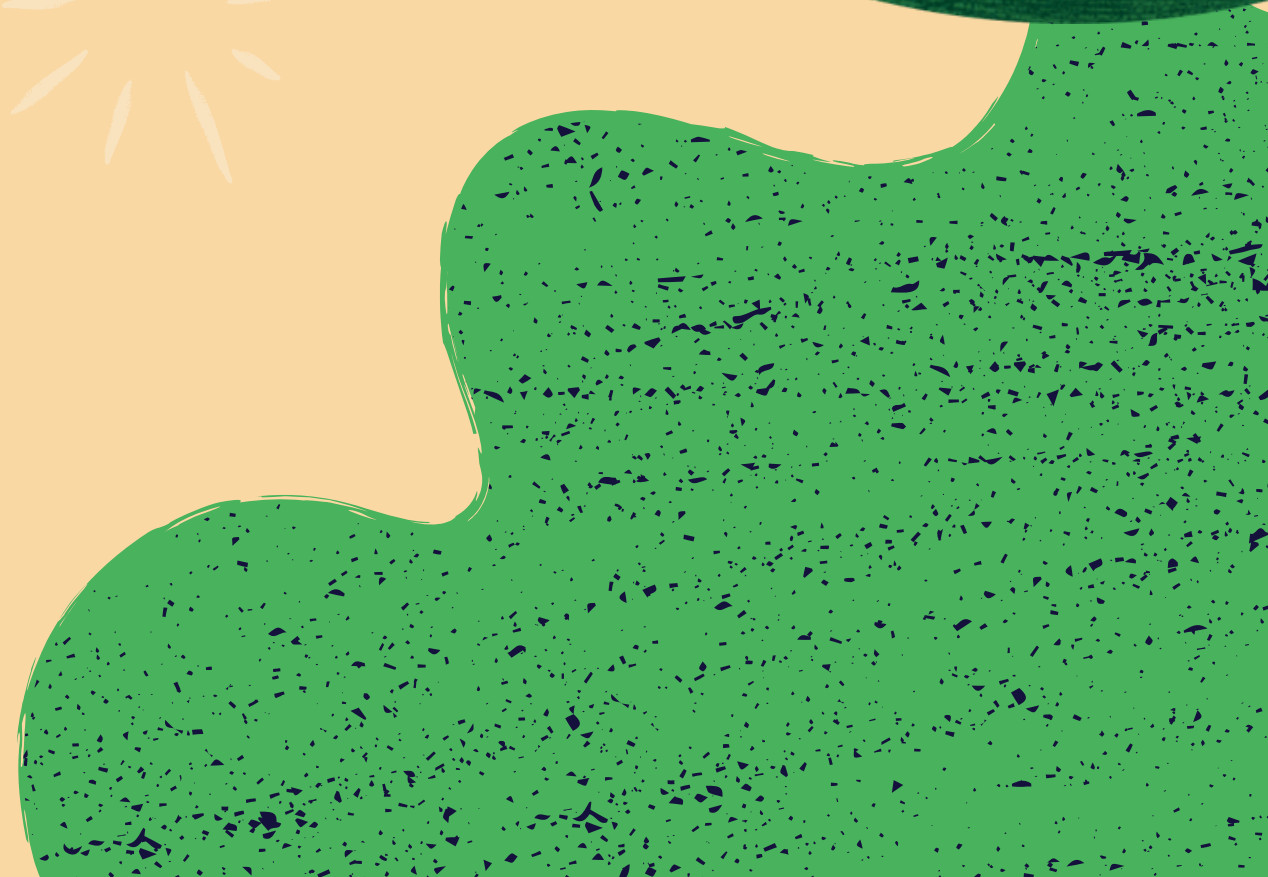
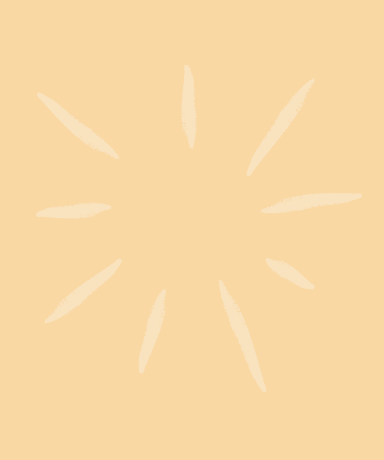


VINCULACIÓN
CON LA SOCIEDAD

SALUD
&
BIENESTAR





PROGRAMA NUTRICIÓN

Objetivo

1

mejorar la nutrición y el bienestar de los niños en comunidades rurales de Ecuador mediante la educación nutricional.

2

Propuesta

- Reducir la malnutrición infantil: Disminuir la tasa de malnutrición infantil en un 20% en tres años.
- **Mejoría:** Aumentar el nivel de conocimiento de padres y cuidadores sobre alimentación saludable en un 50%. Incrementar el acceso a alimentos nutritivos: alimentos

Proporcionar acceso regular a nutritivos a todas las familias participantes.

Programas a Implementar

3

- Distribución de alimentos saludables.
- Capacitaciones a padres y cuidadores.
- Asistencia de apoyo.

4

Recursos Necesarios

- Recursos Humanos: Nutricionistas, educadores, voluntarios, personal logístico.
- Recursos Materiales: Alimentos, materiales educativos, equipos de cultivo.
- Financiamiento: Fondos de organizaciones gubernamentales, ONGs, donaciones privadas.
- Infraestructura: Centros de distribución, aulas para talleres, espacios comunitarios.



MEJORANDO LA NUTRICIÓN INFANTIL EN ECUADOR



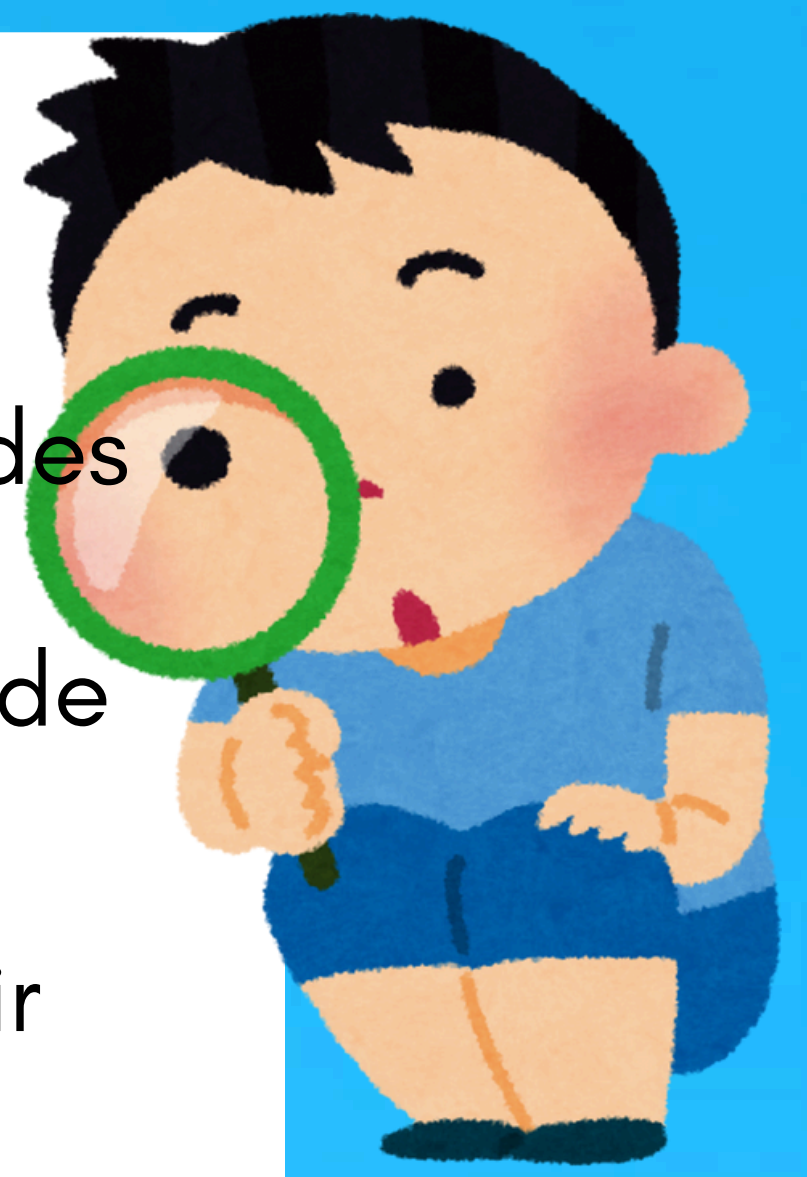
Objetivo del Programa El objetivo del programa es mejorar la nutrición y el bienestar de los niños en comunidades rurales de Ecuador mediante la educación nutricional, la provisión de alimentos saludables y el empoderamiento de las familias para adoptar hábitos alimenticios adecuados.

DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Análisis de la Comunidad: Evaluar necesidades nutricionales.

Recolección de Datos: Encuestas y estudios de campo.

Definición Clara del Problema: Describir deficiencias nutricionales específicas.



DESARROLLO DE LA PROPUESTA

Reducir la Malnutrición Infantil en un 20% en 3 Años

Realizar Talleres, Capacitación a Padres y distribución de alimentos

Recursos, Alimentos, voluntarios, Nutricionistas y financiamiento

Cronogramas, actividades Mensuales y Trimestrales



EVALUACIÓN Y MONITOREO

Indicadores de Éxito, % de reducción en malnutrición infantil.

Métodos de Evaluación: Encuestas pre y post intervención.

Planes de Contingencia: Estrategias para abordar desafíos



PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA

Estructura del Documento: Formato claro y conciso.

Técnicas de Presentación: Uso de gráficos y estadísticas.

Feedback: Comentarios de expertos y la comunidad.



CIERRE DEL TALLER

- Resumen de Aprendizajes: Puntos clave.
- Preguntas y Respuestas: Sesión de Q&A.
- Entrega de Certificados: Reconocimiento de participación.





ALIMENTOS ESENCIALES PARA LA NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS

FRUTAS Y VERDURAS

¿POR QUÉ SON IMPORTANTES? SON RICAS EN VITAMINAS, MINERALES Y FIBRA, ESENCIALES PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO, MEJORAR LA DIGESTIÓN Y PREVENIR ENFERMEDADES.

EJEMPLOS: MANZANA, PERA, PLÁTANO, NARANJA, PAPAYA, AGUACATE, ZANAHORIA, TOMATE, BRÓCOLI, ESPINACAS.



CEREALES

CEREALES INTEGRALES: SON LA OPCIÓN MÁS SALUDABLE, YA QUE CONSERVAN EL SALVADO Y EL GERMEN, QUE SON RICOS EN FIBRA, VITAMINAS Y MINERALES. AYUDAN A REGULAR EL TRÁNSITO INTESTINAL, PROPORCIONAN ENERGÍA DE LIBERACIÓN LENTA Y CONTRIBUYEN A UN BUEN FUNCIONAMIENTO DEL SISTEMA DIGESTIVO.

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

BENEFICIOS PARA LA SALUD: CÓMO CONTRIBUYEN AL BUEN FUNCIONAMIENTO DEL CORAZÓN, AYUDAN A CONTROLAR EL PESO Y FORTALECEN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.

TIPOS DE FRUTOS SECOS Y SEMILLAS: CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE ALMENDRAS, NUECES, SEMILLAS DE CHIA, LINAZA, ETC.

CÓMO INCORPORARLOS A LA DIETA: RECETAS Y CONSEJOS PARA INCLUIRLOS EN EL DESAYUNO, SNACKS Y COMIDAS PRINCIPALES.



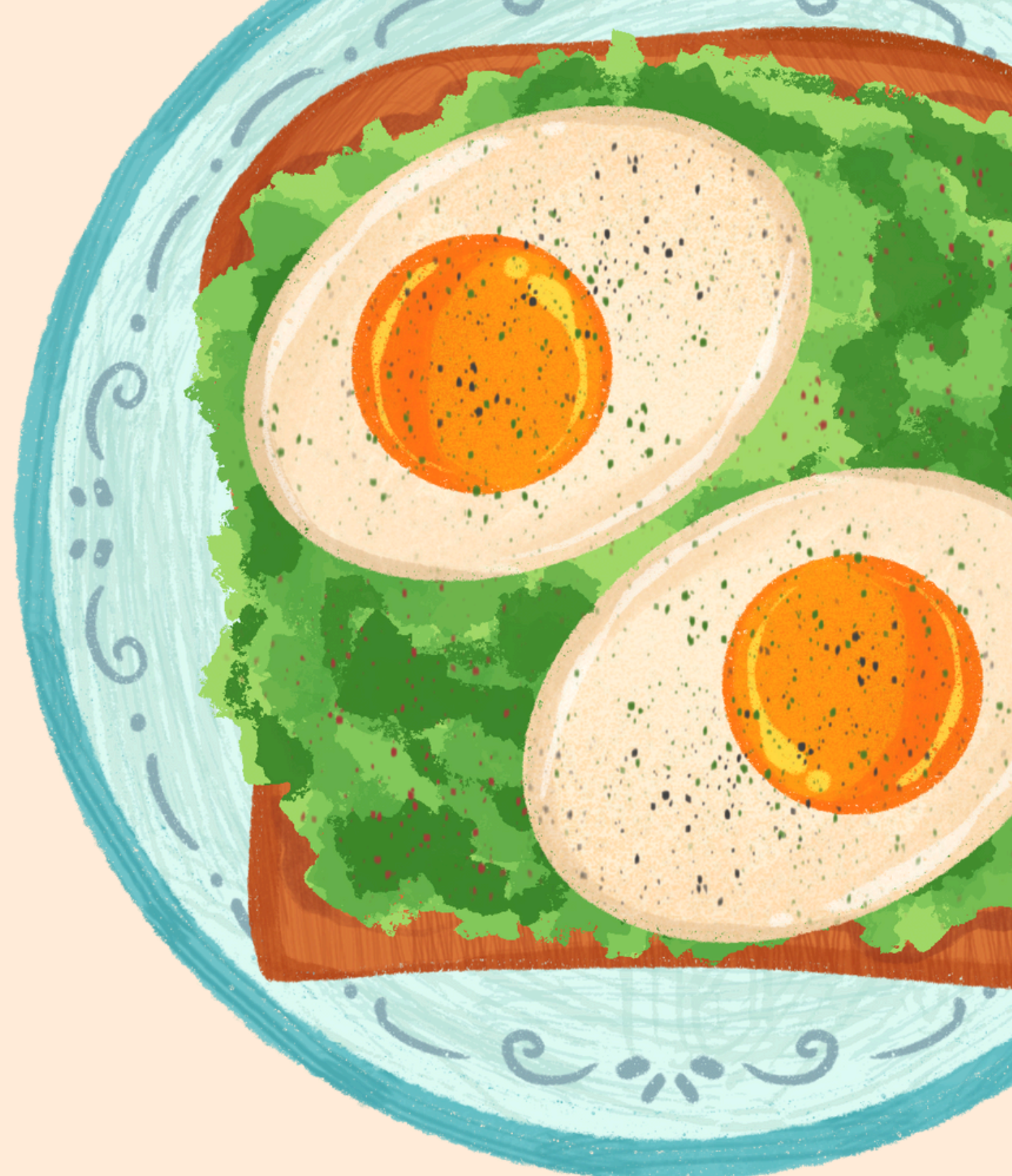
LEGUMBRES

BENEFICIOS PARA LA SALUD: CÓMO CONTRIBUYEN A LA SALUD DIGESTIVA, CARDIOVASCULAR Y CEREBRAL.

TIPOS DE LEGUMBRES: CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES DE FRIJOLES, LENTEJAS, GARBANZOS, ETC.

CÓMO INCORPORARLAS A LA DIETA INFANTIL: RECETAS CREATIVAS Y CONSEJOS PARA INTRODUCIRLAS EN EL PALADAR DE LOS NIÑOS.

COMBINACIONES CON OTROS ALIMENTOS: CÓMO APROVECHAR AL MÁXIMO SUS NUTRIENTES AL COMBINARLAS CON OTROS ALIMENTO



SALUD Y BIENESTAR

