

GUÍA DE CAPACITACIÓN:

Uso de micronutrientes y alimentos ricos en hierro



Dirigido a madres líderes



PERÚ

Ministerio
de Salud





PERÚ

Ministerio
de Salud

GUÍA DE CAPACITACIÓN: USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Dirigida a madres líderes

GUÍA DE CAPACITACIÓN: USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO. Dirigida a madres líderes.
Ministerio de Salud. Dirección General de Promoción de la Salud y Gestión Territorial en Salud

Elaboración:

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Marie Sprungli de Yupanqui | |
| Susy Flores Saire | Ministerio de Salud |
| Beatriz Quispe Quille | Ministerio de Salud |

Diseño y diagramación:

| | |
|-----------------------|---------------------|
| Roberth Gamboa Inga | Ministerio de Salud |
| Franz Suárez Castillo | Ministerio de Salud |

Corrección de estilo:

| | |
|------------------------|---------------------|
| Edgardo Hernández Díaz | Ministerio de Salud |
|------------------------|---------------------|

© MINSA, 2016

Ministerio de Salud
Av. Salaverry N° 801, Lima 11 - Perú
Teléfono: (51-1) 315-6600
www.minsa.gob.pe

Primera edición, 2015
Primera reimpresión, Junio 2016

Tiraje:

Impresión:

Dirección:

Teléfono:

E-mail:

Versión digital disponible: <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/>

La publicación GUÍA DE CAPACITACIÓN: USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO. Dirigido a madres líderes, puede ser citada total o parcialmente, siempre y cuando se mencione la fuente.



PERÚ

Ministerio
de Salud

Aníbal Velásquez Valdivia
Ministro de Salud

Percy Luis Minaya León
Viceministro de Salud Pública

Pedro Fidel Grillo Rojas
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Carlos Alberto Cavagnaro Pizarro
Secretario General

Carlos Ayestas Portugal
**Director General de Promoción de la Salud y
Gestión Territorial en Salud**

Deborah Laporta Velasquez
**Directora Ejecutiva de Educación y
Participación para la Salud**



PRESENTACIÓN

La anemia por deficiencia de hierro tiene graves consecuencias en el desarrollo intelectual de los niños y niñas menores de 3 años. En el Perú de cada 100 niños y niñas menores de 3 años, 47 tienen anemia.

Por esta razón el Ministerio de Salud (Minsa) aprobó el Plan Nacional para la reducción de la desnutrición crónica infantil y la prevención de la anemia en el país, periodo 2014 - 2016, cuyo propósito es “Promover el desarrollo infantil temprano como una inversión pública en el capital humano del país para permitir el progreso económico y social de todos los peruanos, con inclusión y equidad social. Reduciendo la Anemia al 20% y la Desnutrición Crónica Infantil al 10% a nivel nacional para el 2016, con énfasis en la población de pobreza y extrema pobreza”. Para cumplir con estas metas el Minsa ha considerado pertinente realizar una “Movilización Nacional de Lucha contra la Anemia” e integrar en esta a los programas de vasos de leche, comedores populares programas sociales, entre otros que esten vinculados al cuidado del menor de 36 meses del país.

Para luchar contra la anemia, una de las estrategias clave de intervención es la Suplementación con Micronutrientes a todos los niños y niñas menores de 36 meses de edad.

En este contexto hemos diseñado esta sesión informativa para que ustedes, madres líderes del programa de vaso de leche, comedores populares, programas sociales, entre otros que esten vinculados al cuidado del menor de 36 meses, puedan informar del uso de los micronutrientes a todas las madres y cuidadoras de niños y niñas menores de tres años y así contribuir al incremento del consumo de los micronutrientes y alimentos ricos en hierro.

Esperamos que esta guía metodológica las ayude a dar información importante y concreta y así juntas podamos enfrentar el problema de la anemia, asegurando la salud y el desarrollo de nuestros hijas e hijos.











SESIÓN INFORMATIVA SOBRE EL USO DE MICRONUTRIENTES

Tiempo: 2 horas y 30 minutos

Participantes: Madres líderes del programa de vaso de leche, comedores populares, programas sociales, entre otros que estén vinculados al cuidado del menor de 36 meses.

Facilitadoras: Madres líderes de comedores y agentes comunitarios de salud.

Lugar: Comedor / casa de vecina / local comunal / Cuna Más / PRONOEI / IEI

| TIEMPO | ACTIVIDADES |
|---|--|
| | Recepción e inscripción de los participantes |
|  | <p>“SU ALIMENTO FAVORITO”</p> <p>Se presentan al grupo y conocen los alimentos ricos en hierro.</p> |
|  | <p>CUENTO: “AIMENA Y NUTRICIO”</p> <p>Se motivan y expresan lo que saben sobre la anemia.</p> |
|  | <p>BREVE EXPLICACIÓN CON EL ROTAFOLIO</p> <p>Conocen la anemia, a quiénes afecta principalmente, sus causas y qué ocasiona la anemia. Así como los alimentos ricos en hierro.</p> <p>Conocen como prevenir la anemia en niños menores de 3 años.</p> |
|  | <p>“VERDADERO o FALSO”</p> <p>Reconocen los mitos sobre la anemia y explican las razones para desterrarlos.</p> |
|  | <p>BREVE EXPLICACIÓN CON EL ROTAFOLIO</p> <p>Conocen los micronutrientes, para qué sirven y sus efectos secundarios.</p> |
|  | <p>“ROMPECABEZAS: LOS 6 PASOS PARAR PREPARAR LOS MICRONUTRIENTES”</p> <p>Conocen y practican los 6 pasos de la preparación de los micronutrientes.</p> |
|  | <p>“TINGO, TANGO”</p> <p>Evalúan sus aprendizajes.</p> |
|  | <p>“MI PLATOCOMPROMISO”</p> <p>Se despiden y confirman su compromiso.</p> |

DESARROLLO DE LA SESIÓN INFORMATIVA

Capacidad a lograr

Las madres o cuidadoras de niñas y niños están en la capacidad de:

Conocer los alimentos ricos en hierro, la anemia y sus efectos, ejercitar el buen uso de los micronutrientes y valorarlos como un suplemento indispensable para el crecimiento e inteligencia de sus hijas e hijos menores de 3 años.

Conocimientos:

- **Anemia:**
¿Qué es la anemia?
¿A quiénes afecta principalmente?
¿Cuáles son las causas y consecuencias de la anemia?
¿Cómo se previene?
- **Creencias:**
¿Cuáles son las creencias erradas sobre la anemia?
- **Alimentos ricos en hierro:**
¿En qué alimentos encontramos el hierro?
- **Micronutrientes:**
¿Qué son los micronutrientes, para qué sirven y qué efectos secundarios tienen?
Pasos para la preparación de los micronutrientes.

Habilidades:

- Identifican los alimentos ricos en hierro.
- Practican los 6 pasos de la preparación de los micronutrientes.
- Explican las razones para desterrar los mitos sobre la anemia.

Actitudes:

- Valoran a los micronutrientes como suplemento para mejorar el crecimiento e inteligencia de sus hijos/as.
- Muestran interés y disposición para poner en práctica lo aprendido.





TÉCNICA 1:
"SU ALIMENTO FAVORITO"
PRESENTACIÓN DE LAS PARTICIPANTES

TÉCNICA 1: "SU ALIMENTO FAVORITO" PRESENTACIÓN DE LAS PARTICIPANTES

Tiempo:
15 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes se presentan al grupo y conocen los alimentos ricos en hierro.

Materiales:

20 fotos de alimentos:

- Alimentos ricos en hierro:

Sangrecita, bazo, hígado de res, hígado de pollo, bofe /chanfainita, riñón, pescado, carne de res.

- Otros alimentos:

Pollo, espinaca, acelga, tomate, zanahoria, papaya, naranja, mango, plátano, menestras, huevos, aceite vegetal.

Procedimiento:

- ▶ Disponer a las participantes en círculo.
- ▶ Colocar las 20 fotos de alimentos en una canastita ubicada al centro del ambiente.
- ▶ La facilitadora da la consigna: Cada participante debe elegir un alimento de la canasta pensando en cuál es el que prefiere su hijo o hija menor de 3 años.
- ▶ Luego cada participante se presenta al grupo y presenta el nombre, edad y alimento favorito de su hijo o hija. Así como la cualidad que más le gusta de su hijo o hija y su principal preocupación frente a su alimentación.
- ▶ La facilitadora pide a las participantes que conformen dos grupos, un grupo con los alimentos ricos en hierro y un grupo con otros alimentos. Luego cierra la técnica reforzando los alimentos que contienen hierro (sangrecita, bazo, hígado de res, hígado de pollo, bofe/chanfainita, riñón, pescado, carne de res).



Idea clave:

- ▶ *Se previene la anemia dándole a nuestros niños o niñas menores de 3 años micronutrientes y alimentos de origen animal ricos en hierro, como vísceras y menudencias (hígado, bofe, bazo, corazón, etc.), sangrecita, carnes rojas, pescado y alimentos fortificados con hierro.*



TÉCNICA 2:
CUENTO: “AIMENA Y NUTRICIO”
MOTIVACIÓN Y RECOJO DE SABERES PREVIOS

TÉCNICA 2

CUENTO: "AIMENA Y NUTRICIO"

MOTIVACIÓN Y RECOJO DE SABERES PREVIOS

Tiempo:

20 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes se motivan y expresan lo que saben sobre la anemia.

Materiales:

Una ficha con el cuento y las preguntas motivadoras.




Procedimiento:

- ▶ La facilitadora lee en voz alta el cuento de "Aimena y Nutricio" como si fuera para un grupo de niños (ver ficha en anexo: Cuento "Aimena y Nutricio").
- ▶ Al final de la lectura la facilitadora hace preguntas motivadoras a las participantes para generar la conversación. (Las preguntas están atrás del cuento)
 - ¿De qué trata el cuento?
 - ¿Qué podría tener Aimena?
 - ¿Cómo se alimentan Aimena y Nutricio?
 - ¿Por qué en esta comunidad hay anemia en los niños y las niñas?
 - ¿Qué podemos hacer para prevenir la anemia?
 - ¿Por qué es importante el tratamiento?

Ideas clave:

- ▶ *En el Perú por cada 100 niños menores de 3 años, 47 tienen anemia.*
- ▶ *La anemia en los niños y niñas menores de 3 años es una enfermedad causada porque sus madres no tomaron hierro durante el embarazo y no dieron lactancia exclusiva hasta los 6 meses, así como no integraron en sus comidas alimentos ricos en hierro.*
- ▶ *La anemia tiene consecuencias negativas sobre la inteligencia de las niñas y niños porque limita el desarrollo de su cerebro.*
- ▶ *Todos los niños y niñas necesitan consumir micronutrientes para prevenir la anemia.*



TÉCNICA 3:
***BREVE EXPLICACIÓN CON EL
ROTAFOLIO SOBRE LA ANEMIA***
*APROPIACIÓN DE NUEVOS
CONOCIMIENTOS*

TÉCNICA 3:
**BREVE EXPLICACIÓN CON
EL ROTAFOLIO SOBRE LA
ANEMIA**
**APROPIACIÓN DE NUEVOS
CONOCIMIENTOS**

Tiempo:

10 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes conocen la anemia, a quiénes afecta principalmente, las causas y consecuencias de la anemia y cómo prevenirla.

Materiales:

Rotafolio "Suplementación con micronutrientes para prevenir la anemia".
Lámina 3 a 5

Procedimiento:

La facilitadora hace una breve explicación con el rotafolio resaltando las ideas clave:

▶ **¿Qué es la anemia?**

Respuesta:

- La anemia es una enfermedad. Es la poca cantidad de hierro en la sangre de las personas. Se mide con un examen de sangre llamado hemoglobina.

▶ **¿A quiénes afecta principalmente?**

Respuesta:

- Afecta a toda la población pero tiene mayor consecuencias en los niñas y niños menores de 3 años y en las madres gestantes.

▶ **¿Por qué se produce la anemia en los niños menores de 3 años?**

Respuesta:

- Los hijos e hijas nacen con riesgos de anemia si sus madres no han tomado hierro durante el embarazo.
- Si los niños y niñas no toman lactancia exclusiva hasta los 6 meses tienen muchas posibilidades de tener anemia.
- El crecimiento del bebé es muy rápido y tiene necesidades muy altas de micronutrientes y de hierro que en muchos casos no se logra solo con la alimentación.

▶ **¿En qué afecta la anemia? ¿Cuál es la consecuencia de la anemia?**

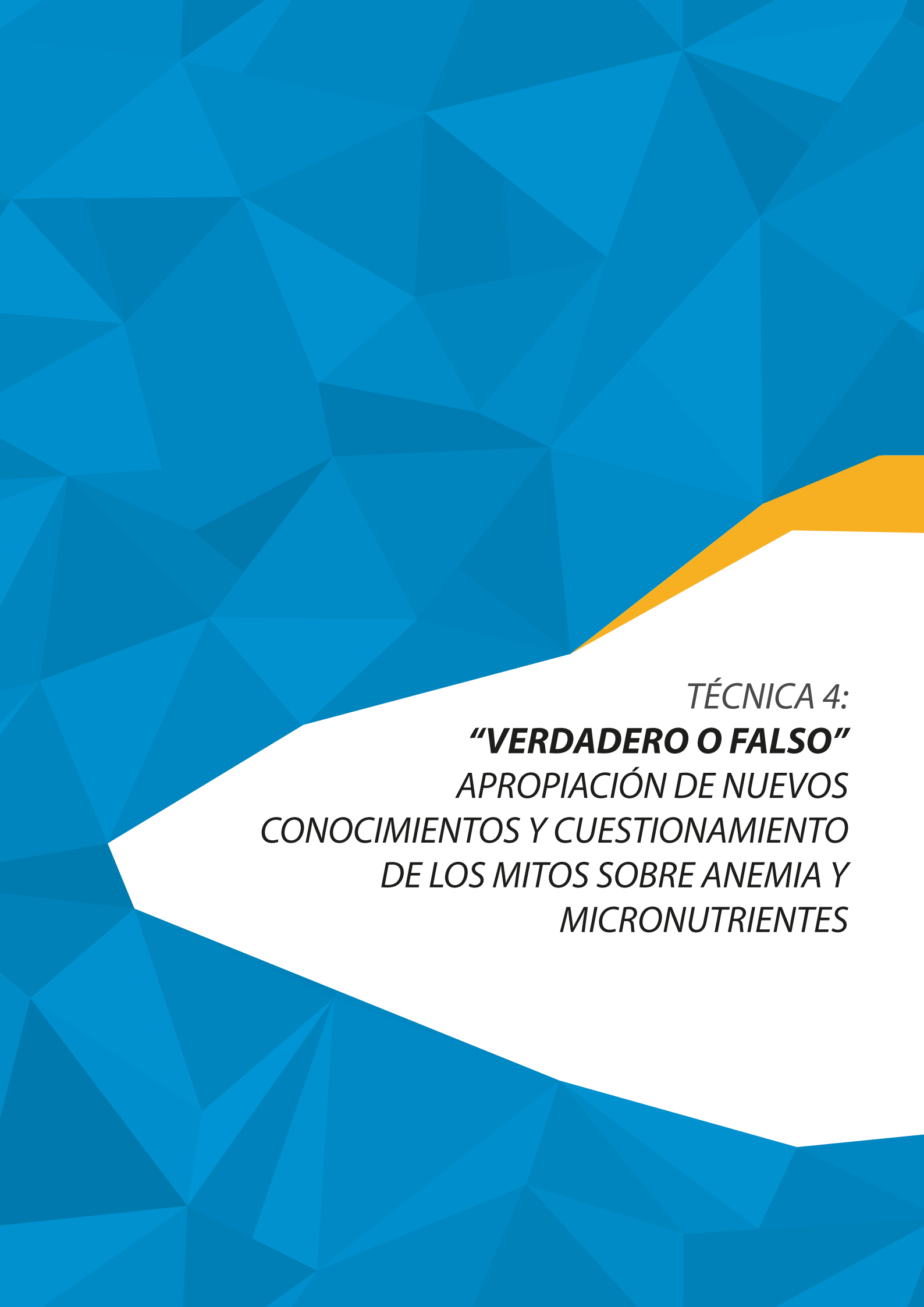
Respuesta:

- La anemia tiene consecuencias negativas sobre la inteligencia de las niñas y niños porque limita el desarrollo de su cerebro.
- El síntoma más frecuente de la anemia es el cansancio (sensación de agotamiento y debilidad). La anemia en niños menores de 3 años puede causar síntomas muy leves que no se ven.

▶ **¿Cómo prevenir la anemia en las niñas o niños?**

Respuesta:

- Las madres gestantes deben tomar las pastillas de hierro y ácido fólico en el embarazo.
- Dándole a nuestro bebé lactancia materna exclusiva durante 6 meses.
- Dándole a nuestro niño o niña alimentos de origen animal ricos en hierro desde los 6 meses.
- Dándole un sobre diario de micronutrientes a nuestras niñas y niños entre los 6 y 3 años, durante 12 meses.



TÉCNICA 4:
“VERDADERO O FALSO”
*APROPIACIÓN DE NUEVOS
CONOCIMIENTOS Y CUESTIONAMIENTO
DE LOS MITOS SOBRE ANEMIA Y
MICRONUTRIENTES*

TÉCNICA 4: "VERDADERO O FALSO" APROPIACIÓN DE NUEVOS CONOCIMIENTOS Y CUESTIONAMIENTO DE LOS MITOS SOBRE ANEMIA Y MICRONUTRIENTES

Tiempo:

30 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes reconocen las ideas falsas sobre la anemia y explican las razones para desterrarlos.

Materiales:

- ▶ 2 letreros uno de FALSO y otro de VERDADERO (ver ficha VERDADERO o FALSO)
- ▶ 5 tarjetas con la idea falsa y 5 tarjetas con la idea verdadera (ver tarjetas con FALSO y VERDADERO)
- ▶ Masking tape o cinta adhesiva.

Procedimiento:

- ▶ Se colocan las 5 las ideas falsas y las 5 ideas verdaderas mezcladas en el piso.
- ▶ Se pegan los dos letreros, FALSO y VERDADERO, uno en cada pared.
- ▶ Las participantes recogen las tarjetas del piso y la colocan en la pared, debajo del letrero que creen correcto.
- ▶ La facilitadora revisa cada tarjeta y explica la ubicación correcta.
- ▶ Para cada idea falsa la facilitadora da una razón para desterrarlo, como lo planteamos a continuación:
 - **A la idea falsa: La betarraga, tomate, rabanito o gelatina dan más sangre y curan la anemia.**
Explica la razón para desterrar la idea falsa: Es falso, estos alimentos por ser de color rojo son erróneamente asociados con la sangre, sin embargo no contienen hierro por tanto no curan ni previenen la anemia.
 - **A la idea falsa: Comer mucho limón provoca anemia.**
Explica la razón para desterrar la idea falsa: Es falso y por el contrario, la vitamina C que contiene el limón ayuda a una mejor absorción del hierro que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.
 - **A la idea falsa: Los extractos de alfalfa, hierba buena o betarraga curan la anemia**
Explica la razón para desterrar la idea falsa: Es falso, la alfalfa, hierba buena y otros vegetales de este tipo, contienen una pequeña cantidad de fósforo, magnesio, potasio y sodio y otros minerales pero no contienen hierro por lo tanto no curan ni previenen la anemia.

A la idea falsa: Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia.

Explica la razón para desterrar la idea falsa:

Es falso, las menestras contienen una pequeña cantidad de hierro, sin embargo la cantidad que necesita el niño o la gestante son tan altos, que se necesitaría comer más de dos kilos de menestras diariamente para llegar a cubrir esta necesidad. Por lo tanto la combinación de menestras con cereal en el caso del niño o la gestante, siempre necesitan el agregado

de un alimento de origen animal rico en hierro.

A la idea falsa: Las niñas o niños con sobrepeso no tienen anemia.

Explica la razón para desterrar la idea falsa:

Es falso, un niño o niña con sobrepeso también puede tener anemia y esto puede ocurrir por una alimentación que no incluye cantidades adecuadas de hierro de origen animal.



| FALSO | VERDADERO |
|---|--|
| 1. La betarraga, tomate, rabanito o la gelatina dan más sangre y curan la anemia. | 1. En el Perú por cada 100 niños menores de 3 años, 47 tienen anemia. |
| 2. Comer mucho limón provoca anemia. | 2. La anemia tiene consecuencias negativas sobre la inteligencia de las niñas y niños porque limita el desarrollo de su cerebro. |
| 3. Los extractos de alfalfa, hierba buena o betarraga curan la anemia. | 3. Los micronutrientes pueden ocasionar deposiciones oscuras o deposiciones sueltas. Estas molestias son leves y desaparecen en dos semanas. |
| 4. Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia. | 4. Todas las niñas y niños necesitan consumir micronutrientes para prevenir la anemia. |
| 5. Las niñas o niños con sobrepeso no tienen anemia. | 5. La anemia, es la poca cantidad de hierro en la sangre de las personas. Se mide con un examen de sangre llamado hemoglobina. |

Idea clave:

► *Es importante informarnos sobre las mejores formas de cuidar la salud y alimentar bien a nuestros hijos e hijas.*



TÉCNICA 5:
***BREVE EXPLICACIÓN CON EL ROTAFOLIO
SOBRE LOS MICRONUTRIENTES***
APROPIACIÓN DE NUEVOS CONOCIMIENTOS

TÉCNICA 5:
**BREVE EXPLICACIÓN CON
EL ROTAFOLIO SOBRE LOS
MICRONUTRIENTES**
**APROPIACIÓN DE NUEVOS
CONOCIMIENTOS**

Tiempo:

10 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes conocen los micronutrientes, para qué sirven y sus efectos secundarios.

Materiales:

- ▶ Rotafolio "Suplementación con micronutrientes para prevenir la anemia"

Procedimiento:

- ▶ La facilitadora hace una breve explicación con el rotafolio de las siguientes láminas:

- **Lámina N° 7: Micronutrientes**

- ▶ **¿Qué es la suplementación con micronutrientes?**

- ▶ Es el consumo diario de vitaminas y minerales, en cantidades pequeñas, pero indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo de nuestros hijos e hijas menores de tres años.

- ▶ **¿Cuáles son los micronutrientes?**

- ▶ Contienen Vitamina A, Vitamina C, Zinc, Hierro y Acido fólico.

- **Lámina N° 8: ¿Para qué sirven los micronutrientes?**

- ▶ Los micronutrientes ayudan a prevenir la anemia y la deficiencia de zinc, mejoran las defensas, aumentan el apetito, mejoran la capacidad de la niña y niño para aprender y desarrollarse.

- **Lámina N° 11: ¿Para quiénes son?**

- ▶ Para los niños y niñas de 6 a 35 meses de edad.

- ▶ **¿Qué forma tienen?**

- ▶ Los micronutrientes vienen en polvo y tienen solo un gramo de contenido.

- ▶ Los micronutrientes no tienen olor ni sabor, por lo tanto no resultan desagradables al gusto.

¿Por cuánto tiempo la niña o el niño los debe consumir?

La niña o el niño tienen que consumir un sobrecito todos los días durante 12 meses seguidos. Si no se inició a los 6 meses la suplementación de micronutrientes, puede hacerlo en los meses siguientes hasta los tres años de edad de la niña o niño.

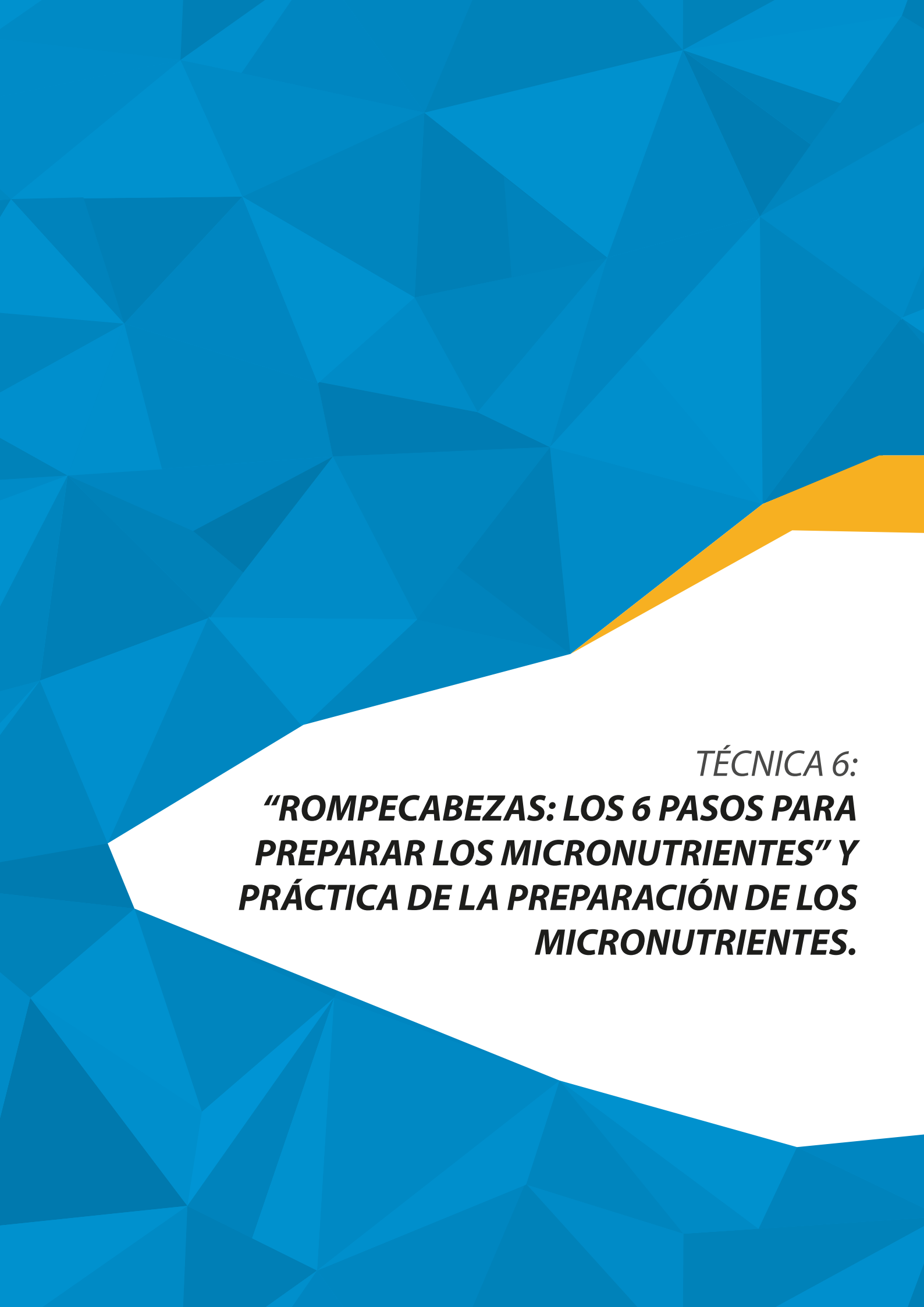
• **Lámina N° 20: ¿Tienen algún efecto secundario los micronutrientes?**

Las deposiciones podrían oscurecerse y pueden ocurrir molestias tales como estreñimiento o deposiciones sueltas. Estas molestias generalmente son leves, pasajeras y desaparecen en una y dos semanas.

Ideas clave:

- ▶ *Se encuentran los micronutrientes en todos los establecimientos de salud.*
- ▶ *Las niñas y niños entre 6 meses y 3 años tienen que consumir un sobrecito todos los días durante 12 meses seguidos.*
- ▶ *Los micronutrientes se usan de manera segura a cualquier edad sin ningún riesgo. Estos sobres de micronutrientes fueron desarrollados específicamente para niñas y niños menores de 3 años porque son quienes más lo requieren, por el periodo de acelerado crecimiento y desarrollo en que se encuentran.*





TÉCNICA 6:
***“ROMPECABEZAS: LOS 6 PASOS PARA
PREPARAR LOS MICRONUTRIENTES” Y
PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN DE LOS
MICRONUTRIENTES.***

TÉCNICA 6: "ROMPECABEZAS: LOS 6 PASOS PARA PREPARAR LOS MICRONUTRIENTES" Y PRÁCTICA DE LA PREPARACIÓN DE LOS MICRONUTRIENTES

Tiempo:

45 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes conocen y practican los 6 pasos de la preparación de los micronutrientes.

Materiales:

- ▶ Las 18 piezas del rompecabezas con los 6 pasos para preparar los micronutrientes. (Ver piezas del rompecabezas "6 pasos para preparar los micronutrientes").
Masking tape o cinta adhesiva.
- ▶ PASO 1: Set para lavado de mano: Un recipiente y una botella con agua (si no hay caño), un jabón y una toalla.

- ▶ PASO 2: Set de utensilios: Un plato tendido chico y mediano, cucharita, cucharada, tenedor y cuchillo.

Alimentos para hacer:

- Una papilla (aplastados como papilla, puré o mazamorra) para niños/as de 6 a 8 meses (por ejemplo: fantasía de hígado).
- Un plato de alimentos picados, desmenuzados o triturados para niños/as de 9 a 11 meses (por ejemplo: picado de sangrecita con papa y zapallo).
- Un segundo de la olla familiar para niñas/os de 12 a 23 meses (por ejemplo: carne con frijoles, yuca y zanahoria).
- ▶ PASO 3: cuatro sobres de micronutrientes.
- ▶ PASO 6: Tres niñas o niños, uno/a de 6 a 8 meses, uno/a de 9 a 12 meses y uno/a de 12 a 23 meses.

Procedimiento:

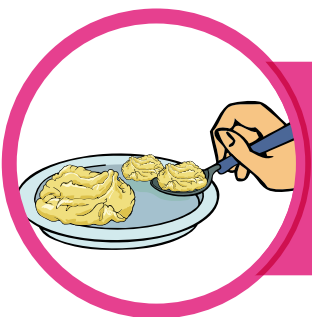
- ▶ La facilitadora coloca las 18 piezas del rompecabezas en el piso.
- ▶ Pide a las participantes que armen en el piso, el rompecabezas con LOS 6 PASOS.
- ▶ La facilitadora revisa que los pasos sean correctos, pide que los lean en voz alta y los pegan en orden en la pared.
- ▶ Luego ejecuta la práctica paso por paso del 1 al 6 con el kit respectivo:



Paso 1

PASO 1: Lávate las manos con agua y jabón.

- La facilitadora hace una demostración de lavado de manos.
- Recalca las **ideas clave**:
 - ▶ Lavarse las manos siempre después de ir al baño y antes de preparar y dar los alimentos.
 - ▶ Lavarse las manos con agua que corre y con jabón.



Paso 2

PASO 2: Separa dos cucharadas de comida espesa (puré, mazamorra o segundo) y déjala entibiar.

- La facilitadora toma los tres platitos preparados por cada edad:
- ▶ Papilla para 6 a 8 meses.
 - ▶ Un plato picado para 9 a 11 meses.
 - ▶ Un segundito para 12 a 23 meses.
- Y separa dos cucharadas de comida espesa para que entibie.
 - Recalca las **ideas clave**:
 - ▶ Preparar siempre comidas espesas o segundos según la edad de la niña o niño.
 - ▶ Recordar el consumo diario de por lo menos 2 cucharadas de alimento de origen animal 2 veces al día, pues las cantidades de hierro presentes en estos alimentos es mejor absorbido por las niñas o niños.

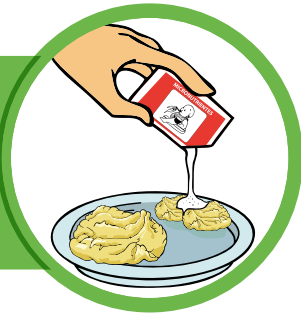
Paso 3



PASO 3: Abre el sobre de micronutrientes por el costado.

- La facilitadora abre un sobre de micronutriente por el costado y enseña el contenido del sobre, el color y el olor a las participantes. Puede hacer probar a las que lo desean.
- Divide el grupo en tres según la edad de su hija o hijo: grupo 6 a 8 meses, grupo 9 a 11 meses, grupo 12 a 35 meses) y cada grupo abre su sobre.
- Recalca las **ideas clave**:
 - ▶ El micronutriente es un polvo blanco, no tiene olor ni sabor, por lo tanto no resulta desagradable al gusto.
 - ▶ Los micronutrientes no producen diarrea, ni tiñen los dientes.
 - ▶ Los sobres se deben mantener siempre bien cerrados y protegidos de la luz solar y de la humedad, en lugares no accesibles a las niñas y niños para evitar su ingestión accidental.

Paso 4



PASO 4: Cuando la comida esté tibia, echa todo el contenido del micronutriente en la porción que separaste.

- La facilitadora explica a los tres grupos como tienen que echar todo el contenido del sobre de micronutriente en la porción separada de cada plato.
- Recalca las **ideas clave**:
 - ▶ Si los micronutrientes se añaden a preparaciones muy calientes (mayor a 60°C), el hierro se derrite y produce un color indeseable y cambios en el sabor y olor de la comida. Para evitar un cambio en el sabor y el color del alimento, se recomienda que se añadan los micronutrientes en comidas espesas o sólidas y tibias.



Paso 5

PASO 5: Mezcla bien las dos cucharadas de comida con los micronutrientes.

- La facilitadora lee el paso y pide a las madres que lo hagan en su grupo.
- Recalca la **idea clave**:
 - ▶ No se recomienda añadir micronutrientes a los líquidos y/o semilíquidos (jugos, sopas, refrescos, etc.), porque al mezclarlos

con los líquidos, los micronutrientes se suben a la superficie y tienden a adherirse a un lado de la taza o vaso, por lo que algunos de los micronutrientes se pierden en el proceso.

Paso 6



PASO 6: Apenas esté lista la mezcla dale de comer a la niña o niño estas dos cucharadas de comida separada, luego continúa con el resto de la comida.

- La facilitadora lee el paso y en cada grupo con el niño o niña de la edad correspondiente, le dan de comer las dos cucharadas de comida con el micronutriente.
- Con el cuarto sobre la facilitadora prepara dos cucharadas para que las madres puedan probar el micronutriente y comprobar que no cambia el sabor cuando la comida es tibia y espesa.
- Recalca las **ideas clave**:
 - ▶ Los micronutrientes pueden consumirse en cualquier preparación sólida o semi-sólida, como maicenas y mazamoras elaboradas a base de harinas como chuño y otras, y en cualquier momento del día.
 - ▶ Los síntomas de intoxicación aguda por hierro se producen cuando un bebé o niña/o consume más de 20 bolsitas de micronutrientes en un día.
 - ▶ El consumo de micronutrientes se suspenderá solo durante los días en que la niña o niño presente alguna enfermedad o mientras se encuentre consumiendo antibióticos. Una vez culminado este período el niño o niña debe continuar con el consumo diario de micronutrientes.



TÉCNICA 7:
“TINGO, TANGO”
EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

TÉCNICA 7: "TINGO, TANGO" EVALUACIÓN DE LOS APRENDIZAJES

Tiempo:

10 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes evalúan sus aprendizajes.

Materiales:

- ▶ Canastita.
- ▶ 20 tarjetas con las preguntas al reverso de las fotos con los 20 alimentos ricos en hierro.

Procedimiento:

- ▶ La facilitadora coloca la canasta con los alimentos ricos en hierro, que tienen al reverso las preguntas que deben responder las participantes.
- ▶ Las participantes se ubican en círculo y se pasan un objeto o pelota de mano en mano a la voz de tingo, tingo, tingo....
- ▶ Cuando la facilitadora dice tango la participante que se queda con la pelota recoge una tarjeta de alimento, lee la pregunta escrita al reverso y la responde. Así sucesivamente hasta que se responda a las 20 preguntas.

Lo que deben contestar las participantes:

| PREGUNTA | RESPUESTA |
|---|---|
| Menciona 3 alimentos ricos en hierro | Sangrecita, bazo, hígado de res, hígado de pollo, bofe/chanfainita, riñón, pescado, carne de res. |
| ¿Por cuánto tiempo la niña o el niño deben consumir micronutriente? | 12 meses seguidos (un año) Entre los 6 meses y 3 años de edad. |
| ¿Para quiénes son los micronutrientes? | Para los niños y niñas de 6 meses a 3 años de edad. |
| ¿Qué forma tienen los micronutrientes? | El micronutriente es un sobre con un gramo de un polvo blanco, no tiene olor ni sabor. |
| ¿Cómo se previene la anemia? | La anemia se previene si a partir de los 6 meses el niño y la niña reciben sus micronutrientes y comen alimentos ricos en hierro. |

| | |
|---|--|
| ¿Para qué sirven los micronutrientes? | Los micronutrientes ayudan a prevenir la anemia y la deficiencia de zinc, mejoran las defensas, aumentan el apetito, mejoran la capacidad de la niña y niño para aprender y desarrollarse. |
| ¿Cuántas cucharadas de alimento de origen animal, debe consumir un niño o niña menor de 3 años? | 2 cucharadas dos veces al día. |
| ¿Cuáles son los efectos secundarios de los micronutrientes? | Los micronutrientes pueden ocasionar deposiciones oscuras o deposiciones sueltas. Estas molestias son leves y desaparecen en dos semanas. |
| ¿Cuál es el primer paso para preparar el micronutriente? | PASO 1: Lávate las manos con agua y jabón. |
| ¿Cuál es el segundo paso para preparar el micronutriente? | PASO 2: Separa dos cucharadas de comida espesa (puré, mazamorra o segundo) y déjala entibiar. |
| ¿Cuál es el tercer paso para preparar el micronutriente? | PASO 3: Abre el sobre de micronutrientes por el costado. |
| ¿Cuál es el cuarto paso para preparar el micronutriente? | PASO 4: Cuando la comida esté tibia, echa todo el contenido del micronutriente en la porción que separaste. |
| ¿Cuál es el quinto paso para preparar el micronutriente? | PASO 5: Mezcla bien las dos cucharadas de comida con los micronutrientes. |
| ¿Cuál es el sexto paso para preparar el micronutriente? | PASO 6: Apenas la mezcla esté lista, dale de comer a la niña o niño estas dos cucharadas de comida separada y luego continúa con el resto de la comida. |
| ¿Dónde debes almacenar los micronutrientes en tu casa? | Los sobres se deben mantener siempre bien cerrados y protegidos de la luz solar y de la humedad, en lugares no accesibles a las niñas y niños para evitar su ingestión accidental. |
| ¿Dónde encuentras los micronutrientes? | En todos los establecimientos de salud del país. |
| ¿Es un mito o un dato? Los extractos de alfalfa, hierba buena o betarraga curan la anemia. | Es un mito, la alfalfa, hierba buena y otros vegetales de este tipo, contienen una pequeña cantidad de fósforo, magnesio, potasio y sodio y otros minerales pero no contienen hierro por lo tanto no curan ni previenen la anemia. |

| | |
|--|---|
| ¿Es una idea falsa o verdadera? Las niñas o niños con sobrepeso no tienen anemia. | Es una idea falsa, un niño con sobrepeso también puede tener anemia y esto puede ocurrir por una alimentación que no incluye cantidades adecuadas de hierro de origen animal. |
| ¿Es una idea falsa o verdadera? La betarraga, tomate, rabanito o la gelatina dan más sangre y curan la anemia. | Es una idea falsa porque estos alimentos por ser de color rojo son erróneamente asociados con la sangre, sin embargo no contienen hierro por lo tanto no curan ni previenen la anemia. |
| ¿Es una idea falsa o verdadera? Comer mucho limón provoca anemia. | Es una idea falsa, por el contrario la vitamina C que contiene el limón ayuda a una mejor absorción del hierro que se encuentra en los alimentos de origen vegetal. |
| ¿Es una idea falsa o verdadera? Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia. | Es una idea falsa, las menestras contienen una pequeña cantidad de hierro, es decir el niño, la niña o la gestante necesitarían comer más de dos kilos de menestras diariamente para llegar a cubrir esta necesidad. Por lo tanto la combinación de menestras con cereal en el caso del niño, niña o la gestante, siempre necesitan el agregado de un alimento de origen animal rico en hierro. |

RECUERDA que no es cierto

Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia.



Las niñas o niños con sobrepeso no tienen anemia.



La betarraga, tomate, rabanito o la gelatina dan más sangre y curan la anemia.



Comer mucho limón provoca anemia.



Que los extractos de alfalfa, hierba buena o beterraga curan la anemia.





TÉCNICA 8:
“MI PLATOCOMPROMISO”
CIERRE Y COMPROMISO

TÉCNICA 8: "MI PLATOCOMPROMISO" CIERRE Y COMPROMISO

Tiempo:

5 minutos



Resultado de la técnica:

Las participantes se despiden con un compromiso propio.

Materiales:

- ▶ Una cartulina plato donde puedan pegar los platos pequeños con sus compromisos. (Ver ficha con platocompromiso)
- ▶ Tarjetas en forma de platos pequeños de cartulina en función a la cantidad de las participantes. (Ver ficha platitos de compromiso)
- ▶ Plumones delgados y de colores.
- ▶ Masking tape o cinta adhesiva.

Procedimiento:

- ▶ La facilitadora entrega los platos pequeños de cartulina y un plumón a cada participante.
- ▶ Cada participante debe escribir una acción concreta que va a realizar a partir de hoy para evitar la anemia en su hijo o hija. Lo tiene que escribir en su platito y pegarlo en el "PLATOCOMPROMISO" comunicándolo a las otras participantes.
- ▶ La facilitadora lee todos los compromisos y se despide del grupo contándoles que muy probablemente alguien del establecimiento de salud las visitará para saber cómo van con los micronutrientes.





Av. Salaverry N° 801 - Lima 11
INFOSALUD: 0800 - 10828

www.minsa.gob.pe