



Talleres de Alimentación para las Mujeres Aymaras de Puno (Perú)

La Coordinadora de Mujeres Aymaras es una organización de mujeres que busca su capacitación y desarrollo de forma integral y plantear así alternativas de desarrollo sostenible para salir adelante juntas, a través de su trabajo artesanal en tejido, que realizan de forma respetuosa con el medio ambiente y que comercializan en todo el mundo.

Por iniciativa de las mujeres de la CMA se inicia un nuevo proyecto que conecta las necesidades nutricionales de sus familias con las producciones de la zona y con la necesidad de tener una dieta alimentaria equilibrada en sus componentes.

En el Perú, la anemia en niños menores de cinco años constituye un problema de salud pública y en la región de Puno presenta una prevalencia que casi duplica al promedio nacional, con 61,8 por ciento de niños con anemia.

Adicionalmente, el grupo de población al que pertenecen las familias que forman parte de la CMA (que se corresponde con el Quintil de pobreza II) tiene una dieta pobre, poco diversa y desequilibrada: se basa fundamentalmente en tubérculos, leguminosas y cereales; el consumo de frutas, verduras y carnes es insuficiente y entorno a dos terceras partes la media del consumo nacional; el consumo de carnes y pescados es muy escaso y entorno a la mitad al consumo medio nacional.

En respuesta a las necesidades detectadas se realiza un taller de alimentación para fortalecer las competencias de las mujeres – principales decisoras de la compra, preparación y distribución de los alimentos en las familias – para mejorar sus conocimientos, actitudes y prácticas en la alimentación infantil y en la alimentación de toda la familia, promoviendo una alimentación balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos, con especial interés en aquellos que forman parte de su herencia cultural, destacando su aporte nutritivo.

Desarrollo de los talleres

Se realizaron dos talleres en las poblaciones de Juli y Huancané a los que asistieron un total de 58 mujeres de la Comunidad Aymara. Los talleres fueron impartidos por dos nutricionistas y un chef, profesores de la Universidad Católica Sedes Sapientae, con el apoyo de investigadores del Grupo GESPLAN vinculados al proyecto de la CMA.

Los contenidos del taller buscan transmitir, mediante técnicas dinámicas y demostrativas, tres ideas principales: la prevención de la anemia, la alimentación balanceada y la promoción de alimentos nativos y tradicionales con alto valor nutritivo.

Para dejar en las memorias de cada una de las participantes la verdadera formación Nutricional y Cognitiva de la Gastronomía Tradicional, durante la parte práctica del taller se elaboran recetas con la ayuda de las participantes. Las recetas están dirigidas a bebés, niños y madres gestantes y se elaboran teniendo en cuenta los siguientes factores:

- Los ingredientes son productos locales
- Las sobras puedan ser reutilizables.
- Cada receta incluye ingredientes pertenecientes a todos los grupos de alimentos cumpliendo las funciones de aportar elementos Energéticos, Constructores y Reguladores.
- Las recetas aportan también micronutrientes esenciales, en particular hierro.
- Son recetas prácticas y rápidas que pueden ser elaboradas con facilidad y conservarse durante unos días.
- Los ingredientes utilizados son baratos, accesibles y disponibles en los mercados locales.
- Las recetas tiene sabor agradable y consistencia adecuada para que sean aceptadas por los niños.

Utilización de los alimentos: la cuarta dimensión de la Seguridad Alimentaria

Contribute to food security and nutrition is the first of IAR principles. It is also the general objective to which the remaining nine have to contribute.

Food security concept identifies four main dimensions: availability, access, stability and utilization

The activity carried out in the workshops in Puno is framed in the fourth dimension, *the utilization of foods* understood as the way the body makes the most of various nutrients in the food. Sufficient energy and nutrient intake by individuals is the result of good care and feeding practices, food preparation, diversity of the diet and intra-household distribution of food.

The workshops can have a positive impact in the first IAR principle as they consider some of the measures proposed in the FSC document of the principles that encourages “food utilization through [...] childcare, healthcare, and access to education, including on how to prepare, provide, and maintain safe and nutritious food”

Food workshops and IAR principles

Because it address the empowerment of women to foster their leadership and proactivity and because it aims the promotion of safe and nutritional products that meet the needs and are culturally acceptable, the activity carried out does not only address the implementation of the first IAR principle but also the third and eight principles.

Principle 1: Contribute to food security and nutrition	
Childcare, healthcare, and access to education	Workshops are specifically aimed to promote a better nutrition among children under five
Prepare, provide, and maintain safe and nutritious food	Workshops include a module on how to prepare nutritious recipes
Principle 3: Foster gender equality and women's empowerment	
Adopting innovative and/or proactive approaches, measures, and processes to enhance women's leadership role	The workshops are aimed at women, to train them and increase their knowledge on food so that they can share with other women in her community
Principle 8: Promote safe and healthy agriculture and food systems	
Promoting the safety, quality, and nutritional value of food and agricultural products	The ingredients used in the recipes shared during the workshops have been selected for their nutritional value and their contribution to a more balanced diet
Enhancing awareness, knowledge, and communication, related to evidence-based information on food quality, safety, nutrition, and public health issues	The workshops include theoretical lessons to raise awareness, inform and educate about the prevention of childhood anemia as well as the importance of having a balanced diet in all its components
Enabling consumer choice by promoting the availability of and access to food that is safe, nutritious, diverse and culturally acceptable	The recipes encourage the use of innocuous, nutritious and culturally acceptable foods such as quinoa, oca or blood

Research activities for further progress

The FSC document of the IAR principles states that “the principles should be promoted, supported and utilized by all stakeholders according to their respective individual or collective needs, mandates, abilities, and relevant national contexts”, and includes a section on the roles and responsibilities of stakeholders.

FSC encourages research organizations, universities and academia, to facilitate knowledge, exchange, and skills development, and address the innovation needed to increase smallholders’ contributions to food security and nutrition.

In response to that call GESPLAN and UCSS have organized the food workshops and other activities are planned to further progress in the implementation of IAR principles.

1. **Publicación de un artículo científico** sobre la efectividad de la metodología de las sesiones demostrativas en la mejora de conocimientos teóricos y prácticos sobre prevención de anemia en mujeres
2. **Elaboración de un recetario** con el objetivo de recopilar recetas tradicionales que se están perdiendo con la colaboración de las mujeres Aymaras de la CMA.
3. **Elaboración de un cuento** para contribuir a la divulgación de los principios IAR y a la concienciación en niños sobre la importancia de una buena nutrición. Un cuento popular basado en las costumbres de la comunidad Aymara y a la vez mezclado con temas sobre alimentación, nutrición, higiene, saneamiento, revalorización de los alimentos de la zona y seguridad alimentaria y familiar.
4. **Otros talleres complementarios.** Los talleres realizados sobre alimentación equilibrada y revalorización de productos locales son el primero de una serie de módulos educativos en alimentación y nutrición cuya realización está prevista de manera acorde a la demanda de las Señoras Aymaras y en los que se tratarán temas de necesidades nutricionales, revalorizando los alimentos de la región, etiquetado nutricional, nutrición y salud, seguridad alimentaria y familiar