



## NOTA DE PRENSA

El 9 de agosto, el Día Internacional de los Pueblos Indígenas

# En la cocina con Doña Juana

- ***Un proyecto de PLAN, organización internacional de protección de los derechos de la infancia, consigue que 1.700 indígenas de la región de San Pedro de Carchá en Guatemala aprendan nuevas formas de cultivo y recetas y que sustituyan la sopa instantánea y las tortas de maíz por menús más sanos y equilibrados.***
- ***En Guatemala, el 43,1% de los menores de cinco años sufren desnutrición crónica y, de ellos, el 58,6% son indígenas.***

**Descarga gratuita de imágenes y vídeo en alta calidad en:**

**<http://www.planspaintv.com/FTPTVcocina.html>**

**Madrid, 9 de agosto de 2011.** Son las 10 de la mañana en Chibax, una pequeña comunidad de la región de San Pedro de Carchá en Guatemala, y ya son más de 20 las mujeres que se dan cita en casa de Doña Juana, indígena maya qeqchí, dispuestas a preparar la comida. A la anfitriona le encanta compartir con sus vecinas los trucos de cocina que acaba de aprender. *“Lo primero que hago cuando llegan a mi casa es ofrecerlas un café. Después miro lo que cada una ha traído de su huerta y decidimos qué vamos a cocinar”*, cuenta Doña Juana.

Pollo con verduras y zumo de zanahoria componen el nutritivo menú de hoy. *“Las zanahorias son buenas para los niños porque contienen vitaminas. Los tomates dan mucho sabor a nuestros platos y las cebollas, además de ser medicinales, son buenas para curar la tos de nuestros hijos. Tenemos también ajos, muy sanos para cualquier problema de estómago, Y por último, el repollo, que aporta también muchas vitaminas”*, explica Doña Juana al resto de mujeres y lo hace mejor que cualquier presentador de un programa de cocina.

**La nuevas recetas y las propiedades de los alimentos los ha aprendido en un taller de seguridad alimentaria de PLAN. En Guatemala el 43,1% de los niños y niñas menores de cinco años sufren desnutrición crónica. De ellos, el 58,6% son indígenas y seis de cada diez son hijos de mujeres pobres que no han recibido una educación.**

PLAN busca acabar con el problema de la desnutrición en el municipio de San Pedro Carchá, de mayoría indígena, donde el 88% de sus habitantes viven en la pobreza y

casi la mitad, el 42,81%, se encuentran en situación de pobreza extrema. Para ello, está desarrollando en el municipio, un proyecto de seguridad alimentaria que capacita a familias como la de Doña Juana para que **cultiven sus propios huertos y cuiden de las aves de corral** al mismo tiempo que les enseñan **nuevas recetas basadas en alimentos locales saludables** y culturalmente aceptados que mejoran el estado nutricional de los niños y niñas.

Las paredes de las casas están decoradas con los carteles que las mujeres han dibujado en los talleres y que muestran cuáles son los alimentos indispensables en la dieta familiar. *“Antes de este proyecto, yo daba de comer a mis hijos comidas poco nutritivas: Sopas instantáneas, chicharrones que compraba en el mercado, alguna que otra hierba... Ahora no voy casi nunca al mercado y les cocino tres veces al día platos que alimentan mucho más como arroz, frijoles, acelgas o chipilín (una hierba local). Todo lo que comemos lo hacemos aquí en casa”*, cuenta Concepción, procedente de San Pedro Carchá y asidua a las reuniones en casa de Doña Juana.

Las comunidades de San Pedro Carchá son indígenas maya qeqchí y se caracterizan por su aislamiento. Las familias viven principalmente de la agricultura donde se ofrecen como mano de obra barata en grandes fincas de cardamomo, caña de azúcar, café y ganadería, en el mismo departamento o en otras regiones del país.

Es el caso de Lucas, el marido de Concepción, quien trabajaba como empleado en la cosecha del café y el cardamomo hasta que él y su mujer **decidieron participar en este proyecto de PLAN y montar su propio huerto**. *“Al principio fue difícil creer que el proyecto fuera a dar lo suficiente para todos, trabajé duro la tierra. Lo mejor del proyecto es cuando uno empieza a ver ya los frutos de lo que sembró.”* Cuenta Lucas mientras enseña su cuaderno de cuentas.

El proyecto de seguridad alimentaria ha proporcionado a Lucas, además de una manera de alimentar saludablemente a su familia, un gran entusiasmo e interés por experimentar, aprender y producir. *“Estoy estudiando cómo producir más abono orgánico porque es mucho mejor para la siembra y no tiene tanto químico que es perjudicial para la salud. Lo que no use, lo voy a vender”*. **Lucas y otras familias de su comunidad, utilizan una lombriz que transforma los excrementos de los animales y los restos de verduras en abono orgánico de buena calidad.**

Desde que el proyecto se ha puesto en marcha, la salud de los menores se ha visto fortalecida. *“Antes, nuestros hijos enfermaban con frecuencia a causa de la dieta que seguíamos. Solían tener problemas en el estómago. Ahora pueden comer verduras todos los días y se encuentran mucho mejor”*, explica Concepción.

*“Estos conocimientos se los enseñaré a mis hijos para que ellos aprendan también cómo producir y cocinar sus propios alimentos”*, asegura Lucas.

**PLAN en Guatemala:** La organización internacional de protección de los derechos de la infancia trabaja en este país de Centroamérica desde 1978. Los proyectos que PLAN lleva a cabo en Guatemala benefician a más de 40.000 niños y niñas así como a sus familias y comunidades de cuatro departamentos del país.

**Para más  
información**

**Tábata Peregrín. Gerente de Comunicación**

Móvil: +34 659117848 Tlf.: +34 91 524.12.22, ext.118

E-mail: [Tabata.Peregrin@plan-international.org](mailto:Tabata.Peregrin@plan-international.org)

**Alexandra Alonso. Técnico de Comunicación**

Móvil: +34 696728511 Tlf.: +34 91 524.12.22, ext.143

E-mail: [Alexandra.Alonso@plan-international.org](mailto:Alexandra.Alonso@plan-international.org)

**Ana Llovet. Directora de Sensibilización (Comunicación y Campañas)**

Móvil: +34 648410252 Tlf.: directo: +34 91 524.12.24, ext. 146.

E-mail: [Ana.LlovetBarquero@plan-international.org](mailto:Ana.LlovetBarquero@plan-international.org)

**Sobre PLAN**

PLAN es una organización internacional de protección de los derechos de la infancia, sin afiliación política ni religiosa, que nació en Santander en 1937. Está presente en 68 países a través de 7400 proyectos y cuenta con más 1,5 millones de niños y niñas apadrinados.

PLAN es miembro consultivo del ECOSOC de Naciones Unidas y pertenece al GMC (Global Movement for Children), plataforma que engloba a las organizaciones internacionales dedicadas a la infancia más importantes del mundo.

Las cuentas de PLAN son auditadas por PricewaterhouseCoopers,