

# RECETARIO “AMOR DE SELVA”:

## COMBATIR LA ANEMIA EN GESTANTES UTILIZANDO INGREDIENTES AUTÓCTONOS DE LA REGIÓN SAN MARTÍN

La anemia es un grave problema de salud pública en el mundo que afecta particularmente a niñas y niños pequeños y embarazadas. La OMS calcula que, en todo el mundo, se encuentran anémicos un 42% de los menores de 5 años y un 40% de las gestantes<sup>1</sup>.

La anemia grave durante el embarazo aumenta el riesgo de nacimiento prematuro, bajo peso al nacer y depresión posparto, mientras que la carencia de hierro en menores de dos años puede tener efectos considerables e irreversibles en el desarrollo cerebral, lo que puede conllevar repercusiones negativas en el aprendizaje y en el rendimiento escolar en etapas posteriores de la vida.

En Lamas, una ciudad ubicada en el Departamento de San Martín, se detectó un alto índice de anemia en las gestantes, aparentemente debido a que no realizaron su control prenatal por la pandemia de COVID-19. Para combatir esta amenaza, la Universidad Nacional de San Martín (UNSM), en alianza con la red de salud, el gobierno regional y empresas privadas, se propuso rescatar el aporte nutricional que proporcionan los alimentos de la región selva que están al alcance de las mujeres embarazadas nativas y mestizas.

Priorizando ingredientes culinarios autóctonos, docentes y estudiantes de la UNSM crearon un recetario de comidas que incluyó asesoría nutricional en el idioma quechua y castellano, que respeta la interculturalidad y proporciona una alimentación saludable que puede disminuir índices elevados de anemia con comidas que están al alcance de la economía local.

El recetario es un libro de 109 páginas en el que se explica la preparación de 13 platillos y los beneficios que contienen cada uno de sus ingredientes para combatir la anemia. Entre los productos que se mencionan en las recetas figuran el pan del árbol (Pandisho), sacha papa, yuca, maduro, sangrecita, frijoles de la zona como habitas, pus poroto, tomates estrellita, zapallo, majambo, cayhua, michugsi, dale dale, leche, carnes, así como frutas de la zona.



**ALCANCE GEOGRÁFICO:**  
Tarapoto y comunidades nativas.

**ÁMBITO DE ACCIÓN:**  
Salud de la mujer, salud del recién nacido.

**TIPO DE ENTIDAD QUE IMPLEMENTA:**  
Institución pública e institución privada.

**COBERTURA:**  
80 gestantes.  
Informado al 27 de junio de 2021

<sup>1</sup> Organización Mundial de la Salud, Temas de Salud, Anemia. Más información disponible en <https://bit.ly/2Y0aBTT> Consultado en septiembre 2021.

“Este proyecto es muy importante porque es una estrategia de solución al problema de salud pública que es la anemia en gestantes de una comunidad nativa, articulando esfuerzos entre el Dirección Regional de Salud, la Universidad Nacional de San Martín, gobierno local y la comunidad, contribuyendo a una mejor calidad de vida para los pobladores nativos”.

GISSELA GIOVANNA CÁRDENAS MACEDO,  
Docente de la Facultad de Obstetricia de la  
UNSM.



Imágenes gentileza de la iniciativa

#### DATOS DE CONTACTO:

 Gissela Giovanna Cárdenas Macedo, docente de la Facultad de Obstetricia de la UNSM.

 [ggcardenas@unsm.edu.pe](mailto:gcardenas@unsm.edu.pe)



#### COMENTARIOS DEL PANEL EVALUADOR

La iniciativa Amor de Selva destaca por abordar un área crítica para la población objetivo mediante una estrategia pertinente, sencilla, creativa, con un alto potencial de impacto y proyección. Resultará prometedor conocer, en un futuro próximo, los alcances y resultados que está teniendo en los grupos poblacionales a los que se aboca, pudiendo fácilmente replicarse en otros contextos de población similar.

---

## RECIPE BOOK “JUNGLE LOVE”

Anemia is a serious public health problem in the world that particularly affects young children and pregnant women, with significant negative repercussions for health and development.

In Lamas, a city located in the Department of San Martín, a high rate of anemia was detected in pregnant women, apparently because they did not carry out their prenatal control due to the COVID-19 pandemic. To combat this threat, the National University of San Martín (UNSM), in alliance with the health network, the regional government and private companies, proposed to rescue the nutritional contribution provided by the foods of the jungle region that are within the reach of the native and mestizo pregnant women. Prioritizing indigenous culinary ingredients, teachers and students of the UNSM created a food recipe book that included nutritional advice in Quechua and Spanish, which respects interculturality and provides a healthy diet that can reduce high rates of anemia with meals that are within the reach of the local economy. The cookbook is a 109-page book that explains the preparation of 13 dishes and the benefits that each of its ingredients contains to combat anemia.

---

## LIVRO DE RECEITAS “AMOR NA SELVA”

A anemia é um grave problema de saúde pública no mundo que afeta principalmente crianças pequenas e mulheres grávidas, com repercussões negativas significativas para a saúde e o desenvolvimento.

Em Lamas, cidade localizada no departamento de San Martín, foi detectado um alto índice de anemia em mulheres grávidas, aparentemente por não terem feito o controle pré-natal devido à pandemia do COVID-19. Para combater essa ameaça, a Universidade Nacional de San Martín (UNSM), em parceria com a rede de saúde, o governo regional e empresas privadas, propôs resgatar a contribuição nutricional proporcionada pelos alimentos da selva que estão ao alcance da gestantes indígenas e mestiças. Priorizando ingredientes culinários indígenas, professores e alunos do UNSM criaram um livro de receitas de alimentos que incluía conselhos nutricionais em quíchua e espanhol, que respeita a interculturalidade e fornece uma alimentação saudável que pode reduzir os altos índices de anemia com refeições ao alcance da população local economia. O livro de receitas é um livro de 109 páginas que explica o preparo de 13 pratos e os benefícios que cada um de seus ingredientes contém no combate à anemia.

---

## LIVRE DE RECETTES “L'AMOUR DE LA JUNGLE”

L'anémie est un grave problème de santé publique dans le monde qui touche particulièrement les jeunes enfants et les femmes enceintes, avec des répercussions négatives importantes sur la santé et le développement.

À Lamas, une ville située dans le département de San Martín, un taux élevé d'anémie a été détecté chez les femmes enceintes, apparemment parce qu'elles n'avaient pas effectué leur contrôle prénatal en raison de la pandémie de COVID-19. Pour lutter contre cette menace, l'Université nationale de San Martín (UNSM), en alliance avec le réseau de la santé, le gouvernement régional et des entreprises privées, a proposé de récupérer l'apport nutritionnel fourni par les aliments de la région de la jungle qui sont à la portée des femmes enceintes autochtones et métisses. En donnant la priorité aux ingrédients culinaires indigènes, les enseignants et les étudiants de l'UNSM ont créé un livre de recettes culinaires qui comprenait des conseils nutritionnels en quechua et en espagnol, respectant l'interculturalité et fournissant ainsi une alimentation saine permettant réduire les taux élevés d'anémie avec des repas à la portée de la population locale. économie. Le livre de cuisine est un livre de 109 pages qui explique la préparation de 13 plats et les bienfaits que chacun de ses ingrédients contient pour lutter contre l'anémie.

---

### INICIATIVAS DESTACADAS

*Proyecto ISLAC ha identificado experiencias demostrativas, potencialmente escalables e innovadoras, destinadas a mitigar los impactos de la pandemia de COVID-19 y de las medidas de confinamiento y distanciamiento social impuestas, implementadas desde marzo de 2020 por equipos diversos, en cuestiones de salud de la mujer, de la niñez y de la adolescencia en América Latina y el Caribe*

*La presente iniciativa es una de las 15 iniciativas destacadas identificadas en la región. Para mayor información y acceder a todas las iniciativas identificadas, visita [www.islaccovid.org](http://www.islaccovid.org)*



DESARROLLADO POR:



APOYADO POR:



Bernard van Leer  FOUNDATION