



Práctica 9

Adoptar medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos.



9.1. La familia mantiene los alimentos en recipientes tapados.



9.2. El lugar donde se preparan los alimentos permanece limpio y aseado.



9.3. La familia lava los alimentos antes de consumirlos.



9.4. La familia lava adecuada y regularmente el lugar, utensilios y recipientes con los que cocina y come.



9.5. La familia participa de manera equitativa sin distinción de género en las tareas domésticas que implican la adopción de medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos

Práctica 9:

¿Por qué esta práctica es importante para el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia?:

Las prácticas de higiene y conservación de los alimentos en el hogar son fundamentales para prevenir su contaminación, al tiempo que mantienen sus características organolépticas (color, sabor, olor y textura) adecuadas. El consumo de alimentos limpios, libres de contaminación por suciedad y gérmenes y en buenas condiciones previene la aparición de diarreas y enfermedades transmitidas por alimentos que, de presentarse, deterioran la salud, afectando el crecimiento y desarrollo de las niñas y los niños.

Las diarreas e infecciones intestinales a repetición vuelven más lento el crecimiento de niñas y niños porque, hacen que la energía y los nutrientes que obtienen de los alimentos sea utilizada en enfrentar los gérmenes, en lugar de ser utilizada para crecer. Esto se ve reflejado en el déficit en la talla con respecto a la edad. De igual forma las diarreas e infecciones intestinales a repetición pueden poner en riesgo la vida del niño o la niña si la deshidratación que éstas producen no se atiende adecuadamente.

Involucrar a los niños y niñas en la adopción de medidas saludables para la preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos, permitiendo su participación en estas acciones de manera segura, contribuye con la formación de hábitos de vida saludable y la promoción de prácticas de autocuidado desde el proceso de alimentación.

Desde el servicio de Educación Inicial Rural, además de promover esta práctica de cuidado, se busca incentivar el equilibrio al interior de las familias en la asignación de los roles de cuidado, donde el trabajo de cuidado de las familias no se concentre en las mujeres, sino que tanto hombres como mujeres sean responsables de manera equitativa en estas labores. La preparación, conservación y manipulación de alimentos dentro de los hogares, hacen parte de las prácticas de cuidado que garantizan la salud y la vida de los miembros de la familia. Sin embargo, los imaginarios sociales alrededor del cuidado de la familia y los estereotipos de género han delegado estas actividades en las mujeres, principalmente madres y abuelas. El equilibrio en el trabajo de cuidado al interior de la familia, hará que las niñas y niños crezcan en hogares sin estereotipos de género construyendo así comunidades y sociedades más equitativas.

Preguntas e inquietudes más frecuentes sobre esta práctica:

PREGUNTA	RESPUESTA
¿Qué debo hacer para evitar que mi niño o niña se enferme con la comida?	Preparar y almacenar los alimentos en condiciones de limpieza. Ofrecerle comida fresca y recién preparada, evitar ofrecerle alimentos reposados, dañados o vencidos.

Práctica 9

	<p>Lavar bien las manos y las uñas con agua y jabón al preparar los alimentos, antes de comer y antes de ofrecer los alimentos.</p> <p>Preparar los alimentos en recipientes limpios y evitar probar los alimentos con los utensilios con los que se mezclan.</p> <p>Evitar el uso de utensilios de difícil limpieza y lavado como biberones, chupos, vaso pitillos, vasos con boquillas, platos con divisiones, relieves o figuras, entre otros, que impidan la adecuada y completa limpieza, porque generan bacterias, y otros gérmenes causantes de diarreas y de infecciones respiratorias.</p> <p>Al momento de almacenar los alimentos evitar mezclar alimentos como carnes rojas, de aves y pescados, con frutas y verduras. Así mismo evitar mezclar alimentos crudos con los alimentos cocidos.</p>
¿Debo hervir la fruta del jugo para evitar que transmita enfermedades?	Hervir la fruta hará que pierda gran cantidad de vitaminas; lo mejor es lavarla muy bien con agua limpia, antes de hacerla en jugo.
¿Cómo hago para que las moscas no se paren en la comida?	Debe mantener los alimentos en recipientes limpios y bien tapados, cubrirlos de manera segura, con trapos limpios o en recipientes limpios.
¿Es malo comer comida recalentada?	Es mejor comer los alimentos inmediatamente después de ser cocinados. Si se guardan ya cocinados para otra comida, deben mantenerse tapados con el fin de evitar el contacto con moscas, insectos o roedores, y después deben recalentarse muy bien antes de consumirlos. Es importante tener en cuenta que la comida nunca se debe recalentar más de una vez, es decir, solo se puede volver a calentar una vez después de su preparación. Tenga mayor cuidado con las preparaciones que mezclen varios alimentos, pues pueden generar mayores riesgos.
¿Debo lavar las frutas y las verduras así no las vea sucias?	Las frutas y verduras no siempre tienen suciedad aparente, sin embargo, es mejor lavarlas siempre antes de consumirlas o prepararlas para eliminar cualquier rastro de suciedad, de gérmenes, e incluso de posibles residuos de pesticidas.
¿Las cáscaras de las frutas se pueden comer?	Algunas frutas se pueden consumir sin necesidad de retirar la cáscara, por ejemplo, el mango, la manzana, la pera, las ciruelas, las uvas, entre otras. Lo importante, es garantizar que estas se laven muy bien, antes de consumirlas.
¿Qué puedo hacer para que no se me dañen los alimentos?	<p>A falta de refrigeración, utilizar métodos de conservación tradicionales como salar, ahumar, deshidratar, conservar, engrasar, enterrar, enharinar, dorar y freír.</p> <p>Mantener los lugares en donde se almacenan los alimentos limpios, ventilados, secos y cerrados. Si se tiene nevera, mantenerla limpia y evitar desconectarla con frecuencia.</p> <p>Guardar los alimentos en vasijas, canastos y recipientes tapados, en lugares altos, nunca en el piso, para evitar que los animales tengan contacto con ellos.</p> <p>Al momento de almacenar los alimentos evitar mezclar alimentos como carnes rojas, de aves y pescados, con frutas y verduras. Así mismo, evitar mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.</p> <p>Si la vivienda está ubicada en sectores de fácil inundación, poner los recipientes con los alimentos en un lugar alto, de modo que las aguas no entren en contacto con ellos. Evitar consumir los alimentos que fueron</p>

	cubiertos por una inundación. Evitar almacenar los alimentos con otros productos como productos de limpieza o agropecuarios.
¿Qué señales indican que un alimento puede causar daño?	Cuando presenta características diferentes a las normales y naturales del alimento, es decir, cuando presenta mal olor, color extraño, mal sabor, cuando presente señales de deterioro (podrido). En caso de ser un alimento empacado, cuando presente características diferentes a las esperadas para el producto, por ejemplo, cuando el empaque esté inflado, al interior del empaque se encuentren hongos, insectos o larvas, o cuando ya haya pasado la fecha de vencimiento.

Pistas para la observación de las acciones de la práctica

Con el fin de determinar las formas cómo se viven las acciones de esta práctica, durante el encuentro en el hogar se debe solicitar respetuosamente autorización a la familia para conocer el lugar, las condiciones y los elementos, donde se almacenan y preparan los alimentos, evitando hacer juicios de valor frente a las condiciones que pueda encontrar. En el caso de que se deba hacer la caracterización de esta práctica en un acompañamiento telefónico se sugiere plantear una conversación donde la familia relate las actividades que se realizan en el hogar para llevar a cabo la preparación, conservación, manipulación y consumo de alimentos, y las personas responsables de realizarlas.

9.1. La familia mantiene los alimentos en recipientes tapados.

Proteger los alimentos, tanto crudos como cocidos, en recipientes con tapa o cubiertos de manera segura, los mantiene alejados de contaminación por polvo, insectos, roedores o sustancias tóxicas, también los protege de tomar olores y sabores distintos a los naturales del alimento. Esta acción se puede enseñar al niño o niña para que adquiera el hábito de proteger los alimentos, resaltándole la importancia de hacerlo para evitar que se enferme por el consumo de alimentos contaminados.

Para observar esta acción verifique si:

- Los alimentos se encuentran almacenados en lugares y recipientes limpios y tapados, o cubiertos de manera segura de forma que estén fuera del acceso de insectos u otros animales.
- Los recipientes con alimentos estén lejos de elementos de aseo o sustancias químicas de uso en el hogar o la agricultura, por ejemplo, varsol, gasolina, pegantes, insecticidas, pesticidas, entre otros.
- Los alimentos NO están almacenados en recipientes de aseo o de sustancias químicas.
- Los alimentos cuentan con adecuadas características organolépticas (olor, color, textura).

9.2. El lugar donde se preparan los alimentos permanece limpio y aseado.

Generar condiciones permanentes de limpieza en el lugar donde se almacenan, preparan y consumen los alimentos previene su contaminación, permite un mejor aprovechamiento de los nutrientes del alimento y previene enfermedades diarreicas. Es importante orientar a la familia sobre la importancia de consumir los alimentos en un lugar limpio, se puede involucrar a los niños y niñas en la limpieza del lugar, con actividades que no representen riesgo para su integridad física y de acuerdo a su momento de desarrollo, esto le permitirán adquirir autonomía en su autocuidado.

Para observar esta acción verificar si:

- El piso y las superficies del lugar donde se preparan y consumen los alimentos, están limpios, sin desperdicios, migajas o manchas que atraigan insectos o roedores.
- Las toallas o trapos que se usan para secar los utensilios o limpiar las superficies de la cocina están limpios y no tienen malos olores.
- La basura está tapada.
- No se evidencia la presencia de animales como: Insectos, moscas, roedores, etc.

9.3. La familia lava los alimentos antes de consumirlos.

Lavar los alimentos con agua limpia antes de consumirlos, es necesario para retirar suciedad, posibles gérmenes y restos de sustancias químicas usadas en el cultivo de alimentos (pesticidas, herbicidas, plaguicidas), que pueden afectar la salud de quien los consume. Alimentos limpios quiere decir que los alimentos frescos como verduras, frutas, huevos y carnes, deben lavarse antes de prepararlos y debe cuidarse que no estén dañados o "podridos", porque en los alimentos dañados hay cultivos de bacterias, moho u hongos entre otros microorganismos.

Los alimentos que vienen empacados generalmente ya tienen un proceso de higiene antes de su empaque. Sin embargo, alimentos como frijoles, lentejas, garbanzos, arvejas secas y arroz deben lavarse antes de ser cocinados porque pueden contener suciedad. El agua con que se hace esta limpieza debe ser potable, es decir, segura para el consumo humano.

Promover en los niños y niñas el hábito de lavar alimentos como frutas y otros que ellos mismos puedan lavar (de manera segura) antes de consumirlos, favorece la adquisición de hábitos saludables para su autocuidado.

Para determinar esta acción, se sugiere preguntar:

- Cuando el niño, niña o mujer gestante consume frutas, ¿de dónde las toma y qué hace con ellas antes de consumirlas?
- ¿Cómo se preparan a los alimentos en el hogar? Aquí puede preguntar en general o por grupos de alimentos como carnes, frutas, verduras, leguminosas.

Evitar preguntar directamente si lava los alimentos antes de consumirlos para evitar inducir la respuesta.

9.4. La familia lava adecuada y regularmente el lugar, utensilios y recipientes con los que cocina y come.

Lavar los utensilios que entran en contacto con los alimentos usando agua limpia y jabón después de cada uso, disminuye las probabilidades de que se contaminen. Los utensilios que se usan para la preparación y consumo de los alimentos deben estar limpios y en buen estado. Es importante prestar más atención en el lavado de aquellos utensilios que tienen ranuras, huecos, son hechos de madera o de malla, o que tienen diferentes partes, etc., para quitar a profundidad todas las suciedades.

Para el consumo de alimentos por parte de las niñas y niños se debe evitar el uso de aquellos que sean difíciles de lavar y limpiar, como por ejemplo el biberón, los chupos, los vasos de pitillo o boquilla, platos con divisiones, relieves o figuras que impidan la adecuada y completa limpieza, entre otros. Los utensilios deben poderse lavar con la mano y una esponja; prácticas como sumergir en agua caliente aquellos que son difíciles de lavar con la mano y con la esponja, no son suficientes para eliminar la suciedad.

Para observar esta acción verificar si:

- Los utensilios como ollas, platos, cubiertos, entre otros, están limpios y en buen estado.
- La familia evita el uso de utensilios difíciles de lavar y limpiar, como biberón, chupos y vasos de pitillo o boquilla, platos con divisiones, relieves o figuras que impidan la adecuada y completa limpieza.
- La esponja con la que se lavan los utensilios está limpia y seca cuando no se utiliza.
- El recipiente del jabón y el jabón están limpios.

9.5. La familia participa de manera equitativa sin distinción de género en las tareas domésticas que implican la adopción de medidas saludables de preparación, manipulación, conservación y consumo de los alimentos.

Asumir de manera equitativa las actividades de cuidado en el hogar, disminuye las desigualdades entre hombres y mujeres, y promueve desde la primera infancia relaciones más equilibradas e igualitarias.

Las actividades de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos son esenciales para garantizar un adecuado estado nutricional y de salud en los niños, niñas y mujeres gestantes. Llevar a cabo estas actividades de manera saludable generan una alta carga en el trabajo de cuidado familiar. Es por tal razón que esta acción propone la participación de manera equitativa sin distinción de género en la adopción de medidas saludables alrededor de la alimentación.

Práctica 9

Para determinar si esta acción se vive, el talento humano debe observar e indagar sobre la participación de padres, madres y cuidadores en las actividades de preparación, manipulación, conservación y consumo de alimentos. Durante el encuentro en el hogar, se pueden observar las dinámicas de la familia en cuanto a la distribución de las labores de cuidado, se debe prestar especial atención en quién realiza las labores alrededor de la alimentación. Durante el encuentro y los acompañamientos telefónicos se pueden hacer las siguientes preguntas a la familia:

En su hogar,

- ¿Quién o quiénes se encargan de la preparación de los alimentos? ¿cuánto tiempo dedica cada uno a esta labor?
- ¿Quién o quiénes se encargan de lavar la loza (platos, ollas, cubiertos, ente otros)? ¿cuánto tiempo dedica cada uno a esta labor?
- ¿Quién o quiénes se encargan de mantener la cocina limpia? ¿cuánto tiempo dedica cada uno a esta labor?
- ¿Quién o quiénes se encargan de ofrecer los alimentos a los niños y niñas? ¿cuánto tiempo dedica cada uno a esta labor?

Determinar quién realiza cada una de estas tareas y cuánto tiempo dedica a cada una, le permite al talento humano determinar si hay equilibrio o desequilibrio en la distribución de las tareas de cuidado alrededor de la alimentación entre los hombres y mujeres de la familia.

Para promover la participación equitativa en las tareas domésticas de cuidado al interior de la familia, se sugiere al talento humano trabajar con las familias experiencias desde los conceptos de economía del cuidado, roles y estereotipos de género y división sexual del trabajo, que se encuentran en los documentos ubicados en la página web del proyecto “Voz y liderazgo de las mujeres Colombia”, que se encuentra al final de este documento.

Experiencias Inspiradoras:

¿Qué tan limpio está el tetero o el vaso de mi niño o niña?

Experiencia propuesta para un:

Encuentro en el Hogar: “Construyendo Juntos”

Responsables:

Agente educativo y profesional pedagógico.

Tiempo estimado:

30 minutos.

Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños

Intencionalidad:

Con esta actividad se busca desincentivar el uso de cierto tipo de utensilios en la alimentación infantil, porque generan un alto riesgo de aparición de enfermedades infecciosas intestinales y respiratorias.

Desarrollo de la experiencia:

Esta actividad la podrá realizar en el hogar, donde se use biberón o vaso de boquilla o pitillo para la alimentación de niños y niñas. Pida a la familia que le permita conocer el

biberón o vaso (de boquilla o pitillo) del niño o niña.

Invite a la familia, en el encuentro para que busquen partes amarillas, cafés o grises, como en las paredes o rincones del utensilio, o partes en que se evidencie acumulación de suciedad, como en la boquilla o el pitillo del vaso, el orificio de chupo, o las partes inaccesibles del tetero o vaso. Si el utensilio tiene tiempo de uso seguramente tendrá las manchas o acumulaciones mínimas de suciedad.

Después haga el mismo ejercicio con el niño o niña mostrándole la acumulación de suciedad o manchas de su tetero (o utensilio elegido). Explíqueme que esto lo puede enfermar y hacerle doler “su pancita”, por lo que será mejor no usarlo más. Recuerde que muchos niños y niñas tienen un especial de vínculo afectivo con el tetero, por lo tanto, se les debe explicar

con claridad, cariño y paciencia las razones por las cuales no debe usarlo más.

Explique a la familia los riesgos para la salud de los niños y niñas el uso de estos utensilios en su alimentación, debido a que son de difícil limpieza y lavado. Haga énfasis en que el agua caliente para “lavar” estos utensilios, es insuficiente para retirar la fácil acumulación de suciedad que se genera en este tipo de utensilios, que no son necesarios para el desarrollo del bebé.

En el caso de las niñas y los niños más grandes, se puede preguntar qué piensan o creen del biberón, sobre qué tan limpio está, invítelos a explorarlo y haga evidente cómo éste elemento tiene rincones y hendiduras que no es posible limpiar completamente.

Materiales:

Biberones, chupos y vasos de boquilla o pitillo.

Preparemos juntos nuestros alimentos

Experiencia propuesta para un:

Encuentro en el Hogar: “Construyendo Juntos”

Responsables:

Agente educativo y profesional pedagógico.

Tiempo estimado:

30 minutos.

Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños

Intencionalidad:

Con esta experiencia se busca sensibilizar y promover dos hábitos saludables: el consumo de frutas y verduras y la adecuada manipulación infancia.

Desarrollo de la experiencia:

Programe esta actividad con anterioridad para un encuentro en el hogar. En el encuentro anterior a la actividad en el hogar, indague con la familia cuáles son las frutas y verduras de mayor facilidad de acceso en la comunidad y/o en el territorio

Elijan tres a cuatro para que la familia las tenga en el siguiente encuentro, explíqueme que esos alimentos los van a preparar en el siguiente encuentro.

De acuerdo con los alimentos elegidos planee una receta sencilla para preparar con la familia en el hogar. Prepare la receta con la familia durante el encuentro en el hogar, es importante durante la actividad

Práctica 9

hacer énfasis en los beneficios del consumo diario de frutas y/o verduras, evitando el consumo de alimentos industrializados.

Durante la actividad vincule al niño o niña de modo que pueda explorar con sus sentidos las características de los alimentos que se van utilizando en la preparación, al tiempo evidencie en la conversación cómo puede involucrarse a niñas y niños en la preparación cotidiana

de los alimentos, por ejemplo, en la organización y limpieza de los ingredientes, en el desarrollo de la receta (de acuerdo con las porciones o las cantidades requeridas, etc.), así como la importancia de lavarlos y manipularlos con las manos limpias.

Materiales:

Tres a cuatro frutas o verduras, lugar y utensilios de preparación de alimentos en el hogar.

PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:



Voz y liderazgo de las mujeres Colombia, es un enlace donde se encuentran materiales para trabajar los conceptos de economía del cuidado, estereotipos de género y división sexual del trabajo.



Cinco claves para la inocuidad de alimentos, es una infografía de una página para consultar y dar mensajes claros a las familias sobre la inocuidad de alimentos.



¿Cómo preparar nuestros alimentos adecuadamente? Es un artículo de prensa del Espectador del 22 de abril de 2015, con información que podrás compartir con las familias en los EG y los EH



En el siguiente video encontrará orientaciones para conservación de alimentos.