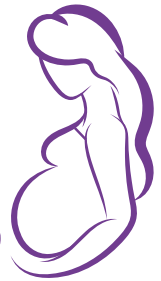




DOCUMENTO TÉCNICO
SESIONES DEMOSTRATIVAS
DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS
PARA POBLACIÓN
MATERNO INFANTIL



DOCUMENTO TÉCNICO SESIONES DEMOSTRATIVAS DE PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA POBLACIÓN MATERNO INFANTIL



ELABORADO POR:

- Mirko Luis Lázaro Serrano
- Ada Gisella Mauricio Córdova
- Carmen Toyama Valladares Escobedo
- Beatriz Quispe Quille
- Julie Mariaca Oblitas



Documento técnico: sesiones demostrativas de preparación de alimentos para la población materno infantil / elaborado por Mirko Luis Lázaro Serrano; Ada Gisella Mauricio Córdova; Carmen Toyama Valladares Escobedo...[et all.]. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2026.

57p. : *ilus, tab.*

1. SALUD MATERNO-INFANTIL 2. NUTRICIÓN MATERNA 3. MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS 4. PERÚ

I. Lázaro Serrano, Mirko Luis

II. Mauricio Córdova, Ada Gisella

III. Valladares Escobedo, Carmen Toyama

IV. Quispe Quille, Beatriz

V. Mariaca Oblitas, Julie

VI. Perú. Ministerio de Salud

VII. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Sub Dirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

ISBN: 978-612-310-182-4

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2026-00930

1ra edición (febrero 2026)

Tiraje: 1500 ejemplares

© Instituto Nacional de Salud, 2026

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página Web: www.ins.gob.pe

© Ministerio de Salud, 2026

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

Impreso por:

Tarea Asociación gráfica educativa

RUC 20125831410

Pasaje María Auxiliadora 156 – 164

Breña – Lima - Perú

Se terminó de imprimir en febrero 2026

Impresión financiada por UNICEF

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.

MINISTERIO DE SALUD

Ministro

LUIS NAPOLEÓN QUIROZ AVILÉS

Viceministro de Salud Pública

LEONARDO RONYALD ROJAS MEZARINA

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

SHIRLEY MONZÓN VILLEGAS

Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública

Directora General

VALENTINA ANTONIETA ALARCÓN GUIZADO

Director Ejecutivo de la Dirección de Promoción de la Salud

MAX BENDEZU JAIME

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Presidente Ejecutivo

JUAN CARLOS VELASCO GUERRERO

Gerente General

RENZO RENÁN ZAVALA URTEAGA

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE

Director

WALTER VILCHEZ DÁVILA

Subdirectora de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable

PATRICIA VELARDE DELGADO



Resolución Ministerial

Lima, 21 de MARZO del 2025

VISTO, el Expediente N° 2025-0006238, que contiene el Oficio N° 859-2024-PE/INS, que adjunta el Informe N° 14-2024-TLLVH-OAJ/INS, el Informe N° 019-2024-UMDO-OPPM/INS, el Informe Técnico N° 007-2024-EAR-SUDPON-DISAP/INS, el Memorando N° 114-2024-CENAN/INS y el Informe N° 029-2024-SUITAV-CENAN/INS, y el Oficio N° 048-2025-PE/INS, que adjunta la Nota Informativa N° 002-2025-CENAN/INS y el Informe N° 001-2025-SUITAV-CENAN/INS, del Instituto Nacional de Salud; y, el Informe N° D000108-2025-OGAJ-MINSA, de la Oficina General de Asesoría Jurídica;

CONSIDERANDO:

Que, los numerales I y II del Título Preliminar de la Ley N° 26842, Ley General de Salud, establecen que la salud es condición indispensable del desarrollo humano y medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo, y que la protección de la salud es de interés público, siendo responsabilidad del Estado regularla, vigilarla y promoverla;

Que, el numeral 1) del artículo 3 del Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, señala como ámbito de competencia del Ministerio de Salud, la salud de las personas; y, en su artículo 4 dispone que el Sector Salud está conformado por el Ministerio de Salud, como organismo rector, las entidades adscritas a él y aquellas instituciones públicas y privadas de nivel nacional, regional y local, y personas naturales que realizan actividades vinculadas a las competencias establecidas en dicha Ley, y que tienen impacto directo o indirecto en la salud, individual o colectiva;

Que, los literales b) y h) del artículo 5 del acotado Decreto Legislativo, establecen que son funciones rectoras del Ministerio de Salud formular, planear, dirigir, coordinar, ejecutar, supervisar y evaluar la política nacional y sectorial de promoción de la salud, vigilancia, prevención y control de las enfermedades, recuperación, rehabilitación en salud, tecnologías en salud y buenas prácticas en salud, bajo su competencia, aplicable a todos los niveles de gobierno, así como dictar normas y lineamientos técnicos para la adecuada ejecución y supervisión de la política nacional y políticas sectoriales de salud, entre otros;

Que, el artículo 4 y el literal b) del artículo 6 del Decreto Legislativo N° 1504, disponen que el Instituto Nacional de Salud (INS) es un organismo público técnico especializado adscrito al Ministerio de Salud; y que, en materia de salud, tiene competencia a nivel nacional en investigación, innovación y tecnologías en salud, las que comprenden el ámbito de la salud pública referido a la alimentación, nutrición y tecnologías alimentarias;



Que, mediante Decreto Supremo N° 016-2023-SA se aprueba la Sección Primera del Reglamento de Organización y Funciones del Instituto Nacional de Salud (INS), cuyo artículo 41 establece que el Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable es el órgano desconcentrado responsable de proponer políticas y normas, y desarrollar investigación, innovación, vigilancia especializada, tecnologías y servicios en materia de la alimentación, nutrición y otras acciones para una vida saludable de las personas;

Que, el artículo 63 del Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA, establece que la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública es el órgano de línea del Ministerio de Salud, dependiente del Viceministerio de Salud Pública, competente para dirigir y coordinar las intervenciones estratégicas en salud pública en materia de promoción de la salud, entre otras;

Que, mediante Resolución Ministerial N° 958-2012/MINSA, se aprueba el Documento Técnico: "Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil";

Que, con los documentos del visto, el Instituto Nacional de Salud ha propuesto la actualización del precitado documento técnico;

Estando a lo propuesto por el Instituto Nacional de Salud y con la opinión favorable de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública;

Con el visado del Instituto Nacional de Salud, de la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, de la Dirección General de Operaciones en Salud, de la Dirección General de Personal de la Salud, de la de la Oficina General de Asesoría Jurídica, de la Secretaría General, del Despacho Viceministerial de Salud Pública y del Despacho Viceministerial de Prestaciones y Aseguramiento en Salud; y,

De conformidad con lo dispuesto en el Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud; y, el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, aprobado por Decreto Supremo N° 008-2017-SA;

SE RESUELVE:

Artículo 1.- Aprobar el Documento Técnico: "Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil", que como Anexo forma parte integrante de la presente Resolución Ministerial y que se publica en la sede digital del Ministerio de Salud.

Artículo 2.- Derogar la Resolución Ministerial N° 958-2012/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: "Sesiones Demostrativas de Preparación de Alimentos para Población Materno Infantil".

Artículo 3.- Encargar a la Oficina de Transparencia y Anticorrupción de la Secretaría General la publicación de la presente Resolución Ministerial y su Anexo en la sede digital del Ministerio de Salud.

Regístrese, comuníquese y publíquese.

CÉSAR HENRY VÁSQUEZ SÁNCHEZ
Ministro de Salud



EQUIPO TÉCNICO RESPONSABLE DE LA ELABORACIÓN DEL DOCUMENTO TÉCNICO

Mirko Luis Lázaro Serrano

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Ada Gisella Mauricio Córdova

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Carmen Toyama Valladares Escobedo

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Beatriz Quispe Quille

Dirección de Promoción de la Salud-Ministerio de Salud

Julie Mariaca Oblitas

Dirección de Promoción de la Salud-Ministerio de Salud

PARTICIPARON EN LA REVISIÓN Y VALIDACIÓN TÉCNICA DEL DOCUMENTO TÉCNICO

Fabiola Rupay Gamarra

Dirección de Promoción de la Salud del Ministerio de Salud

Esther Molina Moscoso

Unidad Funcional de Alimentación y Nutrición Saludable del Ministerio de Salud

Milagritos Magaly Llanos Gandulias

Unidad Funcional de Alimentación y Nutrición Saludable del Ministerio de Salud

PARTICIPARON EN LA REVISIÓN Y VALIDACIÓN TÉCNICA DEL DOCUMENTO TÉCNICO – TUTORES NACIONALES

Silvia Maldonado Mendivil

Centro de Salud Lince – Diris Lima Centro

Gloria América Santos Yábar

Centro de Salud San Sebastián – Diris Lima Centro

Pablo César Castro Pérez

Centro Materno Infantil San José – Diris Lima Sur

Jenny Albina Amado Soto

Centro Materno Infantil Virgen del Carmen – Diris Lima Sur

Fátima Noemí Carpio Birrueta

Centro Materno Infantil Juan Pablo II – Diris Lima Sur

Ramón Tafur Santa María

Centro Materno Infantil Ollantay – Diris Lima Sur

Leonore Lady Navarro Suárez

Centro de Salud San Cosme – Diris Lima Centro

Karin Paola Panduro Moreno

Centro Materno Infantil Jicamarca – Diris Lima Este

Emma Fellicisima Mendoza Delgadillo

Centro Materno Infantil Lurín – Diris Lima Sur

PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN OPERATIVA DEL DOCUMENTO TÉCNICO – GERESA CUSCO

Nancy Meza Quispe

Estrategia Sanitaria Regional de Alimentación y Nutrición Saludable - Geresa Cusco

Judith Ortega Sánchez

Promoción de la Salud - Geresa Cusco

Atilia Norka Mamani Sucasaire

Promoción de la Salud - Geresa Cusco

Miriam Rojas Machaca

Promoción de la Salud - Geresa Cusco

Nadya Fannhel Ramos Lupaca

C.S. Maranura - Red de Salud La Convención

Nadya Huaracha Charca

Hospital Santo Tomás - Red de Salud Chumbivilcas

Yemira León Huillca

C.S. Combapata - Red de Salud Canas Canchis Espinar

Silvia Karina Sernaque Gutiérrez

C.S. Belempampa – Red Cusco Norte

Susy Palomino Condori

Promoción de la Salud - Red Cusco Sur

Blancaluz Pari Mendoza

C.S. San Sebastián - Red Cusco Sur

PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN OPERATIVA DEL DOCUMENTO TÉCNICO – GERESA LORETO

Liria de Neyva Pinchi Torres

Promoción de la Salud Geresa Loreto

Marjorie Giovana Saboya Celis

Promoción de la Salud Geresa Loreto

Luz Natali Hidalgo Cerrón

Promoción de la Salud Geresa Loreto

Anthony Alves Vargas

Centro de Salud Bellavista Nanay – Red Maynas Ciudad

Lady María Ruíz Angulo

Centro de Salud Bellavista Nanay – Red Maynas Ciudad

Jessica Elizabeth Zambrano Tello

Centro de Salud San Juan – Red Maynas Ciudad

Vanessa Margarita Vásquez Rodríguez

Centro de Salud Progreso – Red Maynas Ciudad

Rosario Janet Navarro Tejada

Centro de Salud Progreso – Red Maynas Ciudad

Lilian Dannae Gómez Tuesta

Centro de Salud 9 de Octubre – Red Maynas Ciudad

PARTICIPARON EN LA VALIDACIÓN OPERATIVA DEL DOCUMENTO TÉCNICO – DIRESA TACNA

Dina Paredes Flores

Estrategia Sanitaria Regional de Alimentación y Nutrición Saludable - Diresa Tacna

Antonieta Irene Bravo Bravo

Promoción de la Salud - Diresa Tacna

Raúl Marcelo Calderón Sosa

Promoción de la Salud - Diresa Tacna

Noelia Magaly Carpio Vilca

Promoción de la Salud - Red de Salud Tacna

Maura Chura Mamani

Centro de Salud San Francisco – Red de Salud Tacna

Luz Mery Aynaya Cahui

Centro de Salud Alto del Alianza – Red de Salud Tacna

Yajaira Núñez del Prado Lazo

Centro de Salud Alto Augusto B. Leguía – Red de Salud Tacna

Maryvel Viza Zanabria

Centro de Salud Pocollay – Red de Salud Tacna

Ledi Elita Godoy Vilca

Centro de Salud La Esperanza – Red de Salud Tacna

Karina Esther Mamani Robles

Centro de Salud Leoncio Prado – Red de Salud Tacna

AGRADECIMIENTOS ESPECIALES

A las gestantes y madres de niños menores de dos años que participaron en la validación operativa y en las entrevistas grupales realizados en Cusco, Loreto y Tacna.

Diseño y diagramación: Wendy Drouard Olivas

Si por algún acto involuntario en la presente lista se omitió a alguna persona o institución que contribuyó en la elaboración del presente documento, ofrecemos de antemano nuestras más sinceras disculpas

ÍNDICE

I.Introducción	13
II.Finalidad	14
III.Objetivo	14
IV.Base Legal	14
V.Ámbito de Aplicación	15
VI.Contenido	16
VII.Responsabilidades	39
VIII.Anexos	40
IX.Bibliografía	56





I INTRODUCCIÓN

Una nutrición adecuada en la niña y el niño durante las etapas tempranas de la vida conlleva a efectos importantes en la salud y nutrición durante todo el curso de vida, expresados inicialmente en un buen crecimiento físico y desarrollo cognitivo para luego contribuir a garantizar la construcción de sus capacidades y ejercer plenamente sus derechos de ciudadanía en la etapa adulta.

La problemática nutricional de nuestro país no sólo está enmarcada por la prevalencia de anemia y desnutrición crónica sino también por la ocurrencia de patrones de alimentación inadecuados que nos llevan al exceso de peso en las niñas y niños, generando un mayor riesgo de desarrollar tempranamente enfermedades no transmisibles, como obesidad, diabetes, hipertensión arterial, entre otras, en etapas posteriores a la niñez.

En ese contexto, el Estado Peruano en el marco de la Política de Desarrollo e Inclusión Social al 2030, aprobada por Decreto Supremo N° 008-2022-MIDIS, promueve una alimentación adecuada en la primera infancia, como una política pública cuyo fin es favorecer un crecimiento saludable y el desarrollo integral de las niñas y niños.

Al respecto, una de las intervenciones prioritarias que contribuyen a este objetivo es la sesión demostrativa, la cual, en el marco del modelo de cuidado integral de salud por curso de vida de la niña y el niño, tiene como objetivo primordial mejorar la salud infantil. Esta actividad de educación nutricional se orienta hacia un aprendizaje participativo, involucrando al personal de la salud, gestantes y madres de niñas y niños menores de 2 años, enfatizando la promoción de la alimentación saludable mediante el uso de los alimentos naturales disponibles en la localidad, las combinaciones adecuadas y nutritivas, según las necesidades de la gestante, la niña y el niño menor de 2 años de edad, permitiendo prevenir la malnutrición en sus diferentes formas.

En ese sentido, con el fin de adecuarse al marco normativo actualizado en materia de alimentación y nutrición; además de la necesidad de optimizar la ejecución de esta intervención a nivel operativo, al ser un indicador en los programas presupuestales, el Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, en coordinación con la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, a través de la Dirección de Promoción de la Salud, del Ministerio de Salud, se ha procedido a revisar y actualizar el Documento Técnico: Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil, aprobada por Resolución Ministerial N° 952-2012/MINSA.

II. FINALIDAD

Contribuir en la mejora y mantenimiento del estado de salud y nutrición de las gestantes, y de las niñas y los niños menores de 2 años mediante acciones de prevención y promoción en el marco del cuidado integral de salud.

III. OBJETIVO

Establecer la metodología para realizar la sesión demostrativa de preparaciones de alimentos para población de gestantes y niñas y niños menores de 2 años.

IV. BASE LEGAL

- Ley N°26842, Ley General de Salud y sus modificaciones.
- Ley N°29344, Ley Marco del Aseguramiento Universal en Salud.
- Resolución Suprema N°023-2019-EF, que aprueba el Programa Presupuestal orientado a Resultado de Desarrollo Infantil Temprano
- Decreto Legislativo N° 1161, Ley de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificatorias.
- Decreto Supremo N° 003-2008-SA, que aprueba el listado priorizado de intervenciones sanitarias garantizadas para la reducción de la desnutrición crónica infantil y salud materna neonatal.
- Decreto Supremo N° 008-2017-SA, que aprueba el Reglamento de Organización y Funciones del Ministerio de Salud, y sus modificaciones.
- Decreto Supremo N° 026-2020-SA, que aprueba la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 "Perú, País Saludable".
- Decreto Supremo N° 016-2021-SA, que aprueba el Plan Estratégico Multisectorial de la Política Nacional Multisectorial de Salud al 2030 "Perú, País Saludable".
- Decreto Supremo N° 016-2023-SA, que aprueba la Sección Primera del Reglamento de Organización y Funciones-ROF del Instituto Nacional de Salud-INS.
- Resolución Suprema N°023-2019-EF, que aprueba el Programa Presupuestal orientado a Resultado de Desarrollo Infantil Temprano.
- Resolución Ministerial N°292-2006/MINSA, que aprueba la NTS N° 040-MINSA/DGSP-V.01: Norma Técnica de Salud para la Atención Integral de Salud de la Niña y el Niño".
- Resolución Ministerial N° 250-2017/MINSA, que aprueba la NTS N° 134- MINSA-2017/DGIESP, Norma Técnica de Salud para el manejo terapéutico y preventivo de la anemia en niños, adolescentes, mujeres gestantes y puérperas, y sus modificatorias.

- Resolución Ministerial N° 348-2017/MINSA, que aprueba la Directiva Sanitaria N° 235-MINSA-2017-INS, Directiva Sanitaria para la implementación de grupos de apoyo a madres de niños menores de 3 años de edad en alimentación, nutrición y cuidado infantil.
- Resolución Ministerial N° 366-2017/MINSA, que aprueba el Documento Técnico “Lineamientos de Política de Promoción de la Salud en el Perú”
- Resolución Ministerial N° 537-2017/MINSA, que aprueba la NTS N° 137-MINSA-2017/DGIESP, Norma técnica de Salud para el Control de Crecimiento y Desarrollo de la Niña y el Niño Menores de Cinco Años”, y sus modificatorias.
- Resolución Ministerial N° 1353-2018/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: “Guías Alimentarias para la Población Peruana”.
- Resolución Ministerial N° 030-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: “Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida para la Persona, Familia y Comunidad (MCI)”
- Resolución Ministerial N° 967-2020/MINSA, que aprueba el Documento Técnico: Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad.
- Resolución Ministerial N° 220-2021/MINSA, que aprueba el Documento Técnico Manual por implementación del modelo de cuidado integral de salud por curso de vida para persona, familia y comunidad.
- Resolución Ministerial N° 251-2024/MINSA, que aprueba la NTS N° 213-MINSA/DGIESP-2024, Norma Técnica de Salud: Prevención y control de la anemia por deficiencia de hierro en el niño y la niña, adolescentes, mujeres en edad fértil, gestantes y puérperas, y su modificatoria.

V. ÁMBITO DE APLICACIÓN

El presente documento técnico es de aplicación en todos los establecimientos de salud del Ministerio de Salud, a cargo de las Direcciones de Redes Integradas de Salud; y, de los Gobiernos Regionales, a cargo de las Direcciones Regionales de Salud (DIRESA), Gerencias Regionales de Salud (GERESA) o los que hagan sus veces a nivel regional. Puede ser aplicado como documento de consulta o referencia por otras instituciones que conforman el Sector Salud, así como otras instituciones públicas o privadas

VI. CONTENIDO



6.1 CONCEPTOS BÁSICOS

6.1.1. SESIÓN DEMOSTRATIVA

Es una actividad educativa en la cual los participantes aprenden a combinar los alimentos locales en forma adecuada, según las necesidades nutricionales de la niña y niño menor de 2 años y de la gestante, a través de una participación activa y el trabajo grupal. La sesión demostrativa hace uso de la metodología denominada “aprender haciendo”. La sesión demostrativa está dirigida a madres, padres o personas responsables del cuidado de la niña o niño de 6 a 23 meses y a las gestantes.

6.1.2. METODOLOGÍA “APRENDER HACIENDO”

La metodología pedagógica denominada “aprender haciendo” (learning by doing) establece que los contenidos teóricos son necesarios para avanzar en el aprendizaje de cualquier área de conocimiento, pero para lograr retenerlos y dotarlos de utilidad es mejor experimentar con ellos; este proceso pervive en el tiempo, de acuerdo con la siguiente cita atribuida a Aristóteles: Lo que tenemos que aprender a hacer, lo aprendemos haciendo.

6.2 IMPORTANCIA DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

- Promover la alimentación saludable mediante el uso de los alimentos naturales disponibles en la localidad.
- Aprender a hacer diferentes preparaciones nutritivas según las necesidades de la gestante o de la niña y niño menor de 2 años de edad.
- Conocer la importancia de prevenir la malnutrición en sus diferentes formas.
- Adoptar buenas prácticas de higiene y manipulación de alimentos.

6.3 METODOLOGÍA

6.3.1. ANTES DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Gestiones para realizar la sesión demostrativa

Para llevar a cabo la sesión demostrativa se requiere la participación y distribución de roles según el siguiente detalle:

Cuadro 1: Gestión para la implementación de la sesión demostrativa de preparación de alimentos a población materno infantil a nivel de DIRESA/GERESA/DIRIS/Redes de Salud/Establecimiento de salud

Dirección/área/ Componente	Acciones
A nivel de DIRESA/GERESA/DIRIS	
Promoción de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Brinda asistencia técnica en la metodología de la sesión demostrativa. • Realiza la supervisión a la sesión demostrativa. • Realiza el monitoreo y evaluación a la programación de metas físicas y financieras de la sesión demostrativa a nivel de UE y EESS. • Coordina con la estrategia de alimentación y nutrición saludable o la que haga sus veces, con la etapa de vida niño o con salud sexual reproductiva para la implementación de la sesión demostrativa. • Coordina con la Oficina de Estadística o la que haga sus veces para la actualización del padrón nominal y registro de la sesión demostrativa en el HIS MINSA.
A nivel de DIRIS y Redes de Salud (*)	
Promoción de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Realiza la programación de metas físicas y financieras para la sesión demostrativa a nivel de establecimiento de salud para el año en curso, según la definición operacional y criterios de programación del programa presupuestal vigente. • Gestiona los bienes y servicios (kit SD, pack de alimentos, movilidad local, entre otros) para la sesión demostrativa. • Coordina con la estrategia de alimentación y nutrición saludable, la etapa de vida niño y la de salud sexual reproductiva, según corresponda, la programación de sesiones demostrativas. • Capacita en sesiones demostrativas al profesional de la salud del establecimiento de salud, según el siguiente perfil: • Nutricionista del establecimiento de salud. • De no contar con el profesional nutricionista, se capacita a la enfermera (o) u obstetra, quienes además deben tener capacitación en contenidos técnicos en alimentación saludable para el niño y gestante. • Aplica la ficha de supervisión de la sesión demostrativa (Anexo 6).

Dirección/área/ Componente	Acciones
A nivel de establecimiento de salud	
Promoción de la salud	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina con la DIRIS, Redes de Salud la programación de metas físicas y financieras para la sesión demostrativa para el año en curso, según la definición operacional y criterios de programación del programa presupuestal vigente. • Realiza incidencia y acompañamiento al gobierno local para la planificación, programación y ejecución de las sesiones demostrativas a nivel local, según la definición operacional y criterios de programación del programa presupuestal vigente. • Coordina con actores sociales/agentes comunitarios de salud para realizar la convocatoria y cuidado de las niñas y los niños durante sesión demostrativa. • Asegura los materiales e insumos: Kit de sesión demostrativa, pack de alimentos, movilidad local, entre otros, para realizar la sesión demostrativa.
Responsable de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable	<ul style="list-style-type: none"> • Coordina con la etapa de vida niño y salud sexual y reproductiva la convocatoria a la gestante y la madre, padre o cuidador de la niña o niño a partir de los 6 meses. • Realiza la sesión demostrativa (Facilitador responsable).
Responsable de etapa de vida niño	<ul style="list-style-type: none"> • Convoca a la madre, padre o cuidador de la niña o niño de 6 a 23 meses. • Realiza la sesión demostrativa (Facilitador)**
Responsable de salud sexual reproductiva	<ul style="list-style-type: none"> • Convoca a la gestante. • Realiza la sesión demostrativa (Facilitador)**
Actor social/Agente comunitario de salud	<ul style="list-style-type: none"> • Refuerza la convocatoria de la gestante, la madre, padre o cuidador de la niña o niño a partir de los 6 meses. • Apoya en el cuidado de las niñas y los niños durante la sesión demostrativa.

(*) Incluye los hospitales II-1 con población asignada.

(**) De no contar con el profesional nutricionista en el establecimiento de salud, el profesional de enfermería o de obstetricia debe estar previamente capacitado en la metodología de sesiones demostrativas.

Participantes en la sesión demostrativa

- La sesión demostrativa de gestantes debe contar con un mínimo de 6 y un máximo de 10 participantes; puede participar la pareja. La sesión demostrativa puede ser parte de una de las sesiones de psicoprofilaxis obstétrica o en las reuniones que convocan los programas sociales.
- La sesión demostrativa a madres, padres o cuidadores de niñas y niños debe contar con un mínimo de 6 o un máximo de 10 participantes. Es importante que asista a la sesión la persona que está a cargo del cuidado de la niña o niño. El agente comunitario de salud o actor social es de apoyo en el cuidado de las niñas y los niños durante la sesión demostrativa. Se debe buscar una fecha y horario apropiado para lograr una buena convocatoria.
- No es recomendable que la sesión demostrativa sea realizada mientras se espera el control prenatal, la evaluación de crecimiento y desarrollo u otra; es importante contar con la atención plena del participante.

Kit de sesión demostrativa

En el caso del kit de sesiones demostrativas, ver el detalle de la vajilla, menaje y utensilios que se necesitan para el desarrollo de estas en la Tabla 1. Asimismo, las especificaciones técnicas de la vajilla, menaje y utensilios están descritos en el Anexo 1.

Tabla 1: Vajilla, menaje y utensilios para sesión demostrativa de preparación de alimentos

Materiales	Cantidad
Plato grande tendido (23 cm) **	4
Plato mediano tendido (19 cm) **	12
Cuchara **	12
Tenedor **	12
Cuchillo de mesa **	4
Cuchillo de cocina **	4
Vaso de plástico **	5
Jarra * *	3
Colador	1
Tabla de picar **	3
Envase con tapa **	10
Mandil*	18
Gorro **	18
Bidón de plástico con caño	1
Batea mediana/tina	1
Secador para vajilla	3
Portacubiertos	1
Toalla de mano / papel toalla	3
Bolsa de materiales	1
Jabón / alcohol en gel	1
Jabonera	1
Bolsa de basura **	1
Escobillas para uñas	1

(**) Material indispensable para una sesión demostrativa

El local

El lugar donde se realiza la sesión demostrativa debe ser un local, que cuente con buena ventilación e iluminación, puede ser intramural (auditorio del establecimiento de salud, sala de estimulación o sala de profilaxis, no utilizar pasillos, ni sala de espera) o extramural (local comunal, comedor u otro). Debe ser un espacio para 4 mesas y 10 sillas.

Convocatoria

En el establecimiento de salud, la fecha y horario son coordinados por el facilitador- el responsable de la estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable o el que haga sus veces, según cuadro 1. Seguidamente, el responsable de etapa de vida niño y el responsable de salud sexual reproductiva realizan la convocatoria, cada uno realiza una lista de participantes con un mínimo de 6 y un máximo de 10 personas, a quienes se les entrega una invitación explicando la importancia de la sesión demostrativa para asegurar su asistencia.

Vajilla y menaje

El plato mediano es utilizado para las preparaciones de la niña y el niño; y el plato grande, para la gestante. No debe utilizarse el plato pequeño, tal como se muestra en la Figura 1:

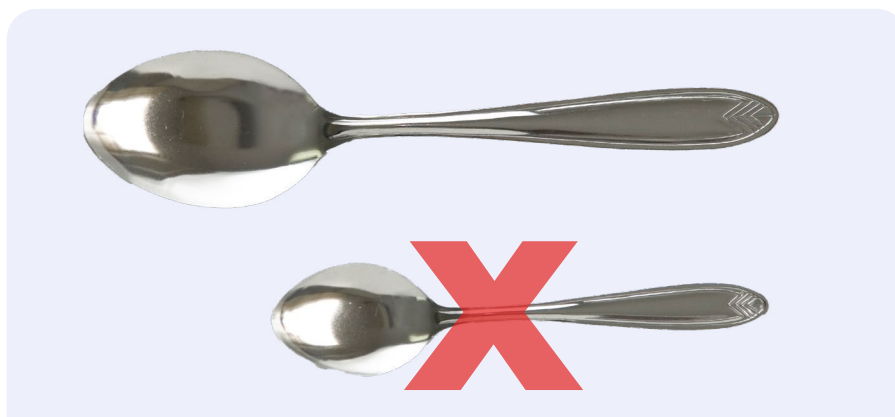
Figura 1. Tamaños de plato



Fuente: Banco de fotos del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable/Instituto Nacional de Salud

La unidad de medida de alimentos es la cuchara para las preparaciones que se realicen, principalmente en los alimentos de origen animal ricos en hierro, como hígado, sangrecita, bofe, pescado, carnes, entre otros. No debe utilizarse la cucharita; por ello, es indispensable tener en cuenta los tamaños.

Figura 2. Tamaños de cuchara y cucharita



Fuente: Banco de fotos del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable/Instituto Nacional de Salud

Ambientación

- Los facilitadores deben llegar media hora antes de la sesión, con todos los materiales.
- Colocar las sillas en forma de "U", de manera que todos estén cómodos y observando al facilitador.
- Preparar un espacio para el lavado o higiene de manos, que debe estar alejado de los alimentos.
- Para el lavado de manos, se debe llenar con agua el balde con caño y colocar junto con la tina, la jabonera, jabón y un paño limpio o toalla. Para la higiene de manos, se debe colocar el frasco de alcohol en gel.
- Al colocar los alimentos sobre la mesa, esta debe estar limpia.
- Debe contar con una bolsa o recipiente para la basura.

6.3.2 DURANTE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA DIRIGIDA A GESTANTES

6.3.2.1 Materiales a utilizar en la sesión demostrativa

a) **Carteles con mensajes:** Se requieren 4 carteles con los mensajes importantes.

Mensaje 1

Las gestantes deben consumir diariamente 3 comidas principales más un refrigerio.

Mensaje 2

Las gestantes fortalecen su cuerpo y mente comiendo diariamente alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.

Mensaje 3

Las gestantes ponen color y salud en su vida consumiendo diariamente frutas y verduras.

Mensaje 4

Las gestantes protegen su salud, evitando el consumo de alimentos ultra procesados.



Características:

- Se requiere un pliego de cartulina de color, el cual debe ser doblado por la mitad (32.5 cm. de largo y 50 cm. de ancho) y los mensajes deben ser escritos en ambas caras.
- En caso imprima los carteles, el tamaño de las letras de los mensajes debe ser en fuente Arial y el tamaño de la fuente entre 70 a 80.

b) **Tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo.**

- 21 tarjetas de cartulina para escribir las recetas a realizar, con un tamaño de 21.5 cm de largo y 16.5 cm de ancho (requiere 3 pliegos de cartulina de color, por cada pliego se obtienen 9 tarjetas).

- Para la sesión de gestantes, se indicar en la tarjeta:
 - 1) El nombre de la preparación (sea esta una comida principal o un refrigerio según trimestre).
 - 2) Los ingredientes y cantidades en medidas caseras (cucharadas, unidad, entre otros).

c) Otros materiales

- 1 papelote.
- 6 plumones gruesos para cartulina.
- 1 cinta masking tape.
- 1 tijera.

6.3.2.2 Alimentos para la sesión demostrativa



- Verifique que se tengan todos los alimentos necesarios para realizar la sesión, que incluya productos disponibles en la localidad, considerando la estacionalidad y el costo. Consulte el listado de alimentos de acuerdo al Anexo 2.
- Considere incluir alimentos propios de la localidad.
- Si debe sancochar algún alimento, hágalo de forma individual.
- Coloque cada alimento en un envase con las especificaciones señaladas en el ítem 4 del Anexo 1 y rotule con el nombre del alimento que corresponda.

6.3.2.3 Elaboración de platos modelos



- En el plato grande, elabore una preparación tipo segundo (plato principal).
- Asegúrese de que la preparación servida se encuentre dentro del círculo interior del plato
- En un plato mediano, elabore una ensalada de verduras frescas o cocidas. Vea ejemplos de preparaciones tipo en la Tabla 2.
- Asimismo, en un plato mediano elabore un refrigerio de acuerdo al trimestre de gestación. Vea ejemplos de refrigerios en la Tabla 3.
- Consulte las preparaciones principales y ensaladas por cada región, para ello ingrese al siguiente enlace <https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/19559-recetarios-saludables-por-regiones>,



Tabla 2. Preparaciones modelo para gestante

Costa	Sierra	Selva
		
<p>Sangrecita criolla con arroz + Ensalada de pepino</p> <p>Fuente: INS/CENAN Recetario almuerzos saludables - La Libertad</p>	<p>Guiso de habas con picadillo de carne + Ensalada fresca</p> <p>Fuente: INS/CENAN Recetario almuerzos saludables-Junín</p>	<p>Patarashca de palometa + Ensalada de choclo, cebolla y ají dulce</p> <p>Fuente: INS/CENAN Recetario almuerzos saludables-Ucayali</p>

Fuente: INS/CENAN Recetario almuerzos saludables - La Libertad, Junín y Ucayali

Tabla 3. Ejemplos de refrigerios para gestantes

	Primer trimestre	Segundo trimestre	Tercer trimestre
COSTA	 <p>1 unidad mediana de manzana</p>	 <p>1 pan con pescado frito, chicha morada y 1 durazno</p>	 <p>Papa con huevo, ensalada bicolor, naranja, agua y almendras</p>
SIERRA	 <p>2 unidades de tuna</p>	 <p>Papa revuelta con queso y huacatay, refresco de maracuyá y 1 mandarina</p>	 <p>Huevo con maíz cancha, mandarinas, refresco de carambola y maní</p>
SELVA	 <p>1 taza de papaya picada</p>	 <p>Tacacho con hígado de pollo y zanahoria, refresco de carambola y 1 mandarina</p>	 <p>Choclo con carne molida y aceitunas, papaya en trozos, refresco de carambola y castañas</p>

Fuente: INS/CENAN

6.3.2.4 La presentación de los participantes (10 minutos)



El propósito de este momento es lograr un clima de confianza y despertar el interés de las participantes.

- Explique el objetivo de la sesión e indique que se realizan preparaciones con alimentos naturales a fin de promover una alimentación saludable en la gestante.
- Solicite a las participantes que se presenten individualmente y anímelas a hacerlo mediante una dinámica. Después de cada presentación, pida un aplauso.

6.3.2.5 Desarrollo de contenidos (20 minutos)



El propósito es que las participantes reconozcan la importancia de una alimentación saludable para la prevención de la anemia y mantener un peso adecuado durante la gestación.

- Antes de empezar, coloque un papelote en la pared y utilice un plumón para anotar las respuestas de las participantes.
- Pregunte a las participantes ¿Cuáles son los problemas nutricionales durante el embarazo?; escuche atentamente cada respuesta, anotándolas en el papelote y manifieste que se van a responder inquietudes en el transcurso de la sesión.
- Luego, comunique a las gestantes que se van a presentar 4 mensajes importantes durante la sesión demostrativa.
- Invite a que pregunten ante alguna duda.

Mensaje 1

Las gestantes deben consumir diariamente 3 comidas principales más un refrigerio.



Ideas fuerza

- Consumir 3 comidas principales más un refrigerio para lograr una adecuada ganancia de peso y su bebé tenga un buen crecimiento.
- En caso que la mujer dé de lactar, se necesitan 3 comidas principales y 2 refrigerios.
- Incluir menestras en el plato principal porque son sabrosas, muy saludables y se pueden preparar de muchas formas.
- Si la gestante siente antojos, es importante ofrecer opciones de refrigerios saludables.
- Si hay algún problema de náuseas, vómitos u otros, se recomienda fraccionar el número de comidas.

Paso a paso

- Presente el mensaje.

- Muestre de forma pausada el plato modelo de un segundo, destaque la cantidad de lo que se va a consumir (plato grande).
- Seguidamente, presente el plato de ensalada y destaque el servido en el plato mediano.
- A continuación, presente, uno a la vez, los 3 modelos de refrigerios a consumir según trimestre de gestación; señale que deben ser elaborados a partir de alimentos naturales o mínimamente procesados.
- Finalmente, presente de manera simultánea los refrigerios según trimestre de gestación, destaque las diferencias en relación a cantidad y contenido.

Mensaje 2

Las gestantes fortalecen su cuerpo y mente comiendo diariamente alimentos de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.



Ideas fuerza

- Las gestantes deben incluir en su alimentación diaria alimentos de origen animal porque son alimentos altamente nutritivos que ayudan al bebé a tener un buen crecimiento y al buen estado nutricional de la madre.
- Preferir los alimentos de origen animal ricos en hierro, para evitar la anemia. Se necesitan 5 cucharadas de alimentos de origen animal, en su plato principal.
- Incluir el consumo de huevos y lácteos porque fortalecen los huesos y dientes.
- Asimismo, incluir el consumo de pescados porque contiene proteínas y grasas saludables.



Paso a paso

- Presente el mensaje.
- Muestre el plato modelo del segundo en forma pausada y destaque el alimento de origen animal que contiene, preguntando ¿qué alimento ve en el plato? Escuche atentamente las respuestas y refuerce el mensaje.
- Luego, en un plato muestre los alimentos de origen animal que disponga, mostrando la cantidad de 5 cucharadas para las gestantes. En el caso de alimentos como pescados y carnes, muestre una porción mediana (filete; en el caso de hígado mediano de pollo, muestre 2 unidades).
- Pregunte a las participantes ¿qué otros alimentos de origen animal tienen en la localidad?
- Finalmente, mencione la importancia de la suplementación con hierro para prevenir la anemia.

Mensaje 3

Las gestantes ponen color y salud en su vida consumiendo diariamente frutas y verduras.



Ideas fuerza

- Es importante que las gestantes incorporen frutas y verduras en su alimentación diaria. Esto contribuye al buen funcionamiento de su organismo, previene enfermedades y evita un aumento de peso excesivo durante la gestación.
- Consumir 5 porciones entre frutas y verduras al día.
- Es recomendable consumir frutas enteras o en trozos, especialmente durante el desayuno o como refrigerio. Evitar consumirlas en jugos o en zumos.
- Acompañar el almuerzo con un plato mediano de ensalada de verduras, sean frescas o cocidas.

Paso a paso

- Presente el mensaje.
- Muestre el plato de ensalada de verduras que acompaña al plato principal y un refrigerio del segundo trimestre de la mesa de forma pausada, y destaque las frutas y verduras presentes.
- Otro facilitador muestra las frutas y verduras disponibles en la mesa.
- Pregunte qué otras frutas tienen en la localidad.
- Pregunte qué otras verduras tienen en la localidad.
- Destaque la importancia de su consumo todos los días.
- Escuche atentamente las respuestas y refuerce la importancia de su consumo todos los días.

Mensaje 4

Las gestantes protegen su salud, evitando el consumo de alimentos ultra procesados.



Ideas fuerza

- Las gestantes deben evitar el consumo de alimentos ultra procesados, debido a su escaso contenido nutricional, su alto contenido de azúcar, sal, grasas saturadas, presencia de grasas trans y aditivos.
- Son alimentos ultra procesados las galletas rellenas, cereales endulzados, bocaditos dulces, bocaditos salados, gaseosas, jugos envasados, yogures saborizados, embutidos, sopas instantáneas y productos de preparación rápida (pizza, hamburguesas, empanizados).
- El consumo excesivo de estos productos está asociado a una ganancia excesiva de peso y aumenta el riesgo de desarrollar diabetes gestacional, hipertensión arterial y complicaciones durante el parto, tanto para la madre como para el bebé.

Paso a paso

- Presente el mensaje.

Las gestantes protegen su salud, evitando el consumo de alimentos ultra procesados.



- Pregunte: ¿Qué entiende usted por alimentos ultra procesados?
- Señale en el cartel los productos con octógonos de alto en azúcar, alto en sodio, alto en grasas saturadas.
- Refuerce la importancia de consumir los alimentos naturales, nutritivos y variados; y, evitar el consumo de alimentos ultra procesados.

6.3.2.6 Práctica de sesión demostrativa (20 minutos)



- Previamente a la práctica de preparación de alimentos, se debe realizar el lavado de manos con agua y jabón. Un facilitador hace la demostración de lavado de manos, mientras va indicando los pasos a seguir. Ver Anexo 4.
- De no contar con agua, una alternativa es la desinfección de las manos con alcohol en gel, siempre y cuando las participantes estén con las manos secas, sin polvo y sin suciedad visible. Ver Anexo 5.
- Señale la conformación de 2 grupos o, como máximo, 3.
- Distribuya los materiales y los alimentos a cada uno de los grupos.
- Recuerde a las participantes que, al preparar cada plato, tomen en cuenta los mensajes aprendidos y las preparaciones modelo.
- Cada grupo debe preparar un plato principal y un refrigerio según el trimestre de gestación.
- Los facilitadores deben observar e intervenir en el trabajo de grupos, orientándolas, felicitando iniciativas y recordándoles los mensajes cuando sea necesario. Fomente la participación grupal.
- Una vez que los grupos terminan sus preparaciones, recuérdelos que todo debe quedar limpio y ordenado.
- Explique que cada grupo debe escribir en una tarjeta el nombre de la preparación principal, la preparación de refrigerio según trimestre, los ingredientes y la cantidad en medidas caseras.
- En la mesa de cada grupo, sólo deben quedar los platos con las preparaciones y las tarjetas.

6.3.2.7 Evaluación de lo aprendido (10 minutos)



- Pida a cada grupo que presente sus platos indicando el nombre de la preparación y el refrigerio preparado según trimestre de gestación, los ingredientes que utilizaron

y la cantidad en medidas caseras. Las preparaciones hechas por cada grupo son presentadas por todos los participantes de la mesa, no debe ser solo uno.

- Verifique que las preparaciones reflejen los mensajes importantes.
- Refuerce los mensajes y motive a los participantes para que practiquen lo aprendido en sus hogares y compartan esta información con otras gestantes.
- Una vez terminada la presentación de los grupos, invite a las participantes que degusten las preparaciones realizadas.
- Finalmente, entregue a las participantes material informativo, como recetarios impresos, o brinde enlaces de videos o aplicaciones sobre alimentación en la gestante.

6.3.3 DURANTE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA DIRIGIDA A MADRES, PADRES O CUIDADORES DE NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 23 MESES

6.3.3.1 Materiales a utilizar en la sesión demostrativa

a) **Carteles con mensajes:** Se requieren 4 carteles con los mensajes importantes:

Mensaje 1

Modifica gradualmente la consistencia y cantidad de la alimentación de tu niña o niño de acuerdo a su edad.

Mensaje 2

Incluye diariamente alimentos de origen animal, como bazo, sangrecita, hígado, carnes, pescado y huevo en la alimentación de tu niña o niño.

Mensaje 3

Incluye diariamente frutas y verduras disponibles en tu localidad en la alimentación de tu niña o niño.

Mensaje 4

Evita el uso de azúcar o sal en las preparaciones, así como el consumo de alimentos ultra procesados en la alimentación de tu niña o niño.



Características:

- Se requiere 1 pliego de cartulina de color, el cual debe ser doblado por la mitad (32.5 cm. de largo y 50 cm. de ancho) y los mensajes deben ser escritos en ambas caras.
- En caso imprima los carteles, el tamaño de las letras de los mensajes debe ser en fuente Arial y el tamaño de la fuente entre 70 a 80.

b) **Tarjetas con las recetas de las preparaciones modelo**

- 21 tarjetas de cartulina para escribir las recetas a realizar, con un tamaño de 21.5 cm de largo y 16.5 cm de ancho (requiere 3 pliegos de cartulina de color, por cada pliego se obtienen 9 tarjetas).
- Para la sesión de madres, padres o cuidadores de niñas y niños de 6 a 23 meses, la tarjeta indica:

- 1) El nombre de la preparación según la edad,
- 2) Los ingredientes y las cantidades en medidas caseras (cucharas, unidad, entre otros)

c) Otros materiales

- 1 papelote.
- 6 plumones gruesos para cartulina.
- 1 cinta masking tape.
- 1 tijera.

6.3.3.2 Alimentos para la sesión demostrativa



- Verifique que se tengan todos los alimentos necesarios para realizar la sesión, que incluya productos disponibles en la localidad, considerando la estacionalidad y el costo. Consulte el listado de alimentos de acuerdo al Anexo 3.
- Considere incluir alimentos propios de la localidad.
- Si debe sancochar algún alimento, hágalo de forma individual.
- Coloque cada alimento en un envase con las especificaciones señaladas en el ítem 4 del Anexo 1 y rotule con el nombre del alimento que corresponda.










6.3.3.3 Elaboración de platos modelos



- En los platos medianos, elabore las preparaciones para la niña o niño según su edad, para niñas y niños de 6 a 8 meses, de 9 a 11 meses y de 12 a 23 meses.
- Asegúrese que las preparaciones servidas tengan la cantidad y consistencia apropiada.
- Vea ejemplos de preparaciones modelo en la Tabla 4, recuerde que es sólo referencial.
- Puede consultar las preparaciones para niñas y niños de 6 a 23 meses; para ello, ingrese a los siguientes enlaces del Instituto Nacional de Salud:
 - Recetario para prevenir la anemia en niñas y niños de 6 a 23 meses:
<https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/926>
 - Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses:
<https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1532>



Tabla 4. Ejemplos de platos modelo para niñas y niños de 6 a 23 meses

	6 a 8 meses	9 a 11 meses	De 12 a 23 meses
COSTA	 <p>Suavecito de hígado</p>	 <p>Sangrecita a la italiana</p>	 <p>Trigo a la jardinera con hígado</p>
SIERRA	 <p>Purecito moreno</p>	 <p>Ajiaco a la jardinera</p>	 <p>Hígado en salsa verde</p>
SELVA	 <p>Purecito de arveja con hígado</p>	 <p>Ají de pescado</p>	 <p>Puré de yuca con hígado frito y arroz</p>

Fuente: INS/CENAN

6.5.1. La presentación de los participantes (10 minutos)



El propósito de este momento es lograr un clima de confianza y despertar el interés de los participantes.

- Explique el objetivo de la sesión e indique que se realizan preparaciones con alimentos naturales a fin de promover una alimentación saludable en la niña y el niño menor de 6 a 23 meses.
- Solicite a los participantes que se presenten individualmente y anímelos a hacerlo mediante una dinámica. Después de cada presentación, pida un aplauso.

6.3.3.4 Desarrollo de contenidos (20 minutos)



El propósito es que los participantes reconozcan la importancia de una alimentación saludable para la prevenir la anemia, la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad en las niñas y niños.

- Antes de empezar, coloque un papelote en la pared y utilice un plumón para anotar las respuestas de las participantes.
- Pregunte a los participantes: ¿Cuáles son los problemas nutricionales que afectan a la niña o niño de 6 a 23 meses? Escuche atentamente cada respuesta, anotándolas en el papelote y manifieste que se van a responder inquietudes en el transcurso de la sesión.
- Comunique a la madre, padre o cuidador que se van a presentar 4 mensajes durante la sesión demostrativa.
- Invite a que pregunten ante alguna duda.

Mensaje 1

Modifica gradualmente la consistencia y cantidad de la alimentación de tu niña o niño de acuerdo a su edad.



Fuente: Banco de fotos Centro Nacional de Alimentación y Nutrición-Instituto Nacional de Salud

Ideas fuerza

- Las niñas y niños a partir de los 6 meses pueden comer alimentos, como papillas, purés; estas preparaciones son necesarias desde el inicio de su alimentación.
- Alrededor de los 9 meses, cambiar la consistencia de las comidas a preparaciones picadas en pequeños trozos, porque aparece la habilidad de morder o masticar.
- A partir de los 12 meses en adelante, darle a la niña o al niño segundos de la misma consistencia que come la familia.
- Se puede incluir gradualmente las menestras en las preparaciones de tu niña o niño considerando la consistencia y cantidad de acuerdo a su edad.

Paso a paso

Paso 1 - Niñas y niños de 6 a 8 meses

- Pregunte a los participantes ¿Cómo es la consistencia de los alimentos al inicio de su alimentación?; sólo indague.



- Presente el mensaje.
- Muestre el plato modelo con el puré o papilla y resalte el tamaño del plato.
- Otro facilitador muestra la preparación modelo a los participantes con una cuchara, destacando cómo debe quedar la consistencia para este grupo de edad.
- Mencione que la niña o niño come $\frac{1}{2}$ plato mediano o de 3 a 5 cucharadas. A los 6 meses se empieza con 1 a 2 cucharadas y come de 2 a 3 comidas diarias.

Paso 2 - Niñas y niños de 9 a 11 meses

- Pregunte a los participantes ¿a qué edad le empiezan a crecer los dientes y ven que tienen más ganas de masticar?
- Muestre el plato modelo y resalte la importancia de ofrecer los alimentos picados a partir de los 9 meses.
- Otro facilitador muestra la preparación modelo a los participantes con una cuchara.
- Resalte que durante este periodo de edad el niño o niña está preparado para consumir alimentos de tamaño pequeño.
- Mencione que la niña o niño come $\frac{3}{4}$ plato mediano o de 5 a 7 cucharadas. A esta edad consume 3 comidas diarias y un refrigerio. Los refrigerios pueden ser frutas o verduras picadas; huevo sancochado picado; yogur natural (sin azúcar); nueces, almendras, pecanas machacadas y preparaciones como mazamoras.



Paso 3 - Niñas y niños de 12 a 23 meses

- Pregunte a los participantes: ¿A qué edad se le empieza a dar preparaciones o segundos de la misma consistencia que toda la familia?
- Muestre el plato modelo.
- Otro facilitador muestra la preparación modelo a los participantes con una cuchara.
- Señale que, a partir de los 12 meses de edad, las niñas y niños ya pueden consumir preparaciones o segundos de la misma consistencia que toda la familia.
- Mencione que la niña o niño come 1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas. A esta edad, consume 3 comidas diarias y 2 refrigerios. Los refrigerios pueden ser frutas o verduras picadas, huevo sancochado picado, queso en pequeños trozos, yogur natural (sin azúcar), nueces, almendras, pecanas machacadas y preparaciones como mazamoras.
- Refuerce que tan importante como una adecuada alimentación es lograr que la niña o el niño coma, aprenda y disfrute de los momentos, cada uno de ellos tiene su propio ritmo al momento de comer y se debe estar atento a sus señales de hambre y saciedad.

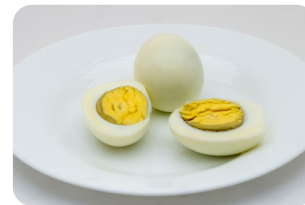


Paso 4

- Finalmente, muestre los platos modelo al mismo tiempo.
- Refuerce cómo cambia la consistencia y la cantidad de comida conforme crece la niña o el niño.

Mensaje 2

Incluye diariamente alimentos de origen animal, como bazo, sangrecita, hígado, carnes, pescado y huevo en la alimentación de tu niña o niño.



Ideas fuerza

- Las niñas y niños a partir de los 6 meses pueden comer alimentos, como papillas, purés; estas preparaciones son necesarias desde el inicio de la alimentación.
- Es importante incorporar en la alimentación de la niña o el niño, 2 cucharadas de alimentos de origen animal para un buen crecimiento.
- Es necesario que la sangrecita, el bazo, el hígado, las carnes rojas, entre otras carnes o vísceras de color rojo oscuro estén presentes en la alimentación diaria de su niña o niño para prevenir la anemia.
- Incluir el huevo y el pescado desde el inicio de la alimentación complementaria, ya que contribuyen con un buen crecimiento y desarrollo.
- Mencione la importancia de la suplementación con hierro para prevenir o tratar la anemia.



Paso a paso

- Presente el mensaje.
- Muestre el plato modelo de un segundo y pregunte a los participantes ¿Cuál es el alimento de origen animal que ven en el plato modelo? Escuche atentamente las respuestas y refuerce el mensaje.
- En un plato sirva 2 cucharadas de hígado o sangrecita o pescado o carnes, mostrando y explicando que esta es la cantidad necesaria para la niña y el niño de 6 a 23 meses.

- Muestre los alimentos de origen animal que se encuentren en la mesa y pregunte qué otros alimentos de origen animal tienen en la localidad.
- Mencione la importancia de la suplementación con hierro en todas sus presentaciones para las niñas y niños para prevenir o tratar la anemia.

Mensaje 3

Incluye diariamente frutas y verduras disponibles en tu localidad en la alimentación de tu niña o niño.



Ideas fuerza

- Es importante incluir frutas y verduras desde el inicio de la alimentación para acostumbrar el paladar de la niña o el niño al sabor de estos alimentos y así aseguramos que lo consuman a lo largo de su vida.
- Las frutas deben ser ofrecidas de forma triturada, picada o entera, según la edad de su niña o niño. Evite dar jugos o zumos de fruta.
- El consumo de frutas y verduras debe ser diario a partir de los 6 meses de edad ya que son buenas para el buen funcionamiento del cuerpo, la digestión y la prevención de las enfermedades.
- Es importante ofrecer de forma frecuente las frutas y las verduras para que adquieran el gusto por ellas.

Paso a paso

- Presente el mensaje.
- Muestre un plato modelo y pregunte a los participantes que verduras ve en ese plato.
- Otro facilitador mostrará las frutas y verduras disponibles en la mesa.
- Pregunte qué otras frutas y verduras tienen disponibles en la localidad.

Mensaje 4

Evita el uso de azúcar o sal en las preparaciones, así como el consumo de alimentos ultra procesados en la alimentación de tu niña o niño.



Ideas fuerza

- No es necesario agregar sal ni azúcar a las preparaciones de las niñas o niños.
- Es importante que las niñas o los niños aprendan a reconocer los sabores naturales de los alimentos, porque están en pleno aprendizaje.
- Los alimentos ultra procesados son bebidas, como jugos o néctares con azúcar, bebidas gaseosas, refrescos en polvo; y, alimentos, como galletas con crema, yogures con azúcar, bocaditos dulces o salados, chocolates, entre otras golosinas.
- Evitar su consumo, porque en exceso generan el incremento de peso no saludable en las niñas y niños.

Paso a paso

- Presente el mensaje.

Evita el uso de azúcar o sal en las preparaciones, así como el consumo de alimentos ultra procesados en la alimentación de tu niña o niño.



- Pregunte a los participantes: ¿Qué entiende usted por alimentos ultra procesados?
- Muestre el cartel y mencione los productos con octógonos de alto en azúcar, en sodio, en grasas saturadas y que contienen grasas trans.
- Mencione que las preparaciones que se ofrecen a las niñas y niños deben utilizar alimentos naturales disponibles en la localidad.
- Remarque que se debe evitar agregar azúcar y sal en las preparaciones de la niña y del niño.

6.3.3.5 Práctica de sesión demostrativa (20 minutos)



- Previo a la práctica de preparación de alimentos, se debe realizar el lavado de manos con agua y jabón. Un facilitador hace la demostración de lavado de manos, mientras va indicando los pasos a seguir. Ver Anexo 4.
- De no contar con agua, una alternativa es la desinfección de las manos con alcohol en gel, siempre y cuando las participantes estén con las manos secas, sin polvo y sin suciedad visible. Ver Anexo 5.
- Señale la conformación de 2 grupos o, como máximo, 3.
- Distribuya los materiales y los alimentos a cada uno de los grupos.
- Recuerde a las participantes que, al preparar cada plato, tome en cuenta los mensajes aprendidos y las preparaciones modelo.
- Cada grupo debe elaborar 3 preparaciones, una por cada grupo de edad.
- Recuerde a los participantes que, al realizar cada preparación, tome en cuenta los mensajes aprendidos y las preparaciones modelo.
- Los facilitadores deben observar e intervenir en el trabajo de grupos, orientándolos, felicitando iniciativas y recordándoles los mensajes cuando sea necesario. Fomente la participación grupal.
- Una vez que los grupos terminan sus preparaciones, recuérdelos que todo debe quedar limpio y ordenado.
- Explique el procedimiento a seguir: Piensen en una preparación y prepárenla.
- Luego escriban en una tarjeta la receta, incluyan el nombre de la preparación, para qué grupo de edad, los ingredientes y la cantidad en medidas caseras.
- En la mesa de cada grupo, sólo deben quedar los platos con las preparaciones y

las tarjetas.



6.3.3.6 Evaluación de lo aprendido (10 minutos)

- Cada grupo debe presentar sus platos indicando el nombre de la preparación, para quién fue preparada, los ingredientes que utilizaron y la cantidad en medidas caseras. Las preparaciones hechas por cada grupo son presentadas todos los participantes de la mesa, no debe ser solo uno de ellos.
- Verifique que todas las preparaciones reflejen los mensajes importantes.
- Refuerce los mensajes y motive a las participantes para que practiquen lo aprendido en sus hogares, así como para que compartan esta información con otros miembros de su comunidad.
- Una vez terminada la presentación de los grupos, invite a los participantes a degustar las preparaciones realizadas.
- Finalmente, entregue a los participantes material informativo como recetarios impresos o brinde enlaces de videos o aplicaciones sobre alimentación en las niñas y niños de 6 a 23 meses.

6.3.4 DESPUÉS DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

- Los facilitadores se distribuyen y realizan las tareas de limpieza y el orden de la sala.
- El facilitador responsable de la sesión demostrativa debe registrar la actividad en el formato HIS Minsa.
- Sólo debe haber un registro de sesión demostrativa por cada niño o niña o gestante en el día de la sesión demostrativa. El personal de la salud que apoya en la sesión demostrativa no debe registrar nuevamente al mismo niño o gestante.

6.3.5 SUPERVISIÓN DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Tiene por objetivo verificar el adecuado desempeño del personal en el desarrollo y aplicación de las sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materna infantil. Para tal fin, se utiliza el formato contenido en el Anexo 7.

La supervisión es realizada por el responsable de promoción de la Salud según lo descrito en el cuadro 1 del apartado 6.3.1.



VII RESPONSABILIDADES

7.1 NIVEL NACIONAL

El Instituto Nacional de Salud, a través del Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable, en coordinación con la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, asistencia técnica, en el marco de sus competencias, es responsable de difundir el presente Documento Técnico hasta el nivel regional. Asimismo, la Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública, a través de la Dirección de Promoción de la Salud, es responsable de la implementación, asistencia técnica, supervisión y evaluación a nivel nacional del presente Documento Técnico.

7.2 NIVEL REGIONAL

Las Direcciones Integradas de Redes de Salud de Lima Metropolitana, las Direcciones Regionales de Salud, las Gerencias Regionales de Salud son responsables de la implementación, supervisión y difusión del presente Documento Técnico en sus respectivas jurisdicciones.

7.3 NIVEL LOCAL

Los establecimientos de salud son responsables de la implementación del presente Documento Técnico en lo que les corresponde.





VII. ANEXOS

Anexo 1 Especificaciones técnicas del kit de sesiones demostrativas.

Anexo 2 Lista de alimentos para una sesión demostrativa para gestantes

Anexo 3 Lista de alimentos para una sesión demostrativa para niñas y niños de 6 a 23 meses

Anexo 4 Procedimiento de lavado de manos con agua

Anexo 5 Procedimiento de higiene de manos con alcohol en gel

Anexo 6 Registro HIS

Anexo 7 Ficha de supervisión de la sesión demostrativa

ANEXO 1

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS DEL KIT DE SESIONES DEMOSTRATIVAS

Vajilla, menaje y utensilios para sesión demostrativa de preparación de alimentos

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
1	BALDE DE PLÁSTICO CON CAÑO. Balde de polipropileno graduado. Caño a presión. Capacidad 10 o 20 litros. Alto 45 cm. +/- 10 cm. Diámetro superior externo 35 cm +/- 10 cm. Diámetro inferior externo 25 cm +/- 10 cm. Tapa del mismo material en color claro. Asa de metal.	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
2	BOLSA PORTA KIT DENIM Cosido antes del ribeteado, sin restos de tela, hilos u otros sobrantes ni trazas de color distinto a la pieza, con medidas simétricas. Color azul marino, presenta dos asas reforzadas a ambos lados del mismo color que el cuerpo, la boca está cerrada por un cierre metálico de bronce de cinta poliéster. En su interior presenta divisiones para guardar los enseres que componen el kit de sesión demostrativa Dimensiones: Alto 80 cm Ancho 60 cm Largo de cierre 60 cm Fuelle 35 cm	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
3	<p>JUEGO DE COLADORES DE PLÁSTICO POR 3 PIEZAS Material: De polipropileno virgen, con malla de polipropileno virgen.</p> <p>Colador grande: Largo 220-230 mm Diámetro 120-130 mm Profundidad 50 mm</p> <p>Colador mediano: Largo 200-210 mm Diámetro 100-110 mm Profundidad 40-45 mm</p> <p>Colador pequeño: Largo 170-190 mm Diámetro 80-90 mm Profundidad 35-40 mm</p>	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
4	<p>ENVASE DE PLÁSTICO CON TAPA TIPO TAPPER X 1 LITRO Tapers con base (vasija) transparente y tapa de colores básicos: Azul, rojo y amarillo Capacidad 1000 cc +/- 10% Largo: 128-172 mm Ancho: 114-133 mm Alto: 82-94 mm Tapa del mismo material</p>	10	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
5	<p>ESCOBILLA DE NYLON PARA UÑA Tamaño: Grande La longitud de las cerdas debe ser de 1 cm. aproximadamente. Debe ser en colores básicos: Rojo, azul o amarillo. Las cerdas son de color blanco traslucido. Dimensiones: Alto 30 mm +/- 2% Ancho 20 mm +/- 2% Largo 50 mm +/- 2%</p>	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
6	TOALLA DE FELPA Dimensiones: Largo 50 +/- 5 cm Ancho 30 +/- 5 cm.	3	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
7	GORRO DE TELA COLOR BLANCO Talla: Estándar. Color: Blanco. Material: Poliéster de 30 g Gorro de tela tipo poliéster que cubra toda la cabeza con elástico y 2 tiras para atar en la parte posterior. Presentarlo planchado y doblado sin pelusa.	18	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
8	JABONERA RECTANGULAR CON BORDES REDONDEADOS DE COLORES BÁSICOS: AZUL, ROJO, AMARILLO. Dimensiones: Alto 45 mm +/- 5 Ancho 70 mm +/- 5 Largo 110 mm +/- 5	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
9	JARRA DE PLÁSTICO Volumen 1 litro Color: Transparente y la tapa de colores básicos: Azul, rojo y amarillo. Dimensiones: Alto:135-187 mm Diámetro superior: 105 - 120 mm Diámetro inferior: 84,5 - 90 mm	3	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
10	MANDIL DE POLYPIMA TAMAÑO ESTÁNDAR, TIPO CANGURO CON 2 BOLSILLOS REFORZADOS EN LA PARTE DELANTERA. 2 dobleces y costura inglesa en toda la pieza	18	unidades

MENAJE

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
11	CUCHILLOS DE ACERO INOXIDABLE DE MESA Mango de acero inoxidable Largo total 195 mm +/- 5 cm Largo de la hoja 90 mm +/- 2 mm y espesor de hoja de 1 mm.	4	unidades
	CUCHILLO DE COCINA N° 05 Ancho de la hoja 1.5 mm Espesor de mango 20 mm Largo total 240 +/- 5 mm Largo de la hoja 5 pulgadas	4	
	CUCHARAS DE ACERO INOXIDABLE Toda la cuchara debe ser del mismo material Espesor de mango 2 ó 3 mm Largo total 190 mm +/- 5 mm Espesor 1,60 +/- 0,2 mm Espesor del ovalo 1,00 +/- 0,2 mm	12	
	TENEDORES DE ACERO INOXIDABLE Dimensiones: Largo total 190 mm +/- 5 mm Espesor 1.60 +/- 2 mm	12	

VAJILLA

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
12	PLATOS DE PLASTICO PLATO TENDIDO DE PLÁSTICO Tamaño: Grande Colores claros: Crema, celeste o verde claro (sugeridos) Dimensiones: Diámetro: 220-250 mm Alto 20 mm +/- 10%	4	unidades
	PLATO TENDIDO DE PLÁSTICO Tamaño: Mediano Colores claros: Crema, celeste o verde claro (sugeridos) Dimensiones: Diámetro: 180-200 mm Alto 20 mm +/- 10%	12	

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
13	<p>PORTA CUBIERTOS DE PLÁSTICO CON TAPA 4 Compartimientos Colores básicos: Azul, rojo y amarillo Dimensiones: Alto: 240-250 mm Ancho: Variable Largo: Variable De polipropileno con tapa del mismo material</p>	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
14	<p>SECADOR DE TELA NIDO PARA VAJILLA CON MEDI- DAS SIMÉTRICAS Y BORDES REMALLADOS. Dimensiones: Largo: 30+/- 5 cm. aproximadamente Ancho: 20 +/- 5 cm. aproximadamente</p>	3	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
15	<p>TABLA DE PICAR ACRÍLICA GRANDE Dimensiones: Largo: 25 cm +/- 5 cm Ancho: 37 cm +/- 5 cm Acrílico color blanco</p>	3	unidades

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
16	<p>TINA BATEA DE PLÁSTICO Volumen para 10 litros Debe ser en colores básicos: Rojo/Azul/Amarillo Dimensiones: Alto 20 cm. +/- 10 cm. Ancho 30 cm. +/- 10 cm. Largo 35 cm +/- 10 cm</p>	1	unidad

ITEM	DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
17	<p>VASO DE PLÁSTICO El vaso debe ser de forma recta sin tapa Capacidad de volumen: 300 - 320 ml. Dimensiones: Alto: 110-120 mm Diámetro superior: 70 - 80 mm Diámetro inferior: 50 - 80 mm</p>	5	unidades

Además, se debe contar con los siguientes ítems por cada sesión:

OTROS	CANTIDAD	UNIDAD DE MEDIDA
Bolsa de basura	1	unidad
Jabón	1	unidad
Alcohol gel	1	unidad

ANEXO 2

LISTA DE ALIMENTOS PARA UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA PARA GESTANTES

Alimento	Cantidad	Modo de cocción	Presentación
Plato principal			
Arroz *	3/4 kg	Cocido en aderezo básico, bajo en sal	En taper
Quinoa *	1/4 kg	Cocido en aderezo básico, bajo en sal	En taper
Fideos *	1/2 kg	Sancochado	En taper
Lentejas o arvejas secas *	1/4 kg	Cocido en aderezo básico, bajo en sal	En taper
Papa o camote o yuca *	1 kg	Sancochado, sin pelar	En taper
Pescado *	1 kg	Sancochado	En taper
Sangrecita	1 kg	Sancochada	En taper
Hígado de pollo	1/2 kg	Sancochado	En taper
Bofe	1/2 kg	Sancochado	En taper
Hígado de res	1/2 kg	Sancochado	En taper
Huevo de gallina	4 unidades	Sancochado , sin pelar	En taper
Zanahoria *	1/2 kg	Sancochada, enterada pelada	En taper
Vainita *	1/2 kg	Sancochada, entera	En taper
Brócoli *	1/2 kg	Sancochada (solo 5 minutos)	En taper
Tomate *	3 unidades medianas	Cruda	Lavada
Pepino *	1 unidad	Crudo	Lavado
Lechuga *	1 unidad	Cruda	Lavada, deshojada, en taper
Cebolla *	1 unidad mediana	Cruda Entera lavada	Entera, lavada, pelada (sin picar)
Refrigerio			
Mandarina *	1/2 kg	Entera	Lavada
Mango *	1/2 kg	Entera	Lavada
Papaya *	1/2 kg	Entera	Lavada
Plátano maduro *	3 unidades	Entera	Lavada
Plátano (seda/isla) *	3 unidades	Entero	Lavado
Naranja *	1/2 kg	Entera	Lavadas, en plato
Limón *	4 unidades	Entera	Lavadas, en plato
Queso fresco *	200 g	Entero	Lavado en taper
Choclo	2 unidades	Sancochado, entero	En taper
Palta	1 unidad	Entera	Lavada
Pan	4 unidades	En unidades	Envasada en bolsa transparente o blanca

(*)Contar por lo menos con 2 alimentos de cada grupo; para el caso de los alimentos de origen animal considerar mínimamente 3 alimentos. Puede utilizar alimentos de la localidad para reemplazar siempre y cuando pertenezcan al mismo grupo.

ANEXO 3

LISTA DE ALIMENTOS PARA UNA SESIÓN DEMOSTRATIVA PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 23 MESES

Alimento	Cantidad	Modo de cocción	Presentación
Plato principal			
Arroz *	3/4 kg	Cocido en aderezo básico, sin sal	En taper
Quinoa *	1/4 kg	Cocido en aderezo básico, sin sal	En taper
Papa o camote o yuca	1 kg	Sancochado, sin pelar	En taper
Lentejas o arvejas secas	1/4 kg	Cocido en aderezo básico, sin sal	En taper
Pescado *	1 kg	Sancochado	En taper
Sangrecita *	1 kg	Sancochada	En taper
Hígado de pollo /bofe/corazón de res *	1/2 kg	Sancochado	En taper
Huevo de gallina *	4 unidades	Sancochado , sin pelar	En taper
Zanahoria *	1/2 kg	Sancochada, enterada pelada	En taper
Zapallo *	1/2 kg	Sancochada, entera	En taper
Espinaca *	1/2 kg	Sancochada (solo 5 minutos)	En taper
Aceite vegetal	1/2 L	-	En botella
Mandarina *	1/2 kg	Entera	Lavada
Mango *	1/2 kg	Entera	Lavada
Papaya *	1/2 kg	Entera	Lavada
Plátano maduro *	3 unidades	Entera	Lavada
Plátano (seda/isla) *	3 unidades	Entero	Lavado
Naranja *	1/2 kg	Entera	Lavadas, en plato

(*) Al menos 2 alimentos de cada grupo. Pueden utilizar alimentos de la localidad para reemplazar siempre y cuando pertenezcan al mismo grupo.

ANEXO 4

PROCEDIMIENTO DE LAVADO DE MANOS CON AGUA

Pasos para un correcto lavado de manos

1



Quítate los objetos de las manos y muñecas.

2



Mójate las manos con suficiente agua.

3



Frota tus manos con jabón mínimo 20 segundos.

4



Enjuaga tus manos con abundante agua (de preferencia a chorro).

5



Seca tus manos con papel toalla o una toalla limpia.

6



Cierra el caño con el papel o toalla que acabas de usar.

7



Elimina el papel o extiende la toalla para ventilarla.

Para más información
llama gratis al
☎ 113 SALUD

Fuente: Minsa

ANEXO 5

PROCEDIMIENTO DE HIGIENE DE MANOS CON ALCOHOL EN GEL

Utiliza el alcohol en gel con las manos secas, sin polvo y sin suciedad visible

Los desinfectantes de base alcohólica eliminan la flora transitoria y parte de la flora residente, consiguiendo además cierta actividad antimicrobiana residual.

Duración total del procedimiento: 20 a 30 segundos.



1
Deposite en la palma de la mano una dosis suficiente para cubrir todas las superficies a lavar.



2
Frótese las palmas de las manos entre sí.



3
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



4
Frótese las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados.



5
Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.



6
Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



7
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda haciendo un movimiento de rotación y viceversa.

8

Una vez secas, sus manos son seguras.



En el marco de las disposiciones de la Organización Mundial de la Salud y de la R.M. N°255-2016/MINSA "Guía Técnica para la implementación del proceso de Higiene de Manos en los establecimientos de salud".

Fuente: Minsa

ANEXO 6

REGISTRO HIS

1. PRODUCTO 303251: FAMILIAS SALUDABLES CON CONOCIMIENTOS PARA EL CUIDADO INFANTIL, LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA Y LA ADECUADA ALIMENTACIÓN Y PROTECCIÓN DEL MENOR DE 36 MESES

1.1. ACTIVIDAD 5000014: FAMILIAS CON NIÑO/AS MENORES DE 36 MESES DESARROLLAN PRÁCTICAS SALUDABLES

1.1.1 SUB PRODUCTO 3325110: FAMILIAS CON NIÑOS (AS) MENORES DE 12 MESES Y GESTANTES RECIBEN ACOMPAÑAMIENTO A TRAVÉS DE SESIONES DEMOSTRATIVAS EN PREPARACIÓN DE ALIMENTOS.

Definición. - Actividad educativa que hace uso de la metodología denominada "aprender haciendo", dirigida prioritariamente a madres, padres o personas responsables del cuidado del niño (a) de 6 a 11 meses de edad y gestantes.

Las familias con niños (as) entre 6 a 11 meses de edad deben participar en al menos 01 sesión demostrativa.

Las gestantes durante su periodo de gestación deben participar en al menos 01 sesión demostrativa, priorizando la invitación a la SD en el primer trimestre del embarazo.

La actividad es desarrollada por personal de salud capacitado, se realizan de manera grupal con la participación de un mínimo de seis (06) y un máximo de quince (15) participantes, se emplea en promedio 02 horas, la metodología a utilizar se encuentra regulado por la R.M. N° 958-2012-MINSA, "Documento Técnico Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil". Para el desarrollo de las sesiones demostrativas, el personal de salud requiere de un kit (menaje, utensilios de cocina, de aseo y otros), alimentos y material educativo impreso; los mismos que deben ser provisto por el establecimiento de salud y excepcionalmente por el municipio. El municipio puede financiar el kit para las sesiones demostrativas y alimentos.

En familias con niñas y niños de 6 meses a 11 meses:

En el ítem: DNI/HC registre el DNI del niño o niña.

En el ítem: Tipo de diagnóstico motivo de consulta y/o Actividad de salud anote:

- En el 1° casillero Sesión demostrativa
 - ⇒ En el casillero Lab 1: registrar la sigla "ALI" de Preparación de alimentos

En el ítem: Tipo de diagnóstico:

Para todas las actividades marque siempre "D"

Código CIE/CPT:

- En la 1° Fila: **C0010**: Sesión demostrativa

Registro N° 01

DÍA	D.N.I.	FINANC.	DISTRITO DE PROCEDENCIA	EDAD	SEXO	PERIMETRO CEFÁLICO Y ABDOMINAL	EVALUACION ANTROPOMETRICA A HEMOGLOBINA	ESTADÍSTICO	SERVICIO	DIAGNÓSTICO MOTIVO DE CONSULTA Y/O ACTIVIDAD DE SALUD	TIPO DE DIAGNÓSTICO			VALOR LAB			CÓDIGO CIE / CPT	
	HISTORIA CLINICA GESTANTE/PUERPERA										ETNIA	CENTRO POBLADO	P	D	R	1°		2°
NOMBRES Y APELLIDOS PACIENTE: Andrea Calsin Vilcapoma																		
FECHA ULTIMO RESULTADO DE Hb: ____/____/____ FECHA DE ULTIMA REGLA: ____/____/____																		
02	12535481		Camaná	6	A	M	PC		N	N	1. Sesión demostrativa	P	<input checked="" type="checkbox"/>	R	ALI			C0010
					M				C	C		P	D	R				
		58				D	Pab			R	R		P	D	R			

En gestantes:

En el ítem: DNI/HC registre el DNI de la gestante

En el ítem: Gestante / Puérpera registre **Gestante seguido de la fecha de ultima regla**

En el ítem: Tipo de diagnóstico motivo de consulta y/o Actividad de salud anote:

- En el 1° casillero Sesión demostrativa
 - ⇒ En el casillero Lab 1: registrar la sigla **"ALI"** de Preparación de alimentos
 - ⇒ En el ítem: Tipo de Diagnóstico:

Para todas las actividades marque siempre **"D"**

Código CIE/CPT:

- En la 1° Fila: **C0010**: Sesión demostrativa

Registro N° 02

DIA	D.N.I.	FINANC.	DISTRITO DE PROCEDENCIA	EDAD	SEXO	PERIMETRO CEFALICO Y ABDOMINAL	EVALUACION ANTROPOMETRICA HEMOGLOBINA	ESTABLEC	SERVICIO	DIAGNÓSTICO MOTIVO DE CONSULTA Y/O ACTIVIDAD DE SALUD	TIPO DE DIAGNÓSTICO			VALOR LAB			CÓDIGO CIE / CPT	
	HISTORIA CLINICA										GESTANTE/PUERPERA	ETNIA	CENTRO POBLADO	P	D	R		1°
NOMBRES Y APELLIDOS PACIENTE: Ana Medina Calsin											FECHA ULTIMO RESULTADO DE Hb: / /			FECHA DE ULTIMA REGLA: 18/09/2020				
02	45366704		Combapata	28	M	PC			N	N	1.Sesión demostrativa	P	B	R	ALI			C0010
					M				C	C		P	D	R				
	Gestante	58			D	Pab			R	R		P	D	R				

ANEXO 7

FICHA DE SUPERVISIÓN DE LA SESIÓN DEMOSTRATIVA

Nombre del supervisor: _____

Nombre del supervisado(s): _____

Geresa/Diresa/Diris: _____ E.E.S.S.: _____

Lugar de la sesión demostrativa : _____ Fecha: _____

Sesión demostrativa: Gestante: _____ Madre de Niño de 6 a 23 meses _____

			Cumple	En proceso	Observaciones
Momento 1		Organiza la sesión demostrativa			
	1	Preparando los carteles para los mensajes a utilizar en la sesión demostrativa.			
	2	Preparando los materiales a utilizar como: tarjetas, papelotes,			
	3	Elaborando las preparaciones modelo a utilizar en la sesión demostrativa.			
Momento 2		Realiza la presentación y desarrollo de contenidos			
Presentación	4	Explicando el objetivo de la sesión			
	5	Solicitando a las participantes que se presenten			
Desarrollo de contenidos	6	Preguntando a las participantes los problemas nutricionales.			
	7	Anotando las respuestas de las participantes			
	8	Manifestando a las participantes que se van responder sus inquietudes o preguntas			
	9	Comunicando a las participantes que se van a presentar cuatro mensajes en la sesión demostrativa			
Momento 3		Ejecuta la presentación de mensajes			
Mensaje 1	10	Presentando el mensaje 1			
	11	Presentando los platos modelos según el paso a paso establecido.			
	12	Manifestando al menos tres ideas fuerza			

Mensaje 2	13	Presentando el mensaje 2			
	14	Presentando el plato modelo con el alimento de origen animal			
	15	Demostrando la cantidad indicada de un alimento de origen animal para una gestante/niño			
	16	Preguntando que otros alimentos de origen animal hay en la localidad			
	17	Manifestando al menos tres ideas fuerza			
Mensaje 3	18	Presentando el mensaje 3			
	19	Mostrando los platos modelo según el paso a paso indicado			
	20	Solicitando a otro facilitador mostrar las frutas y verduras			
	21	Preguntando qué otras alternativas de frutas y verduras hay en la localidad			
	22	Manifestando al menos tres ideas fuerza			
Mensaje 4	23	Presentando el mensaje 4			
	24	Preguntando a las participantes según lo indicado en el paso a paso			
	25	Manifestando al menos tres ideas fuerza			
Momento 4		Efectúa la práctica de la sesión demostrativa			
	26	Realizando el lavado o desinfección de las manos de las participantes previo a la manipulación de los alimentos			
	27	Conformando los grupos de trabajo			
	28	Indicando a las participantes las preparaciones que deben elaborar			
	29	Orientando a las participantes en la elaboración de las preparaciones en función a los mensajes presentados.			
	30	Explicando a las participantes que deben escribir una tarjeta por cada preparación			
Momento 5		Realiza la evaluación de las preparaciones			
	31	Solicitando que las participantes realicen la presentación de sus preparaciones			
	32	Verificando que las preparaciones reflejen los mensajes presentados			
	33	Reforzando los mensajes a las participantes			
	34	Entregando material a las participantes			

		Ítems a ser cumplidos	Ítems cumplidos	Porcentaje
Momento 1	Organiza la sesión demostrativa	3		
Momento 2	Realiza la presentación y desarrollo de contenidos	6		
Momento 3	Ejecuta la presentación de mensajes	16		
Momento 4	Efectúa la práctica de la sesión demostrativa	5		
Momento 5	Realiza la evaluación de las preparaciones	4		
Total		34		

Calificación de sesión demostrativa:

Cumple	100%
En proceso	80-99%
No cumple	0-79%

Tiempo de ejecución de la sesión demostrativas: _____ (minutos)

Observaciones:

Nombre y apellidos del supervisor(a)

Firma

Nombre y apellidos del supervisor(a)

Firma



IX BIBLIOGRAFÍA

1. Villar-Bernaola L, Lázaro-Serrano ML. Sesiones demostrativas de preparación de alimentos para población materno infantil: Documento técnico. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2013. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/227>
2. Instituto Nacional de Salud. [<https://web.ins.gob.pe>] [Citado en agosto de 2023] recuperado a partir de: <https://www.gob.pe/institucion/ins/colecciones/19559-recetarios-saludables-por-regiones>
3. Salvatierra-Ruiz RV. Recetario para prevenir la anemia en niños de 6 a 23 meses. Lima: Instituto Nacional de Salud, 2016. Instituto Nacional de Salud. [<https://web.ins.gob.pe>] [Citado en agosto de 2023] recuperado a partir de: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/926>
4. Salvatierra-Ruiz RV, Cárdenas-Achata LM. Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses. Lima: Instituto Nacional de Salud, 2023. Instituto Nacional de Salud. [<https://web.ins.gob.pe>] [Citado en agosto de 2023] recuperado a partir de: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1532>
5. de Oliveira, P. G., de Sousa, J. M., Assunção, D. G. F., de Araujo, E. K. S., Bezerra, D. S., Dametto, J. F. D. S., & Ribeiro, K. D. D. S. (2022). Impacts of Consumption of Ultra-Processed Foods on the Maternal-Child Health: A Systematic Review. *Frontiers in nutrition*, 9, 821657. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.821657>
6. Lázaro-Serrano ML, Dominguez-Curi CH. Guías alimentarias para la población peruana. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2020. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1247>
7. Valladares-Escobedo CT, Mauricio-Córdova AG, Lázaro-Serrano ML. Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad. Lima: Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2021. Disponible en: <https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1312>

ISBN: 978-612-310-182-4



9 786123 101824



unicef 
para cada infancia