



GOYA SOLIDARIA DE PROMOCIÓN COMUNITARIA

Revista trimestral de la Fundación
Círculo Solidario de El Salvador



BENEFICIOS DE LOS ALIMENTOS DERIVADOS DE LA SOYA E INCAPARINA

La soya es un componente nutricional que no solo ayuda en la buena alimentación, sino también a la economía familiar. Por eso la Fundación Círculo Solidario promueve el consumo de la soya y sus derivados como alternativa nutricional.



Con los pobres contra la pobreza

Palabras del Director



Director Ejecutivo: Carlos Urriza

 La salud es una de las cosas más valiosas de nuestra vida. No es solamente ausencia de enfermedades; una buena salud proporciona bienestar físico, mental y social. La salud está relacionada con la nutrición. Una mala nutrición deriva en problemas para la salud. Una buena nutrición ayuda a tener una mejor salud, una vida más saludable. Con motivo del Día de Acción por la Salud de la Mujer (28 de mayo) quisiera dedicar un pequeño mensaje para invitar a cuidar estos dos aspectos importantes de la vida.

En primer lugar quisiera recordar que no es lo mismo nutrición que alimentación. Una persona puede tomar muchos alimentos y, sin embargo, tener una pésima nutrición; otra persona toma menos alimentos y lograr una buena nutrición.

Puede ocurrir también que mientras unas personas están superalimentados y súper nutridas, otras están se encuentran desnutridas por no disponer de suficientes alimentos. También puede ocurrir en uno y otro caso que la comida no está debidamente balanceada. Una buena nutrición requiere una dieta adecuada para que el organismo asimile y utilice los alimentos y líquidos para el buen funcionamiento, crecimiento y mantenimiento de las funciones normales. Es preciso tener unos conocimientos básicos para que nuestra alimentación sea cada día más saludable y seamos capaces de evitar males como la obesidad, el exceso de colesterol, etc.

Círculo Solidario desarrolla un programa de nutrición con el fin de mejorar los hábitos alimenticios de nuestra gente de las comunidades. Entre otras cosas, hemos capacitado a grupos de mujeres en el consumo de la soya como alimento altamente nutritivo y una alternativa a otros alimentos más caros. También se han puesto en funcionamiento granjas y huertos caseros en las comunidades de Buenos Aires y San Antonio, en Armenia. Los resultados de estos esfuerzos no se han hecho esperar: ya contamos con familias que han mejorado sus dietas y, por consiguiente, su salud.

Igualmente, en la zona de San Roque, se han impartido talleres y concursos de cocina para hombres. El objetivo era doble: enseñarles que ellos también pueden cocinar y que pueden colaborar en las faenas de la casa. De esa forma, muchos han comprendido que la familia también se alimenta de afecto y de valores. La familia está más unida y funciona mejor cuando hay corresponsabilidad de hombres y mujeres en las tareas domésticas y, en concreto, en la cocina.

Otro aspecto importante del programa de nutrición es que los comités de nutrición han aprendido a aprovechar los pequeños espacios que disponen para el cultivo de huertos. Muchas mujeres ya conocen las propiedades de algunas plantas como la mora, la hierba buena, la albahaca y otras que crecen fácilmente, y se están beneficiando de su valor nutritivo y económico.

En estos tiempos de crisis, las pequeñas alternativas que aquí presentamos no resuelven el hambre y la miseria del mundo, pero a muchas familias les permite mejorar un poquito sus condiciones y calidad de vida. El día 30 de mayo, con motivo del Día de Acción por la Salud de la Mujer, celebraremos en San Roque el tradicional **"Festival de Salud de las Mujeres"**. Están todas y todos invitados y que gocen de buena salud.



Comunidades limpian río San Eugenio.

Salud-Medio Ambiente

En el marco del mes de la Tierra, el Departamento de salud y medio ambiente de Círculo Solidario en coordinación con los diferentes comités de mujeres, medio ambiente, jóvenes e instituciones pertenecientes a la Mesa de Gestión de Armenia, Sonsonate realizó la tercera jornada de limpieza del río San Eugenio; un caudal que recorre unos diez kilómetros de las zonas rurales de ese municipio.

Decenas de mujeres, hombres, niñas y niños se dieron cita para contribuir con el rescate del río San Eugenio, ya que según ellos y ellas todavía pueden rescatar el caudal.



En esta jornada de limpieza se recogieron alrededor de veinte quintales de basura como bolsas y envases plásticos, zapatos, ropa entre otras cosas. Este evento es parte del proyecto de “Mejora de las condiciones de salubridad con participación equitativa de las comunidades San Antonio y Buenos Aires en Armenia, Sonsonate” que Círculo Solidario realiza con la cooperación del Gobierno Vasco en España.

Talleres Vocacionales



Se gradúan 72 técnicos en panadería y electricidad en Bella Vista y Altos de Jardines

Familiares y amigos de las víctimas del autobús arrastrado por una tormenta en el año pasado; tuvieron fiesta el pasado fin de semana, cuando 72 personas se graduaron de técnicos en panadería y electricidad. Las comunidades beneficiadas fueron Bella Vista y Altos de Jardines en la zona sur de San Salvador.

La Fundación Círculo Solidario de El Salvador coordinó dos talleres de formación vocacional: uno de electricidad que se prolongó durante diez y ocho fines de semana, y otro de panadería y pastelería que se llevó a cabo durante tres meses. Las edades de los nuevos técnicos y técnicas fueron de 12 a más de 55 años de edad y cancelaron cuotas simbólicas.

“Ya tengo clientes esperando para que vaya a revisarles instalaciones eléctricas a sus casas, me ha gustado el curso porque he aprendido y hecho amistades” dijo Ana Elizabeth Rivas, única mujer graduada de técnico en electricidad.



Inician segunda fase de círculos de alfabetización para mujeres en Nahuizalco.

 Son 93 mujeres las que están inscritas en los cinco círculos de alfabetización que la Fundación Círculo Solidario imparte en comunidades rurales de Nahuizalco, Sonsonate, con el objetivo de que ellas aprendan a defenderse y hagan valer sus derechos.

Estos círculos iniciaron en el mes de abril y corresponden al segundo y tercer grado de educación básica, y se están beneficiando cuatro caseríos de Tajcuilujlan y uno de la comunidad Xochilt Ixtactec.

El método utilizado en la enseñanza es “La palabra generadora de ideas”, la cual consiste en la aplicación de una palabra y su derivación de significados.

En ese contexto Círculo Solidario ha entregado 93 paquetes escolares a las mujeres que se están alfabetizando, además como parte de un aprendizaje integral, estas mujeres asisten a los grupos organizados en cada una de las comunidades. Los temas que se tratan son: qué es sexo, qué es género, la asignación de roles en función del sexo y la desigualdad de género entre otros.

Mujeres de Nahuizalco participan en concurso fotográfico

*Comunicaciones
y sensibilización*

 “Una mirada a mi identidad”, es el título del sexto concurso de fotografía coordinado por el Departamento de Comunicaciones y Sensibilización de la Fundación Círculo Solidario, en el cual están participando alrededor de cincuenta mujeres de Nahuizalco, Sonsonate.

El objetivo de este taller es que las mujeres resalten las costumbres, tradiciones, identidad y modos de ser de las comunidades de Nahuizalco, así como también que ellas aprendan técnicas básicas de la fotografía.

Las comunidades que participan en el concurso fotográfico son: Tajcuilujlan, La Tejera, La Milagrosa, Xochil Ixtactec.

Se gradúan 140 lideresas y líderes comunitarios.

Promoción Comunitaria

La Fundación Círculo Solidario realizó la clausura de la primera Escuela de Liderazgo en la cual participaron 140 líderes y lideresas de ocho comunidades en condiciones de pobreza.

 La escuela tuvo una duración de doce meses en los cuales se impartieron siete módulos, con temáticas sobre medio ambiente, género, liderazgo, organización comunitaria entre otros.

El objetivo de la Escuela de Liderazgo es crear y fomentar capacidades de liderazgo en personas comunitarias para que se vuelvan protagonistas de su propio desarrollo.

Durante estos meses de trabajo, se ha acompañado en sus procesos de formación de valores a más de un centenar de jóvenes. Jóvenes líderes y lideresas de diferentes comunidades realizaron un “diario de experiencia” que les permitió recordar y poner en práctica el aprendizaje adquirido en la Escuela de Liderazgo. Los treinta y cinco jóvenes representantes de los grupos juveniles de Villa Madrid y Ciudad Arce en La Libertad y San Roque en Mejicanos, S.S. han sido capacitados en temas de gestión de riesgo, organización, medio ambiente, género entre otras.



Por otra parte festivales de medioambiente, encuentros deportivos, conformación de grupo de danza folklórica e intercambios juveniles han sido también actividades paralelas que se han realizado y que permiten la participación y empoderamiento de los y las jóvenes que se atienden en cada comunidad.

Además del seguimiento brindado a los proyectos, como departamento, desde becas se sigue atendiendo a los y las jóvenes becados en jóvenes y acción solidaria así como la cercanía y formación de madres y padres de familia.

La soya es un “frijol” originario de [China](#) y su nombre (soy) proviene del [Japón](#). Se comercializa en todo el mundo, debido a sus múltiples propiedades alimenticias. En El Salvador se valoriza mucho como un alimento alternativo y de bajo costo. Círculo Solidario promueve el consumo de este grano a través de talleres nutricionales. En los últimos años hemos logrado que decenas de familias contemple entre su dieta a la soya, de esta manera han mejorado su nutrición y en consecuencia su salud. A continuación testimonios de mujeres que han descubierto los beneficios de la soya y la incaparina.

- **María del Carmen Cruz de Ortíz**
San Roque



“Yo asisto al club de nutrición desde hace un año y es que a mi hijo que sufre de hidrocefalia me le diagnosticaron desnutrición leve y lo dejaron en control de peso.

Movida por mi preocupación para mejorar el peso de mi hijo; empecé a buscar donde me podían ayudar, en esta clínica de Círculo Solidario me dijeron que estaban las charlas nutricionales y me gustó la idea, vine un día a observar como preparaban alimentos con soya y me quedé, he participado en varios talleres y ferias de degustación de la soya y sus derivados, yo ni sabía que era un componente nutricional, es más ni sabía que se les podía dar a los niños y niñas, pensé que solo era para gente mayor.

He aprendido muchos platillos preparados con soya e incaparina, como atoles, tortas de soya con espinaca, soya con macarrones y otros más, todo para cuidar y mejorar la salud de mi hijo, ya que él continuamente se me enferma y en varias ocasiones lo han operado, por eso la soya la he incluido en la dieta diaria y es que este alimento se ha convertido en uno de



- **Gertrudis García
San Roque**



“Vine a la clínica por mi nieta, a mi me la dejó su mamá cuando ella tenía tres meses porque tenía que trabajar, mi nieta desde pequeña ha estado con problemas de peso, antes la teníamos en control en el Centro de Salud de Zacamil, pero por razones de fuerza mayor nosotras no seguimos el tratamiento.



Pasados unos meses a mi nieta se le dormían sus piernitas, y tenía muchos parásitos que nunca le salían, se miraba toda pálida y enferma, lo cual me preocupó bastante y entonces la traje a pasar consulta a San Roque, y aquí me dijeron que era necesario tratar de alimentarla sana y nutritivamente, es así como me animé a participar en la preparación de recetas y platillos con soya, a ella al principio no le gustaba pero con forme le íbamos diciendo que era para que se sintiera mejor empezó acostumbrarse a comer, y es que aquí nos han enseñado a preparar diferentes platillos y muy ricos.

Gracias a los controles médicos y a las charlas de nutrición mi nieta ya ha mejorado, lo que si no logro es que mis demás hijos consuman estos productos, todo el tiempo paso diciéndoles que aparte de ser ricos y nutritivos son muy económicos y se encuentran en los supermercados”.



- **Rosa Adela Orellana
San Roque**

“Desde el año pasado estoy asistiendo a los talleres de nutrición donde nos están enseñando a preparar comidas con carne soya, picado de verduras, tortitas de carne con algunas hojas como moras y espinacas.

Yo vine a pasar consulta cuando estaba embarazada de mi niño menor para pasar control, y es que mi embarazo era complicado y me quede al grupo de embarazadas, entonces una vez que vine a control estaba un festival donde habían degustaciones de soya y varias mujeres que lo estaban preparando, y al probar la carne de soya y la horchata de incaparina me gustó mucho, y pregunté que si podía venir y aprender hacer varias comidas, y ellas me dijeron que si y entonces empecé a participar.

En mi familia la única delgada soy yo, y ahora que ellos y ellas ven que con la soya como nutritiva y sin grasa mis hijas han empezado a comprar y a preparar alimentos, una de ellas me dijo que ahora que comen soya, sentía que casi no padecían de problemas en el estómago.

- **Carmen Rosa Alfaro**
San Roque



Mi hijo estaba en control de peso ya que tenía desnutrición severa, pero gracias a Dios cada mes que lo traigo a consulta y a control de peso, la nutricionista dice que se esta viendo el cambio en él, esta llegando al peso ideal, ya que todas las recetas que preparo contienen soya e incaparina, que son tan nutritivas y completas porque tienen hierro y vitaminas.

Yo recomiendo a las familias a que incluyan los alimentos nutritivos como la soya y la incaparina para alimentarse ya que ayuda dando muchas energías y no solo eso ayuda en gran parte a ahorrar, con lo que se compra una libra de carne se puede comprar soya hasta para tres tiempos de comidas.

Me gusta participar en los talleres porque aprendo otras alternativas de cómo comer sano y nutritivo, pero también asisto al grupo de mujeres que se coordina con la educadora de género aquí en San Roque, nos están enseñando a como valorarnos como mujeres, a velar por nuestros derechos y aprender varias terapias de relajación, doy gracias a Círculo por permitirme participar en estas cosas ya que nos ayudan mucho.

Hemos cualificado los hábitos alimenticios en San Roque

Blanca de Moya
Nutricionista, Clínica Comunal San Roque

En vista de los altos niveles de desnutrición en las comunidades con las que trabajamos, Círculo Solidario ha impulsado un programa de nutrición basado en la soya e incaparina para poder ofrecer alternativas nutricionales y económicas que ayuden a disminuir la desnutrición.

La soya es un componente altamente nutricional que tiene muchos beneficios para la salud de las familias debido a que contiene hierro y vitaminas. Los orígenes de la soya se remonta a China en Asia, con el tiempo se ha extendido en todo el mundo.

Para lograr que las familias consuman soya e incaprina se desarrollan talleres de preparación de recetas de exquisitos platillos derivados de la soya, a las y los participantes se les explica el valor y los componentes nutricionales. En estos talleres se desarrolla la técnica de **“aprender haciendo”**, nosotras las promotoras hacemos la preparación de los platillos con la participación de algunas mujeres, luego ellas hacen las degustaciones, para después reproducirlo en sus casas.

Los niños y niñas que han estado en control de peso han mejorado con las participación de sus madres en la elaboración de productos de soya e incaparina, tenemos casos de menores que tenían desnutrición severa se ha recuperado y hoy tiene su peso ideal.

Hemos tenido gente con anemia y con el consumo de soya e incaparina se han disminuido los niveles y levantado la glucosa, pero hay otro punto importante que se trata en los talleres de soya, y es hacer énfasis que en muchos patios de casas se encuentran plantas de chipilín, espinacas, mora, las cuales pueden incluirlos en la preparación de platillos.

Más allá de mejorar las dietas de las familias de San Roque, la satisfacción más grande para nuestra institución es que hemos cualificado sus hábitos alimenticios, ahora se alimentan mejor y unidos en familia.



Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer

La Fundación Círculo Solidario ve en las mujeres un importante sector de desarrollo familiar y comunitario, es por ello que vela por la salud de esas madres, hijas, esposas, hermanas, trabajadoras, amigas, tías, voluntarias, curadoras, transmisoras de conocimiento, costumbres y cultura.

En ese marco Círculo Solidario se une a la celebración del Día Internacional de Acción por la Salud de la Mujer, festejo que se promueve desde el año 1987 por la Red de Salud de las Mujeres Latinoamericanas y del Caribe y la Red Mundial de Mujeres, quienes coordinaron una campaña de prevención de la mortandad materna, de ahí se comprendió la importancia del cuidado y auto cuidado en las mujeres, y se estableció en el país el 28 de mayo para conmemorar tal acción.

Como en años anteriores Círculo Solidario preparó un festival por la salud de la mujer denominado **“Porque me quiero... cuido y definiendo mi cuerpo”** (30 de mayo) el cual buscó promover un espacio de reflexión y sensibilización para que las mujeres comprendan la importancia del cuidado de sus cuerpos, como parte de su salud integral, en especial aquellas que vienen de comunidades de escasos recursos económicos.

En la actividad se realizaron consultas médicas generales y ginecológicas; degustaciones nutricionales, masajes corporales, exámenes de la vista, de osteoporosis, de citología, toma de presión y glucosa, así también se les da charlas a las mujeres sobre el cáncer de mamas y planificación familiar.

Círculo Solidario es una institución que tiene como eje transversal el género, es por eso que trabaja por la equidad, superación emocional y dignidad de las mujeres de comunidades marginales y rurales.



Ayuntamiento de Pamplona



AYUNTAMIENTO
DE SANTANDER