



ANTE UN PROGRAMA PARA DEMOSTRACIONES DE COCINA

VIRGINIA ORTIZ

Asesora de Economía Doméstica.

Lo que debe conocerse previamente.

EN primer lugar será preciso poder apreciar si efectivamente se siente la necesidad de un esfuerzo educativo en cuanto a la forma de alimentarse los habitantes de la zona. Apreciada efectivamente esta necesidad, deberá plantearse los siguientes conocimientos previos:

¿Qué conocimiento tiene ya la familia campesina acerca de esta cuestión?

¿Qué productos alimenticios se obtienen en la zona y cuáles son los que más les gustan?

¿Qué procedimientos utilizan en la localidad para guisar?

¿Existe limitación en cuanto a la clase y cantidad del producto alimenticio que pueda utilizarse?

¿Podría ello remediarse parcialmente mediante un adecuado programa educativo?

El contacto personal con familias pertenecientes a diversas regiones hará que vaya usted conociendo a las personas que pudiéramos considerar más destacadas de cada localidad. Con ello no cabe dudar que irá aumentando sus conocimientos de los recursos disponibles, tanto humanos como materiales.

Pero, al mismo tiempo, habrá logrado que buen número de familias se den cuenta del interés que siente usted por sus problemas, así como de los conocimientos que poseen sobre alimentos y nutrición en general. Podrá, igualmente, conocer qué aspectos de este interesante tema son aquellos sobre los que dichas familias desean poseer mayor información, y también, cuándo y cómo prefieren que se les proporcione ésta.

Satisfechas las preguntas previas, anteriormente enumeradas, se encontrará usted ya en

condiciones de iniciar una eficaz divulgación acerca de los habitantes de la localidad escogida. Esta divulgación puede ser iniciada bien por individuos aislados, o bien por grupos de las que haya considerado como personas más destacadas de la localidad, así como también por medio de reuniones de masas. Pero en cualquiera de estos métodos, es indudable que la eficacia de los resultados dependerá de la confianza que haya logrado usted inspirar, especialmente a esas personas destacadas, del conocimiento que posea sobre las mismas y del interés que demuestren sobre los problemas que se tratan de abordar.

Cómo trabajar.

A los habitantes de la localidad sobre la que usted ha de actuar, corresponde la decisión respecto a la clase de trabajo que deseen realizar sobre esta cuestión alimenticia, así como el lugar, el momento y la forma en que habrá de hacerse.

Por su parte, una vez finalizadas las reuniones por usted convocadas, deberá hacer un recuento de lo tratado, planteándose las siguientes preguntas:

¿Se puntualizaron los problemas de alimentación existentes en la localidad?

¿Se habló de los recursos con que se cuenta para hacer frente a esos problemas?

¿Se expresó, concretamente, la forma en que les gustaría iniciar esta tarea?

En estas reuniones el auxilio de una pizarra es de suma utilidad. El hecho de que una de las personas más destacadas que asisten a las reuniones vaya anotando en dicha pizarra las cosas que se van diciendo, hace que todos los presentes tengan la sensación de su participación directa en los trabajos de la reunión. Es

posible que algunos de los reunidos no sepan leer, pero incluso estas personas analfabetas, al escuchar que su intervención ha sido anotada, gozarán igualmente de esa sensación de participación directa.

Si, por ejemplo, uno de los problemas capitales consiste en añadir cada día a la comida de plato único de la familia otros alimentos necesarios para el buen mantenimiento de la salud, una manera eficaz de abordar esta cuestión puede consistir en programar una serie de demostraciones de comidas de plato único en las que figuren esos alimentos necesarios. Y deberá ser, precisamente, usted quien ayude a los grupos a decidir las demostraciones que habrán de hacerse, determinando quiénes deberán llevar los utensilios que se precisen y quiénes aportarán los productos que se consumirán: cereales, aceite, huevos, etc.

Sobre esta clase de demostraciones conviene mucho resaltar que únicamente deben utilizarse aquellos utensilios de que normalmente dispongan las amas de casa de la localidad.

Para planificar, a título de guía, estas demos-

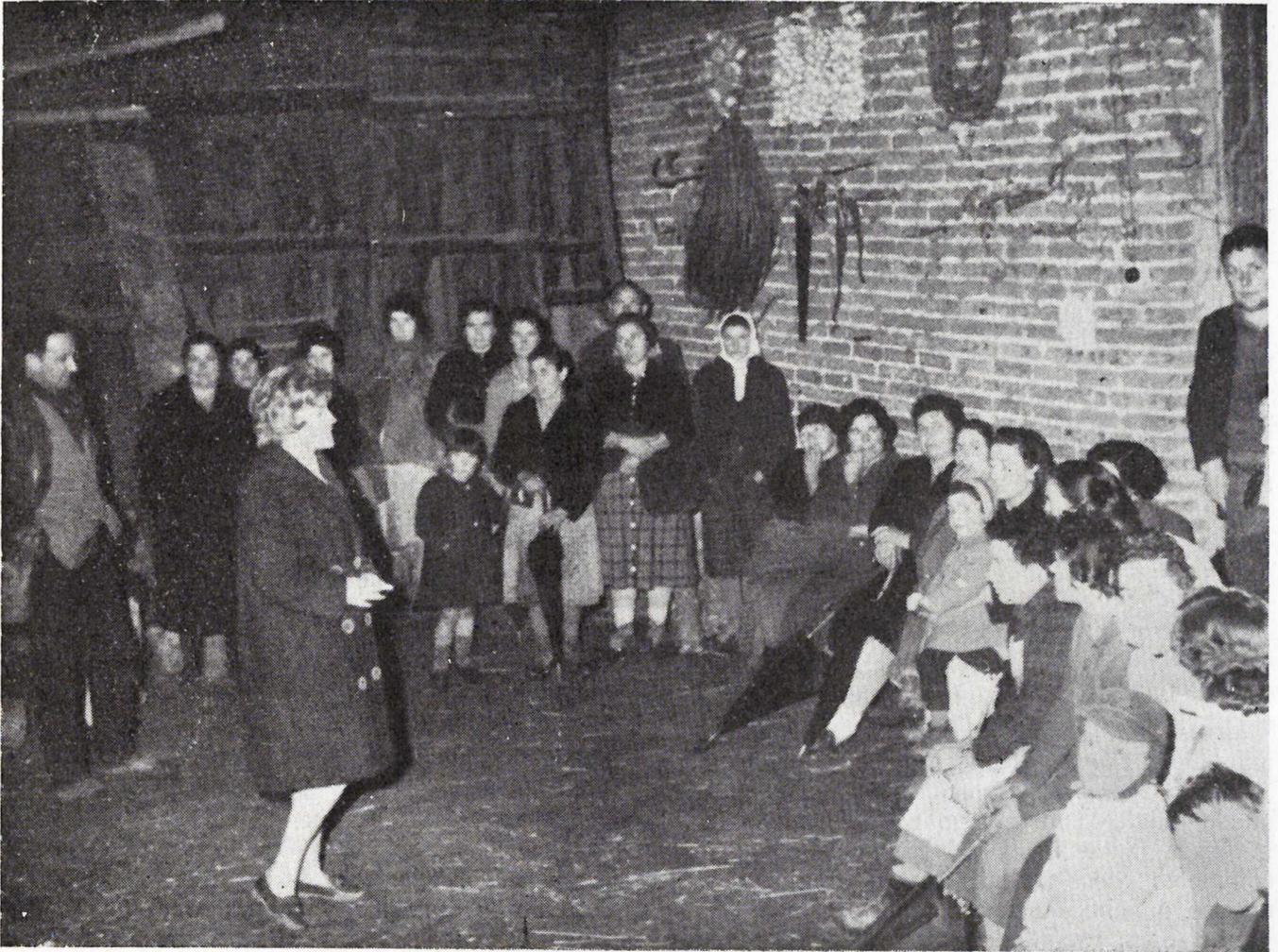
traciones de cocina típica en cada zona, puede seguirse el siguiente:

CUESTIONARIO

1. ALGUNOS (dos o tres) PLATOS TÍPICOS DE SU ZONA:
 - a) *El nombre.*
 - b) *Alimentos usados.*
 - c) *Método de prepararlos.*
2. BATERÍA DE COCINA QUE SE UTILIZA CORRIENTEMENTE EN LAS CASAS.
3. TIPOS DE COCINAS QUE SE USAN PARA LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS:
 - a) *Combustible que se usa, etc.*
 - b) *Describir las cocinas: material, etc.*
4. LISTA DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE PRODUCEN O PUEDEN PRODUCIR LAS FAMILIAS CON LAS QUE USTED TRABAJA.



La utilidad de determinados productos envasados debe ser insistentemente destacada,



La comunicación recíproca entre la divulgadora y las asistentes a la reunión es indispensable.

5. LISTA DE PRODUCTOS ALIMENTICIOS QUE SE PUEDEN CONSEGUIR EN EL MERCADO LOCAL.

6. NÚMERO DE COMIDAS QUE SE SIRVEN AL DÍA, Y LAS HORAS.

7. UN MENÚ TÍPICO DE SU ZONA PARA UN DÍA (tres comidas):

- a) Precio elevado.
- b) Precio medio.
- c) De bajo precio.

Análisis de resultados.

¿Cómo podrá usted conocer que esta enseñanza divulgada acerca de la nutrición ha dado los resultados apetecidos? Es decir, si efectivamente han aprendido sus enseñanzas.

Para ello, cuando visite usted de nuevo la misma localidad procurará hablar con algunas de las familias que asistieron a las reuniones, procurando enterarse de los siguientes extremos:

¿Prepararon allí comidas de plato único en la forma por usted indicada?

¿Cuántas familias la confeccionaron una o más veces?

¿Les gustó este plato?

Paralelamente a estas necesarias preguntas, examine usted también, retrospectivamente, su actuación, y pregúntese a sí misma:

¿Existió, efectivamente, una comunicación recíproca entre las mujeres y yo?

¿Me mostré con ellas amistosa, de forma que sintieran que efectivamente cooperaban conmigo?

¿Pudieron oír bien mis explicaciones todas las que componían el grupo?

¿Cuántas mujeres hablaron durante la reunión para hacer alguna pregunta o comentario?

¿Hice intervenir a alguna de las mujeres en cada fase de mi demostración?

¿Probó todo el grupo el alimento que preparé?

Otros aspectos que debe cuidar, igualmente, con sumo interés es el de mantener siempre el

tono sencillo y directo en este trabajo de divulgación, no olvidando, por ejemplo, que la manera propia de agrupar usted los distintos alimentos se basa en su propia cultura y en el conocimiento que posee sobre los mismos, pero que ello puede tener muy poco valor hasta que haya usted adaptado el necesario programa de alimentación a aquellos productos de que se pueda disponer normalmente en la localidad.

No cabe duda de que cuando usted inicie una de estas campañas sobre educación alimenticia, tendrá ya fijada una norma para su desarrollo.

Así, por ejemplo, conocerá usted perfectamente que los alimentos fundamentales que precisa diariamente nuestra naturaleza son los siguientes:

- a) LECHE, EN CUALQUIERA DE SUS FORMAS.
- b) CARNE MAGRA, HUEVOS, PESCADO, QUESO Y LENTEJAS.
- c) VERDURAS Y FRUTAS.
- d) PAN Y CEREALES (TRIGO, CENTENO, CEBADA O LENTEJAS).

Estos son, efectivamente, los alimentos que mantienen nuestra salud.

Ahora bien, debe usted saber, también, que puede quizá pasar mucho tiempo antes de que la gente de la localidad pueda llegar a tener completos esos cuatro grupos de alimentos, e incluso que no lleguen a tenerlo nunca.

Por esta razón debe usted comenzar at-

niéndose exclusivamente a las disponibilidades de la localidad, ayudando a mejorar en lo posible esos alimentos disponibles y enseñándoles a hacer nuevos platos, añadiendo otros alimentos esenciales a medida que se pueda ir disponiendo de ellos.

Demostración de procedimientos.

En cuanto a la demostración de procedimientos que las Ayudantes de Economía Doméstica puedan dar respecto a la alimentación, puede concretarse en los siguientes puntos:

- 1) *Demostración de cómo cocer los vegetales para que conserven el sabor y valor nutritivo.*
- 2) *Demostración de cómo preparar huevos.*
- 3) *Guisar una comida de plato único.*
- 4) *Preparación de alimentos para el bebé.*
- 5) *Alimentos para convalecientes.*
- 6) *Preparación de cereales enteros.*
- 7) *Guisados de carne.*
- 8) *Secado de frutas y verduras.*
- 9) *Preparación de jugos de limón, tomate u otros frutos para embotellarlos, utilizando botellas y tapones localmente conseguibles.*
- 10) *Utilización de las verduras secas en las comidas de plato único.*
- 11) *El procedimiento de salazón o salmuera para conservar verduras, presentando la elección de las mismas y cada una de las operaciones necesarias para su conservación.*

