

# Aprendiendo Seguridad Alimentaria y Nutricional en la Comunidad

Aprendiendo sobre el  
Derecho a la Seguridad  
Alimentaria y Nutricional  
(SAN)



Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional- SESAN- Guatemala  
 5va Avenida 13-06 zona 1, Guatemala, Guatemala  
 PBX: (502)2411-1900  
 http://www.sesan.gob.gt/

Guatemala, Julio 2012

Lic. Luis Enrique Monterroso De León  
 Secretario

Ing. Edgar Estuardo Escobar Monzón  
 Subsecretario

Lic. Rafael Salinas Gallardo  
 Director de Fortalecimiento Institucional

Ing. Germán Rafael González Díaz  
 Director de Planificación, Monitoreo y Evaluación

Lic. Oscar Humberto Flores Ruano  
 Director de Comunicación e Información

Lic. Julio Roberto Jo Aldana  
 Director Administrativo y de Recursos Humanos

Licda. Martha Jehehana Méndez de Paz  
 Directora Financiera

Edición de contenido y mediación pedagógica del material:  
 Centro de Comunicación para el Desarrollo  
 Licda. Carolina Rendón / Licda. Rosario Orellana / Lic. Cristian Ozaeta

Ilustración:  
 Lic. Mario Chavarria / Lic. Jorge Hernández

Diagramación:  
 MA. Gustavo Ortiz P.

Los folletos se realizaron con el apoyo de las siguientes Direcciones



### Agradecimiento especial a integrantes del proceso de validación:

- Asociación Cooperación para el Desarrollo Rural de Occidente (CDRO) de Totonicapán.
- Delegación Departamental del Ministerio de Agricultura, Ganadería y Alimentación (MAGA) de Totonicapán.
- Programa de Seguridad Alimentaria y Nutricional (PROSAN) del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) de Guatemala, San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- Delegación Central y Departamental de la Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN) de Guatemala, Jalapa y Zacapa
- Nutricionista del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social (MSPAS) en Guatemala.
- Oficina Municipal de la Mujer, Niñez y Adolescencia (OMMNA) de Jalapa.
- Personal de Enfermería de San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- Oficina Municipal de Seguridad Alimentaria y Nutricional (OMSAN) de San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- Comisión Comunitaria de Seguridad Alimentaria y Nutricional (COCOSAN) de San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- Promotoras, Promotores, Líderes y Líderesas de Jalapa, Zacapa y San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- El Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y Agricultura (FAO) en Guatemala, Totonicapán, Jalapa y San Agustín Acasaguastlán, El Progreso.
- Área de Cultura de Paz de la Oficina de Derechos Humanos del Arzobispado de Guatemala (ODHAG).

Se permite la reproducción parcial o total del material sin fines de lucro, con cita de fuente y autoría.

## Índice

Porque la alimentación también es un Derecho.....	1
¡Tengo derecho a alimentar a mi familia! .....	4
La pobreza no ayuda a reducir el hambre .....	9
Los cuatro pilares de la SAN .....	11
Cómo está su seguridad alimentaria y nutricional .....	23
Notas .....	30

## A todas y todos a quienes si les importa...

La Secretaría de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SESAN), dentro de sus funciones, y como la institución coordinadora del Sistema Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SINASAN), ha desarrollado diferentes estudios sobre las causas y soluciones de la desnutrición en Guatemala. Elementos como la pobreza y la falta de educación así como las limitaciones en el acceso a servicios de salud y oportunidades económicas, especialmente en las zonas rurales, son factores que

conducen a los altos índices de desnutrición existentes en el país. Otros factores también contribuyen, como es el caso de la debilidad de las instituciones públicas en cuanto a recursos humanos, técnicos y materiales para luchar y lograr que disminuya y se prevenga la desnutrición.

Como respuesta, el Plan Hambre Cero, ahora convertido en un esfuerzo social y no sólo de Gobierno, contempla como un componente fundamental la Educación Alimentaria Nutricional, a fin de incidir

en la manera en que el tema es entendido por la población más vulnerable del país. La colección de materiales educativos de autoformación denominada "Aprendiendo SAN en la comunidad" pretende facilitar ese aprendizaje, particularmente entre las miles de mujeres que hoy en día ocupan importantes posiciones de liderazgo e influencia en sus comunidades, a fin de dotarles de herramientas de formación que se traduzcan en prácticas que mejoren la calidad de vida de las familias en riesgo.

La colección consta de seis folletos que abordan temas tales como: ¿Qué es la desnutrición?; Aprendiendo sobre el Derecho a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN); Aprendiendo sobre los Alimentos Nutritivos de la comunidad; ¿Cómo estar sanos con higiene y salud?; Aprendiendo sobre salud y nutrición de la madre y del niño y la niña; La alimentación en niños y niñas mayores de 6 meses. Con el fin de que el material sea adecuado a las necesidades de capacitación de las promotorías comunitarias relacionadas con la SAN y, además, resulte congruente con los contextos

en que vive la población a la que va dirigido, el material fue debidamente validado. Durante ese proceso se insistió, principalmente, en los aspectos socioculturales de la población. La validación técnica contó con el apoyo de profesionales y expertos en nutrición, pedagogía y comunicación. Igualmente, se obtuvieron invaluable aportes de lideresas, promotoras, promotores y técnicos de campo a través de eventos participativos realizados en varias regiones de Guatemala. La elaboración del material contó con el apoyo logístico y técnico del Programa Especial para la Seguridad Alimentaria (PESA) de la Organización de las Naciones Unidas para la

Alimentación y la Agricultura (FAO), y ha sido costeadado por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). Pero ese esfuerzo no tendría sentido si no es utilizado para lo que se pretende: que todas las ciudadanas y ciudadanos comprendamos que siempre se tiene “algo que dar” en beneficio de quien “simplemente” no tiene nada y necesita del esfuerzo solidario de quienes pueden hacerlo. Compartir información y experiencias es siempre el mejor principio.

# Porque la alimentación también es un Derecho

Bienvenida a este folleto sobre el Derecho a la Seguridad Alimentaria y Nutricional (también le podemos decir simplemente “SAN”), que es parte de la colección “Aprendiendo Seguridad Alimentaria y Nutricional en la comunidad”.

A continuación veremos temas muy interesantes como ¿qué es la SAN?, ¿qué es eso del “Derecho a la alimentación”?, analizaremos que para comer bien y sano, primero debemos tener los alimentos necesarios, tomar en cuenta de dónde vienen los alimentos, cómo los conseguimos y de qué manera los aprovecha nuestro cuerpo y el cuerpo de nuestros hijos e hijas, sobre todo los más pequeños.

Como es de costumbre, para esta explicación nos acompañarán dos amigas:

Ambas son mujeres que tienen mucho en común. Isabel y Rosario o Doña Chayo son promotoras y lideresas en sus comunidades, que sin ser expertas en los temas de Seguridad Alimentaria y Nutricional (SAN), son personas que se interesan por el bienestar de sus vecinos y por eso luchan porque todo esté mejor y se esfuerzan cada día por aprender algo nuevo en beneficio de las familias.

Ellas son quienes nos comparten sus conocimientos en estos folletos, porque quieren que la vida en las comunidades mejore y saben que solas no pueden hacerlo, es necesario que todos y todas nos pongamos las pilas.

Por eso no sólo comparten lo que saben, sino también le piden a usted que luego comparta sus conocimientos con otras mujeres y familias de su comunidad. Eso quiere decir que le invitan para que dialogue con otras personas sobre los temas de SAN y así todos y todas podamos aprender de los y las demás. Recuerde que caminamos más seguro acompañadas, que solas.





Cuando vea esta figura, quiere decir que hay una actividad o ejercicio que le servirá para aprender mejor el tema que esté viendo en ese momento.



Ahora bien, cuando esta figura aparezca, significa que encontrará una actividad de aprendizaje que puede realizar con el grupo con quien trabaja.

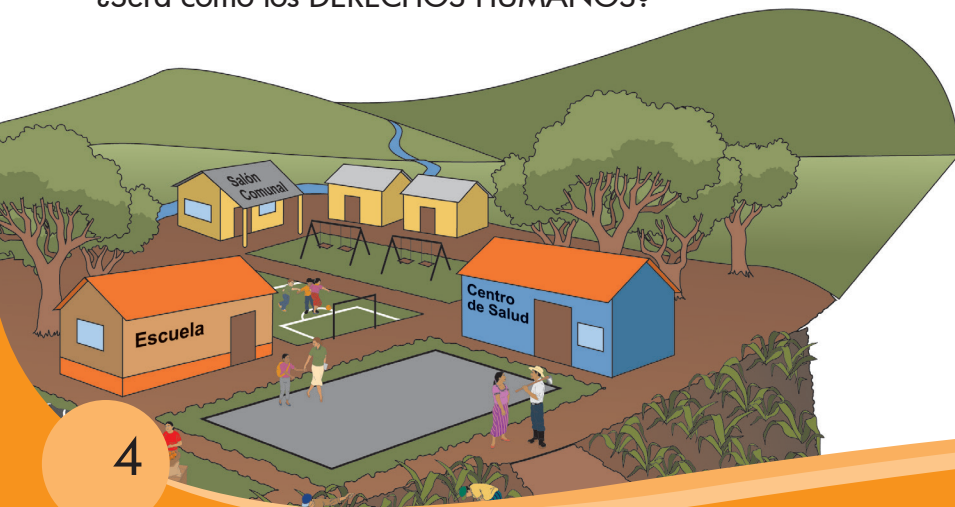


También de vez en cuando verá un recuadro como éste. Se llama "Glosario" y explica algunas palabras importantes o que pueden ser difíciles de conocer.

# ¡Tengo derecho a alimentar a mi familia!

Todos sabemos que comer y alimentarse, además de ser un gusto, es también una necesidad ¿verdad? es decir, sin comida, simplemente no podemos vivir. Pero alguna vez se ha puesto a pensar que alimentarse, es también un DERECHO.

¿Será como los DERECHOS HUMANOS?







## actividad

Por favor, observe ¿qué hay en esta ilustración?. Hay una escuela, un centro de salud, un parque. ¿Qué más hay...?  
¿Es así la comunidad en donde usted vive?, ¿tiene los mismos servicios, es decir, educación, salud, deporte ?  
Reflexionemos: ¿qué tiene que ver esta imagen, con los derechos?



¡Todos esos son nuestros derechos! Es decir, tenemos derecho a educarnos y que nuestros hijos e hijas tengan educación. También a tener buena salud, a que los niños y niñas puedan jugar y hacer deporte.

Así mismo tenemos derecho a tener un trabajo digno, a poder organizarnos y elegir a nuestras autoridades como alcaldes, diputados y al presidente del país.

Derecho a hablar nuestro idioma, a practicar nuestra religión y así podríamos continuar con todos los derechos que tenemos sencillamente porque somos seres humanos, por eso se llaman **DERECHOS HUMANOS**.

## ¿Y la alimentación es un derecho?

¡Claro que sí! No solo tenemos derecho a alimentarnos y alimentar a nuestros hijos e hijas, sino además, a hacerlo adecuadamente. Recuerde que no es lo mismo comer que alimentarse bien, de forma nutritiva. Para ello vea el folleto sobre Alimentos nutritivos de la comunidad.

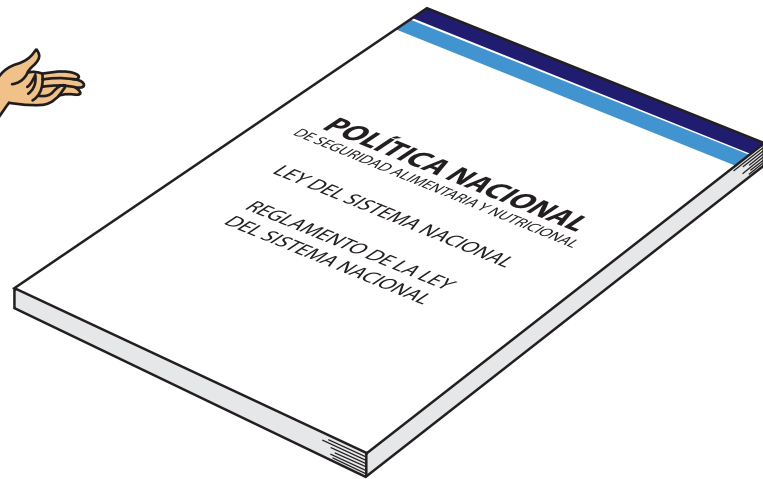
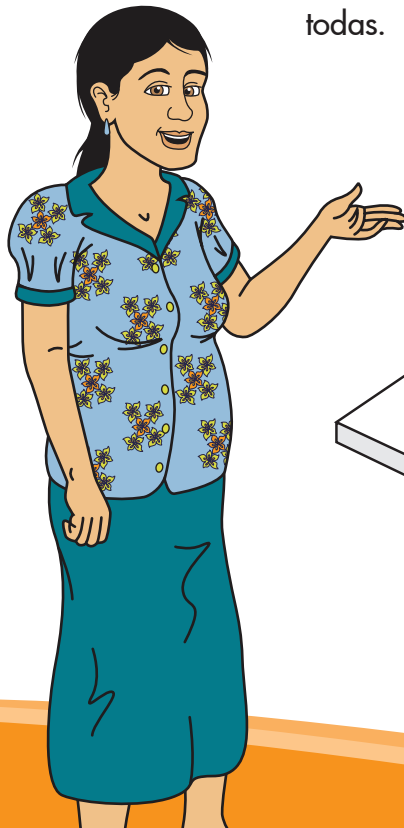
Lo más importante de nuestros derechos y en especial, del DERECHO A LA ALIMENTACIÓN es que, por ley, las instituciones del Estado de Guatemala deben apoyarnos en que: tengamos alimentos disponibles, que podamos conseguirlos o acceder a ellos, que podamos consumirlos adecuadamente y a que nuestro cuerpo los aproveche de la mejor manera.

Desde la ley más importante del país, como lo es la CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA hasta leyes específicas como la de Seguridad Alimentaria y Nutricional, varios pactos y convenios internacionales, nos garantizan que todas las personas guatemaltecas tenemos el mismo derecho sin importar si somos indígenas o no,



si vivimos en el campo o en la ciudad seamos hombres o mujeres, niños, niñas o incluso adultos, sin importar la manera en cómo pensemos o la religión que practiquemos, si apoyamos a un partido o a otro o a ninguno.

No hay ninguna diferencia en cuanto a nuestros derechos. Por lo tanto el Derecho a la Alimentación es también igual para todos y todas.





## actividad

Sugerimos que comente en grupo sobre las siguientes reflexiones:

(Solicite que algún miembro del grupo vaya escribiendo o dibujando las ideas principales y que luego las compartan con el resto del grupo).

- El que la alimentación sea un DERECHO, ¿quiere decir que los demás le darán de comer a mis hijos e hijas o que nosotros, como padres y madres, debemos procurar una buena alimentación, con el apoyo y ayuda de las instituciones del gobierno?
- ¿Qué sucede si en la familia sí trabajamos, pero los alimentos suben mucho de precio y el trabajo no nos lo pagan bien? ¿Es ese nuestro derecho a tener acceso a los alimentos?
- Si no podemos comprar algunos alimentos... ¿qué soluciones hay?
- ¿Por qué cree que a veces las familias prefieren gastar el poco dinero que tienen, en comida chatarra o chucherías que no alimentan y no en alimentos nutritivos?
- Si los alimentos que tenemos a la mano no tienen todos los nutrientes necesarios, ¿es necesario que SALUD nos pueda ayudar con complementos como hierro o vitaminas? ¿Lleva usted a sus hijos e hijas al Puesto o Centro de Salud?

# La pobreza no ayuda a reducir el hambre

Si la alimentación es un DERECHO, ¿Cómo es eso que hay tanta gente con inseguridad alimentaria? Lamentablemente en Guatemala más de la mitad de la población sufre de desnutrición, especialmente en el área rural, es decir, en el campo.

Y eso es porque la mayoría de guatemaltecos y guatemaltecas, especialmente indígenas y del área rural, vivimos en la pobreza. A veces se piensa que ser pobre significa solo no tener dinero.



Pero no sólo es eso, ser pobre es no tener oportunidades.  
Es decir, cuando no se tiene trabajo, ni tierra, ni semilla para cultivar,  
ni agua, ni educación, ni salud... en general, cuando no se cumplen  
nuestros DERECHOS.



## actividad

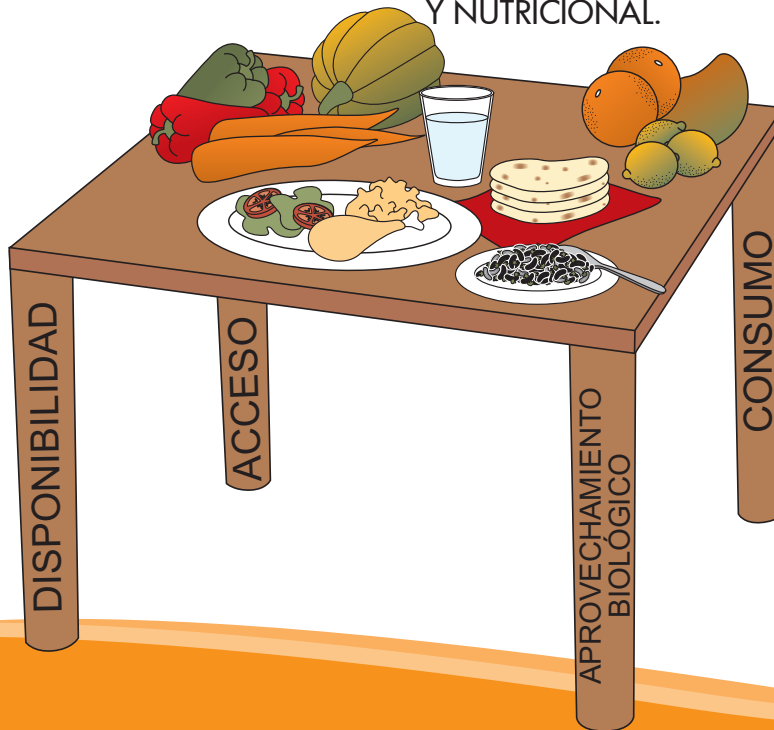
Por favor, observe qué hay en la ilustración de la página anterior.  
Hay una escuela, un centro de salud, un parque. ¿Qué más hay ?  
¿Es así la comunidad en donde usted vive?, ¿tiene los mismos  
servicios, es decir, educación, salud, deporte ?  
Reflexionemos: ¿qué tiene que ver esta imagen, con los derechos?

La pobreza es la máxima expresión del subdesarrollo, es decir,  
cuando no se cuenta con lo mínimo para poder vivir dignamente.  
Cuando no podemos dar a nuestros hijos e hijas, los alimentos que  
necesitan. En resumen, cuando cualquiera de estos elementos nos  
sucedan:

- Si no hay alimentos (disponibilidad).
- Si aún habiendo alimentos, no podemos comprarlos, cultivarlos o tenerlos en nuestra mesa (acceso).
- Si no sabemos cómo consumir adecuadamente lo que tenemos, aunque sea poco (consumo).
- Si a nuestros cuerpos no les damos los nutrientes que necesitan (aprovechamiento).

# Los cuatro pilares de la SAN

A esos cuatro elementos que vimos en la página anterior se les llama: LOS CUATRO PILARES DE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.



Y ¿por qué los cuatro pilares? Ahh... porque son como las cuatro patas que sostienen una buena mesa. Si sólo tuviera tres o dos, seguramente la mesa se caería y botaría todos nuestros alimentos ¿no es así? De igual manera para que exista Seguridad Alimentaria y Nutricional, necesitamos de estas cuatro patas:

## Disponibilidad de alimentos

¡Muy bien! Es tiempo que veamos uno por uno los pilares de la SAN. Empecemos con el de **DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS**. Para que exista una seguridad alimentaria y nutricional, es decir, para que se cumpla nuestro derecho a la alimentación, lo primero que necesitamos es tener alimentos disponibles.

Esto significa que en la comunidad y en todo el país hayan alimentos suficientes para todos y todas, que no haya escases o falta de verduras, plantas, frutas, carnes, cereales, maíz, frijoles.

Esto se logra si tenemos buena tierra, fértil y suficiente para sembrar. Si se aprovechan bien las semillas y el abono. Si estamos preparados y sabemos sembrar y cosechar bien. Si hay suficiente agua para regar y que los cultivos tengan vida.

Además, logramos tener alimentos disponibles cuando criamos animales o sembramos huertos familiares o comunitarios. Los animales nos pueden servir para comerlos o bien, para venderlos. Para eso nos ayuda que estemos organizados en la comunidad.





También es necesario que tengamos dónde guardar algunos de los alimentos que nos pueden servir para cuando no hay cosechas.

Es decir, cuando almacenamos en un lugar adecuado y seguro, los granos. También nos sirve tener un lugar para guardar el agua, aprovechar el agua que cae de la lluvia para cuando haya sequía o en verano que no llueva tanto.





## actividad

Puede comentarlo con el grupo. Solicite el apoyo de alguien para que vaya dibujando o escribiendo las ideas en un cartel y luego repáselas con el grupo. Pida que voluntariamente algunos miembros del grupo sugieran soluciones a esas ideas y dibújenlas o escríbanlas.

- En los hogares de su comunidad, ¿hay los alimentos necesarios como carne, leche, huevos, frutas, verduras, hierbas, cereales y otros?
- En su comunidad y en las vecinas, ¿se producen estos alimentos?
- En su casa, en la escuela o en la comunidad, ¿se cuenta con huertos que les puedan dar estos alimentos?
- En su casa o en la comunidad, ¿tienen animales de corral y otros que les puedan dar alimento?
- En su comunidad, ¿cuentan con fuentes de agua que puedan utilizar para sus cultivos?
- ¿Tienen en dónde guardar granos y otros alimentos para cuando hay sequía, escasez de alimentos o no haya cosecha?

# Acceso a los alimentos



Ya que nos hemos asegurado que, como mínimo, tengamos alimentos disponibles, también es necesario que podamos comprar aquellos que no nos es posible cultivar o producir por nuestra propia cuenta. A esto se le llama tener ACCESO A LOS ALIMENTOS.

Es cuando podemos producir o comprar nuestros propios alimentos. Para ello debemos tener el dinero suficiente. Y para tener dicho dinero, debemos tener un: ¡trabajo!

No es cuestión únicamente de tener trabajo, sino de tener un trabajo digno, es decir, que nos paguen lo que es justo y que no nos exploten. En el campo sucede mucho que no nos pagan ni el salario mínimo. ¿Sabe usted cuánto es el salario mínimo?

El salario mínimo es revisado periódicamente cada ciertos años, va aumentando. Según Acuerdo Gubernativo 359-2012 a partir del 01 de enero de 2013 es de:

- 71 Quetzales con 40 centavos al día (71.40) para actividades agrícolas como sembrar, cosechar, cortar frutas, granos o semillas, etc.
- Lo mismo se debe pagar al día para actividades no agrícolas.
- Y 65 Quetzales con 63 centavos al día (65.63) para actividades de maquila.

Es por ello que cuando hablamos del DERECHO A LA SAN, también nos referimos a que existan empleos para todos y todas, tanto en el campo como en la ciudad. A las mujeres también se les debe pagar igual salario que a los hombres, por igual trabajo. En ocasiones se discrimina a la mujer pagándole menos. ¡Eso no es correcto ni legal!



## actividad

Para aprender mejor, le sugerimos hacer lo siguiente: Tome cada una de las “patas” de la mesa, es decir, cada uno de los elementos de la SAN y escríbalos en un cartel, luego solicite a un voluntario o voluntaria que vaya respondiendo las siguientes preguntas. Usted ¿qué piensa?:

- ¿La gente en su comunidad tiene empleo, es decir, tiene trabajo por un salario?
- ¿Habrán suficientes empleos para todos y todas, incluso para los jóvenes que van creciendo y ya forman familias?
- En su familia y en su comunidad, ¿les alcanza el dinero para comprar los alimentos que necesitan?
- ¿Qué tantos alimentos produce su comunidad y qué tantos hay que comprar de afuera?
- ¿Les pagan el salario mínimo a los hombres y a las mujeres en su comunidad?
- ¿Qué sucede si no tenemos alimentos disponibles y además, no hay empleo o no es bien pagado para comprar los alimentos que necesitamos?



# Consumo de los alimentos

Ahora bien, hay ocasiones en que sí tenemos disponibles alimentos o tenemos el dinero suficiente para comprarlos, pero ¿qué pasa?, preferimos comprar comida que no nos alimenta, es decir, que no tiene los nutrientes necesarios. Hay que saber qué comer, a esto se le llama: CONSUMO DE ALIMENTOS.

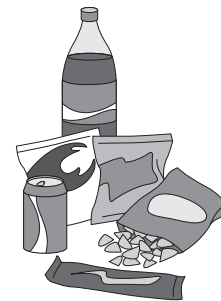
Nosotros y nosotras somos responsables de elegir la comida que vaya a consumir nuestra familia y de distribuirla. Es decir, de decidir quién come lo mejor y lo no tan bueno de la comida que tenemos disponible. A menudo el hombre come lo mejor y a la mujer y a la niña se les deja lo menos nutritivo. ¡Eso no está bien! Hay ciertas costumbres que no porque se hagan desde hace tiempo, son buenas.

Hay que pensar en dos cuestiones básicas:

- Que no toda la comida tiene alimento y hay que saber alimentarnos bien. Por eso es preferible no comprar ni beber comida poco nutritiva como papalinas, frituras, aguas gaseosas o golosinas... y en vez de ello comprar alimentos nutritivos como frutas, verduras, leche, frijol, huevos, tortillas, carne, hierbas, raíces, entre otras.

- Debemos repartir la comida que tenemos de forma equitativa. Es decir, que todos y todas en la familia comamos bien y saludable. No dejarle lo menos nutritivo a las mujeres y niñas, necesitan los alimentos igual que los hombres.

El consumo adecuado de alimentos es especialmente importante para los niños y las niñas, ya que dependiendo de lo que les acostumbremos a comer, así será para el resto de sus vidas. Además, si sólo les damos comida poco o nada nutritiva, no crecerán sanos, fuertes e inteligentes. Es necesario que aprendamos cómo alimentarles mejor, de forma balanceada. Para ello le servirán los otros folletos de esta colección.





## actividad

En su comunidad y en su familia, ¿cómo es?:

- ¿Las personas adultas prefieren una comida bien preparada, nutritiva, o comida chatarra y aguas gaseosas?
- ¿Qué cree que sea más caro: comprar alimentos saludables como hierbas, frijol, tortillas, frutas y verduras o bolsas de chucherías, aguas gaseosas y sopas instantáneas?
- En la escuela, ¿qué comen los niños y niñas?
- En su familia ¿cómo es la repartición de los alimentos?
- ¿Qué sucede si a las niñas no se les da la suficiente comida y alimentos que necesitan?
- ¿Qué sucede cuando las mujeres no comen bien, están mal alimentadas y todavía así resultan embarazadas?

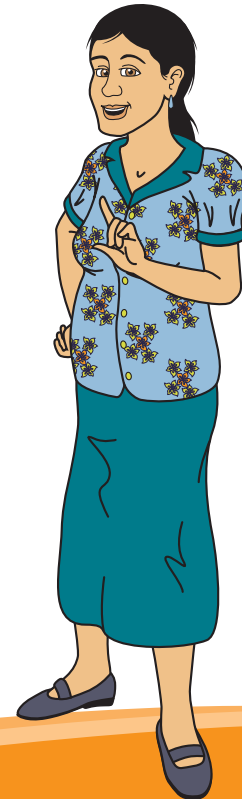
# Aprovechamiento biológico de los alimentos

¡Excelente! Hemos llegado al último, pero no menos importante, de los cuatro pilares de la SAN. Nos referimos al **APROVECHAMIENTO BIOLÓGICO DE LOS ALIMENTOS**.

Este tema tiene que ver con nuestra salud, en cómo prevenimos enfermedades y cuidamos de nuestros niños y niñas para que tengan suficientes defensas contra microbios, bacterias, hongos y cualquier otra cosa que les amenace su buen crecimiento y salud.

Para que nuestro cuerpo esté sano y fuerte, hay que comer bien y mantener una vida saludable. Para eso nos sirve que el agua que tomamos sea limpia y no esté contaminada o sucia. También el agua con que preparamos la comida debe estar clorada, hervida o desinfectada.

Además quiere decir que los alimentos, los preparemos bien. Pero sobre todo que haya limpieza en nuestro hogar, en el patio y en la comunidad.





Que tengamos y usemos letrinas o inodoros y que éstos estén alejados de donde preparamos la comida o de donde comemos y bebemos. Que también tengamos un lugar especial para poner la basura y que no esté regada por todos lados. En general, que cuidemos de la higiene porque aunque comamos bien, si los alimentos están sucios, de nada nos servirá y enfermaremos y no aprovecharemos los nutrientes de la comida.

Esto también tiene que ver con la manera en cómo prevenimos enfermedades. La limpieza es una buena forma. Pero para nuestros hijos e hijas, también están las vacunas que debemos colocarles seguido para cuidarles de que no se enfermen y puedan crecer sanos y fuertes. También algunos “suplementos” que necesitan sus cuerpos, como hierro y vitaminas. Para ello es importante visitar el puesto o centro de salud.





## actividad

Ahora, reflexionemos:

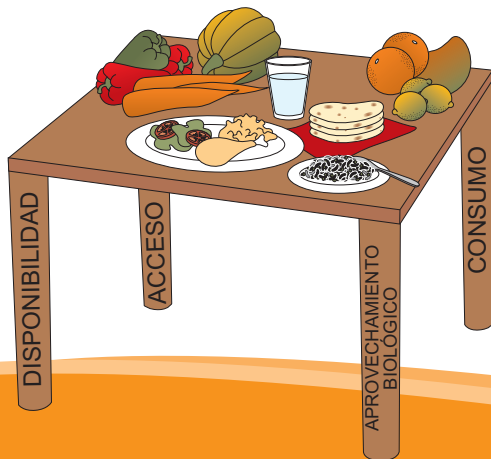
- ¿Qué tan seguido se enferman los niños y niñas en su comunidad, especialmente del estómago?
- ¿Cree que eso se podría prevenir? ¿De qué manera?
- En su casa, ¿hay agua potable? ¿Y en el resto de su comunidad?
- ¿Quién cree que debería ayudarles a tener agua potable, es decir, quién tiene la responsabilidad?
- En su hogar, ¿toman el agua hervida, le echan cloro o la desinfectan de alguna manera?
- ¿Cuándo hay que lavarse las manos con agua y jabón y quiénes se las tienen que lavar?
- ¿Qué sucede con las aguas sucias de su comunidad? ¿Hay drenajes o tuberías?
- En su comunidad, ¿usan letrinas? ¿Están lejos de donde las personas comen, beben o preparan sus alimentos?
- ¿Llegan seguido los de Salud a medir y pesar a los niños y niñas, así como a revisarlos y darles vacunas y suplementos? ¿La gente lleva a sus hijos e hijas al puesto o centro de salud?

# ¿Cómo está su seguridad alimentaria y nutricional?

Hemos llegado al final de este tema sobre los cuatro pilares de la SAN. Pero antes de terminar, quisiéramos hacer un ejercicio con usted.

Observe esta mesa. ¿Qué pasaría si le faltase una de las patas?

¡Exacto!, seguramente se caería. Eso es la SAN, si le falta uno de sus cuatro pilares, es porque no tenemos seguridad alimentaria y nutricional y por lo tanto no se está cumpliendo a cabalidad nuestro Derecho a la Alimentación. Por eso, es necesario que usted, como lideresa y promotora de su comunidad, esté al tanto de lo que significa la SAN y de que es nuestro derecho tenerla.





actividad

Para aprender mejor, le sugerimos hacer lo siguiente: Tome cada una de las “patas” de la mesa, es decir, cada uno de los elementos de la SAN y escríbalos en un cartel, luego solicite a un voluntario o voluntaria que vaya respondiendo las siguientes preguntas:

- ¿Cómo está este elemento en su comunidad?.
- ¿Cómo podría mejorar?
- ¿Quiénes serían los responsables de mejorar ese pilar?

DISPONIBILIDAD:

---

---

ACCESO:

---

---

CONSUMO:

---

---

APROVECHAMIENTO  
BIOLÓGICO:

---

---

# Para compartir con los demás

Es momento de compartir lo aprendido. Aquí le presentamos algunas actividades y consejos para que pueda facilitar este tema tan importante como lo es la SAN, con otras personas.



## actividad

El juego de los DERECHOS: Para explicar que la SAN es un derecho humano de todos y todas, puede utilizar la imagen de la página 4 de este folleto, mostrarla a los y las participantes y pedirles que:

- Describan lo que ven en el dibujo, es decir, ¿qué hay en esa ilustración?
- Organice por lo menos cinco grupos o a cinco personas y a cada una le asigna el papel de una institución o servicio, por ejemplo: el grupo 1 o una persona es SALUD; el grupo 2 o la segunda persona es EDUCACION; el grupo 3 o la tercera persona es DEPORTE; el grupo 4 o cuarta persona es TRABAJO; y el grupo 5 o quinta persona es ALIMENTACIÓN.



## actividad

- Cada grupo o persona explica por qué razones considera que son un derecho. Es decir, el grupo 1 explica porqué salud es un derecho de todos y todas; el grupo 2 hace lo mismo con educación y así todos los demás.
- Al terminar la presentación del grupo de alimentación, en plenaria, puede reflexionar sobre la necesidad de que todos los derechos son importantes y que con uno que falte, no estamos completos como seres humanos.
- Para concluir, usted puede explicar que los derechos, incluyendo el derecho a la ALIMENTACIÓN, son iguales para todos sin importar color de piel, idioma que se hable, si es indígena o no, si es hombre o mujer todos somos iguales con los mismos derechos y es el Estado y el Gobierno quien nos debe apoyar en garantizar y proteger dichos derechos.



## actividad

La mesa de la SAN: Para explicar los cuatro pilares de la Seguridad Alimentaria y Nutricional puede presentarles la imagen de la página 11 de este folleto y hacer lo siguiente con los y las participantes:

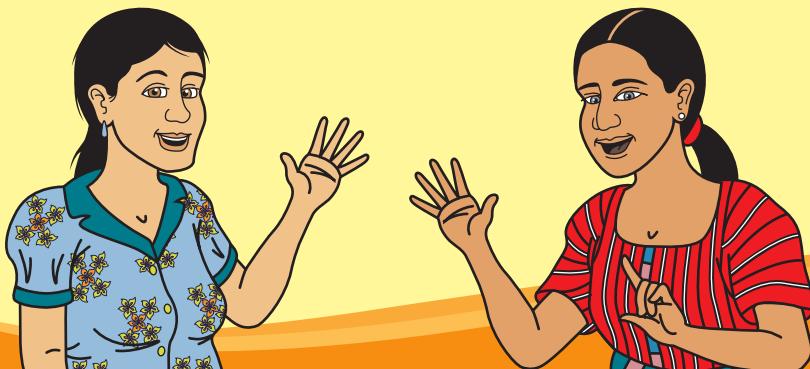
- Organiza cuatro grupos.
- A cada grupo le asigna una de las “patas de la mesa SAN”, es decir, uno de los pilares.
- Le explica usted, a cada grupo, aspectos generales de cada pilar. Si puede, les deja un folleto para que lean lo que le corresponde a cada pilar.
- Consiga una tabla y cuatro blocks o ladrillos y le da uno a cada grupo.
- Luego, cada grupo reflexiona sobre lo que significa cada pilar de la SAN y sobre todo, cómo se da ese pilar en su comunidad.
- Cada grupo presenta a los demás sus opiniones; y conforme lo vaya haciendo, coloca en el centro del cuarto o salón, el block o ladrillo que usted les proporcionó.
- Cuando termine de presentar el último grupo, habrán cuatro ladrillos o blocks en el piso. Cada uno representa una pata de la mesa de la SAN. Ya puestos los cuatro, entre todos colocan la tabla encima, para poder ver la mesa completa.
- Esto le servirá a usted para explicar que cada pilar es importante, que como las patas de una mesa, si uno falta o está débil, todo se puede venir abajo.

# ¡MUCHÍSIMAS GRACIAS POR TODA SU COLABORACIÓN!

Isabel y Rosario esperan que usted haya adquirido nuevos conocimientos para poder apoyar en el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional en su comunidad.

Ambas le sugieren leer y participar en las actividades del resto de folletos de la colección “Aprendiendo SAN en la comunidad” y compartir sus valiosas ideas y experiencias.

¡Hasta Pronto!





## Bibliografía

LO QUE DEBEMOS SABER SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL. Trifoliar expandible. SESAN. S/F.

¡LA SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL ES RESPONSABILIDAD DE TODOS Y TODAS! ¿QUÉ SÓN LA CODESAN, LA COMUSAN Y LA COCOSAN? Folleto en construcción (no publicado). Elaborado por Iniciativa de Comunicación para el Desarrollo 36 Meses-Cero Desnutrición. Programa Conjunto “Alianzas para mejorar la situación de la infancia, la seguridad alimentaria y la nutrición”. 2012. Totonicapán y Chiquimula, Guatemala.

# Notas

# Notas

# Notas