

# Proyecto de Educación dirigido a los niños de Pueblo Viejo (Guatemala) para instaurar hábitos de alimentación saludables.

## INTRODUCCIÓN

Desde la ONG “Información sin fronteras” se solicita apoyo a especialistas sanitarios en la educación de alimentación equilibrada para los niños de la población Pueblo Viejo (Guatemala).

La mayoría de la población guatemalteca sufre trastornos nutricionales debido a la falta de una alimentación adecuada, tanto en calidad como en cantidad.

Se forma un equipo de trabajo participado por médicos y nutricionistas de España y médicos y nutricionistas de Guatemala. Se mantienen reuniones en remoto donde se analiza el punto de partida:

1. Consumo diario de refrescos azucarados.
2. Poco consumo de frutas y verduras.
3. La mayoría de niños padecen de desnutrición crónica.

## OBJETIVOS

- 1) Dotar a las familias de herramientas para fomentar la alimentación saludable .
- 2) Mejorar los hábitos alimentarios en los niños en dos sentidos:
  - 2.1 Abandono de hábitos perjudiciales reduciendo alimentos ocasionales, sobre todo los refrescos.
  - 2.2 Adquisición de hábitos positivos aumentando el consumo de alimentos de frecuencia diaria: frutas y verduras.
- 3) Análisis de la viabilidad de adaptación y aplicación de las herramientas conocidas, al entorno y necesidades guatemaltecas.



## MÉTODOS

Se elige el Método de la Pirámide de Nena y Nano, con el que se consiguieron muy buenos resultados en el Centro de Salud Manuel Merino: duplicaron el consumo de fruta y verdura y redujeron el consumo de refrescos en un 90%.

El equipo trabajó conjuntamente en la adaptación del Método a la cultura guatemalteca, haciendo hincapié en los apartados:

- Alimentos: ejemplos: Frijol, Güisquil, Güicoy, Ichintal, Jocote, Quiletes...
- Actividades a conseguir: ejemplos: Jugar Trompo, Jugar cincos o “Yax”...

Se puso en marcha un Piloto con un paciente varón de 8 años con desnutrición crónica que había sido constante en sus consultas nutricionales anteriores al proyecto.

Para medir la utilidad del Método se hace un seguimiento mensual y se buscan evidencias de mejoras en los objetivos planificados.

## RESULTADOS

No se consiguieron los objetivos planificados para consumo de frutas y verduras, ni del consumo de lácteos y productos de origen animal.

Se analizaron los motivos para aplicar medidas correctoras. Como posibles causas se encontraron:

1. Pocos participantes (un solo niño).
2. Seguimiento del niño muy distanciado (una vez al mes).
3. Baja frecuencia en el encuentro de los equipos especializados de ambos países (cada dos meses).
4. Sustitución periódica de la nutricionista local (cada 4 meses).
5. Herramienta con objetivos diarios a cumplir de alimentos que no tienen disponibles diariamente .

Se plantean medidas correctoras y se aplican.



## CONCLUSIONES

Medidas correctoras:

1. Aumento de la muestra.
2. Seguimiento local semanal.
3. Reuniones de expertos de ambos países quincenales.
4. Aplicación local del proyecto por la misma nutricionista.
5. Adaptación de la herramienta manteniendo la motivación (Olla Guatemalteca) con registro semanal.
6. Evaluación mensual.
7. Se definen nuevos objetivos:
  - 7.1. Frutas y verduras a diario.
  - 7.2. Mezcla de legumbre y cereal a diario.
  - 7.3. Refrescos azucarados como máximo 1 vez a la semana.

