácticas para la producción de huertos familiares urbanos: filtros de llantas para aguas grises. Honduras. 8p.
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). 2011. Filtros caseros de aguas grises. Guatemala. 8 p.
- Organización de la Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). 2007. Guía metodológica patio/hogar. Guatemala, 80 p.
- Ramírez, F.; Hernández Hernández, L.; Gutiérrez-Montes, I.A.; Rivas-Platero, G.; Padilla, D. 2012. La perspectiva de género en los procesos de desarrollo comunitario y sostenible. 1ª. Ed. Turrialba, C.R: CATIE. Serie técnica. Manual técnico no. 108. 32 p
- Ramírez, F.; Hernández Hernández, L.; Padilla, D.; Gutiérrez-Montes, I.A.; Rivas-Platero, G.; 2012. El género en las Escuelas de Campo: capsulas para el aprendizaje y la inclusión. 1ª. Ed. Turrialba, C.R: CATIE. Serie divulgativa no. 16. 10 hojas sueltas.
- Rivas-Platero, G; Gutiérrez-Montes, I; Ramírez, F; Padilla, D; Suchini, J; Hernández, L; Rodríguez, L; Juárez, M; López, J. 2012. Las escuelas de campo del Programa Agroambiental Mesoamericano en la región de Trifinio: una plataforma para la gestión de conocimiento y la creación de capacidades locales hacia el desarrollo rural sostenible. Turrialba, Costa Rica, CATIE. 6 p. (Síntesis para decisores. No. 13)
- Siles, J.; Gutierrez- Montes, I.; Ramirez, F. 2015. Estrategia de equidad e igualdad de género. 1ª. Ed. Turrialba, C.R: CATIE. Serie técnica. Manual técnico no. 126. 33p.



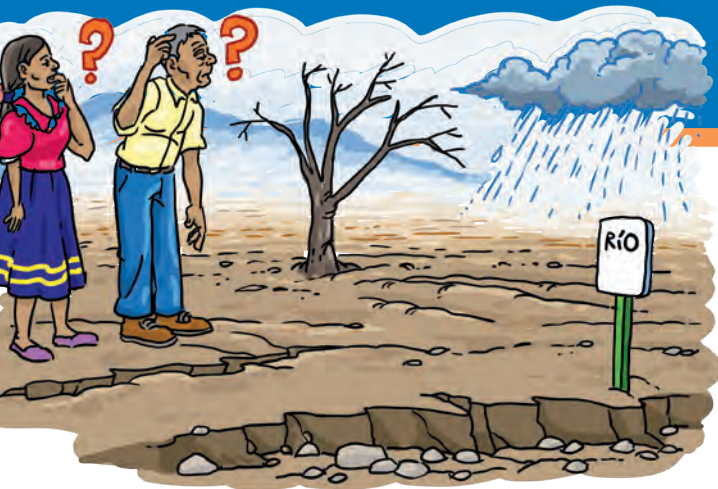
630.715

F736 Fortaleciendo los conocimientos de las familias del Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP) : cartillas / Oscar Matus... [et al.] – 1ª ed. – Turrialba, C.R : CATIE, 2015. 5 cartillas : il., col. - (Serie Divulgativa / CATIE ; no. 18)

ISBN 978-9977-57-649-7

1. Familias rurales - Educación agraria 2. Desarrollo rural - Integración de la perspectiva de género 3. Seguridad alimentaria - Buenas prácticas 4. Cambio climático
I. Matus, Oscar II. Gutiérrez, Ana Cristina III. Olivas, Amada IV. Ramírez, Felicia
V. CATIE VI. Título VI. Serie.

Cambio y variabilidad climática, sé parte de la solución



¿Cuáles son las causas del cambio climático?



El cambio climático (CC) es un fenómeno global que provoca una alteración del clima característico de cada lugar. Es causado directa o indirectamente por la actividad humana (según el Panel Intergubernamental de CC-IPCC).

A través de las Escuelas de Campo (ECA) trabajamos con las familias en áreas rurales en el tema de cambio y variabilidad climática, para ayudarles a comprender cómo este fenómeno les afecta, tanto en su comunidad como en el hogar, el patio y la finca y para identificar de forma conjunta las medidas que pueden implementar para enfrentarlo.

¡Recordemos algunas de los conceptos aprendidos!

¿Qué es el cambio climático? ¿A qué nos referimos con variabilidad climática?

Entendemos como cambio climático al fenómeno global provocado directa o indirectamente por la actividad humana, que cambia la variabilidad natural del clima del planeta. Este puede ser identificado por variaciones no tradicionales en el clima. Es decir, el clima de ahora es diferente al de hace 20 o 30 años. Estos cambios los estamos percibiendo día a día en nuestras comunidades. Entre los más relevantes tenemos:

- › aumento o disminución de la cantidad e intensidad de las lluvias,
- › más calor o más frío,
- › cambios en la distribución de las lluvias,
- › períodos de sequía o de lluvia más prolongados,
- › mayor frecuencia de vientos fuertes que forman más huracanes y/o tormentas durante la época de invierno.

La atmósfera es una capa que controla el paso y protege a nuestro planeta de la radiación solar. Esta capa está compuesta por gases, como el dióxido de carbono, óxido nitroso, metano y vapor de agua, los cuales atrapan los rayos del sol, manteniendo una temperatura conveniente para los seres vivos. Esta capa se ve afectada negativamente por algunas de las actividades que los humanos realizamos, alterando el funcionamiento de los ecosistemas de los que dependemos y haciendo que la temperatura aumente progresivamente.

Por ejemplo, la corta indiscriminada de bosques para sembrar; el uso excesivo de agroquímicos (insecticidas, herbicidas y fertilizantes), las quemas en los campos de cultivos, los incendios forestales; las actividades industriales basadas en el uso de carbón o en derivados del petróleo, y el combustible utilizado para el funcionamiento de los vehículos y en la producción de energía eléctrica. Todas estas acciones generan gases (dióxido de carbono, metano, vapor de agua y óxido nitroso) que afectan el equilibrio natural de la atmósfera impidiendo que ella cumpla adecuadamente con su función reguladora de la temperatura del planeta, ocasionando variaciones en el clima con consecuencias negativas para el planeta y sus habitantes.

¿Cómo nos afecta?

El cambio climático afecta a todo el planeta perjudicándonos de muchas maneras, afectando la agricultura, la salud humana, la flora y la fauna, el agua. Algunos ejemplos son los siguientes:

- › Las cosechas se pierden o hay menor producción de alimentos.
- › Las tierras agrícolas se vuelven secas y áridas.
- › Los cultivos y la ganadería son más afectados por enfermedades y plagas.
- › Las inundaciones y derrumbes afectan más frecuentemente a las viviendas, caminos, puentes, cultivos y animales, ocasionando también pérdida de vidas humanas.
- › Aparecen nuevas enfermedades que afectan la salud humana, principalmente la de los niños y niñas.
- › Hay mayor escasez y contaminación de las aguas para consumo humano y para el riego y la cría de animales.
- › Desaparecen algunas especies de plantas y animales como consecuencia de estos cambios.
- › Cambios en los océanos
- › Inestabilidad de los ecosistemas





¿Sabías que...

las prácticas de mitigación buscan reducir las causas del cambio climático y las de adaptación buscan aliviar sus efectos?

¿Qué podemos hacer?

Para evitar o reducir las emisiones dañinas para el clima y en consecuencia para todos nosotros, podemos aplicar muchas de las prácticas sostenibles y amigables con el ambiente aprendidas en las ECA, como por ejemplo:

En el hogar

- › Economizar y en lo posible reutilizar el agua
- › Reciclar papel, vidrio, aluminio, plástico
- › Reutilizar los recipientes y bolsas plásticas y sustituir el uso del plástico por materiales naturales como el yute, el cáñamo, etc. y materiales reutilizables como el vidrio
- › Desconectar los aparatos eléctricos cuando no se estén utilizando
- › Usar racionalmente la energía (leña, electricidad y combustibles)
- › Realizar tratamiento del agua (clorar y filtrar) para consumo humano para evitar enfermedades
- › Manejar adecuadamente la basura doméstica (separación de basura orgánica y no orgánica, reciclaje, entre otros)

En la finca

Conservar y/o aumentar el número de árboles de diferentes especies

- › Protegiendo los árboles que ya están en nuestra finca
- › Conservando las áreas de bosque que hay en nuestras fincas
- › Sembrando más árboles dentro de las áreas de cultivo, como “cercas vivas” de nuestras fincas, en los ojos de agua, a orillas de los ríos o quebradas y en las zonas de recarga

Mejorar el manejo del suelo

- › Evitando las quemas
- › Produciendo y utilizando abonos orgánicos con el estiércol y la basura
- › Usando abonos verdes (como el “bocashi” e insecticidas biológicos)
- › Realizando trabajos para la conservación de suelo (barreras vivas, barreras muertas, acequias)
- › Manejando los desechos orgánicos que producimos en las fincas (cobertura del suelo con residuos de corta o “mulch”, abono y/o complemento alimentario para el ganado)

Mejorar el uso del agua

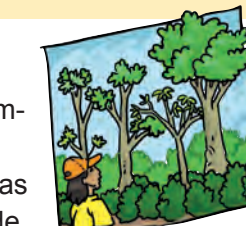
- › Regando el huerto en la mañana o en la tarde y no en las horas de pleno sol
- › Elaborando estructuras como reservorios, aguadas y pilas para captar y almacenar el agua de las lluvias
- › Utilizando el sistema de riego por goteo

Mejorar la manera de producir alimentos

- › Cosechando nuestras propias semillas e intercambiándolas con vecinos de nuestra comunidad
- › Utilizando variedades y cultivos resistentes a las sequías y conservando las semillas criollas de maíz y frijoles más resistentes
- › Aumentando el número de especies de plantas bajo cultivo para tener una mayor variedad de alimentos
- › Evitando el uso indiscriminado de agroquímicos
- › Adaptando las fechas de siembra a los cambios de patrones de comportamiento del clima
- › Utilizando residuos alimenticios para animales menores como gallinas, patos, cerdos

En la comunidad

- › Apoyando a los comités de agua potable en la recuperación y protección de las fuentes de agua
- › Implementando jornadas de reforestación en y alrededor de las fuentes de agua y zonas de recarga
- › Organizando y realizando jornadas de limpieza
- › Apoyando campañas de reciclaje
- › Participando en los comités de prevención de desastres
- › Solicitando información sobre los cambios en el clima a las autoridades municipales, a las organizaciones y a nuestros líderes y lideresas
- › Compartiendo las ideas y conocimientos con nuestros vecinos



Créditos

Elaboración de textos: Oscar Matus; Ana Cristela Gutiérrez; Amada Olivas; Felicia Ramírez, Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)

Revisión técnica: Leida Mercado (MAP); Ruth Martínez, Conservación Internacional (CI); Bárbara Viguera, Programa de Investigación en Desarrollo Economía y Ambiente (IDEA-CATIE)

Corrección de estilo: Cris Soto, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

Ilustraciones: Olman Bolaños

Diseño y diagramación: Rocío Jiménez, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

<http://map.catie.ac.cr/>

Buenas prácticas para la salud e higiene en el hogar

El adoptar y mantener hábitos diarios de higiene en el hogar, incluyendo la preparación de alimentos sanos y nutritivos, garantiza una buena salud para toda la familia. Por esta razón, en las Escuelas de Campo (ECA) que promueve el Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP) se brindan instrucciones sobre las buenas prácticas de alimentación e higiene que se pueden aplicar en el hogar. Estas prácticas incluyen: manejo adecuado de la basura (residuos sólidos), manejo del agua para consumo, manejo de las aguas ya usadas o aguas servidas y mejora de baños y letrinas.

A continuación se ofrecen detalles de estas prácticas:



La higiene como factor común de las buenas prácticas en el hogar

Se conoce como higiene al conjunto de medidas que debemos tomar para evitar el contacto con gérmenes peligrosos para nuestra salud y la de nuestras familias. La higiene personal es fundamental para mantener la salud y debemos reforzarla cuidando los ambientes donde vivimos, especialmente nuestro hogar. Es por ello que se afirma que la higiene empieza en la casa.

La higiene es importante porque los gérmenes peligrosos pueden desarrollarse en diferentes lugares y condiciones particulares, las cuales favorecen su crecimiento y facilitan su transmisión. El agua, el aire y el contacto físico con objetos son las vías más comunes de contraer dichos gérmenes.



Manejo de la basura de la casa

La basura que se produce en los hogares puede producir contaminación si no se maneja adecuadamente. Por ejemplo, si la tiramos por todas partes, daña y afea el ambiente, y facilita la propagación de moscas, cucarachas y ratones, los cuales a su vez son focos de enfermedades.

¿Qué podemos hacer con la basura que se puede descomponer (orgánica)?

- ▶ Recoja restos de comida, cáscaras, frutas y verduras en mal estado.
- ▶ Haga un hoyo o fosa en el patio, lo más alejado posible de la casa, coloque la basura y tape con una capa de cal, ceniza o tierra. Puede hacer varias capas en un mismo hoyo.
- ▶ Una forma de aprovechar este tipo de basura es utilizarla para hacer abono orgánico. En las ECA se enseña cómo hacer abono orgánico, pídale a su promotor o promotora que le ayude con consejos para utilizar la basura orgánica.
- ▶ Otros tipos de basura como envases plásticos, latas, vidrio y bolsas, se pueden volver a utilizar en la casa. Averigüe si en su municipio existe un servicio de reciclaje para llevar este tipo de desechos. De lo contrario, puede hacer otra fosa para depositar únicamente este tipo de basura.

Manejo del agua para consumo

¿Por qué es importante purificar el agua que tomamos?

- › Para evitar diarreas y otras enfermedades
- › Para matar microbios y parásitos
- › Para proteger la salud de toda la familia, especialmente la de los niños y niñas

Importante: no utilice las aguas grises para consumo humano

¿Cómo podemos purificar el agua en la casa?

El agua se puede purificar a través de diferentes procedimientos, como por ejemplo:

Clorar el agua: se añaden 10 gotas de cloro en un litro de agua, se mezcla bien y se deja reposar durante 30 minutos.

Hervir el agua: se coloca el agua en una olla limpia y se pone al fuego durante cinco o más minutos. Si el agua está turbia y viene con tierra, se debe filtrar con una tela de manta limpia antes de ponerla a hervir. Una vez que el agua hierve, se deja reposar y enfriar.

Filtros purificadores: se hace pasar el agua por el filtro para purificarla. Con el fin de asegurar el buen funcionamiento del filtro, los mismos se deben limpiar una o dos veces por semana, dependiendo del grado de turbidez del agua. Los filtros en general son eficientes y vienen en diferentes modelos, calidad y precios.

Importante: una vez tratada el agua con cualquiera de las prácticas antes descritas, se debe almacenar en recipientes limpios que deben lavarse y enjuagarse previamente con agua tratada.

Manejo de las aguas ya usadas o aguas servidas

Un adecuado manejo de las ya usadas es necesario para evitar la contaminación, los mosquitos y enfermedades que pueden afectar la salud de la familia. En este sentido, el entorno del hogar se puede mantener limpio y saludable contando con estructuras para su manejo y aprovechamiento, sencillas y de bajo costo. Una opción importante para ese fin es el uso de filtros elaborados con llantas.

Los filtros antes mencionados representan una tecnología que limpia las aguas jabonosas y aceitosas que resultan de lavar los platos y la ropa, transformándola en agua utilizable para el riego del huerto o para usarla en el servicio sanitario.

¿Cómo se hace un filtro de llantas?

Este sistema de filtro tiene tres componentes:

1. Un separador donde cae el agua de la pila (sirve para una primera eliminación de residuos).
2. Un filtro elaborado con llantas, que utiliza grava, arena y carbón vegetal (sirve para terminar el proceso de eliminación de residuos aun presentes en el agua).
3. Un pozo o barril para almacenar el agua filtrada.

Tome en cuenta los materiales que se necesitan para hacer el filtro con llantas:

- › Tela metálica
- › 2 tubos PVC de pulgada y media
- › Cinta métrica
- › Una cubeta plástica con capacidad de 20 litros
- › Siete llantas del mismo tamaño
- › Grava lavada
- › Arena lavada
- › Carbón vegetal lavado
- › Arena, grava y cemento para la mezcla
- › Tapagotas
- › Lija
- › Clavo de acero y martillo

Uso y mejoramiento de los baños y letrinas

¿Por qué es importante tener un baño o letrina en la casa?

- › Para tener un espacio privado que nos permita hacer nuestras necesidades fisiológicas, como orinar o defecar.
- › Para controlar la dispersión de gérmenes contenidos en los excrementos y orina y que causan enfermedades graves como diarrea, hepatitis, cólera y fiebre tifoidea.
- › Para tener buenas prácticas de higiene y evitar la contaminación del ambiente.

Hay varios tipos de letrinas, pero las más usadas son las conocidas como letrina seca y la letrina lavable. El nivel del agua debajo de la superficie del terreno (nivel freático), disponibilidad de agua y el tipo de terreno (seco, húmedo,

arenoso o arcilloso) son los elementos que van a determinar el tipo de letrina que se debe usar en la casa. Pídale al facilitador o facilitadora de la ECA a la que su familia asiste que le asesore sobre estas opciones de letrinas.

Ubicación de la letrina:

- › No menos de 20 metros de donde se encuentra una fuente de agua en el suelo, para evitar la contaminación.
- › En un lugar de la casa opuesto a la dirección del viento, con el fin de evitar que malos olores lleguen a la casa

Es necesario mantener cerrada la puerta del baño o letrina para evitar la entrada de animales.

Créditos

Elaboración de textos: Liseth Hernández, Felicia Ramírez, Danilo Padilla y Sayra Taleno; Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)
Revisores técnicos: Leida Mercado y Silvia del Amo Rodríguez, Universidad Veracruzana

Corrección de estilo: Cris Soto, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE
Ilustraciones: Olman Bolaños
Diseño y diagramación: Rocío Jiménez, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

<http://map.catie.ac.cr/>

Equidad de género

¿Qué es y cómo influye en nuestras oportunidades en la vida?

En las Escuelas de Campo (ECA) hemos estado reflexionando sobre el tema de género y cómo podemos mejorar la equidad en la familia, como un elemento importante para lograr desarrollo humano en los territorios.

Recordemos algunos conceptos que hemos aprendido sobre este tema:

Sexo y género

El sexo es la característica con la cual nacemos. Pertenecemos al sexo femenino o masculino dependiendo de la forma y funciones de nuestros órganos sexuales (no cambia).

El género es todas las demás características que vamos aprendiendo las mujeres y los hombres a lo largo de la vida. Es lo que la sociedad nos enseña como propio de la mujer y propio del hombre y lo mostramos en comportamientos, actitudes y obligaciones.



Generalmente se cree que los hombres son personas fuertes, decididas, valientes, inteligentes, independientes y controladas. Y que las mujeres son suaves, débiles, sensibles sumisas, sacrificadas, dependientes, obedientes.



Debemos continuar luchando para que en nuestra familia y comunidad se promuevan relaciones de armonía, respeto y cooperación y que exista una verdadera igualdad de oportunidades entre hombres, mujeres y jóvenes.

La equidad es un valor que celebra la igualdad entre todas las personas, sin importar si somos pobres, de diferentes edades, sexo, grupo étnico, o si provenimos de diferentes religiones y culturas.

Las diferencias entre hombres y mujeres no son una dificultad. El problema surge cuando esas diferencias no se valoran de la misma forma y se va estableciendo la discriminación en contra de las mujeres.

Por ejemplo:

- ▶ Cuando tienen menos posibilidades de tomar decisiones en la casa y en la parcela.
- ▶ Cuando se le recargan las tareas del hogar y no tienen tiempo libre para disfrutar.
- ▶ Cuando tienen menos posibilidades de tener ingresos propios.
- ▶ Cuando tienen menos posibilidades de educación.
- ▶ Cuando se les paga menos que a los hombres por un trabajo similar.
- ▶ Cuando se recibe agresiones y violencia en nuestras propias casas, en la calle y en el trabajo.
- ▶ Cuando tienen menor desarrollo dentro de la familia, comunidad y territorio.

Estas diferencias se pueden modificar, especialmente con las personas más jóvenes para ir mejorando las relaciones entre hombres y mujeres.



¿A qué nos referimos cuando hablamos de equidad de género?

Es un valor que promueve la igualdad entre las personas, lo que quiere decir que tanto hombres como mujeres somos merecedores de disfrutar los derechos humanos y tener oportunidades para mejorar nuestras vidas y luchar por nuestros sueños con dignidad.



Estas decisiones están relacionadas con la educación, la seguridad alimentaria, el rescate de conocimiento local, el cuidado de los recursos, el rol en la organización, el desarrollo empresarial y comunitario.

Acceso a recursos

La igualdad de género promueve el derecho de las mujeres a tener oportunidades de capacitarse, a poder manejar dinero, tener posibilidades de trabajar en la parcela y generar un ingreso propio, pedir un préstamo para hacer algún negocio, cultivar la tierra y tener una vivienda digna.

¿Cómo podemos mejorar la equidad en la familia y en la comunidad?

Distribución de tareas del hogar

En casi todas las familias encontramos que las mujeres adultas y jóvenes son las que realizan las labores de cuidar a la familia, limpiar, cocinar y muchas otras más. Este trabajo se realiza todos los días durante toda la vida y no reciben ningún pago por hacerlo.

En las ECA hemos aprendido que entre todos los miembros de la familia podemos distribuir las tareas del hogar y las tareas que hacemos en los patios y fincas.

Toma de decisiones

En el seno familiar siempre hay decisiones que tomar con relación a la casa, a los hijos e hijas, la parcela y el ingreso familiar, etc. Es importante tomar en cuenta las ideas y opiniones de todos los miembros de la familia, especialmente de las mujeres, para tomar estas decisiones.

En MAP hemos adquirido conocimientos y habilidades que nos permiten tomar mejores decisiones a nivel de la familia, hogar, patios, fincas y en huertos comunitarios.

En las ECAS promovemos que las mujeres y jóvenes tengan la oportunidad de capacitarse, aprendan sobre conocimientos técnicos y equidad de género que les permita participar en la toma de decisiones para generar mayores beneficios a toda la familia.

Participación en las organizaciones y cooperativas

- ▶ Es muy importante que las mujeres y los jóvenes sean parte de las organizaciones y cooperativas que existen en la comunidad. Por eso en MAP promovemos:
- ▶ La igualdad de oportunidades para que las mujeres participen como socias directas en las organizaciones.
- ▶ El fortalecimiento de capacidades de hombres, mujeres y jóvenes.
- ▶ El fortalecimiento de capacidades de los hombres para reconocer el aporte de las mujeres en los diferentes espacios.
- ▶ Que las mujeres y jóvenes participen en las juntas directivas y distintas comisiones en la organización y que reciban capacitación para que se animen a ocupar esos puestos.
- ▶ Que las organizaciones abran espacios para que hombres y mujeres tengan beneficios y participen de manera activa e informada en la toma de decisiones sobre los ingresos, ahorros, inversiones y reparto de las ganancias de la organización.



Créditos

Elaboración de textos: Felicia Ramírez, Liseth Hernández y Sayra Taleno; Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)

Revisores técnicos: Isabel Gutiérrez, CATIE; Silvia del Amo Rodríguez, Universidad Veracruzana

Corrección de estilo: Cris Soto, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

Ilustraciones: Olman Bolaños

Diseño y diagramación: Rocío Jiménez, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

<http://map.catie.ac.cr/>

Alimentación sana y nutritiva



¿Qué es seguridad alimentaria y nutricional?

La seguridad alimentaria y nutricional significa que todas las personas tengan en todo momento acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan y en la cantidad y calidad necesaria para llevar una vida activa y sana.

¿Cómo pueden las familias rurales tener acceso a una seguridad alimentaria y nutricional adecuada?

- › **Produciendo alimentos en huertos caseros.** Los huertos en el patio son una buena alternativa para producir alimentos sanos y nutritivos como las hortalizas, legumbres, verduras y frutas. Es una actividad que permite tener alimentos frescos, ahorrar dinero y vender productos en el mercado local.
- › **Mejorando las prácticas de alimentación.** Aprender a elegir, preparar, combinar y distribuir los alimentos en los hogares, contribuye a mejorar el estado de salud de las familias y para lograrlo es importante conocer sobre alimentación y nutrición.

Para vivir sanamente, las personas necesitan el aporte de **nutrientes contenidos en los alimentos**. Por esta razón, es importante consumir alimentos que sean variados y equilibrados, de acuerdo con las necesidades de nutrición de cada miembro de la familia.

Conozca alguna información básica sobre alimentación nutrición:

¿Qué son los nutrientes?

Son elementos que se encuentran en los alimentos y cada uno tiene una función.

El cuerpo necesita algunos en mayor cantidad como las proteínas, grasas y carbohidratos y otros en menor cantidad como las vitaminas y los minerales. Ningún alimento los tiene todos (solo la leche materna), por eso hay que consumir una alimentación variada.

En el siguiente cuadro se detallan los nutrientes necesarios para la dieta diaria.



Nutrientes	¿Qué son?	¿Dónde se encuentran?	Ejemplo	¿Sabías qué?
Los carbohidratos	Son la principal fuente de energía para las actividades diarias.	En los alimentos a base de maíz (tortillas, pozol, tamales, güirilas, pinol, etc.), arroz, cebada, pan, dulcería, azúcar, tallarines, yuca, guineo, plátano, quequisque, malanga, papa, camote y ñame).		<ul style="list-style-type: none"> - Al trabajar en el campo se debe consumir más carbohidratos porque se gasta más energía que cuando se realizan otros trabajos. - Su consumo excesivo puede aumentarnos de peso.
Las proteínas	Son el componente fundamental para la formación de todos los órganos como la piel, cerebro, corazón.	<ul style="list-style-type: none"> - En la carne de res, pollo, cerdo y pescado, huevos, leche, queso. - En las hojas verdes (quelite, espinaca, yuca, mostaza, acelga, hierba mora, berro), legumbres (frijol, frijol vara, gandul, soya, arveja, garbanzos) y frutos secos (maní, semillas de ayote, semilla de marañón, chía, moringa). 		<ul style="list-style-type: none"> - Las mujeres embarazadas deben consumir suficientes proteínas para garantizar su salud y la de su bebé. - Es importante que los niños y niñas menores de cinco años consuman las proteínas para su crecimiento y desarrollo.
Las grasas	Aportan energía y ayudan a formar células, al desarrollo del cerebro, facilitan el transporte y absorción de algunas vitaminas.	En el aceite de maíz, girasol, soya, manteca de cerdo, crema, mantequilla, piel del pollo o gallina, margarina, aguacate.		<ul style="list-style-type: none"> - Se debe moderar su consumo ya que causan problemas a la salud como el exceso de peso, problemas de colesterol, taponamiento de arterias. - Las de origen vegetal son más saludables.
Las vitaminas	Son sustancias que el cuerpo no produce, por lo tanto es necesario obtenerlos a través de una alimentación balanceada. Ejemplo: Vitamina A, C, D.	En las frutas y verduras.		El cuerpo necesita las vitaminas en pequeñas cantidades todos los días para mantener los huesos fuertes, así como la piel, el pelo y las uñas sanos y brillantes. También ayuda a tener una buena visión y prevenir enfermedades.
Los minerales	Son sustancias químicas que ayudan a regular el organismo. Ejemplo: Hierro, calcio, sodio, zinc y otros.	En las frutas y verduras especialmente y en otros alimentos como huevos, carnes, pescados, lácteos.		El calcio ayuda a los dientes y los huesos a mantenerse fuertes, el potasio ayuda a que los músculos funcionen mejor y el hierro transporta el oxígeno a las células y evita la anemia.

¿Cómo se pueden mejorar los hábitos alimentarios y mejorar la salud?

- ▶ **Alimente a los bebés** durante los primeros seis meses de vida solo con leche materna.
- ▶ **Establezca horarios de comidas.** Lo ideal es comer tres comidas y dos meriendas
- ▶ **Incluya en cada comida** alimentos que aporten los diferentes nutrientes: proteína, grasa, carbohidratos, vitaminas y minerales.
- ▶ **Ingiera productos naturales:** aproveche los recursos de la finca y el patio (frutas, vegetales, carnes, huevos, leche y queso).
- ▶ **Disminuya el consumo** de grasas animales, exceso de azúcar o dulces, alimentos con alto contenido de sodio como quesos salados, embutidos, alimentos de paquetes y sal.
- ▶ **Consuma diariamente** dos porciones de verduras y tres de frutas. La fibra y nutrientes que contienen estos alimentos, reducen el riesgo de algunas enfermedades.
- ▶ **Ingiera cerca de 2 litros** de líquidos diariamente entre agua, sopa, jugo, té y otros. El agua no es un nutriente pero es vital.
- ▶ **Haga ejercicio**, una caminata diaria de 30 minutos es suficiente.
- ▶ **Comparta los momentos** de comida en familia y haga que sean agradables.



Créditos

Elaboración de textos: Sayra Taleno, Liseth Hernández y Felicia Ramírez; Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)

Revisores técnicos: Galileo Rivas, Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura (IICA); Tatiana Bermúdez, Programa Agroambiental Mesoamericano (MAP)

Corrección de estilo: Cris Soto, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

Ilustraciones: Olman Bolaños

Diseño y diagramación: Rocío Jiménez, Oficina de Comunicación e Incidencia, CATIE

<http://map.catie.ac.cr/>