

# Bam y United Way continúan promoviendo mejores prácticas nutricionales con el proyecto "Caminando 1000 días con el corazón"



Créditos de fotografía, United Way Guatemala.

*El programa que inició en 2022, tiene como pilares fundamentales la educación e implementación de mejores prácticas nutricionales en 150 familias de 5 comunidades de San Juan Chamelco, Alta Verapaz.*

Bam, en alianza con United Way Guatemala, continúa brindando apoyo a las 150 familias involucradas en el proyecto "Caminando 1000 días con el corazón". Durante el 2023, se han enfocado en promover hábitos alimenticios adecuados, buscando iniciar un cambio de vida profundo para impactar en la salud, el crecimiento y el desarrollo de los niños en la primera infancia.

Dentro del plan para 2023, se han llevado a cabo talleres de cocina con las familias en las 5 comunidades: San Marcos, Chexena, Chio, Caqiximche y Chimox. En estos talleres, las madres de familia tienen la oportunidad de desarrollar recetas nutricionalmente equilibradas, elaboradas por nutricionistas, de acuerdo con las posibilidades familiares y utilizando las cosechas obtenidas en los huertos implementados durante la primera fase del mismo programa.

"Hemos tenido distintas etapas y observado muchos cambios significativos desde que iniciamos el proyecto. Podemos mencionar la implementación y uso de los huertos de alta producción en la primera fase, cambios en los hábitos de consumo de agua, cuidados especiales durante el embarazo, la lactancia materna, la alimentación complementaria y ahora los cursos de cocina. Sin duda, esto contribuirá al crecimiento y desarrollo de cada niño y continuaremos entregando herramientas que aporten a la comunidad", afirmó Hazel Barrundia, Vicepresidenta de Mercadeo y Marca de Bam.

Dichos cursos han sido una herramienta fundamental para cambiar los hábitos alimenticios. Estos se ejecutaron durante seis meses, aprovechando la producción de hierbas y hortalizas de la segunda entrega de pilones realizada en 2022. Se fortaleció el uso de la "olla nutritiva", que representa una pirámide alimenticia clasificando los grupos de alimentos necesarios para una dieta saludable. Esta olla se adapta a cada región y sirve como base para la educación nutricional durante los talleres.

Recientemente, se realizó la tercera distribución de pilones a las familias. Con estas entregas y las visitas domiciliarias de asesoramiento mensual, Bam continúa promoviendo un desarrollo sostenible para lograr el bienestar de todos.

