



”

“¡Por qué nadie me dijo que las frutas y verduras rojas, naranjas y verdes y las vísceras son las mejores para mí y mi familia! Es mucho más simple ahora que sé qué cultivar para alimentar a mi familia para que sean más fuertes.”



Sensibilización sobre nutrición

El objetivo de las actividades de esta sección es que el voluntariado ayude a las personas a entender mejor qué alimentos son nutritivos y la importancia de alimentarse con alimentos más nutritivos para mantener a sus familias lo más saludables posible.

¿Cómo es la actividad?

Las actividades de esta sección implicarán que voluntarios/as hablen con personas de la comunidad y explicarles:

- Qué alimentos son los más saludables y nutritivos
- Mensajes clave sobre buenas prácticas de nutrición y salud.
- Cómo las personas pueden estar al tanto de los servicios de salud y nutrición y cómo se pueden referir a los servicios.



Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica

Adaptar los mensajes de nutrición a las personas con las que estás hablando, como estas mujeres embarazadas en Zimbabue.



¿Cuáles son los principales beneficios?



Las personas obtienen conocimiento sobre cómo seleccionar y preparar alimentos más nutritivos para ayudar a mantener saludables a sus familias.



Las personas se dan cuenta de que la nutrición saludable está a su alcance y pueden desafiar prejuicios de comida



Las personas son más conscientes de la importancia de ciertos alimentos, especialmente para las personas más vulnerables.



Fomenta el uso de alimentos locales y reduce la dependencia de los alimentos de otros lugares.



Las opciones de alimentos saludables aumentan el empoderamiento y el respeto a sí mismos, la confianza y la autoestima.



Un buen consejo para amamantar ayuda a mantener a los bebés vulnerables seguros, sanos y bien nutridos



Preparativos

Consejos sobre tiempos

- ✓ **Sesiones de sensibilización cortas, organizadas a menudo** – Las sesiones de sensibilización nutricional deben ser cortas (alrededor de 20 minutos) y deben realizarse regularmente (una o dos veces por semana). Hable con la gente acerca de lo que prefieren. La mejor idea es hacer sesiones cortas de sensibilización nutricional tan a menudo como la gente quisiera durante un largo período de tiempo (meses o años). Cuanto más repita los mensajes, más personas recordarán los hechos correctamente.
- ✓ **Calendario preferido:** Trate de comenzar en momentos del día o año que están menos ocupados para el grupo específico de personas con las que está trabajando.

¿Qué debe hacer el voluntario/a antes de que la actividad pueda comenzar?

1. Seguir la “Guía esencial” en la “Introducción” de este manual, sobre la obtención de permisos, la organización de reuniones, etc. Preguntar a las personas o mantén una reunión en la comunidad para ver si la gente piensa que esta actividad es una buena idea y para ver quién está interesado en participar.
2. Preguntar a las personas si prefieren trabajar en grupos separados. Las mujeres y los hombres podrían preferir hablar de algunas cosas por separado. Las personas con enfermedades crónicas, o que cuidan a los enfermos crónicos, o las personas con VIH/SIDA, pueden beneficiarse de mensajes específicos personalizados. Podría elegir dirigir una sesión especial para madres lactantes o madres de niños o niñas pequeños. Es posible que deba cambiar la forma en que habla de las cosas si intenta difundir mensajes a los niños y a las niñas.
3. Se recomienda que seleccione tipos específicos de personas a las que dirigir sus mensajes clave. Por ejemplo, si las mujeres o las niñas suelen participar en la preparación de alimentos o en el cuidado de niños/as o personas enfermas o mayores, necesitan escuchar los mensajes clave pertinentes. Sin embargo, todo el mundo come comida, ¡así que todo el mundo necesita escuchar mensajes de nutrición e higiene!



Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica

4. Las visitas casa por casa ofrecen una oportunidad para que los voluntarios/as evalúen y adapten los mensajes a las necesidades específicas de la familia, pero debe ser sensible y respetuoso.
5. Por lo general, es más eficaz si hay más de un voluntario/a involucrado. Trate de asegurarse de que usted sabe tanto como sea posible acerca de la nutrición y la salud antes de que comience la actividad. Las Directrices nutricionales de la FICR/MLR (2013) son una buena guía. Trate de obtener una copia de la persona correspondiente en la sede nacional, o si puede obtener una copia impresa se puede encontrar en la Federación internacional **“Directrices de nutrición”**.
6. Asegúrese de que está muy familiarizado con la información de esta sección. Es una buena idea que voluntarios y voluntarias dirijan sesiones de práctica entre sí, para practicar el uso de la información. Los voluntarios/as deben tener conocimiento de sus comunidades (y sus prácticas, hábitos, alimentos, etc.), y deben tratar de averiguar qué alimentos locales tienen un valor nutricional muy alto (a menudo las personas mayores conocen las frutas y verduras silvestres tradicionalmente ricas).
7. Se recomienda que voluntarios y voluntarias visiten y hablen con algunos de los diferentes tipos de proveedores de servicios de nutrición y salud (nutricionistas en el ministerio de salud, farmacéuticos/as, matronas, agentes de salud comunitarios, personal de la clínica, enfermeras/os o médicos/as, etc.). Es importante que sepa qué servicios están disponibles para que pueda referir a las personas.
8. Los agentes de salud locales pueden estar dispuestos a ayudar a guiar su trabajo y aconsejarle a medida que comience.

Cómo evitar riesgos

Es importante discutir los riesgos antes de comenzar la actividad – puede haber riesgos de que las personas malinterpreten los mensajes de nutrición. ¿Cuáles son las cosas más probables que podrían salir mal? ¿Qué maneras se les ocurre a las personas de evitarlas?

Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica



Adapta la forma en que das mensajes a diferentes tipos de personas como hombres, mujeres, personas mayores y a niños y niñas.



Foto: Zimbabue 2017 © Cruz Roja de Zimbabue



¿Cómo implementar la actividad?

La mayoría de los mensajes de esta sección han sido adaptados de las Directrices nutricionales de la Federación (2013) y son para toda la familia. Verá que algunos de los mensajes se adaptan más a ciertos grupos de personas que a otros, como niños/as pequeños o personas mayores:

Paso 1 Presentar por qué es importante una buena nutrición

Paso 2 Difundir poco a poco 10 mensajes clave

Paso 3 Demostrar una dieta saludable y otras actividades en la comunidad

Paso 4 Repetir mensajes simples, poco a poco y de muchas maneras diferentes

Paso 5 Difundir aún más los mensajes de nutrición

Paso 6 Seguimiento para asegurarse de que se siguen los consejos de forma segura



Paso 1: Presentar por qué es importante una buena nutrición

- La higiene, la salud y la nutrición están estrechamente relacionadas (véase la sección 8 sobre “Agua segura, saneamiento e higiene”).
- Alrededor de la mitad de las muertes infantiles podrían prevenirse si el niño/a no estaba desnutrido, así como enfermo.
- Una buena nutrición es importante para asegurarse de que los niños/as crezcan bien y tener un buen desarrollo mental.
- Cuando los niños/as y los adultos están desnutridos, es más probable que también se enfermen.
- Las madres desnutridas dan a luz a bebés con bajo peso, y cuando estos niños/as crecen son más propensos a tener bebés con bajo peso ellos también.
- Los adultos seropositivos necesitan nutrientes adicionales, especialmente cuando están tomando medicamentos antirretrovirales.
- Los adultos que sufren de deficiencias de vitaminas y minerales a menudo están cansados y por lo tanto menos productivos. Esto afecta su capacidad de proveer a sus familias.

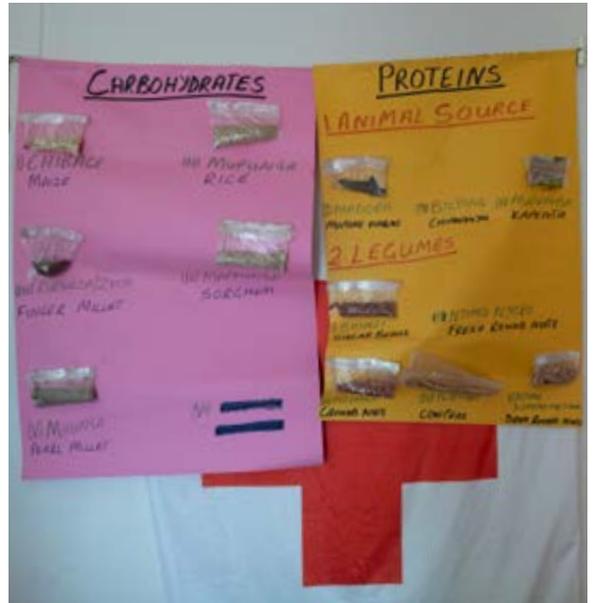
Una dieta saludable combina **variedad** y **equilibrio** de diferentes tipos de alimentos cada día, incluyendo frutas y verduras, cereales, tubérculos, raíces, legumbres, frutos secos, productos animales y agua potable.

Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica



Las nueces, las semillas, los guisantes y los frijoles son muy nutritivos.

Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica



Mostrar a las personas los alimentos locales en cada categoría de grupo de alimentos.

Paso 2: Difundir poco a poco 10 mensajes clave

A continuación, se detallan 10 mensajes clave que voluntarios y voluntarias pueden comenzar a compartir poco a poco con los miembros de la comunidad. No intente abarcar todos los mensajes a la vez. Comience lentamente y siga repitiendo los mensajes de diferentes maneras, volviendo a cada mensaje muchas veces. Esto ayuda a las personas a recordarlo y es una manera para que usted compruebe que han entendido el mensaje correctamente.

Mensaje clave 1

Una dieta sana y equilibrada está llena de sabor y color. Los alimentos se componen de diferentes tipos de nutrientes que son esenciales para que el cuerpo funcione correctamente, crezca, luche contra enfermedades y se recupere de enfermedades. Animar a las personas a cultivar una amplia gama de frutas y verduras de diferentes colores para comer con sus familias (ver Sección 1 sobre “huertos”).



Mensaje clave 2

Hay 4 tipos de alimentos principales para una dieta saludable.



Grasas



Verduras



Carbohidratos



Proteínas

Foto: 2020 © J. Zaremba

Para una dieta saludable y equilibrada, trate de comer alimentos de cada uno de estos cuatro grupos de alimentos todos los días.

Trate de comer alimentos de cada grupo todos los días:

- Al menos la mitad de un plato compuesto de alimentos básicos (almidones) como cereales, raíces y tubérculos, para proporcionar carbohidratos.
- Alrededor de una cuarta parte del plato debe ser carne/productos animales (por ejemplo, carne, huevos, pescado o leche) y/o legumbres (por ejemplo, frijoles secos o lentejas) para proporcionar proteínas.
- Alrededor de una cuarta parte del plato debe ser un montón de verduras y frutas locales de diferentes colores para proporcionar vitaminas y minerales (tratar de cultivar y comer diferentes tipos - hojas, frutas y tubérculos - y colores - verde, rojo, amarillo / naranja).
- Pequeñas cantidades de aceite o mantequilla para proporcionar grasas.
- El agua es esencial.

Mensaje clave 3

También se deben consumir **cantidades muy pequeñas de sal yodada** para proporcionar yodo (un mineral). Fuentes naturales ricas en yodo incluyen:

- Leche.
- Yemas de huevo.
- Pescado del mar y otros mariscos.

Mensaje clave 4

Aperitivos saludables, como frutas frescas, verduras y frutos secos crudos, y alimentos fermentados, como yogur, se pueden comer entre comidas. Los niños/as menores de 6 meses de edad no deben tener nada más que leche materna.

Mensaje clave 5

Utilizar métodos de cocción simples y cuidadosos para garantizar que los nutrientes permanezcan en alimentos cocidos y crudos.

✓ Preparar y cocinar frutas y verduras

Las frutas y verduras crudas son las fuentes más ricas de vitaminas y minerales. Deben cortarse o lavarse en agua potable justo antes de comer. Cuantas menos frutas y verduras se cocinen, más vitaminas y minerales se conservarán.

Las vitaminas y minerales pueden ser dañados por:

- Remojar verduras y frutas durante demasiado tiempo en agua.
- Cocinar verduras y frutas durante demasiado tiempo y con demasiada agua.
- Cocinar verduras verdes con bicarbonato de soda.
- Cortar verduras de hoja con un cuchillo en lugar de rasgar las hojas en trozos.

La mejor manera de cocinar verduras es cociéndolas al vapor con un poco de agua en lugar de hervirlas. Las hojas de verduras como las espinacas se pueden cocer al vapor durante unos cinco minutos en un colador sobre agua hirviendo rápidamente. Hay que mover las hojas con una cuchara de madera para que todas estén expuestas al vapor.

El agua hervida de las verduras contiene una gran cantidad de vitaminas y minerales y se puede añadir a un guiso o utilizarla como salsa, sopa o bebida.

Foto: Zimbabue, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica



Demostrar los tipos de alimentos locales ricos en nutrientes para cada una de las diferentes categorías de grupos de alimentos.

✓ Preparación y cocción de legumbres

Las legumbres incluyen frijoles azucarados, habas, garbanzos, guisantes, soja y lentejas. Las legumbres pueden tardar mucho tiempo en cocinar y usar mucho combustible. También pueden causar hinchazón y gas en el estómago. Para reducir el tiempo de cocción y los efectos de gas, remoja las legumbres durante la noche y quitar la espuma producida durante la cocción con una cuchara. Consulte también los consejos de la Sección 10 sobre "Reducción del combustible para cocinar"



✓ Preparar y cocinar carne, aves, pescado y huevos

La carne fresca, las aves, el pescado y los huevos contienen más nutrientes que los productos que se han procesado y puesto en latas. La carne de órganos es particularmente nutritiva (hígado, riñón, corazón, etc.). Toda la carne, las aves, el pescado y los huevos deben cocinarse a fondo, ya que pueden causar intoxicación alimentaria y salmonela si no están completamente cocidos. Los niños/as pequeños, las personas mayores y las personas con enfermedades crónicas como el VIH AID corren un riesgo particular de padecer estas enfermedades.

Mensaje clave 6

Practicar las medidas de agua potable, saneamiento e higiene para mantenerse saludable (ver Sección 8 sobre “Agua segura, saneamiento e higiene”). Cuando las personas están enfermas, les resulta más difícil absorber la nutrición que necesitan de la comida.

- **Uso del agua:** siga los pasos de la Sección 8 para asegurarse de utilizar agua limpia.
- **Uso de letrinas** - Las letrinas deben utilizarse en vez de la defecación en lugar abierto. Las letrinas deben ubicarse lejos de las fuentes de agua y mantenerse limpias y vaciadas o reemplazadas regularmente.
- **Lavado de manos** - Las personas deben tener jabón o ceniza y agua para lavarse las manos en momentos críticos.
- **Lavar siempre los alimentos.**



Foto: Bangladesh, 2019 © Farzana Hossen/Cruz Roja Británica

Todos los miembros de la familia necesitan escuchar mensajes de saneamiento e higiene como “Todo el mundo debe usar una letrina y lavarse las manos inmediatamente”.



Foto: Kenya, 2015 © S.Truelove/Fundación Inocente

Pruebe un ‘tippy tap’ para lavarse las manos cerca de letrinas y lugares donde se preparan y comen alimentos.

Mensaje clave 7

Promoción de una buena nutrición para las chicas adolescentes cuyos cuerpos están madurando y **las mujeres embarazadas y lactantes** que necesitan tener una variedad y cantidad adecuada de alimentos en sus dietas. Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan de una a dos comidas adicionales al día, junto con abundante agua potable. También es importante el consumo de alimentos ricos en hierro como carne de órganos, huevos y verduras verdes, así como sal yodada.

Mensaje clave 8

Proteger y promover las mejores prácticas de lactancia materna - Los bebés deben ser alimentados sólo con leche materna durante los primeros seis meses, a partir de una hora después del nacimiento, con contacto piel con piel. La leche amarilla gruesa (calostro) producida por la madre en los primeros días después del parto es muy buena para los bebés. No se deben administrar otros líquidos a los bebés.

Mensaje clave 9

Promoción de las mejores prácticas de alimentación para niños y niñas pequeños. Además de la leche materna, se deben introducir alimentos apropiados a los niños/as pequeños a partir de los seis meses. Es importante asegurarse de que la textura o el grosor de los alimentos coincida con la capacidad del niño/a pequeño para masticar y tragar, especialmente en las primeras etapas. Un puré, mezcla más suave de los alimentos básicos de la familia con puré añadido de verduras, frutas, frutos secos o carne o productos animales es más nutritivo para los niños/as pequeños que darles alimentos básicos solo.

Mensaje clave 10

Promoción de una buena atención nutricional de niños y niñas enfermos o desnutridos. Los niños/as pequeños menores de dos años son especialmente vulnerables a las enfermedades y a la desnutrición. Las enfermedades comunes, como las causadas por el paludismo, la diarrea, los gusanos intestinales y la tos grave o la dificultad para respirar, pueden causar vulnerabilidad a la desnutrición o empeorar la desnutrición. Estas enfermedades deben ser tratadas por los trabajadores de la salud. El uso de mosquiteras y el lavado de manos con jabón o cenizas son medidas preventivas simples pero eficaces. Los bebés o niños/as pequeños con diarrea deben beber mucha leche materna, y los niños/as mayores (más de 6 meses) deben beber líquidos adicionales, como agua potable.



Formas sencillas de prevenir la diarrea

Los gérmenes causan diarrea. Los gérmenes son pequeños organismos que a menudo se encuentran en heces o excrementos humanos y animales que generalmente se propagan a través del agua contaminada. Los gérmenes también se pueden propagar por alimentos, dedos y moscas.

Durante los primeros seis meses, amamantar es la mejor manera de proteger a los bebés contra la diarrea. No dé agua extra a los niños/as menores de seis meses, ya que puede no estar limpia y la leche materna es mejor.

Formas sencillas de ayudar a evitar que las personas se enfermen incluyen:

- ✓ Lavarse las manos con agua y jabón o ceniza después de tocar caca/heces/excrementos, después de usar la letrina o el inodoro, y antes de amamantar, preparar los alimentos y alimentar al niño/a.
- ✓ Lavar las manos del niño/a con agua y jabón o cenizas con frecuencia y mantener el área de juegos y los juguetes de los menores limpios en todo momento.
- ✓ Después de seis meses, alimentar al niño/a con una taza limpia. Los biberones son difíciles de limpiar.
- ✓ Proteger los alimentos y el agua potable de las moscas.
- ✓ Nunca coma sobras de alimentos cocidos después de dos horas, a menos que se mantengan en un refrigerador.
- ✓ Mantener cortas las uñas de los niños y niñas.

Si un menor de seis meses se enferma, siga usando solo leche materna (a menos que lo aconseje un profesional de la salud capacitado). Si un niño/a pequeño de más de seis meses tiene diarrea, el niño/a debe recibir inmediatamente líquidos adicionales, especialmente leche materna. Si la diarrea continúa, visite a un trabajador/a de la salud.



¡Recordar! La disponibilidad de servicios de salud y nutrición será diferente de un país (o incluso distrito) a otro. Algunos pueden ser gratuitos para niños/as de hasta cinco años. Los voluntarios/as deben ponerse en contacto con los servicios, para saber lo que existe en su área y cómo referir a las personas a estos servicios.



Foto: © IFRC Nutrition Guidelines, p. 42

Para los bebés de hasta seis meses, la leche materna es el único alimento y bebida necesarios para recuperarse de la enfermedad.

Paso 3: Demostrar una dieta saludable y otras actividades en la comunidad

- Llevar una dieta saludable en su propia familia y liderar con el ejemplo.
- Promover comportamientos nutricionales clave y apoyar las actividades de demostración para una dieta adecuada, variada y equilibrada.
- Trabajar con los miembros de la comunidad para identificar y abordar los principales desafíos para la higiene, la salud y la nutrición, con comportamientos recomendados a nivel doméstico y comunitario.



Sesión de sensibilización de una voluntaria de la Cruz Roja con madres embarazadas.

Foto: Zimbabwe, 2019 © Jordi Matas/Cruz Roja Británica

Paso 4: Repetir mensajes simples, poco a poco y de muchas maneras diferentes

Una lección sobre cómo utilizar estos métodos **no es suficiente**.

Mantenga los mensajes simples y claros y repítalos de diferentes maneras. Aquí está un resumen:

- Coma una **variedad** de diferentes alimentos.
- Incluir **carbohidratos** en cada comida consumiendo alimentos básicos como granos y raíces.
- Coma **proteínas**, como legumbres, carne, pescado u otros productos animales diariamente, tan a menudo como sea posible.
- Incluir **fibras** en la dieta comiendo alimentos frescos y sin procesar todos los días.
- Incluir sólo pequeñas cantidades de **grasas** (aceite o mantequilla) en la dieta todos los días.
- Incluir **vitaminas y minerales** en la dieta comiendo un montón de verduras y frutas todos los días y añadiendo pequeñas cantidades de sal yodada a cada comida.
- Asegurar un **equilibrio** de todo tipo de nutrientes en la dieta.
- Utilizar **métodos de cocción simples y cuidadosos** para garantizar que se obtengan los máximos nutrientes de los alimentos.
- Consumir **agua potable y bebidas saludables** como parte de una dieta diaria.

Siga repitiendo estos mensajes de tantas maneras diferentes como sea posible (reuniones, folletos, visitas a hogares, radio, escuela, clínicas, etc.).

Paso 5: Difundir aún más los mensajes de nutrición

Una vez que los voluntarios/as y grupos comunitarios tienen confianza y están acostumbrados a llevar a cabo sesiones de sensibilización sobre la nutrición, pueden llevar a cabo una sesión de sensibilización en un lugar comunitario como el día del mercado, con las comunidades vecinas o en las escuelas, centros de salud u otras instituciones, para informar a otras personas sobre los nuevos métodos y las ideas que han utilizado que les han ayudado.

Paso 6: Seguimiento para asegurarse de que se siguen los consejos de forma segura

El seguimiento de la formación y el monitoreo deben llevarse a cabo después de la formación inicial. Los voluntarios/as pueden monitorear los cambios en la comunidad en relación con:

- Satisfacción de las personas con los consejos y métodos.
- ¿Las personas utilizan correctamente los consejos y métodos?
- ¿Mejoran las otras prácticas de higiene de las personas?



Cosas a tener en cuenta

 Discutir y encontrar alternativas para los “prejuicios” locales sobre los alimentos - puede ser difícil desafiar las antiguas creencias locales. Trate de averiguar qué alimentos locales están prohibidos. Algunos ejemplos de mensajes que no son verdaderos:

- ✗ Si un niño/a come huevo antes de los cinco años de edad puede volverse calvo.
- ✗ Si una mujer embarazada come pescado, dará a luz a un bebé con la forma de un pez.

Puedes tratar de alentar a las personas a desafiar estas creencias o tratar de encontrar otros alimentos como alternativas del mismo grupo o categoría de alimentos.

Ten en cuenta que a menudo las madres y las abuelas pueden tener mucha influencia sobre los alimentos con sus nueras, especialmente sobre cómo alimentar a su bebé.

Consejos principales

- ✓ Repetir constantemente los mensajes de diferentes maneras.
- ✓ Animar a las personas a compartir sus ideas con los demás y con las comunidades vecinas.
- ✓ Obtener consejos de los funcionarios de extensión, trabajadores de la salud y otras personas con conocimientos.

Enlaces a otras secciones de este manual

Esta actividad se vincula bien a las otras secciones de este manual:



Sección 1
Huertos



Sección 5
Mejorando las prácticas agrícolas



Sección 8
Agua Segura, Saneamiento e
higiene



Sección 10
Reducción de combustible para
cocinar

Recursos y habilidades necesarias



¿Qué recursos se necesitan para ejecutar la actividad?

- Para los voluntarios y voluntarias – apoyos visuales para las sesiones de sensibilización son útiles, pero no esenciales.
- Para las personas involucradas – alimentos, agua, jabón o cenizas, tiempo y esfuerzo.

Opcional:

- Espacio de reunión ocasional.
- Libro de registro (lista de miembros, registro de cualquier idea o pago de recursos o materiales compartidos, etc.)
- Organizar sesiones de asesoramiento o formación de otras personas con experiencia o funcionarios de extensión.
- Organizar una demostración de cocina y degustación especialmente para fomentar tipos saludables de alimentos que podrían no ser tan populares (por ejemplo, granos pequeños). ¡Puede ser imaginativo con las recetas!



¿Quién puede proporcionar asesoramiento?

Algunas personas de la comunidad ya tendrán buenos conocimientos y conciencia de la nutrición y se les puede pedir que proporcionen asesoramiento (los trabajadores locales de la salud, las matronas, el personal gubernamental u otras organizaciones no gubernamentales u organismos internacionales pueden proporcionar asesoramiento y apoyo).



Costes aproximados

La sensibilización nutricional puede costar tan poco o tanto como quieras invertir.

Puede optar por invertir en la producción de apoyos visuales, imágenes o folletos para distribuir, pero puede decidir utilizar otros métodos eficaces como demostraciones, sesiones de teatro y juegos de rol o pedir a la radio local que cubra los mensajes clave. Es importante supervisar para asegurarse de que los mensajes se entregan de forma precisa y segura.



¿Qué habilidades o conocimientos necesitan los voluntarios/as?

- No se requieren conocimientos especializados, pero necesitará confianza para pedir consejo a otras personas o trabajadores de la salud. ¿Puede persuadirlos para que se unan a dirigir o apoyar la actividad?
- Motivar y organizar a las personas o ayudarlas a tomar decisiones en grupos.
- Paciencia y persistencia para explicar claramente las ideas y seguir tratando de ayudar y apoyar a las personas.
- Los voluntarios/as deben tratar de obtener un nivel mínimo de conocimientos sobre nutrición leyendo esta sección o refiriéndose a las Directrices de Nutrición de la Federación Internacional (2013) que es una buena guía de referencia. Trate de obtener una copia de la persona correspondiente en la sede nacional o si puede obtener una copia impresa se puede encontrar en: *Directrices de Nutrición de la FICR/MLR*. Los voluntarios/as deben ser capaces de responder preguntas básicas de la comunidad. Usted podría tratar de participar en una sesión de sensibilización en un centro de salud, o obtener consejos de un trabajador de la salud o de capacitaciones de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja.



¿Qué habilidades necesitan los participantes?

No se necesitan conocimientos especializados. Las personas recibirán consejos del voluntario/a y aprenderán juntos y enseñarán el uno al otro.



Lo que debe ser monitoreado o seguido

El monitoreo es opcional, pero el seguimiento sensible para confirmar que las personas están usando las ideas y los métodos correctamente y de forma segura es importante.