



Cocinas mejoradas en ambientes saludables para cocinar

Te presentamos algunas ideas para que el ambiente de tu cocina se vea mejor y tu familia viva más saludable



Este rotafotos es una herramienta para apoyar de forma visual las acciones de promoción, formación y reforzamiento en la implementación de las mejoras promovidas. Para mejores resultados recuerde:

- El rotafotos resalta información clave sobre cada una de las mejoras promovidas, pero no incluye toda la información que debe manejarse para realizar un proceso de fomento más efectivo. Más información la encontrará en la guía y el manual de recursos de promotores y promotoras de ambientes saludables para cocinar.
- La forma de realizar las mejoras puede variar acorde a las características de la zona donde se implemente el proceso. Por ejemplo el tarrajado de paredes aplica en la sierra pero no en la selva.

El rotafotos ha sido elaborado considerando diferencias en la implementación para selva y sierra; si el proceso se desarrolla en zonas con características diferentes asegúrese de realizar las adecuaciones necesarias.



MEJORANDO EL AMBIENTE DE LA COCINA

TARRAJEADO DE PAREDES



Recuerde: esta mejora no aplica para la zona de selva.

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles serían los beneficios de tarrajar las paredes de la cocina?
3. ¿Qué materiales usan para tarrajar las paredes de las casas en la zona?
4. ¿Cómo tarrajan las casas en la zona?
5. ¿Qué procedimiento utilizan?

Motive a la familia para que tome la decisión de embarrar o tarrajar las paredes del ambiente para cocinar. Programen juntos la fecha para el cumplimiento de la mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Protege las paredes.
- Evita que la tierra caiga sobre las cosas y la comida.
- Evita que roedores ingresen al ambiente con facilidad.
- Se ve más bonito, limpio y amplio.
- Evita que ingrese frío a las habitaciones.

CRITERIOS:

Tener en cuenta al momento de tarrajar:

- Tipo de tierra: Arena arcillosa.
- Cernir siempre la tierra.
- Utilizar 20 % de paja del total a preparar.
- Podrir el barro 15 días como mínimo.
- El tarrajeado debe tener máximo 2.5 cm.

En el caso de la zona de selva o lugares donde la construcción de las viviendas sea de madera, sustituya esta mejora por acciones para revisar, sustituir maderos en mal estado, de ser posible, curar la madera para evitar su descomposición y aniden plagas o parásitos.

Tarrajeado de paredes





MEJORANDO EL AMBIENTE DE LA COCINA

NIVELADO DEL PISO



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de nivelar o apisonar el suelo?

Motive a la familia para que nivele el piso del ambiente para cocinar. Programen juntos la fecha para cumplir la mejora previa a la instalación de la cocina mejorada.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Evita huecos y desniveles que pueden causar caídas.
- Evita la acumulación de agua y, por ende, la existencia de parásitos, hongos y bacterias.
- Previene accidentes.
- Ayuda a estabilizar todos los muebles de las habitaciones.

CRITERIOS:

- Tener en cuenta la altura de puertas y ventanas.
- Considerar el nivel del ambiente aledaño a la cocina.

Utilice materiales y procedimientos comunes en la zona.

Nivelado del piso





MEJORANDO EL AMBIENTE DE LA COCINA

ILUMINACIÓN DE AMBIENTE



Recuerde: las opciones para iluminación deben responder a la zona donde se implementa el proceso.

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles cree que serían los beneficios de iluminar el ambiente de la cocina?
3. ¿Cómo podríamos iluminar el ambiente de la cocina?

Motive a la familia para que seleccione una opción de iluminar el ambiente para cocinar. Programen juntos la fecha para el cumplimiento de esta mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Permite mayor claridad, para visualizar las cosas y encontrarlas con mayor facilidad.
- Simplifica la limpieza de las cosas y del ambiente.
- Mayor comodidad para realizar las actividades en el ambiente para cocinar.
- Si se utiliza la calamina transparente, esta ayuda a secar el piso de la cocina y evitar la proliferación de hongos y bacterias por la humedad.
- Mantiene un ambiente más abrigado.
- Ahorro de energía eléctrica.
- Un ambiente más acogedor agradable y bonito.

CRITERIOS:

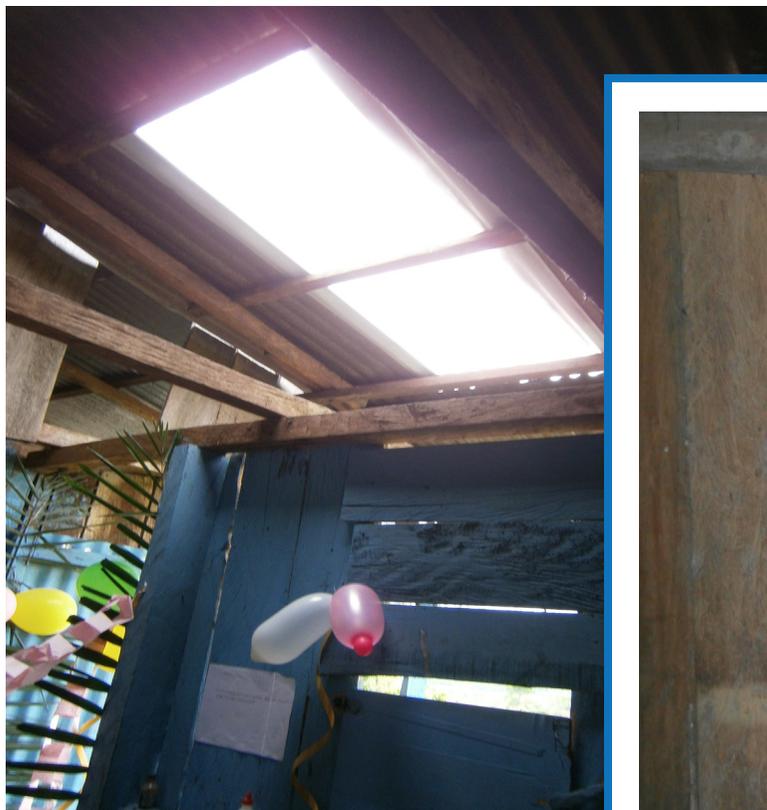
- Seleccione la mejor opción para iluminar el ambiente, considere características como clima y costumbres de la zona.

Si decide colocar calamina:

- Instálela en el espacio más oscuro del ambiente.
- Si el espacio es amplio, cortar la calamina por la mitad y colocar en dos sectores.
- Colocar siempre la calamina dentro del ambiente para cocinar.
- En caso de no contar con calamina, usar como opción abrir ventanas, usar teja casera con botellas descartables, etc.

En el caso de la zona de selva, la iluminación puede ser trabajada a través de construcción de ventanas que permitan la entrada controlada de luz y ventilación. Recuerde que en algunas zonas la calamina puede generar desventajas relacionadas con la generación de exceso de calor y la descomposición acelerada de alimentos.

Iluminación del ambiente





MEJORANDO EL AMBIENTE DE LA COCINA

PINTADO DE PAREDES



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de pintar el ambiente de la cocina?
3. ¿Qué suelen usar para pintar sus paredes?

Motive a la familia para que tome la decisión de pintar las paredes del ambiente para cocinar. Programen juntos la fecha para el cumplimiento de esta mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Proporciona mayor claridad al ambiente.
- Una sensación de mayor amplitud.
- Permite detectar los insectos con mayor facilidad.
- Se ve más limpio y bonito el ambiente.
- Nos sentimos bien, más alegres.

CRITERIOS:

- Se debe diluir una bolsa de pintura de 5 Kg en 3 litros de agua.
- Si hay condiciones económicas en la familia, incentivar a la aplicación de base previa a la pintura.

En el caso de ambientes en zonas de selva, motive a las familias que tienen paredes de madera a que las limpien, las barnicen y las pinten, siempre que sea posible.

Pintando las paredes





COCINA MEJORADA CONSTRUCCIÓN Y/O



REPARACIÓN DE COCINA MEJORADA

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles son los beneficios de tener una cocina mejorada funcionando adecuadamente?
3. ¿Qué materiales se utilizan para construir y/o reparar la cocina mejorada?
4. ¿Qué materiales debe aportar la familia?

Motive a la familia para que se comprometa a cuidar, usar y mantener la cocina mejorada.

REFUERCE:

BENEFICIOS DE LA COCINA MEJORADA:

- Menor consumo de leña, bosta, etc.
- Ahorra tiempo y dinero en lo relacionado a la recolección y compra de leña.
- Disminuye la contaminación al interior de la vivienda por humos tóxicos, ceniza y hollín.
- Reduce el tiempo de cocción de los alimentos y los mantiene calientes.
- Contribuye con la higiene, seguridad y comodidad al cocinar.
- Disminuye molestias como dolores de cabeza, caída de cabello y enfermedades a nivel de los sistemas respiratorio y visual.
- Disminuye Reduce los problemas de salud en las mujeres; el calor llega con menor incidencia al sistema reproductor.
- Previene accidentes en los niños.
- Promueve un ambiente limpio y sano.

Construcción y/o reparación de cocina mejorada





COCINA MEJORADA

BUEN USO Y MANTENIMIENTO

DE LA COCINA MEJORADA



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles serían los beneficios de usar y mantener adecuadamente la cocina mejorada?
3. ¿Cómo podríamos dar un buen uso y mantenimiento a la cocina mejorada?

Motive a la familia para poner en práctica las acciones para uso y mantenimiento adecuado de la cocina mejorada.

REFUERCE:

Consideraciones técnicas para el buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada:

1. Retirar la ceniza cada vez que se va a utilizar la cocina
2. Colocar la rejilla antes de comenzar a cocinar (para poner la leña) y retirarla para sacar la ceniza -este proceso debe hacerse con el ganchillo para evitar quemaduras-. Usar la rejilla siempre que se cocine.
3. Mantener limpia la rejilla, para evitar que se deteriore y asegurar se prolongue su vida útil - dure más-.
4. Realizar el encendido con astillas o leña delgada.
5. Usar un trapo húmedo para realizar la limpieza de la losa y cocina en general-, Limpiar antes y después de preparar los alimentos. Hacerlo diariamente.
6. Cada tres días, para desprender el hollín de la chimenea, golpéela con una cuchara de palo.
7. Cada 15 días retire la capucha de la chimenea y con un hisopo seco proceda a limpiarla a lo largo del tubo; al terminar coloque la capucha.

Buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada





Buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles serían los beneficios de usar y mantener adecuadamente la cocina mejorada?
3. ¿Cómo podríamos dar un buen uso y mantenimiento a la cocina mejorada?

Motive a la familia para poner en práctica las acciones para uso y mantenimiento adecuado de la cocina mejorada.

REFUERCE:

Consideraciones técnicas para el buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada:

1. Retirar la ceniza cada vez que se va a utilizar la cocina
2. Colocar la rejilla antes de comenzar a cocinar (para poner la leña) y retirarla para sacar la ceniza -este proceso debe hacerse con el ganchillo para evitar quemaduras-. Usar la rejilla siempre que se cocine.
3. Mantener limpia la rejilla, para evitar que se deteriore y asegurar se prolongue su vida útil - dure más-.
4. Realizar el encendido con astillas o leña delgada.
5. Usar un trapo húmedo para realizar la limpieza de la losa y cocina en general-, Limpiar antes y después de preparar los alimentos. Hacerlo diariamente.
6. Cada tres días, para desprender el hollín de la chimenea, golpéela con una cuchara de palo.
7. Cada 15 días retire la capucha de la chimenea y con un hisopo seco proceda a limpiarla a lo largo del tubo; al terminar coloque la capucha.

Buen uso y mantenimiento de la cocina mejorada





AMBIENTE DE LA COCINA

ORDENAMIENTO Y LIMPIEZA

DEL AMBIENTE DE LA COCINA



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de tener cocina limpia y ordenada?
3. ¿Cómo podríamos limpiar nuestra cocina?
4. ¿Cómo podríamos ordenar nuestra cocina?

Motive a la familia e involúcrela para que ordene y mantenga limpio el ambiente donde cocinan. Definan y programen algunas actividades que pueden realizar para introducir esta mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Mejor aprovechamiento de los espacios en la cocina.
- Facilita encontrar rápidamente las cosas.
- Ayuda a mantener limpia la cocina.
- Mejora la estética de la cocina.
- Evita que se propague algunas enfermedades como, por ejemplo, las diarreas.
- Disminuye la presencia de roedores e insectos.

CRITERIOS:

- Promover que se tenga una mesa, bancos o sillas.
- Promover la construcción de armarios o estantes para guardar las ollas y utensilios.
- Determinar un espacio para guardar los alimentos y otro para almacenamiento de agua.
- Mantener siempre limpios y ordenados todos los enseres de la cocina.
- Promover que se cuente con una caja o balde para recoger la basura.
- Contar con un estante exclusivo para condimentos.
- Proteger los utensilios del polvo con manteles o plásticos.

Ordenamiento y limpieza del ambiente de la cocina



Ambiente para cocinar en selva



Ambiente para cocinar en sierra



Ordenamiento del ambiente de la cocina

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de tener cocina limpia y ordenada?
3. ¿Cómo podríamos limpiar nuestra cocina?
4. ¿Cómo podríamos ordenar nuestra cocina?

Motive a la familia e involúcrela para que ordene y mantenga limpio el ambiente donde cocinan. Definan y programen algunas actividades que pueden realizar para introducir esta mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Mejor aprovechamiento de los espacios en la cocina.
- Facilita encontrar rápidamente las cosas.
- Ayuda a mantener limpia la cocina.
- Mejora la estética de la cocina.
- Evita que se propague algunas enfermedades como, por ejemplo, las diarreas.
- Disminuye la presencia de roedores e insectos.

CRITERIOS:

- Promover que se tenga una mesa, bancos o sillas.
- Promover la construcción de armarios o estantes para guardar las ollas y utensilios.
- Determinar un espacio para guardar los alimentos y otro para almacenamiento de agua.
- Mantener siempre limpios y ordenados todos los enseres de la cocina.
- Promover que se cuente con una caja o balde para recoger la basura.
- Contar con un estante exclusivo para condimentos.
- Proteger los utensilios del polvo con manteles o plásticos.





COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

PROTECCIÓN DE ALIMENTOS

Y UTENSILIOS



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de proteger y mantener en alto los utensilios y alimentos?
3. ¿Qué usan para mantener en alto y protegidos los alimentos y utensilios?

Motive a la familia para que tome la decisión de proteger los alimentos y utensilios para cocinar. Programen la fecha para el cumplimiento de la mejora.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Evita que el polvo o las moscas se asienten en los utensilios y alimentos.
- Impide que se propaguen algunas enfermedades: como las diarreas.
- Permite que utensilios y alimentos no se deterioren con facilidad.
- Facilita la limpieza de la cocina.
- Mejora la estética de la cocina.

CRITERIOS:

- Promover la construcción de armarios o estantes para guardar las ollas, utensilios y alimentos.
- Promover la elaboración de manteles, reposteros, tapetes para cubrir los alimentos y utensilios; también se puede promover el plástico.

Protección de alimentos y utensilios





Protección de los alimentos y utensilios

PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de proteger y mantener en alto los utensilios y alimentos?
3. ¿Qué usan para mantener en alto y protegidos los alimentos y utensilios?

Motive a la familia para que tome la decisión de proteger los alimentos y utensilios para cocinar. Programen la fecha para el cumplimiento de la mejora.

REFUERCE:

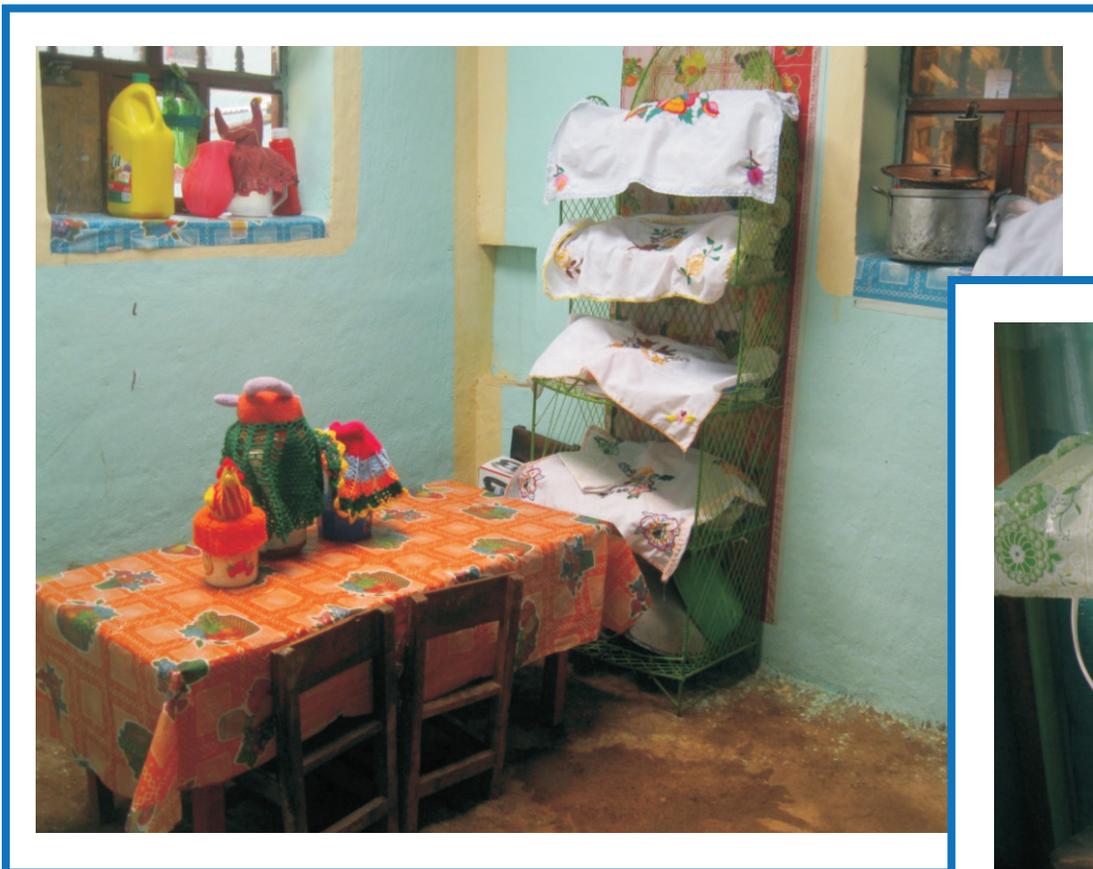
BENEFICIOS:

- Evita que el polvo o las moscas se asienten en los utensilios y alimentos.
- Impide que se propaguen algunas enfermedades: como las diarreas.
- Permite que utensilios y alimentos no se deterioren con facilidad.
- Facilita la limpieza de la cocina.
- Mejora la estética de la cocina.

CRITERIOS:

- Promover la construcción de armarios o estantes para guardar las ollas, utensilios y alimentos.
- Promover la elaboración de manteles, reposteros, tapetes para cubrir los alimentos y utensilios; también se puede promover el plástico.

Protección de alimentos y almacenamiento de agua





COMPORTAMIENTOS SALUDABLES DISPONIBILIDAD Y CONSUMO DE AGUA HERVIDA



PIDA A LA FAMILIA QUE OBSERVE LA IMAGEN Y PREGÚNTELES

1. ¿Qué ven en la foto?
2. ¿Cuáles creen que serían los beneficios de tener disponibilidad de agua hervida?
3. ¿Qué tendríamos que hacer para disponer y consumir agua hervida?

Motive a la familia para que siempre hiervan el agua para su consumo. Esta práctica debe ser permanente y de inmediata implementación.

REFUERCE:

BENEFICIOS:

- Disminuye la presencia de diarreas, resfríos, gripes y parásitos, especialmente en los niños.
- Permite que la familia consuma agua con plantas medicinales.
- Evita que la familia tome agua directo del caño o del pozo.
- Permite que la familia gaste menos en medicinas.

CRITERIOS:

- El agua debe hervir por lo menos 5 minutos.
- El agua hervida debe guardarse tibia o fría en depósitos limpios y tapados.
- Aprovechar la cocina mejorada para tener siempre agua hervida.

Disponibilidad y consumo de agua hervida





¡Anímate, tú también puedes vivir mejor!



Proyecto Energía, Desarrollo y Vida

Deutsche Gesellschaft für
Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Pasaje Bernardo Alcedo 150, piso 4
San Isidro, Lima 27
T 0051 1 442 1999/0051 1 442 1997
F 0051 1 442 2010
I <http://www.endevperu.org>

