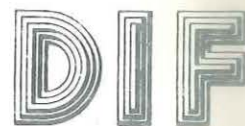


SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



PROGRAMA INTEGRADO DE ATENCION
A LA NUTRICION EN EL ESTADO DE MEXICO

MANUAL PARA EL PROMOTOR II



DEPARTAMENTO DE EDUCACION NUTRICIONAL
DEPARTAMENTO DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA

INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION "SALVADOR ZUBIRAN"



SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA



PROGRAMA INTEGRADO DE ATENCION A LA NUTRICION EN EL ESTADO DE MEXICO

MANUAL PARA EL PROMOTOR II



*DEPARTAMENTO DE EDUCACION NUTRICIONAL
DEPARTAMENTO DE VIGILANCIA EPIDEMIOLOGICA*

INSTITUTO NACIONAL DE LA NUTRICION "SALVADOR ZUBIRAN"



INDICE

I.	DIETA IDONEA	1
II.	HIGIENE Y ASEO DE LOS ALIMENTOS	2
III.	ALIMENTACION Y CUIDADOS DE LA MUJER EMBARAZADA Y EN PERIODO DE LACTANCIA	19
IV.	ALIMENTACION DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA	25
V.	LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS	34
VI.	ATENCION DEL NIÑO CON DIARREA	40
VII.	MATERIAL DIDACTICO	49
	-GUIA SOBRE EL MANEJO DEL ROTAFOLIO	50
	-ILUSTRACIONES	52
	-PREPARACIONES: EJEMPLOS PARA LAS DEMOSTRACIONES	101

1. **DIETA IDONEA**

Concepto Básico:

Para aprender a comer, necesitamos una alimentación sin excesos ni deficiencias.

Objetivo:

Identificar los alimentos que debemos incluir para comer mejor en cada tiempo de comida.

Contenido:

Todos necesitamos comer adecuadamente para obtener las sustancias nutritivas que contienen los alimentos y que requieren nuestro cuerpo.

Estas sustancias nutritivas que necesitamos son los hidratos de carbono, los lípidos, las proteínas, las vitaminas, los nutrimentos inorgánicos y el agua.

Los hidratos de carbono nos proporcionan la energía que necesitamos para trabajar y hacer todas nuestras actividades diarias.

Los lípidos también nos proporcionan energía en una forma concentrada.

Las proteínas las utilizamos para formar todas las partes de nuestro cuerpo, como son los músculos, la piel, la sangre, los huesos, el pelo, entre otros. También son importantes porque nos ayudan a combatir infecciones.

Las vitaminas y los nutrimentos inorgánicos participan en el desarrollo y buen funcionamiento de varias partes del cuerpo, como los ojos, la sangre, los huesos, las

encías y la piel entre otros.

El agua también es esencial para el cuerpo ya que tres cuartas partes de él están formadas por agua.

Para comer mejor la dieta recomendable, o dieta idónea, debe contener alimentos que nos proporcionen todas estas sustancias en las cantidades necesarias, con el objeto de evitar tanto las deficiencias como los consumos excesivos. Estos alimentos deberán variarse en cada una de las comidas y se vigilará principalmente, evitar el consumo excesivo de lípidos, proteínas de origen animal, sal, bebidas gaseosas y alimentos elaborados con harinas y azúcares refinados, con aditivos o muy condimentados, por ser éstos perjudiciales para la salud.

La dieta idónea pretende ser un término medio entre una dieta deficiente y monótona y una dieta exagerada y desequilibrada.

La dieta recomendable requiere del consumo diario de diversos alimentos que proporcionan al organismo las sustancias nutritivas que éste necesita para su buen desarrollo físico y mental.

¿Qué debemos incluir en cada tiempo de comida?

1. Combinación de: cereales y/o raíces con leguminosas para obtener la energía y completar las necesidades de proteínas.
2. Suficientes frutas y verduras para obtener de ellas vitaminas y nutrimentos inorgánicos.
3. Algún alimento de origen animal para obtener proteínas.

¿Cómo se logra una dieta idónea?

1. Consuma de preferencia cereales integrales y evite las harinas refinadas.
2. Combine cereales con leguminosas.
3. Incluya en cada tiempo de comida sólo una pequeña cantidad de cualquier alimento de origen animal.
4. Acostumbre comer frutas y verduras en los tres tiempos de comida.
5. Prefiera los aceites vegetales a las grasas animales.
6. Tome un mínimo de cinco vasos de agua diariamente.
7. Evite los productos pacotilla.
8. Limite el consumo de productos industrializados.

Se recomienda que antes de hacer la visita domiciliaria, en la que tratará este tema con la señora, haya obtenido usted información sobre los hábitos alimentarios de la comunidad y la disponibilidad de alimentos en cada temporada, así como la factibilidad económica de adquirirlos que tiene la familia.

Como un examen previo a su visita responda usted las siguientes preguntas:

Preguntas claves para iniciar la plática.

- ¿Qué alimentos cultivan en la comunidad?

- ¿Cuáles consumen?
- ¿Cuáles compran? ¿Dónde? ¿Cuándo?
- ¿Cuáles almacenan?
- ¿Cuáles conservan? ¿Cómo lo hacen?
- ¿Qué alimentos consiguen más baratos?
- ¿Cómo preparan sus alimentos?
- ¿Hay algún alimento que sólo consuman los niños? ¿Alguno que sólo lo consuman los adultos?
- ¿Cuáles alimentos se incluyen en cada comida?
- De los alimentos disponibles en la comunidad ¿cuáles son frutas?, ¿en qué época del año se dan?, ¿cuáles son verduras?
- ¿Por qué debemos tomar agua diariamente?

De los puntos mencionados en la dieta idónea ¿cuáles ya son un hábito en la comunidad?, ¿cuáles son totalmente contrarios a las prácticas de la comunidad?.

¿Cuáles son las características de la familia que va a visitar? Anote en una hoja todos los datos que tenga sobre esta familia.

¿Qué material didáctico le va a servir en esta visita?

¿Qué preparación(es) puede elaborar junto con la señora para que quede más claro lo que es la dieta idónea?

Material de apoyo.

Se sugiere que use en su plática alimentos frescos que las señoras del grupo lleven.

Puede hacer uso del rotafolio.

Le sugerimos que en su visita domiciliaria lleve un calendario grande con los alimentos disponibles en las distintas épocas del año.

2. HIGIENE Y ASEO DE LOS ALIMENTOS

Conceptos Básicos:

- Las medidas básicas de higiene contemplan el manejo higiénico de los alimentos, el aseo personal y el aseo de la casa.
- El manejo higiénico del alimento requiere de tres reglas: el lavado, el hervido y la conservación adecuada del alimento.

Objetivos:

- Identificar las medidas básicas de higiene.
- Conocer las tres reglas fundamentales para el manejo higiénico de los alimentos: el lavado, el hervido y la conservación adecuada del mismo.

Contenido:

Higiene.- Son las medidas o prácticas de limpieza que se deben realizar para conservar la salud.

A. Contaminación de los Alimentos.

Los cuidados higiénicos que se tengan con los alimentos antes de consumirlos garantizarán nuestra salud y la de los seres que viven en compañía de nosotros.

En nuestro alrededor existen organismos muy pequeños llamados

microorganismos, los cuáles podrían llegar a contaminar los alimentos si no seguimos ciertas medidas básicas de higiene. Un ejemplo son los huevos de las lombrices, que cuando los niños meten tierra en su boca o comen alimentos sucios, luego crecen en su organismo. La lombriz hembra puede poner hasta 30 millones de huevecillos que son evacuados por la persona afectada y que pueden infectar los alimentos o las manos de otra persona cuando no nos lavamos bien. Cuando el huevecillo entra al organismo crece en el transcurso de dos a cuatro semanas.

Su ingestión se realiza al llevar a la boca las manos sucias, al comer las verduras o las frutas sin lavar o al beber agua contaminada. Cuando están en el organismo las lombrices pueden atacar distintos órganos como el intestino, el hígado, el corazón y los pulmones y son muy peligrosos.

Todo el medio ambiente es un vehículo factible de contaminación de los alimentos.

Lo anterior sería más grave aún si consumiéramos algún alimento contaminado. Esto podría alterar nuestra salud, provocándonos una serie de enfermedades o infecciones que presentan diarrea y vómitos entre otras manifestaciones. Estos trastornos pueden ocasionar la muerte.

Para evitar que los alimentos y el agua contaminada sean causa de enfermedades, es necesario conocer y practicar algunas medidas básicas de higiene.

B. Medidas Básicas de Higiene.

Las medidas básicas de higiene que cualquier persona debe practicar son:

1) Manejo higiénico del alimento

- 2) El aseo personal
- 3) El aseo de la casa.
- 1) Para el manejo higiénico de los alimentos es aconsejable cumplir con reglas sencillas:

- Lavado para eliminar tierra y sustancias perjudiciales que se encuentran en la superficie del alimento. Para ello, se recomienda utilizar agua limpia. Es necesario tallar bien la superficie del alimento con agua corriente y con zacate y escobeta para desprender todo lo sucio.

Es conveniente aplicar esta regla en especial cuando se vaya a consumir el alimento crudo o cocido; como en las frutas. Las verduras de hojas verdes deben lavarse una por una al chorro del agua.

- Hervido para destruir microorganismos. Es importante realizarlo con especial cuidado en el agua y la leche, ya que son alimentos que se contaminan con mayor facilidad. El tiempo mínimo necesario debe ser de 10 minutos a partir del primer hervor.
- Conservación de los alimentos. La conservación consiste en mantener por más tiempo al alimento en condiciones higiénicas para su consumo. Todo el alimento, mientras no se consuma, deberá conservarse en el lugar más limpio y fresco de la casa. Cubriéndolo con un trapo limpio o colocándolo en un recipiente con tapadera. Esta regla se practica después que el alimento haya

sido lavado y cocido. De esta manera será posible apartarlo de cualquier contaminación nociva para la salud, antes de consumirlo.

- 2) El aseo personal empieza con un cuidado constante de la limpieza de nuestras manos.

Las manos son el primer contacto que existe entre nosotros y el alimento, por eso es importante mantenerlas limpias y con las uñas cortas. Para ello hay que lavarlas empleando agua, jabón y zacate. Ya que en ellas se aloja fácilmente la suciedad.

El lavado de las manos debe realizarse antes de preparar los alimentos y sobre todo después de ir al baño. De esta forma, se evitará contaminar los alimentos.

El lavado de las manos debe enfatizarse como un hábito positivo en la educación del niño, especialmente en la etapa que comprende el primer y cuarto año de vida. Frecuentemente a esta edad, la curiosidad natural conduce al menor a tocar diversos objetos, ensuciándose las manos que fácilmente puede llevar a su boca, lo cual puede ocasionarle la diarrea.

El uso de ropa limpia y, de ser posible, el baño diario son otros aspectos importantes del aseo personal. Ambos apoyan el bienestar y la salud.

Otra de las prácticas necesarias para un buen aseo personal, es lavarse los de dientes después de cada comida.

- 3) El aseo de la casa es otra de las medidas básicas para proteger la salud.

Una casa limpia es esencial para la salud de todos los miembros de la familia. Por ello, los pisos, paredes y techos requieren de un aseo constante; para eliminar el polvo, la tierra, los insectos y toda suciedad que en estos pudiera alojarse.

Como medida de precaución, es recomendable que, cuando barramos tengamos cuidado en proteger los utensilios de cocina y los alimentos del polvo. La basura deberá depositarse en un bote o recipiente cerrado, y fuera de las habitaciones de la casa.

Evítese también la entrada de animales a la casa ya que estos transportan con facilidad la suciedad en sus patas y hocico.

Las áreas de la casa que requieren de un mayor cuidado higiénico son el lugar donde se preparan los alimentos y el área destinada a los niños.

La letrina o el baño deberá estar siempre limpio.

Las medidas de higiene son indispensables para asegurar la salud de cada miembro de la familia.

¿QUE SE RECOMIENDA A LAS PERSONAS QUE PREPARAN ALIMENTOS?

- Cubrirse el pelo, o traerlo recogido.
- Uñas cortas, y sin pintura.
- No use anillos, relojes, pulseras.

- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Utilice una cuchara por separado para probar los alimentos.
- Si la persona que prepara los alimentos tiene gripa debe usar un cubre boca o procurar que una persona sana los prepare.
- Si algún miembro de la familia tiene alguna enfermedad contagiosa, es importante separarle los trastes que utilice.

Material de apoyo:

- Se sugiere usar una lámina en la que se explique el ciclo de vida de la lombriz. Para que se entiendan mejor los cambios que sufren en su desarrollo se puede comparar con la semilla del maíz que es muy distinta a la milpa.
- Se puede usar el rotafolio para terminar la sesión.
- Se puede presentar una obra de teatro guiñol con los hijos de las señoras que ha visitado previamente para que los niños ayuden a reforzar lo que usted quiere que la señora aprenda. Una sugerencia es presentar la obra de teatro guiñol en la escuela de la comunidad marcando en su mapa las casas cuyos niños estaban presentes.

A continuación presentamos una obra de teatro guiñol sobre el tema que nos ocupa y que puede utilizar si le es necesario.

Tema: HIGIENE Y ASEO

PERSONAJES:

Profesor: Prof. Ernesto (escoba con sombrero)

Niña: Pastora (guaje y niño de cartón)

Mamá: Doña Ursula (escoba con rebozo)

Microbios

Profesor: (Revisa la lista de asistencia) Que barbaridad, otra vez no vino Pastor a clase, ya hace tres días que falta. Lo voy a ir a visitar.

Sale de la escuela (se va caminando y hablando en voz alta) creo que sé como anda el asunto, Pastor y su hermana siempre andan sucios, en su casa no tienen cuidados de higiene y lo más seguro es que tenga una fuerte infección.

Llega a la casa y pasa: Doña Ursula, ¿qué no hay gente en esta casa?

Doña Ursula: Pase Prof., acá estoy curando a mi hijo.

Profesor: Buenas tardes, Doña Ursula vengo a ver ¿por qué Pastor no ha ido a la escuela?

Doña Ursula: Es que Pastor está enfermo, le dió diarrea.

Profesor: Que tal Pastor, ¿cómo sigues?

Pastor: Ya me siento mejor Profesor aunque todavía estoy un poco débil y no tengo ganas de comer; pero lo que más me asusta es el vómito y todavía ando suelto del estómago.

Profesor: Sabe Doña Ursula, en la enfermedad de su hijo usted a tenido mucha culpa, mire como tiene de sucia su casa, la comida está casi en el piso y sin cubrir y las moscas están dando su agasajo.

Microbios: Este Profesor no me está cayendo nada bien, como quien dice nos está acusando a nosotros. Lo bueno es que a Doña Ursula le caemos muy bien, siempre nos tiene a su lado, además tenemos mucho terreno ganado, aquí la basura está por todos lados y donde quiera nos podemos parar a contemplar el panorama y a saludarnos con nuestras amigas las moscas y las cucarachas.

Profesor: Doña Ursula, usted debe saber que la basura hay que depositarla en un bote o en una bolsa y que siempre estén tapados; también debe hacer un gallinero en el patio, tiene suficiente espacio y así los animales ya no andarán dentro de la casa, el perro y el gato tampoco deben estar permanentemente adentro; todo esto usted y su esposo lo pueden hacer y así evitarán tanta contaminación; mire nada más que ventaja tiene de que pase el río junto a su casa, tiene suficiente agua y ni así les lava seguido la ropa a sus hijos, y no se bañan diariamente, Doña Ursula por Dios,

¿cómo es posible que sea tan floja?

Doña Ursula: Es que tienen poca ropa y no me dá tiempo de lavar y hacer las cosas, tengo mucho trabajo, además los chiquillos a cada rato se ensucian.

Profesor: Como de que no tiene tiempo, lo que pasa es que siempre anda donde no la llaman y donde debe estar, que es en su casa y cuidando a sus hijos nunca está; ponga atención Doña Ursula, le voy a decir las principales cosas que usted debe hacer para conservar su salud y la de su familia y si no las pone en práctica, es que no se interesa por el bienestar de su familia y por lo tanto es floja e irresponsable ¿a ver dígame, está de acuerdo en que se lo diga?

Pastor: Si Profesor dígame, para que mi mamá sepa lo que debe hacer y también nosotros y así le ayudemos; también le vamos a decir a mi papá; porque yo quiero que todos estemos sanos.

Profesor: Lo más importante es la higiene, o sea tener limpieza, ¿oyeron bien? Llimpiezza; empezando por las manos, éstas se deben lavar perfectamente antes de comer y después de ir al baño con agua y jabón y claro está, hay que traer también las uñas cortadas y procurar bañarse diariamente. También hay que tener higiene con los alimentos, por eso se deben lavar antes de prepararse o comerse.

Pastor: Bueno, pero los que tienen cáscara ya están limpios.

Doña Ursula: Pues claro hijo, esos no se lavan, yo siempre escojo la fruta y verdura limpia, y por esa ya no necesito lavarla.

Profesor: No, no, noooo. ¿No entiende?, no importa que tenga cáscara, siempre es necesario lavarlos para quitar la tierra y los microbios que están pegados afuera del alimento. Miren, los microbios son seres vivos muy chiquitos, que no se ven fácilmente y siempre están en la mugre o el polvo y para poderlos ver se necesita de una lupa o de un microscopio.

Bueno, siguiendo con la plática, les estaba diciendo que hay que lavar los alimentos y los trastes que se necesitan para preparar los alimentos y para comer. Vea usted Doña Ursula, a las ratas les gusta la mugre y vea que relajo se traen, aquí pasan por un lado a otro, como si tuvieran fiesta.

Doña Ursula: Ah, es que desde que nos cambiamos a esta casa, ya había muchas ratas; ¡no es que me sigan a mi eh!, además para eso tenemos al gato, juega mucho con ellas, a mi me gusta verlos, me divierto mucho.

Pastor: Ahora todo se entiende mejor mamá; como dice el Profesor, si los microbios están en la mugre y el polvo y aquí hay moscas, ratas, basura por todos lados dentro de la casa, y por si fuera poco no nos bañamos seguido, ni nos lavamos las manos antes de comer ni después de ir al baño, pues por eso nos enfermamos.

Doña Ursula: Pues después de escuchar lo que acaba de decir el Profesor creo que en mucho tengo la culpa, pero también tengo la solución, si

soy limpia y ordenada y enseño a mi hijo y a mi marido a que lo sean, que bueno que Pastor escucho sus orientaciones Profesor, pues la verdad yo no quiero que los microbios les hagan daño a mi familia, y sobre todo a mi hijo que está tan chiquito, ah, y también les voy a preparar la comida con higiene.

Pastor: Qué bueno que te interesó lo que dijo el Profesor, yo siempre he dicho que es a todo dar y ahora hay que platicar con mi papá, y con mis tíos y primos para que todos estemos sanos; aunque el Profesor en clase nos dice todas estas cosas, pero la verdad yo no le daba importancia.

Yo también voy a lo mismo y como ya me estoy componiendo si tengo todos los cuidados, estoy seguro de que ya no me voy a enfermar y después de jugar me voy a lavar las manos antes de comer, yuuuuupiiiiii.

Profesor: Me alegra que estén conscientes de la importancia de la higiene y el aseo, para tener una buena salud, voy a hacer una junta con los padres de familia y vamos a hacer una campaña y un concurso de limpieza en la comunidad y en la escuela. Mmmmm, tantas cosas que podemos hacer para mejorar el nivel de salud de la población que creo que nos espera mucho trabajo, esto sí que es bueno.

Microbios: Como quién dice nos van a correr de aquí, no me está gustando nada lo que dice el Profesor; que desvergozado hablar de nosotros en nuestra cara, si lo único que hacemos es jugar dentro del cuerpo de las personas, jugar a la diarrea, a que les dé vómito, a que suden mucho y les duela la cabeza, esto es muy divertido. Creo que hay que hacer el equipaje y empezar a visitar a los vecinos, al fin que hay mucho a los

que les caemos bien. Bueno, mientras no escuchen estos malos consejos del Profesor.

F I N .

Antes de tratar el tema de Higiene y Aseo con la señora usted debe ser capaz de describir en qué situación se encuentran los siguientes aspectos en la comunidad:

1. Agua
2. Letrinas
3. Higiene de las personas (principalmente manos y uñas)
4. Control de fauna nociva (moscas y otros insectos, roedores, etc.)
5. Conservación de alimentos.
6. Limpieza de los alimentos.

¿Qué alternativas se le pueden presentar al respecto a las señoras que va usted a visitar y a la comunidad en general?

Recuerde que mientras no mejore la higiene en la comunidad habrá problemas en la comunidad de parasitosis, diarreas y otras enfermedades que atacarán principalmente a los niños pero también a los adultos.

3. ALIMENTACION Y CUIDADOS DE LA MUJER EMBARAZADA Y EN PERIODO DE LACTANCIA

Conceptos Básicos:

- La adecuada alimentación de la mujer embarazada sirve para favorecer su salud y la de su hijo, asegurando un peso adecuado de éste al nacer, y ayuda también para una suficiente producción de leche materna.

Entendemos por alimentación adecuada durante el embarazo seguir los siguientes lineamientos.

- Un plato más al día, de los alimentos que se tienen en casa de la dieta recomendable .
- La alimentación de la mujer en periodo de lactancia, si es variada y completa, sirve para favorecer su salud y asegurar una adecuada producción de leche materna, para que ayude al niño en su crecimiento.
- Se sugiere que la mujer en periodo de lactancia también consuma la dieta recomendable agregando tres platos más al día, de los alimentos que tiene en casa procurando tomar más líquidos.
- La mujer embarazada y la mujer en periodo de lactancia deben tener mucho cuidado en su higiene para ayudar a conservar una buena salud.

Objetivos:

- Conocer los beneficios que se obtienen con una alimentación completa y variada.
- Identificar las características de la alimentación de la mujer durante el periodo de embarazo y lactancia.
- Identificar los cuidados básicos de higiene durante el periodo de embarazo y lactancia.

Contenido:

Alimentación de la Mujer Embarazada

La alimentación de la mujer embarazada favorece su salud y la de su hijo y ayuda a la producción de la leche materna. Durante los nueve meses de embarazo el niño recibe a través de la madre las sustancias que le ayudan para su crecimiento.

Por esta razón sugerimos que la mujer embarazada procure seguir la dieta recomendable. Es decir, que contenga alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y nutrientes inorgánicos y en cantidad debe consumir un plato más de lo que comía cuando no estaba embarazada. Este plato se lo puede comer en una de sus comidas o distribuirlo durante el día.

El peso de una mujer embarazada aumenta hasta llegar a un total de 9 a 12 kg. al final del noveno mes. Es recomendable que la mujer embarazada vigile su peso, pesándose periódicamente.

Cuidados Básicos de Higiene

Los cuidados de higiene durante el embarazo son muy importantes para la salud de la mamá y del niño. Es necesario el aseo personal y baño frecuente. Se deben evitar trabajos pesados y procurar tener descanso y tranquilidad durante el día. Se debe evitar también fumar y tomar bebidas que tengan alcohol pues estas afectan el crecimiento y desarrollo adecuado del niño. Tampoco se deben tomar medicinas que no hayan sido recetadas por un médico.

Es normal que durante el embarazo haya cambios en los senos, pues éstos crecen y se endurecen, esto nos indica que los senos se están preparando para el amamantamiento. Los senos se deben fortalecer y para esto se recomienda lo siguiente: dar masaje en cada seno con las 2 manos, colocando los dedos pulgares arriba y los índices abajo de la parte del pecho que rodea el pezón. Con ambos dedos se realiza una ligera presión sin deslizarlos hacia el pezón. Esto debe hacerse diariamente durante 5 minutos.

Al mismo tiempo, para ayudar a la formación total del pezón y facilitar la lactancia, también se debe dar masajes a los pezones lo que se hace tomando el pezón con los dedos índice y pulgar, moviendo de un lado a otro en forma giratoria y estirándolo inmediatamente, se puede usar para esto alguna crema o aceite. Es importante que durante los nueve meses de embarazo se hagan visitas al Centro de Salud para control del embarazo.

Alimentación de la Mujer en Periodo de Lactancia

La correcta alimentación de la mujer en periodo de lactancia favorece su salud, la de su hijo y también la producción de leche.

Por todas estas razones, se sugiere aumentar a su dieta recomendable tres platos más al día, procurando que contengan alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos y tomar muchos líquidos. Se recomienda que beba 2 litros

diarios de líquidos: leche, jugos, aguas de fruta, atoles y té.

Cuidados Básicos

Es importante para la salud de la mujer en periodo de lactancia y la de su hijo que ponga más atención a la higiene de sus senos y pezones.

Antes de darle el pecho a su hijo deberá limpiarlo, para esto puede usar un trapo mojado en agua hervida tener las manos limpias, no es conveniente usar ni alcohol ni jabón.

Es importante que no fume, no tome bebidas que contengan alcohol ni coma alimentos irritantes o tome medicinas.

Visita domiciliaria

Antes de llegar a cabo su visita domiciliaria asegúrese de que usted puede responder las siguientes preguntas:

Según las creencias de la comunidad ¿qué alimentos son buenos para las mujeres embarazadas y en periodo de lactancia? ¿cuáles de estos alimentos están disponibles en la comunidad?

En esta comunidad la mujer embarazada y la que da pecho ¿comen igual que las que están en estado normal? ¿qué diferencias hay?.

Ya en su visita domiciliaria haga junto la señora una lista de los alimentos que son mejores para las mujeres embarazadas y en lactancia (véase material educativo de la mujer embarazada y péguelo en una cartulina y dibuje los alimentos conforme el grupo vaya nombrando, ordenándolos por grupos de alimentos).

Pregunte ¿qué cuidados son importantes para la mujer embarazada? Como en todas las sesiones tenga siempre en cuenta la experiencia de la señora con la que esta hablando y las prácticas usuales en la comunidad.

Puede presentar después el dibujo de la mujer lactando y preguntar ¿por qué la leche materna es el mejor alimento para el niño?

. Señale que es:

- Limpia
- Es económica
- Protege al niño de enfermedades
- No requiere de preparación
- Da todos los nutrimentos indispensables
- Permite una relación muy cercana entre la madre y el niño.

Pregunte ¿qué cuidados son importantes para la madre que lacta?

Pregunte ¿qué problemas puede tener el uso del biberón?

. Señale que es más difícil mantenerlo limpio y en ocasiones no se usa agua limpia para preparar la leche ésto facilita que a los niños les de diarrea.

Ahora presente a la madre lactando y haga la siguiente pregunta:

¿Por qué la leche materna es el mejor alimento para el niño?

Porque:

- Es limpia, económica, protege al niño de enfermedades, no requiere de

preparación, dá todos los nutrimentos indispensables, permite una relación estrecha entre la madre y su niño.

¿Qué cuidados debe tener la madre que lacta?

¿Qué problemas tiene el uso del biberón?

Tenerlo limpio, agua o leche sin hervir, lo cual produce diarrea.

Saque las conclusiones del tema junto con la señora.

4. ALIMENTACION DURANTE EL 1er. AÑO DE VIDA

Conceptos Básicos:

- El mejor alimento para el niño recién nacido es la leche materna.
- A partir de los tres meses de edad, además de la leche materna se deben introducir gradualmente otros alimentos.
- El niño que se alimenta bien puede duplicar su peso a los 4 meses.
- Entre los 8 y 12 meses de edad se debe integrar al niño a la alimentación familiar.

Objetivos:

- Señalar que los alimentos son importantes para la salud, el crecimiento y el desarrollo del niño.
- Identificar los alimentos que se deben introducir a partir de los tres meses de edad.
- Identificar las técnicas de preparación y el manejo higiénico de los alimentos para el niño.
- Señalar que entre los 8 y 12 meses es la edad adecuada para integrar al niño a la alimentación familiar.

Contenido:

Función de los Alimentos.

Durante los primeros 12 meses de vida el niño crece y se desarrolla con mayor velocidad que en ninguna otra época. Esto quiere decir que al cuarto o quinto mes el niño duplicará su peso de cuando nació y al cumplir el primer año lo habrá triplicado.

Por lo anterior, a lo largo de toda esta etapa, el niño requiere un aporte adecuado de alimentos que le proporcionen la energía, las proteínas, las vitaminas y los minerales que empleará para apoyar su salud, así como su crecimiento y desarrollo que en este periodo es acelerado.

Cuando la madre se ha recuperado del parto es importante ofrecerle el pecho al niño, ya que la succión que él ejerce estimula la producción del calostro y posteriormente la producción de leche.

Durante los primeros tres días después del parto, el pecho de la madre produce un líquido de color amarillo al cual se le conoce con el nombre de calostro, éste es el primer alimento que el niño recién nacido debe recibir ya que tiene cualidades importantes para su salud, pues favorece las evacuaciones y le proporciona sustancias que lo protegen de algunas enfermedades.

La leche materna se produce después del calostro, regularmente después de los tres días del nacimiento del niño.

Esta leche contiene las sustancias nutritivas que el niño requiere y al mismo tiempo le proporciona defensas durante los primeros meses para cierto tipo de enfermedades. Además es bien aceptada y digerida por el recién nacido; por su pureza y composición está hecha específicamente para el niño, por lo que resulta el mejor alimento para él.

La leche materna ofrece al niño mayores ventajas que la leche de vaca; es pura, no

necesita refrigeración ni de preparaciones especiales, ni siquiera de gastos adicionales, por esto se considera sumamente práctica y económica. También podemos decir que es un alimento que siempre está disponible y a la temperatura ideal para el niño.

Por otra parte, la lactancia materna es fundamental para establecer los lazos afectivos entre la madre y el hijo. Por lo anterior, se puede afirmar que la leche materna es el alimento más completo y adecuado para el niño y por lo mismo, se le considera lo mejor para su salud durante los 3 primeros meses de vida.

A lo largo de este periodo el niño puede requerir además de la leche materna algunos líquidos adicionales para satisfacer las necesidades de agua, especialmente en lugares cálidos. Para ello, es necesario proporcionarle agua hervida o bien algún té, teniendo mucho cuidado con el manejo higiénico tanto a la hora de prepararlo como en el momento de proporcionarlos. Es conveniente que todas las madres conozcan cuando le hace falta agua a su niño. Esto lo puede reconocer fácilmente al notar que la "mollera" se encuentra hundida, especialmente en este momento la madre debe proporcionar agua hervida o té a su niño.

Al cumplir los tres meses de edad, la leche materna no es suficiente para mantener el desarrollo y crecimiento adecuados, por lo mismo es necesario ofrecerle otros alimentos para complementar la leche.

Los alimentos que se aconseja dar al niño a partir de los tres meses de edad, son jugos o purés de frutas y verduras. También se le ofrecerán otros alimentos disponibles en el hogar como pueden ser frijol, arroz, carne en forma de purés. El huevo se le dará siempre pasado por agua ya sea tibio o cocido y machacado, pero nunca crudo.

El niño a los tres meses de edad todavía no tiene dientes pero puede comer de todos los alimentos disponibles en la casa siempre y cuando estén preparados con la consistencia adecuada y en forma higiénica.

Es importante destacar que los caldos no contienen las sustancias nutritivas que el niño necesita para crecer y no debe proporcionarse como un solo alimento. Estos más bien pueden emplearse para lograr la consistencia más suave de alguna preparación a manera de puré.

La alimentación del niño durante esta etapa requiere paciencia por parte de la madre. Ella deberá dar a conocer a su hijo los sabores y las consistencias a través de los jugos o purés, comenzando con una o dos cucharaditas, por una o dos veces al día. Es conveniente siempre dar primero los jugos y purés antes de ofrecerle el pecho, para asegurar que el niño consuma los nuevos alimentos.

Conforme el niño crezca y se desarrolle, sus necesidades de alimentos serán mayores, por lo que se deberá aumentar poco a poco la cantidad de éstos y al mismo tiempo variarlos de acuerdo a las posibilidades de la familia.

Antes de que salgan los primeros dientes, es común que el niño presente comezón y molestias en las encías. Para calmarlo en este periodo se recomienda darle una tortilla enrollada o un pan de sal duro que le sirva para morder, lo que calma las molestias y facilita la salida de sus dientes. Los alimentos picados se pueden ofrecer conforme van saliendo los dientes.

De esta forma entre los ocho y los doce meses de edad se puede asegurar que el niño esté integrado por completo a la alimentación familiar debiendo consumir la "dieta recomendable". Es importante evitar dar bebidas alcohólicas al niño como el pulque, la cerveza y otras.

En algunas ocasiones la madre se ve obligada a realizar cambios en la alimentación del niño, tal es el caso de algunas enfermedades de la madre como la tuberculosis, que impiden el amamantamiento del niño. Únicamente en estos casos se indicará el uso de otras leches como la leche de vaca ya sea fresca o de bote. Para dar este alimento, se

recomienda la taza o pocillo y una cuchara. El uso del biberón requiere de cuidados especiales, ya que su manejo inadecuado representa serios peligros para la salud del niño, por la falta de higiene en su preparación y/o la dilución excesiva de la leche, que ocasiona la desnutrición del niño.

Visita domiciliaria

Antes de ir a sus visitas domiciliarias asegúrese de que puede contestar las siguientes preguntas.

1. ¿A qué edad le dan otro alimento a su niño además de la leche?
2. ¿Qué alimentos le comienzan a dar?
3. ¿Por qué?
4. ¿A qué edad el niño come los mismos alimentos que la familia?
5. ¿Qué papillas se pueden elaborar en la comunidad?
6. ¿Qué material necesita para hacer una demostración de alimentos en su visita domiciliaria?

Le recordamos que para hacer una adecuada demostración en su visita domiciliaria tiene que tener presente lo siguiente:

- La demostración es una técnica en la cual en forma práctica y objetiva se enseña como realizar una actividad.

- Al realizar una demostración se deben seguir los siguientes pasos:
 - 1) Lavado de manos,
 - 2) Lavado del área de trabajo,
 - 3) Lavado de utensilios,
 - 4) Lavado de alimentos,
 - 5) Elaboración de la preparación,
 - 6) Se enseña la preparación a los asistentes,
 - 7) Prueba de la demostración.
- Procure no excederse más tiempo del programado.
- Emplee frases cortas y un vocabulario sencillo.
- Prepare con anticipación el material que va a utilizar.
- Al exponer, siga el orden de su guía.
- Enseñe un sólo utensilio o alimento a la vez al realizar la demostración.
- Debe repetir y resumir los puntos claves de la demostración

TECNICA DE PREPARACION DE ALIMENTOS DURANTE LA DEMOSTRACION

1. Al iniciar la demostración lavarse las manos.
 - a) Usar agua y jabón, ya sea con agua corriente de una llave o tomada con jícara o recipientes.
 - b) Sacudir el exceso de agua sobre la cubeta, no usar un trapo ni el delantal o mandil para secarse si no se está seguro de que éste está limpio.
2. Lavado del área de trabajo.
 - a) Lavado con agua, zacate, jabón, secar con un trapo limpio si se tiene, de no ser así escurrir el agua sobre una cubeta.
3. Lavado de utensilios.

Esta se realizará con agua corriente o tomándola de un recipiente con una jícara o pocillo.

El orden para el lavado de los utensilios que se usan normalmente es:

- a) Plato
- b) Colador
- c) Machacador
- d) Cuchara de palo (sopera)
- e) Cuchara de metal (para dar a probar al niño)
- f) Cuchillo
- g) Tabla de madera para picar

- El plato se lava en forma común y corriente.
- Los utensilios se colocan finalmente sobre un plato o tabla de madera.

4. Lavado de alimentos.

- a) Lavarse con zacate al chorro de agua, en el caso de las verduras o frutas de superficie fina y delgada estas se frotarán suavemente con la yema de los dedos bajo el chorro de agua.

- Una vez lavados los alimentos, se colocan sobre un plato limpio.

5. Preparación.

- a) Se pelan, cortan en trocitos y se ponen a cocer en agua hirviendo con un poco de sal; en este paso se desecha cualquier porción no comestible o estropeada (como son tallos, raíces, hojas marchitas, etc.)

- b) Una vez cocidos, con la cuchara de palo se sacan de la olla, se colocan en el colador, bajo éste se pone un recipiente y se machaca muy bien el alimento.

6. Se muestra el puré ya preparado, destacando la consistencia.

7. Se pasa a los asistentes para que lo prueben.

SUGERENCIAS:

- Nunca lleve las manos a la cara o al pelo durante la demostración.
- Si va a toser o a estornudar cuide de cubrir la boca y no hacerlo sobre los alimentos o utensilios.
- No regrese el utensilio con el que ha probado los alimentos al recipiente que contiene la preparación.
- Explique cada uno de los pasos.
- No permita silencios prolongados durante la demostración.

5. LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS

CONCEPTOS BASICOS:

- La buena alimentación del niño entre 1 y 4 años de edad sirve para apoyar su salud, y para permitirle realizar actividades propias de su edad.
- El niño de 1 a 4 años debe recibir diariamente una alimentación idónea.
- Entre el primer y cuarto año de vida es posible reforzar en el niño los hábitos alimentarios y de higiene que más apoyen su salud.

Objetivos:

- Identificar que la alimentación del niño de 1 a 4 años es fundamental para apoyar su salud y su actividad diaria.
- Señalar los alimentos que conforman una alimentación completa y variada para el niño de 1 a 4 años.
- Identificar los hábitos alimentarios y de higiene que se deben fomentar en el niño de 1 a 4 años.

CONTENIDO:

A. Alimentación del Niño de 1 a 4 Años

Este periodo se caracteriza por una disminución en el crecimiento del niño en

relación al manifestado durante los primeros 12 meses.

El niño de 1 a 4 años debe recibir diariamente una "dieta recomendable", es decir es necesario que consuma en cada tiempo de comida diferentes alimentos pero en especial los que proporcionan proteínas, ya que le ayuda a formar su cuerpo y a combatir infecciones.

Un ejemplo de dieta recomendada para el niño es:

Plátano (del grupo que proporciona Energía)

Carne molida (del grupo que proporciona Proteínas)

Espinacas (del grupo que proporciona Vitaminas y Nutrientes Inorgánicos)

En ocasiones, la alimentación del niño de 1 a 4 años resulta difícil ya que es común que a esta edad, como consecuencia de la disminución del crecimiento, el niño no tenga apetito. Esto es más frecuente en el segundo y tercer año de vida.

Los alimentos llenos de color, atractivo y fácilmente manejables pueden despertar su apetito.

El ambiente es importante, ya que estimula la curiosidad del niño y le permite disfrutar aún más su comida. El niño puede tomar los alimentos con las manos, siempre y cuando estén limpias. sin exigirle el uso de cubiertos.

También existen niños que se distraen continuamente con todo lo que les rodea. Bajo estas circunstancias se recomienda que el niño coma aparte. Cuando por ninguna razón el niño quiera comer, sin reprenderlo, habrá que retirarle el plato. Es probable que a la siguiente comida presente hambre.

El niño deberá ser libre para elegir la cantidad de alimentos que desee comer.

Esta medida le proporcionará un ambiente agradable y hará de su comida una experiencia feliz.

B. Hábitos Alimentarios y de Higiene del Niño de 1 a 4 Años

Entre el primer y cuarto año de vida es posible reforzar en el niño, los hábitos alimentarios y de higiene que más apoyen su salud.

Entre los hábitos alimentarios que se deben fomentar en este periodo están la integración del niño a la alimentación familiar, el interés del niño por nuevos alimentos y las preparaciones que más apoyen la salud del niño.

- Integración del niño a la alimentación familiar.

El niño podrá adquirir más rápida y fácilmente los hábitos alimentarios, si se integra a la alimentación familiar durante el primer año de vida. La presencia de otros miembros de la familia durante el consumo de alimentos paoyará su aprendizaje.

Por lo anterior, también es importante evitar comentarios desagradables acerca de los alimentos. Tómese en cuenta que los niños son grandes imitadores y si sus padres rechazan algún platillo también ellos podrán hacerlo.

Cabe señalar que los hábitos alimentarios que se transmitan al hijo durante la ablactación servirán de apoyo para su aprendizaje.

En el caso de que el niño en este periodo continúe recibiendo leche

materna, ésta deberá figurar como un aporte adicional de energía y nutrientes, más no como el único alimento.

- Interés del niño por nuevos alimentos.

Es necesario fomentar en el niño el interés por nuevos alimentos para contribuir así a una "dieta recomendable" que cubra sus necesidades de nutrientes.

Se recomienda introducir distintas variedades de cereales, frutas y verduras. Esto se puede hacer gradualmente.

Además, a esta edad el niño cuenta con algunos dientes que le permitirán consumir una amplia variedad de alimentos.

Asimismo, es recomendable que se adapte a nuevas formas de recibir el alimento, como por ejemplo la leche y el huevo en preparaciones sencillas.

La aceptación o el rechazo de nuevos alimentos por parte del niño dependerá, en gran parte, de la manera de presentarlos.

En el caso de que el niño rechace un alimento o preparación es aconsejable retirarlos sin reprenderlo. En otra ocasión podrá presentársele de nuevo, probablemente variando la forma de preparación. Si a pesar de seguir las recomendaciones mencionadas el niño no acepta algún alimento se puede sustituir por otro similar del mismo grupo de alimentos.

- Fomentar los bocadillos o refrigerios que más apoye la salud del niño.

Conforme el niño crece aumentan sus necesidades de nutrientes. Por ello

es recomendable ofrecerle, además de las comidas que acostumbre la familia como parte de su alimentación un bocadillo o refrigerio a media mañana y otro a media tarde, para que disponga de suficiente energía que le permita realizar las actividades propias de su edad. Cabe hacer ver que el niño de 1 a 4 años suele ser muy inquieto.

Entre los bocadillos o refrigerios que se pueden fomentar en el niño y que más apoyan su salud están los alimentos que proporcionan energía: el plátano, la papa y el camote; de los alimentos que proporcionan proteínas, la leche y el huevo cocido; de los alimentos que proporcionan vitaminas y minerales, las frutas como la guayaba, la naranja y la mandarina; y las verduras como las zanahorias u otras verduras crudas como limón.

También se puede conformar un bocadillo o refrigerio eligiendo un alimento de cada grupo. Por ejemplo, para preparar una torta de huevo revuelto con ejotes, se tomará del grupo de alimentos que proporciona energía, pan; del grupo que proporciona proteínas, huevo; del grupo que proporciona vitaminas y minerales, ejotes.

Por otro lado cuando el niño no quiera comer no es bueno convencerlo ofreciéndole alimentos pacotilla, como dulces, pastelillos o frituras. Esta es una práctica que podría inculcar un mal hábito, ya que observará en los alimentos pacotilla un premio, de tal suerte que el niño al comerlos o sólo verlos los asocie con el placer e intente consumirlos las más de las veces. Esto dará como consecuencia que el niño disminuya su apetito y desplace la ingestión de otros alimentos.

La salud del niño se verá apoyada siempre y cuando incluya, en su alimentación diaria, alimentos de cada grupo, variándolos en cada tiempo de comida. Asimismo se deberán fomentar en el niño de 1 a 4 años

hábitos de higiene como el lavado de manos sobre todo antes de ingerir los alimentos y después de ir al baño; así como el lavado de dientes después de ingerir cualquier alimento y el baño frecuente; de ser posible diario. También es importante que el niño duerma el tiempo suficiente y descanse y juegue fuera de su casa para recibir el aire y el sol para mantenerse sano.

Material de Apoyo:

Por medio del juego didáctico llamado telaraña se formularán preguntas sobre el tema expuesto por medio del rotafolio.

La telaraña necesita una bola de cordón y los participantes en círculo. El promotor comienza aventando la bola a una participante quedándose con la punta del cordón al tiempo que se hace una pregunta. El participante deberá contestar la pregunta, y, éste a su vez retendrá el cordón y aventará la bola a otro lado participante, formulando otra pregunta. La persona que la recibe deberá contestar y repetir la respuesta del anterior, y así sucesivamente hasta recorrer a todos los participantes, repitiendo cada uno todas las respuestas. Posteriormente deberá desenredarse la telaraña con el mismo orden y repitiendo todas las respuestas disminuyendo una por una con el fin de que al terminar el coordinador no tenga ninguna respuesta.

6. ATENCION DEL NIÑO CON DIARREA

Conceptos Básicos:

- La diarrea es ocasionada frecuentemente por la falta de higiene que favorece la contaminación y la infección.
- La diarrea se reconoce cuando se presentan evacuaciones líquidas por más de una vez al día. Esto propicia la pérdida de líquidos del cuerpo que pueden ocasionar la deshidratación.
- La deshidratación puede ser mortal y se identifica por el hundimiento de la mollera, boca seca, debilidad y poca orina.
- Para evitar ó tratar la deshidratación se deben reponer los líquidos perdidos proporcionando suero oral. Es conveniente que el niño continúe consumiendo alimentos y líquidos cuando tiene diarrea.
- Las medidas básicas de higiene, como son el manejo higiénico de los alimentos, el aseo personal y el de la casa, ayudan a prevenir las infecciones que causan la diarrea.

Objetivos:

- Identificar las causas de la diarrea.
- Señalar las normas de higiene que ayuden a prevenir la diarrea.

- Señalar los trastornos que presenta un niño con diarrea.
- Conocer el tratamiento que se debe seguir en los casos de diarrea.

Contenido:

Las infecciones son el resultado de la falta de higiene. Cuando el niño padece una infección intestinal puede presentar diarrea.

La diarrea se reconoce cuando se presentan evacuaciones líquidas por más de una vez al día, esto propicia la pérdida de líquidos del cuerpo que lleva a la deshidratación.

Como hemos mencionado, la deshidratación afecta la salud del niño y, de no remediarse, puede causar su muerte. Se le identifica por el hundimiento de la "mollera" (en los menores de 1 año), sed, boca seca, poca orina y ojos hundidos. Para facilitar el diagnóstico de la deshidratación vea la figura 1 y el cuadro 1.

PREVENCION DE LA DESHIDRATACION Y TRATAMIENTO

Los pacientes que no presentan signos de deshidratación deben mantener su estado de hidratación mediante la ingesta normal o aumentada de líquidos por medio de agua, sopas aguadas, agua de arroz, té de hierbas (manzanilla, yerbabuena, manrrubio) y jugos. Aparte de lo ya mencionado el paciente debe tomar el suero oral, a libre demanda (o sea, tanto como el niño acepte). La preparación del suero oral puede hacerse a partir de los sobres que reporte el Sector Salud (Vida Suero Oral) o bien a partir de ingredientes caseros. El Suero Oral debe diluirse en un litro de agua hervida, y consumirse dentro de las siguientes 24 horas de su preparación. El suero casero puede prepararse en un litro de agua hervida a la que se agreguen 4 cucharadas soperas rasas

de azúcar y una pequeña cantidad de sal, midiéndola con la punta de una cucharita cafetera o con una corcholata limpia. También pueden agregarse unas gotas de jugo de limón, para mejorar el sabor.

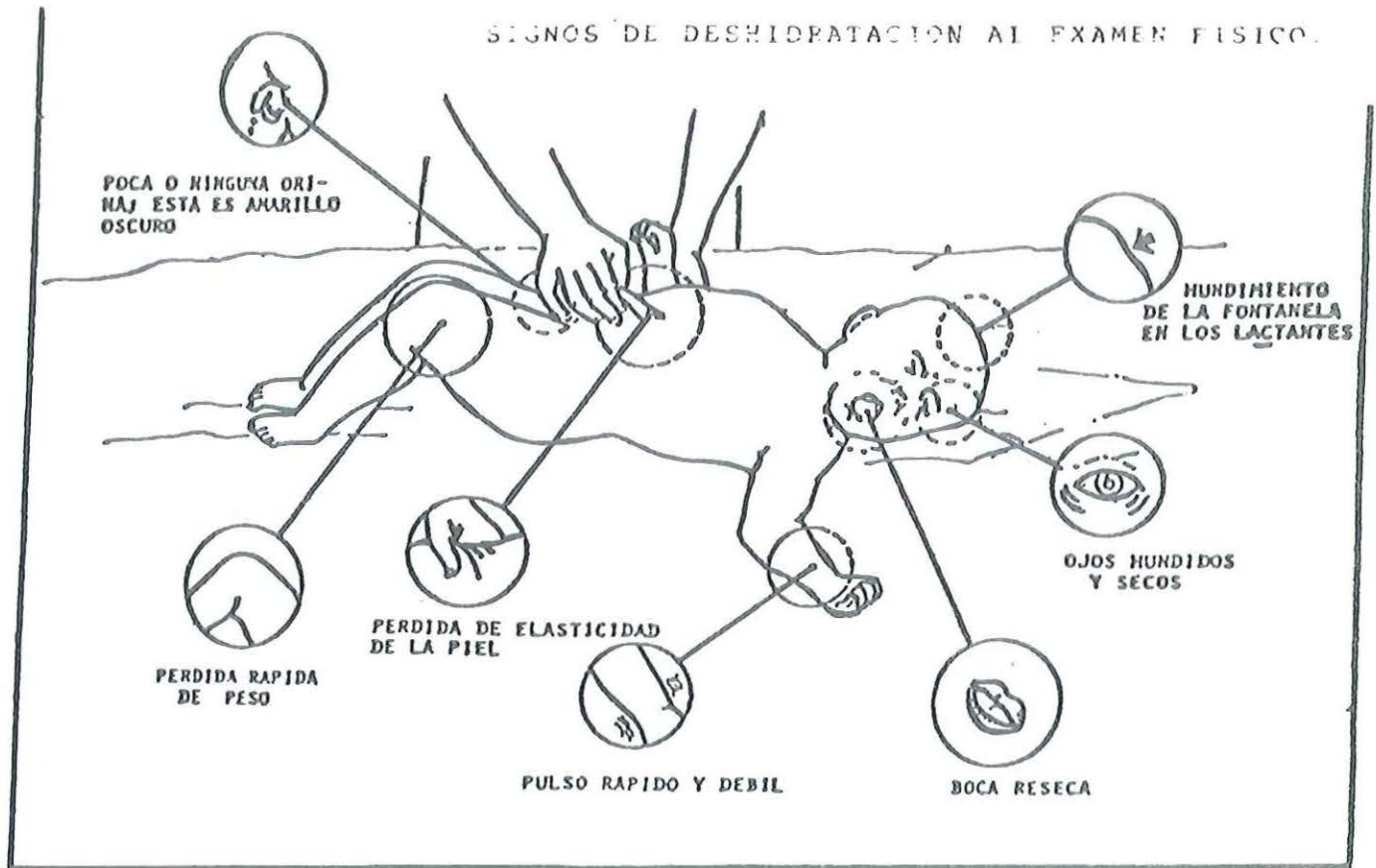
Otra alternativa al suero oral es el atole de arroz, que también es útil para mantener la hidratación oral.

El suero oral debe constituir aproximadamente dos tercios de la ingesta total de líquidos. Lo mejor es darle el suero a un niño en pequeños tragos, en un vaso, o bien a cucharaditas, de una taza. Aunque el niño tenga vómito, hay que seguirle ofreciendo el suero, procurando que lo tome a traguitos frecuentes.

Cuando el niño todavía mama, debe seguir tomando el pecho, si es posible aumentando la frecuencia de las tetadas. Si el niño toma leche no-materna, se debe diluir esta leche con una cantidad igual de agua durante el episodio agudo de la diarrea. En ambos casos se debe alternar la leche con el suero oral. Todos los pacientes deben seguir comiendo (lactantes a partir de cumplir 3 meses) alimentos blandos y fácilmente digeribles.

- Hay que explicar y anotar para la madre la preparación y administración del suero oral.
- Explique a la madre los signos de deshidratación y avísele que debe regresar cuando se presenten signos de la misma o cuando la diarrea no disminuya.

SIGNOS DE DESHIDRATACION AL EXAMEN FISICO.



EL PACIENTE PADECE DE DIARREA: ¿HAY DESHIDRATACION? ¿SON LOS SINTOMAS GRAVES?

1. PREGUNTE	DIARREA	MEHOS DE CUATRO DEPOSICIONES FLOJAS AL DIA.	4 A 10 DEPOSICIONES FLOJAS AL DIA.	MAS DE 10 DEPOSICIONES FLOJAS POR DIA O ABUNDANTE PRESENCIA DE SANGRE Y MUCOSIDAD.
2. OBSERVE	VOMITOS	NADA O CASI NADA.	UY POCO.	MUY FRECUENTES.
	SED	NORMAL.	MAS DE LO NORMAL.	IMPOSIBILIDAD DE BEBER.
	ORINA	NORMAL.	PEQUERA CANTIDAD, OSCURA.	AUSENCIA DE ORINA DURANTE 6 HORAS.
	ASPECTO	BUEN ESTADO, ALERTA.	NO BUENO, SOROLIENTO O IRRITABLE.	MUY SOROLIENTO, DEBIL, PERDIDA DEL CONOCIMIENTO, CON CONVULSIONES.
	OJOS	NORMALES.	HUNDIDOS.	MUY SECOS Y HUNDIDOS.
	BOCA Y LENGUA	NUMEDAS.	SECAE.	MUY SECAS.
	RESPIRACION	NORMAL.	MAS RAPIDA DE LO NORMAL.	MUY RAPIDA Y PROFUNDA.
3. EXAMINE	PIEL	PELLIZQUE, REGRESA A SU LUGAR RAPIDAMENTE.	PELLIZQUE, REGRESA A SU LUGAR LENTAMENTE.	PELLIZQUE, REGRESA A SU LUGAR MUY LENTAMENTE.
	PULSO	NORMAL.	MAS ACCELERADO DE LO NORMAL.	MUY VELOZ, DEBIL, DIFICIL DE LOCALIZAR.
	FONTANELA (EN LACTANTES)	NORMAL.	HUNDIDA.	MUY HUNDIDA.
4. TOME LA TEMPERATURA DE SER POSIBLE			TEMPERATURA NORMAL O ELEVADA.	FIEBRE ALTA (MAS DE 39°C)
5. DECIDA		SI EL NIÑO O ADULTO CON DIARREA TIENE ESTOS SINTOMAS, NO EXISTE DESHIDRATACION. TRATAMIENTO 1	SI EL NIÑO O ADULTO CON DIARREA TIENE 3 O MAS SINTOMAS ANTERIORES MENCIONADOS. HAY DESHIDRATACION LEVE. TRATAMIENTO 2	SI EL NIÑO O ADULTO CON DIARREA TIENE 2 O MAS SINTOMAS SERIOS ANTERIORES MENCIONADOS. HAY DESHIDRATACION GRAVE. REFERIR A U.M.S.
6. PRESE AL NIÑO EN TODOS LOS CASOS.				

MANTENIMIENTO Y REHABILITACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Una complicación frecuente de la diarrea aguda es el deterioro del estado nutricional. Este es especialmente grave en los niños ya desnutridos. Por lo mismo es de suma importancia reponer cualquier pérdida nutricional debido a la falta de apetito, o a la suspensión de alimentos durante la enfermedad diarreica. Por lo tanto, se debe seguir alimentando al niño con diarrea, pues así se le proporcionan los nutrientes necesarios, y también se logra restablecer la absorción intestinal más pronto. A pesar de la diarrea, se absorbe el 85% de los hidratos de carbono y el 60% de las proteínas y de las grasas.

La introducción de alimentos se debe iniciar tan pronto como el paciente esté rehidratado. NO hay que esperar hasta que se quite la diarrea.

Entre los alimentos que se recomiendan durante la diarrea tenemos al arroz cocido, avena cocida y colada con leche, tortilla remojada en leche, pan con queso, productos lácteos, huevo, pescado, carne de pollo, puré de papas o de zanahoria, puré de manzanas y jitomate, plátanos y papaya. Si la familia no tiene estos alimentos debe darle los que tenga en su casa.

Si el niño toma leche de vaca, mientras dure la diarrea es conveniente que se diluya la leche con una cantidad igual de agua, administrándola frecuentemente en pequeñas cantidades. Al terminar la diarrea debe volver a darse la leche sin deluirla.

Se puede aumentar considerablemente el valor nutritivo de las comidas agregando una cucharadita de aceite comestible, de preferencia aceite de soya o de maíz.

Para que el niño ingiera los alimentos en cantidades suficientes para recuperarse y para evitar el vómito, es necesario durante la diarrea y durante el periodo de recuperación posterior, ofrecerle de comer mas frecuentemente que lo habitual, digamos 6 veces al día. Para los niños de 3 a 12 meses se debe aumentar esta frecuencia a 8 o más. (El contenido del estómago de un niño de 3, 12 y 36 meses es respectivamente 200, 300 y 400 ml.). Esta alimentación fraccionada se

mantiene durante 2 semanas o más posteriormente al episodio agudo de la diarrea y hasta que el niño se recupere de su pérdida de peso o de su desnutrición anterior.

Cuando se presenta una resistencia a la toma de alimentos por que el niño presente vómito, distensión abdominal, cólicos o diarrea explosiva, se debe considerar cambiar el tipo de alimentos y ofrecerlos en una forma más digerible, cociéndolos más tiempo y haciéndolos puré.

En los niños desnutridos es muy frecuente la deficiencia de vitamina A, por lo que se recomienda suplementar a estos niños con 200,000 unidades de esta vitamina en una sola dosis.

TRATAMIENTO CON MEDICINA TRADICIONAL

ALGUNAS DE LAS HIERBAS MEDICINALES QUE CON MAYOR EXITO SE USAN EN LOS PACIENTES CON DIARREA, SU FORMA DE PREPAR Y TOMAR

MANRRUBIO (Manrrubio)

INFUSION O COCIMIENTO: 2 cabezuelas de flores frescas o secas por una taza, tres veces al día.

ESTAFIATE(Estafiate del monte, Azumate)

INFUSION: Unas hojas frescas o una cucharadita de hojas secas por una taza; tomar una taza antes de los alimentos.

CHAPARRO AMARGOSO: (Hierba del perro) únicamente para amibiasis (esta hierba es curativa para la amibiasis).

COCIMIENTO de 5 gramos (o 5 pizcas, lo que agarre con tres dedos) de las hojas y ramas jóvenes por litro durante 30 a 45 minutos; se cuele y se agrega agua hasta completar 2 litros de los que se toma una taza media hora antes de cada alimento durante 20 días. El mismo cimientto se puede aplicar en lavativas de a un cuarto de litro antes de acostarse durante 20 días.

ENCINO (roble) para disenteria bacteriana y otras diarres

COCIMIENTO de 20 a 30 gramos de corteza en un litro de agua. Se hierva hasta que sobre la mitad. Se toma una cucharada cada hora o una taza antes de cada alimento.

GUAYABO (Xalxocotl, Bjui, Pata, Pichi)

COCIMIENTO de 30 gramos de una mezcla de la raíz, la corteza y las hojas por un litro de agua. Se toman hasta tres tazas diarias. (También se puede usar únicamente una de las partes mencionadas).

HIERBA BUENA (Yerbabuena)

INFUNSION: 5 gramos de hoja fresca por una taza. Para las afecciones del estómago se pueden agregar unas hojas de Ruda y una cucharadita de carbón vegetal.

INFUSION COMPUESTA: 1-2 cucharaditas de partes iguales de hierba buena, flores de manzanilla y hojas de toronjil por una taza de hierviente; se deja reposar tapada durante 10 minutos. Se toman 1-2 tazas lo más caliente posible.

HINOJO sobre todo para niños

INFUSION O COCIMIENTO de una ramita fresca o una cucharadita de las semillas por una taza. Endulzar y tomar caliente.

LECHE: hervir una cucharadita de semillas por medio litro de leche hasta que se evapore la mitad; agregar miel y tomar caliente.

MEDIDAS DE HIGIENE

Ya que las enfermedades infecciosas que provocan la diarrea son el resultado de la falta de higiene, es importante destacar el manejo con limpieza de los alimentos, un aseo personal a conciencia y un buen aseo de la casa principalmente del lugar en el que se preparan los alimentos.

RECOMENDACIONES GENERALES:

- Evite medicamentos y purgantes sin consultar en el Centro de Salud.
- Acuda al Centro de Salud en caso que el niño continúe con diarrea y vómito.
- La fiebre debe combatirse rápidamente. Destape al niño si presenta calentura y póngale un trapo mojado en agua tibia para disminuir la temperatura mientras esté haciendo esto, debe cuidar de tener las puertas cerradas, para evitar corrientes de aire.

Visita domiciliaria

Antes de llevar a cabo su visita domiciliaria asegúrese de que puede responder las siguientes

preguntas:

- ¿En esta comunidad a qué le hechan la culpa de las diarreas?
- ¿Alguno niño ha muerto en el último año de diarrea en esta comunidad?
- ¿Cómo sabe que su hijo tiene diarrea?
- ¿Qué hacen al respecto?

Le sugerimos que en esta visita prepare un suero oral junto con la señora.

Puede concluir esta visita repasando los puntos más importantes con el rotafolio.

MATERIAL DIDACTICO
ROTAFOLIO

GUIA SOBRE EL MANEJO DEL ROTAFOLIO

El rotafolio es un cuaderno de gran tamaño (70 cm x 50 cm), formado por hojas de papel. Las hojas están unidas en la parte superior de manera que pueden ser dobladas fácilmente. En cada hoja hay un dibujo sobre el tema que se va a hablar.

El uso del rotafolio es de gran ayuda para explicar los conceptos básicos sobre nutrición que se encuentran en los temas del contenido educativo. Puede usarse cuando se va a dar la clase o en la charla o la demostración de alimentos. Es importante que antes de usarlo se lea y se estudie el tema, así como la guía oral del mismo.

MANEJO DEL ROTAFOLIO

Con el fin de usar correctamente el rotafolio, es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Poner el rotafolio en un lugar adecuado (sobre una mesa o silla) y a la altura debida para que los dibujos y los letreros del rotafolio puedan ser vistos por todas las personas a las que se les muestre.
- Acomodar el rotafolio de tal manera que quede sostenido sobre la cubierta de cartón gruesa.
- Colocar el primer dibujo y decir en voz alta la explicación contenida en la guía oral del tema.
- Voltar la hoja, poner el dibujo siguiente y explicar lo que le corresponde (ver guía oral del tema).

El rotafolio es una gran ayuda en la enseñanza en el que tiene tanta importancia lo que se dice,

como los dibujos que se muestran; por lo tanto hay que tratar que el dibujo que se presenta corresponda a la explicación.

Es necesario tratar de que la explicación de cada dibujo sea lo más completa, clara y sencilla posible.

También es importante asegurarse de que antes de cambiar de dibujo todas las personas terminaron de ver y comprender lo que en él se muestra.

RECOMENDACIONES:

- Es importante no doblar el rotafolio ya que puede perder su forma.
- Es necesario guardar el rotafolio en un lugar seco ya que se utilizará en otras ocasiones.
- Es aconsejable que se respondan las preguntas cuando se presenten, pues de esta manera se aprovecha el dibujo al momento de la pregunta.
- En caso de que al final de la explicación haya una duda, ésta se puede explicar volviendo a usar el rotafolio.
- No cambie los letreros ni agregue dibujos al rotafolio.

A continuación se presentan los contenidos claves de cada una de las ilustraciones del rotafolio que utilizará para desarrollar sus pláticas en la comunidad.

ILUSTRACIONES

DIETA RECOMENDABLE



Tema I: DIETA RECOMENDABLE

Título: Programa de Nutrición en el Estado de México.

Texto: El programa de nutrición nos enseña como nos podemos alimentar mejor.

Aprendamos que es una dieta recomendable para nuestra familia.

Es una alimentación sin excesos ni deficiencias, que debe contener los alimentos que proporcionan al organismo las sustancias nutritivas que éste requiere para su buen funcionamiento.

INCLUIR ALGUN ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL

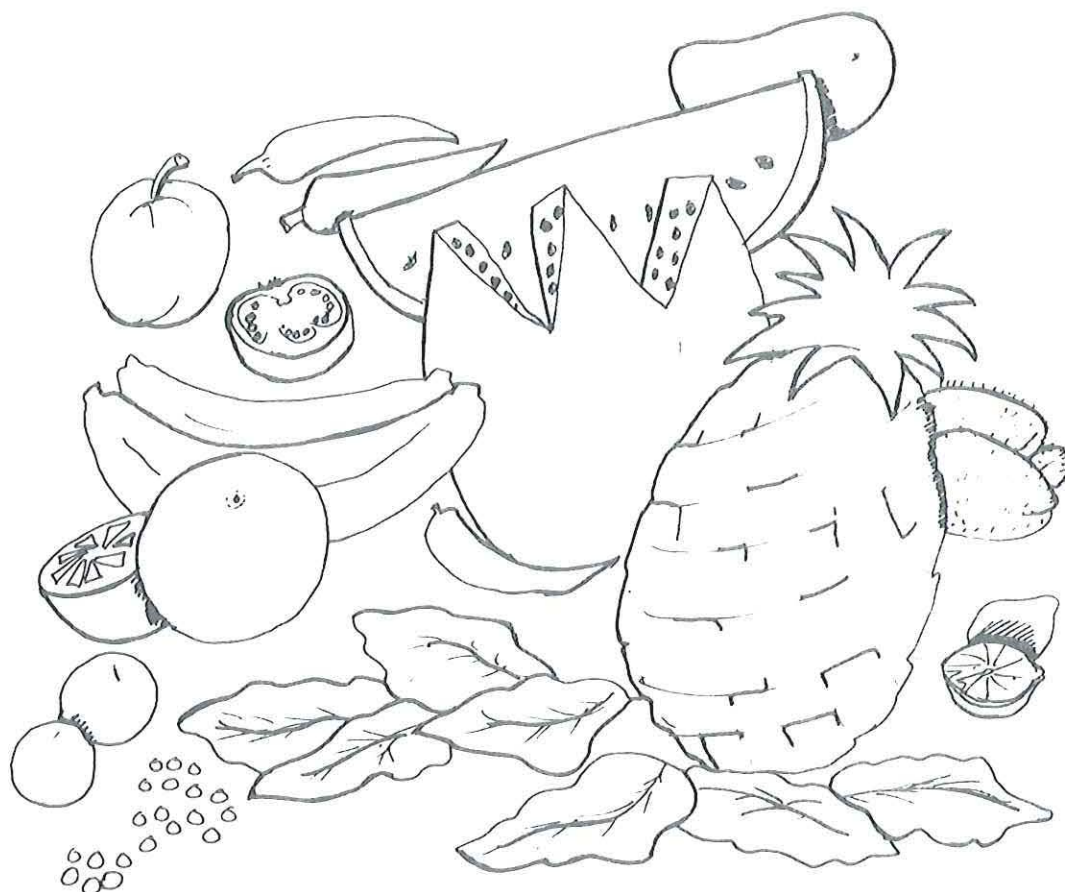


Dibujo 2

Título: Incluir algún alimento animal.

Texto: Es importante que nuestra alimentación contenga en cada tiempo de comida una pequeña cantidad de algún alimento de origen animal, para que nos proporcione las proteínas que necesita el cuerpo para formar músculos, piel, sangre, huesos, pelo, además nos ayudan a combatir infecciones.

INCLUIR FRUTAS Y VERDURAS



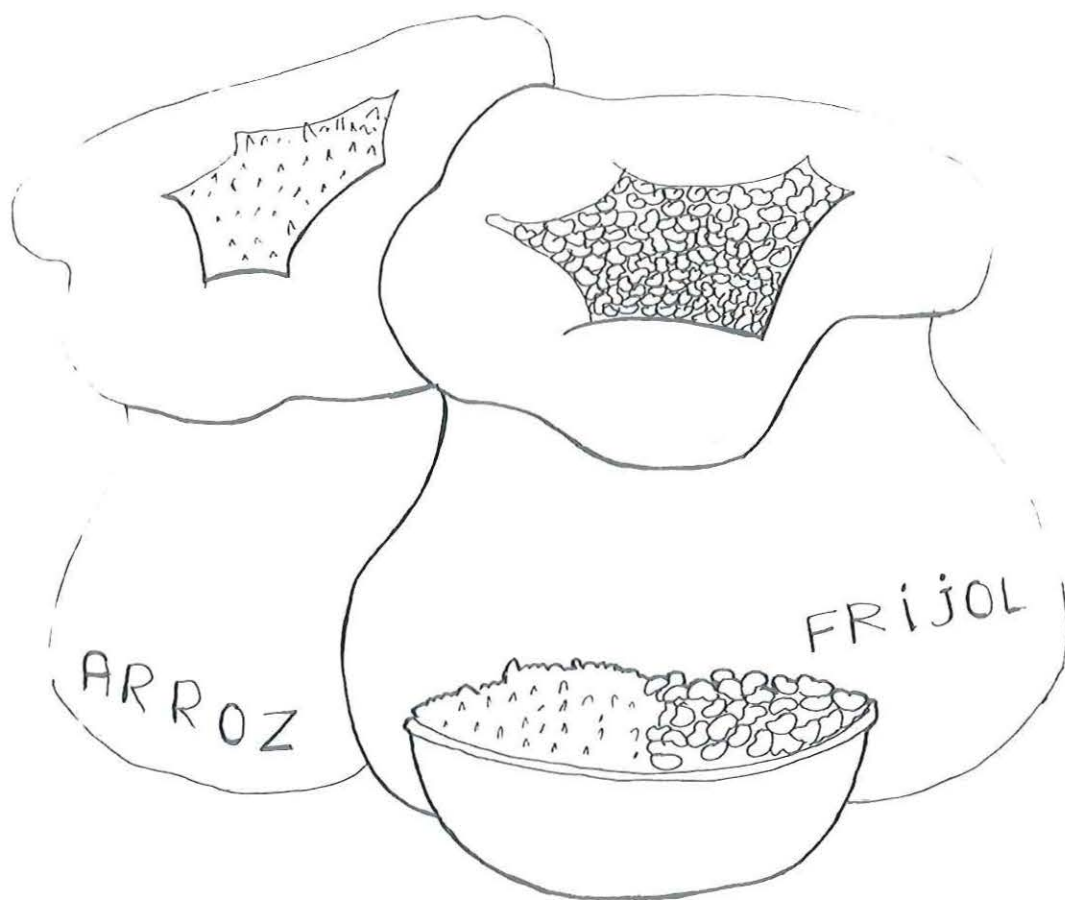
Dibujo 3

Título: Incluir frutas y verduras.

Texto: Las frutas y verduras nos dan las vitaminas y nutrimentos inorgánicos suficientes para un buen funcionamiento y desarrollo de algunas partes del cuerpo como son los ojos, sangre, huesos, encías y la piel entre otros.

Debemos consumir las frutas y las verduras en cada tiempo de comida, de preferencia comprar las de temporada por ser más baratas.

COMBINAR CEREALES Y LEGUMINOSAS

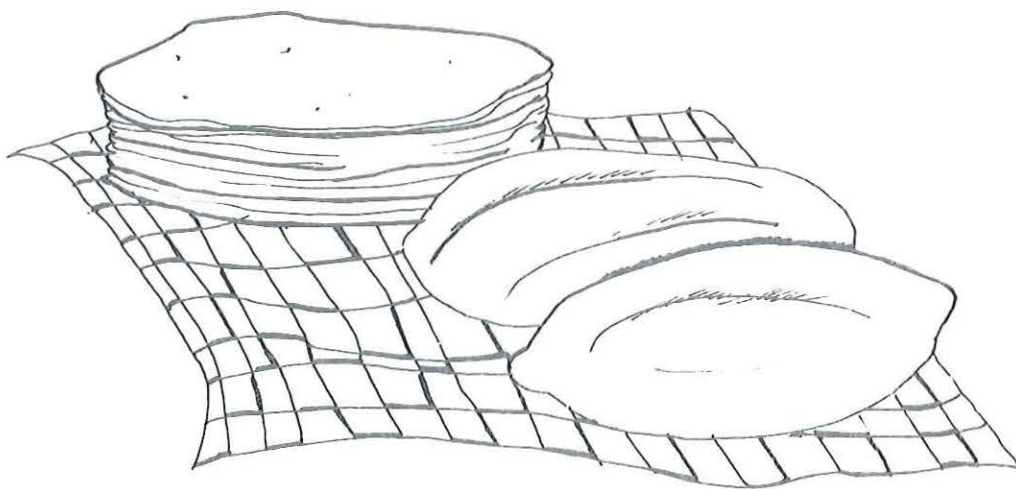
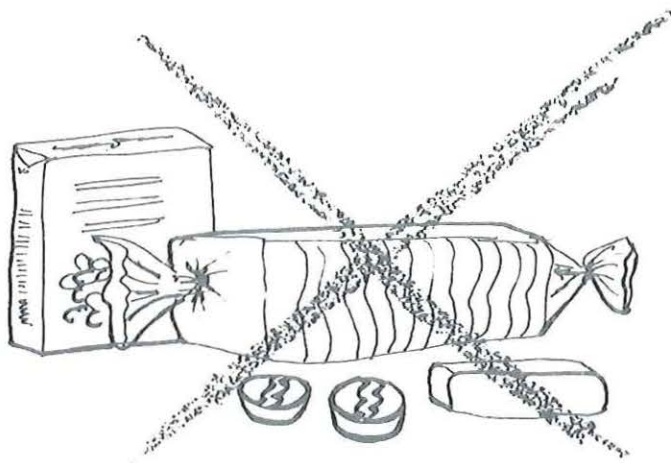


Dibujo 4

Título: Combinar cereales y leguminosas.

Texto: Para obtener la energía necesaria y complementar las proteínas que requiere nuestro cuerpo debemos comer cereales con leguminosas en cada tiempo de comida.

BOLILLO O TORTILLA EN LUGAR DE PAN DE CAJA O BOLSA

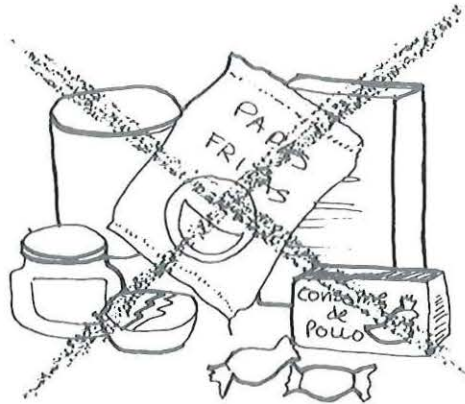


Dibujo 5

Título: Bolillo o tortilla en lugar de pan de caja o bolsa.

Texto: Procuremos comer alimentos que no estén empaquetados, por ser más baratos.

COMIDA NATURAL Y NO EN CAJA, LATA O BOLSA



Dibujo 6

Título: Comida natural y no en caja, lata o bolsa.

Texto: Comamos alimentos naturales por ser más baratos y nutritivos, que los que vienen en caja, lata o en bolsa.

AGUA DE FRUTA FRESCA Y NO DE BOTELLA, LATA O EN POLVO

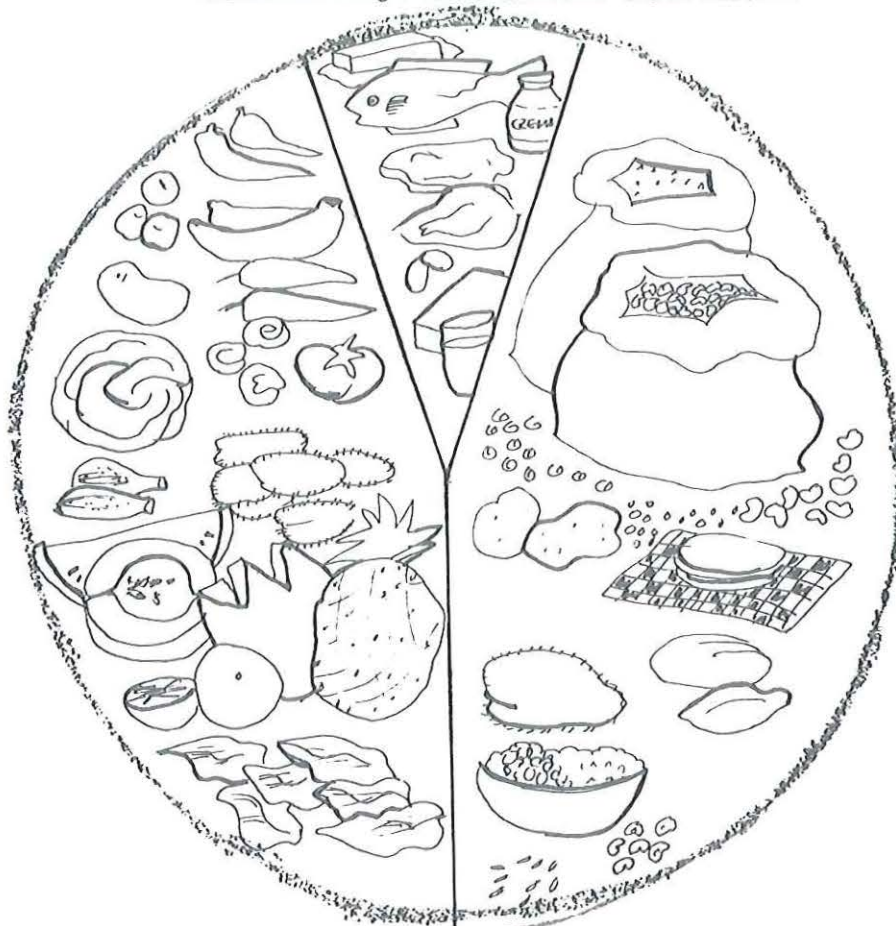


Dibujo 7

Título: Agua de fruta fresca y no de botella, lata o en polvo.

Texto: Bebamos agua de frutas naturales por ser más nutritivas, que las de botella, lata o polvo que no tienen vitaminas ni minerales como las frutas naturales.

COMER MEJOR ES SABER COMBINAR



INCLUIR EN CADA COMIDA UNA MEZCLA DE GRANOS, FRUTAS, VERDURAS Y ALGO DE PRODUCTOS ANIMALES

Dibujo 8

Título: Comer mejor es saber combinar.

Texto: Para comer mejor combinemos: cereales con leguminosas y/o raíces.

Suficientes frutas, verduras y algún alimento de origen animal.

Estos alimentos deberán variarse en cada una de las comidas.

Se evitará el consumo excesivo de grasas, proteínas de origen animal, sal, bebidas gaseosas y alimentos elaborados con harinas y azúcares refinados, por ser estos perjudiciales para la salud.

LA HIGIENE ES...



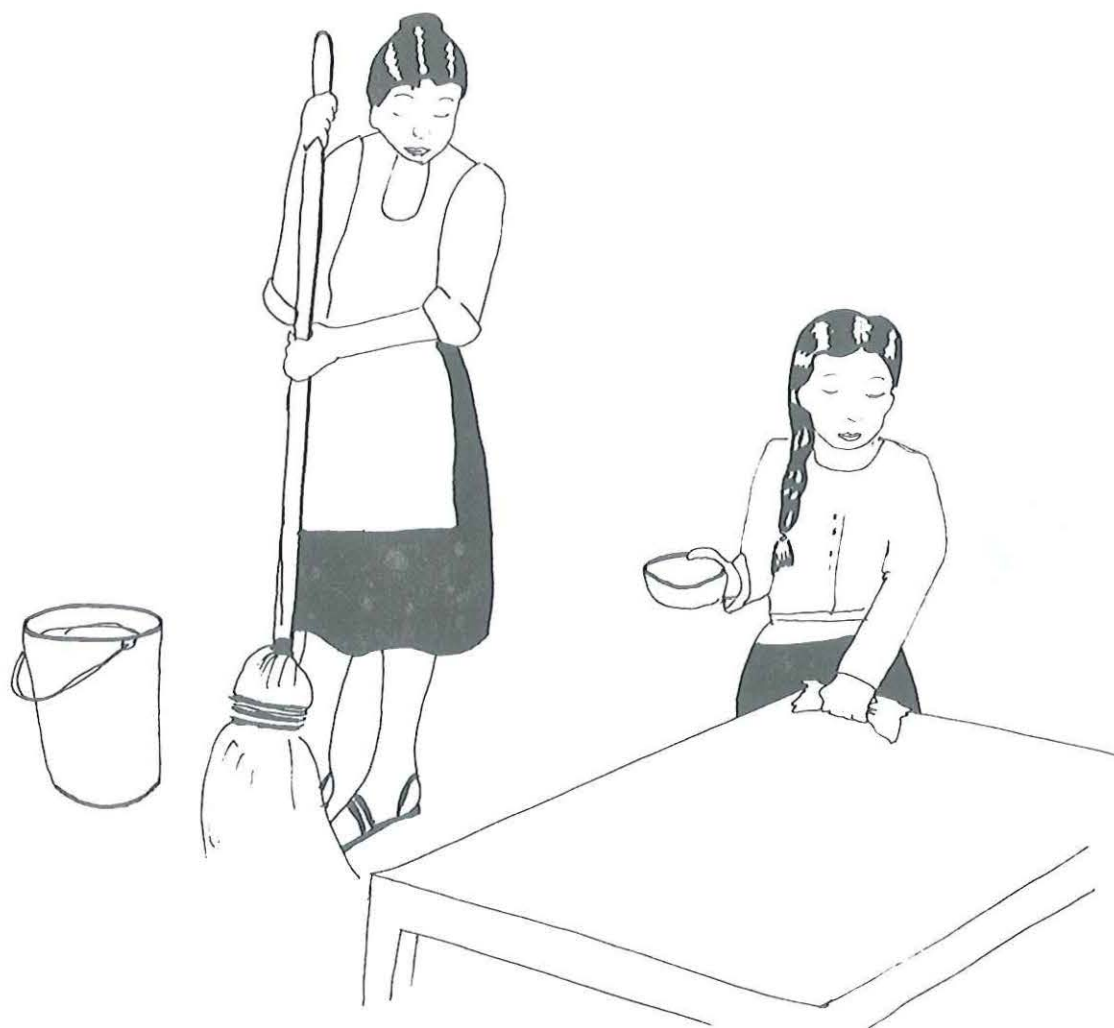
Tema II: HIGIENE Y ASEO DE LOS ALIMENTOS

Dibujo 1

Título: La higiene es...

Texto: Higiene significa limpieza, y para conservar la salud se requiere de higiene personal, aseo de la casa y manejo higiénico y adecuado de los alimentos.

ASEAR LA CASA

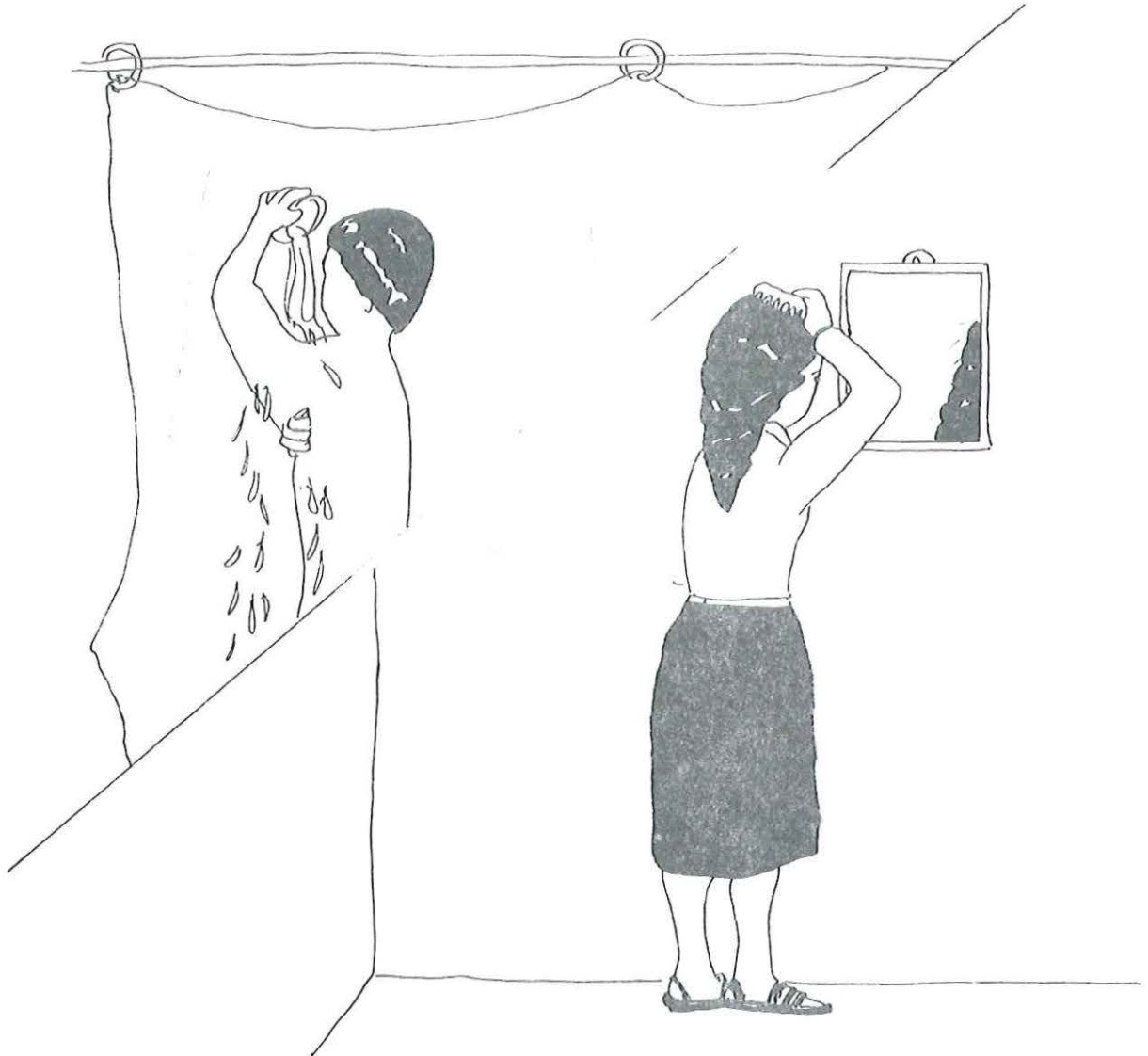


Dibujo 2

Título: Asear la casa.

Texto: La casa requiere de un aseo constante, para eliminar el polvo, tierra e insectos especialmente en el área donde se preparan los alimentos. Se debe tener un bote o recipiente con tapa para depositar la basura que esté fuera de la casa, y evitar que los animales estén dentro de la casa; procure tener la letrina o baño siempre limpios.

ASEAR SU PERSONA



Dibujo 3

Título: Asear su persona.

Texto: Las manos deben estar siempre limpias, y con las uñas cortas, ya que son el primer contacto con el alimento. Se deben lavar antes de preparar y consumir los alimentos y después de ir al baño. De ser posible se recomienda el baño diario y el uso de ropa limpia.

AL PREPARAR LOS ALIMENTOS

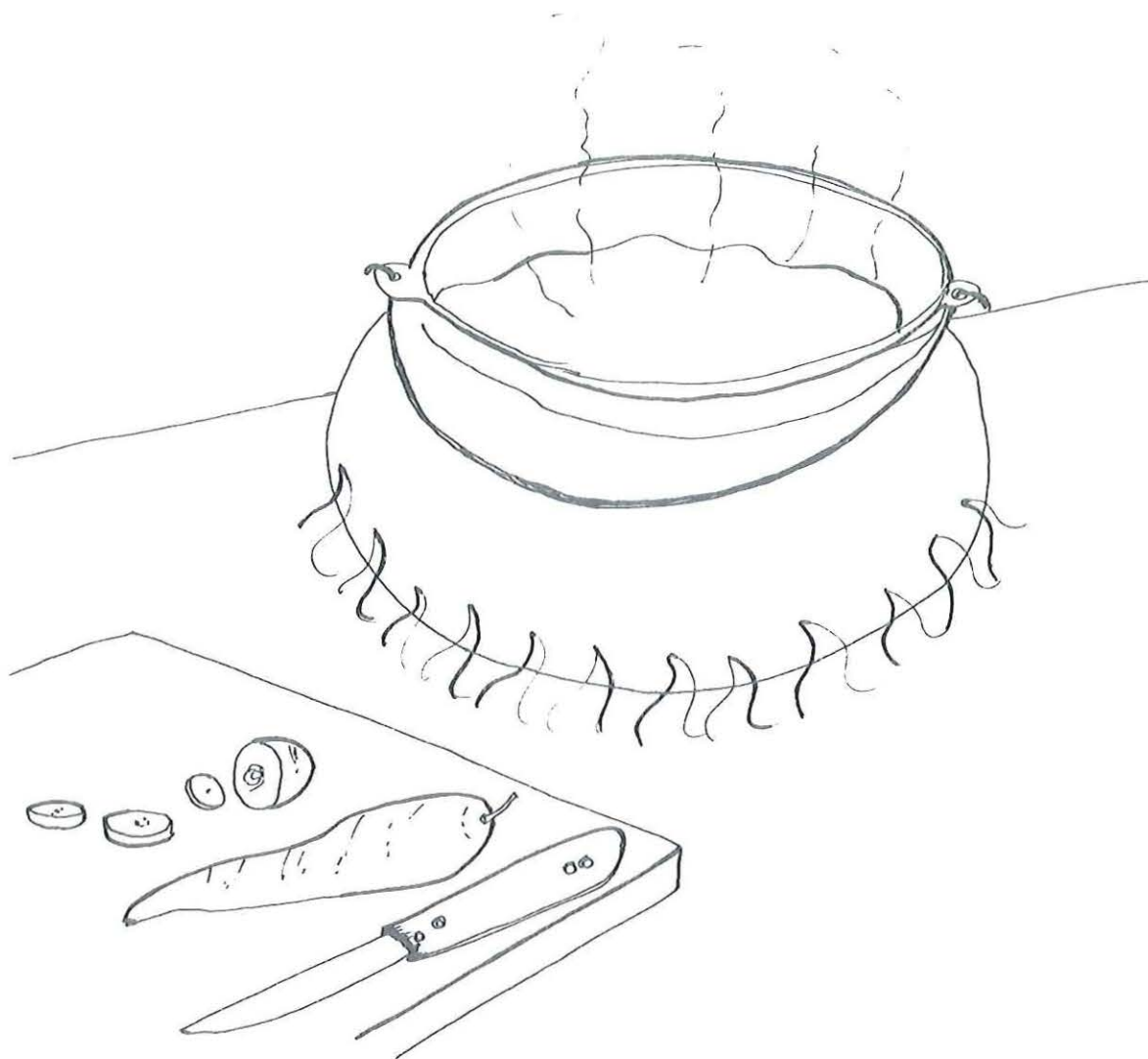


Dibujo 4

Título: Al preparar los alimentos.

Texto: Se recomienda lavar los alimentos, para quitar la tierra y sustancias que dañan la salud y que se encuentran en la superficie del alimento. Una vez que las manos están limpias, se lavan los alimentos al chorro de agua, frotando ligeramente con la yema de los dedos; las verduras de hoja se deben lavar hoja por hoja y los alimentos de cáscara gruesa se tallarán con un zacate o estropajo y sin jabón.

COCER LOS ALIMENTOS



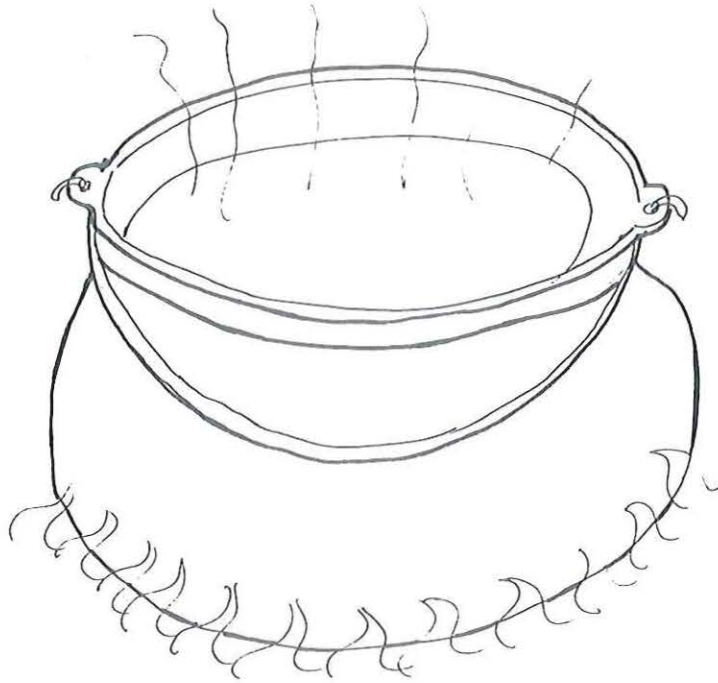
Dibujo 5

Título: Cocer los alimentos.

Texto: Los alimentos se ponen a cocer en poca agua que esté hirviendo, especialmente las verduras para evitar la pérdida de vitaminas.

Procurando que estén lavadas, peladas y picadas antes de cocerlas. Utilice el agua que sobre para otra preparación.

HERVIR LA LECHE Y EL AGUA

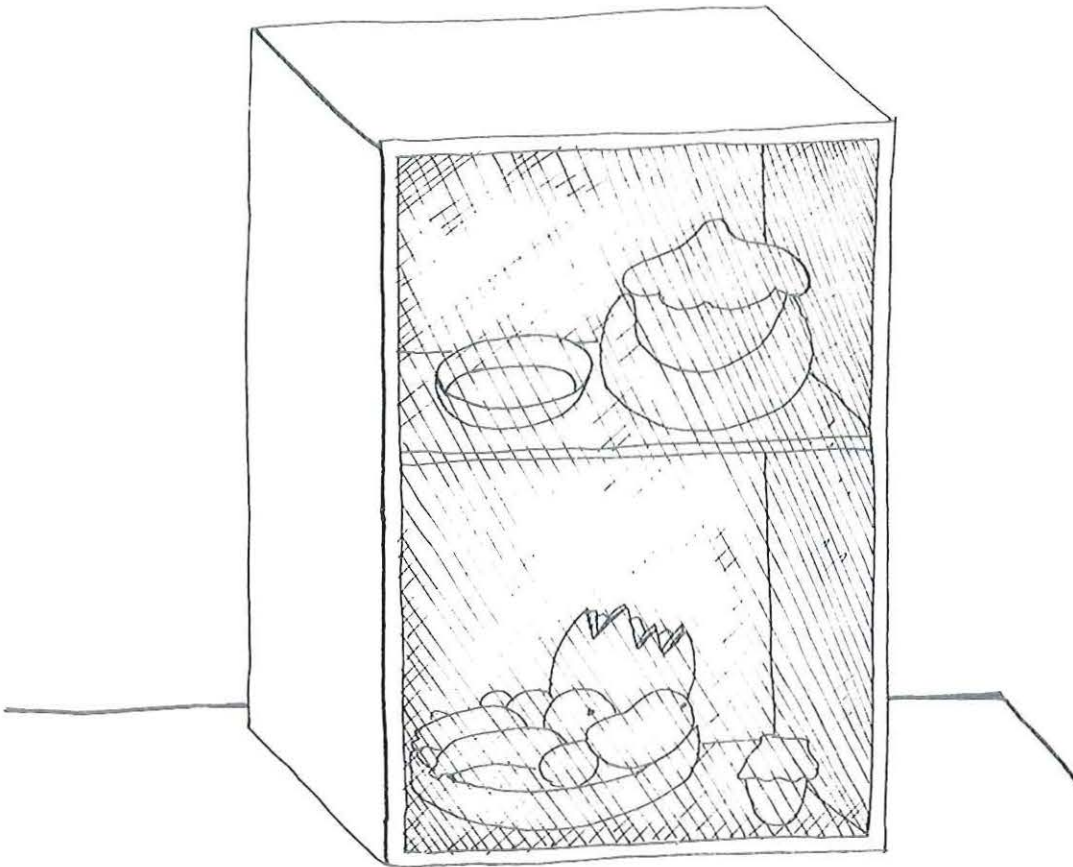


Dibujo 6

Título: Hervir la leche y el agua.

Texto: La leche y el agua se debe hervir un rato a partir del primer hervor (10 minutos), de esta forma se destruirán las sustancias que dañan al organismo y los microbios que nos pueden enfermar.

COMO GUARDAR Y PROTEGER LA COMIDA



Dibujo 7

Título: Como guardar y proteger la comida.

Texto: Los alimentos se deben guardar siempre en un lugar limpio, fresco, fuera del alcance de los animales y bien tapados.

De esta forma protegeremos nuestra comida y la salud de la familia.

LA MUJER EMBARAZADA DEBE COMER BIEN



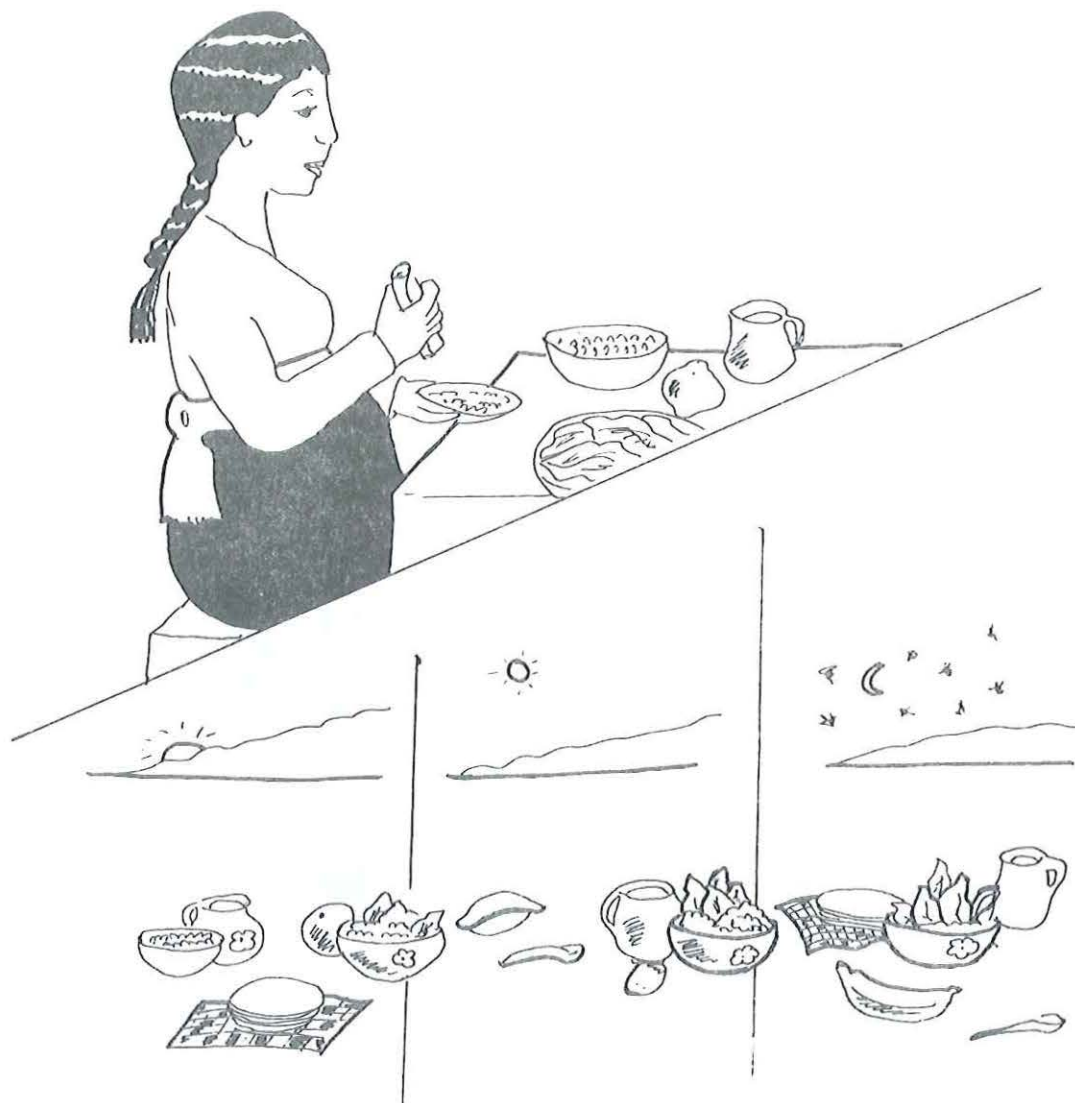
Tema III: ALIMENTACION Y CUIDADOS PARA LA MUJER EMBARAZADA EN PERIODO DE LACTANCIA

Dibujo 1

Título: La mujer embarazada debe comer bien.

Texto: Si durante el periodo de embarazo, la mujer tiene una buena alimentación favorecerá su salud, así como la de su hijo, asegurándole un peso adecuado al nacer, y una suficiente producción de leche.

COMER UN PLATO MAS AL DIA

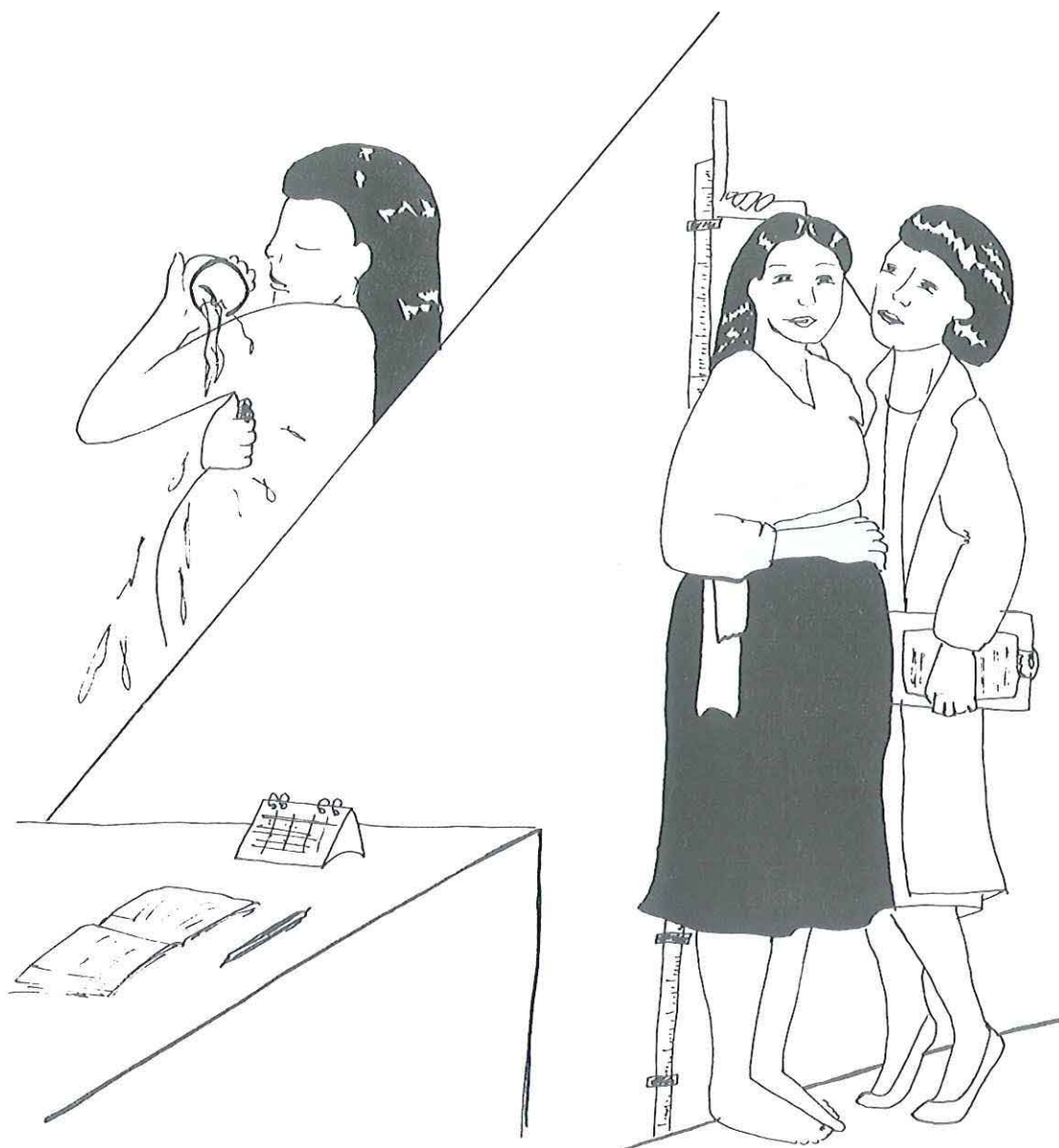


Dibujo 2

Título: Comer un plato más al día.

Texto: La dieta de la mujer embarazada debe ser recomendable y debe agregar un plato más al día de los alimentos que tiene en casa.

CUIDADOS DURANTE EL EMBARAZO



Dibujo 3

Título: Cuidados durante el embarazo.

Texto: Es necesario el aseo personal y el baño frecuente, recuerde que debe evitar trabajos pesados y procurar usar ropa cómoda y tener reposo durante el día.

VISITAR AL DOCTOR



Dibujo 4

Título: Visitar al doctor.

Texto: Es importante que durante los 9 meses de embarazo se hagan visitas periódicas al doctor, con el objeto de que le revise su salud y la del futuro hijo, y recuerde no debe tomar medicamentos que no le recetó el médico.

CUIDAR EL EMBARAZO ES BUENO PARA MADRE E HIJO



Dibujo 5

Título: Cuidar el embarazo es bueno para madre e hijo.

Texto: Si la mujer embarazada tiene una alimentación idónea, vigila su peso, aplica aseo personal, evita trabajos pesados; tiene reposo y tranquilidad y evita fumar y tomar bebidas alcohólicas asegurará su salud y la de su hijo.

LA MADRE QUE DA PECHO A SU HIJO DEBE COMER BIEN



Dibujo 6

Título: La mujer que da pecho a su hijo debe comer bien.

Texto: La mujer que da pecho a su hijo, debe tener una alimentación idónea, para favorecer su salud y asegurar una suficiente producción de leche que ayude al niño en su crecimiento.

Prepare, procurando que lleven fruta, verdura, cereales, leguminosas y carne.

COMER 3 PLATOS MAS AL DIA



Dibujo 7

Título: Comer 3 platos más al día.

Texto: La mujer que da pecho a su hijo debe agregar tres platos más al día, de los alimentos que tiene en casa, procurando que contenga alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y nutrimentos inorgánicos y líquidos, como leche, atoles, jugos de fruta, té, etc., se recomienda que beba 2 litros de líquidos diarios.

ANTES DE AMAMANTAR LIMPIE SUS PECHOS



Dibujo

8

Título: Antes de amamantar limpie sus pechos.

Texto: La mujer que da pecho a su hijo, debe tener cuidados de higiene, especialmente en sus senos y pezones. Antes de darle el pecho a su hijo, en primer lugar debe tener las manos limpias, posteriormente debe limpiarlos (senos y pezones) con un trapo húmedo, pasado en agua hervida, nunca debe usar alcohol o jabón para limpiar sus senos.

CUIDADOS DE LA MADRE QUE DA EL PECHO



Dibujo

9

Título: Cuidados de la madre que da el pecho.

Texto: Con una alimentación adecuada y los cuidados básicos de higiene de la madre puede amamantar mejor a su hijo.

La alimentación al pecho materno tiene grandes ventajas en primer lugar estrecha la relación entre madre e hijo, transmitiéndole seguridad, la leche está a la temperatura adecuada, libre de microbios, disponible en el momento que se requiera, no tiene ningún costo.

**LA ALIMENTACION DURANTE EL 1er. AÑO
APOYA EL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO**



Tema IV: ALIMENTACION DURANTE EL 1er. AÑO DE VIDA.

Dibujo 1

Título: La alimentación durante el primer año a;oya el crecimiento y el desarrollo del niño.

Texto: En el primer año de vida el niño crece y se desarrolla muy rápido por lo que es necesario que el niño se alimente bien. También necesita los alimentos para poder moverse y hacer todas sus actividades.

LA LECHE MATERNA ES EL ALIMENTO PARA EL NIÑO



Dibujo 2

Título: La leche materna es el mejor alimento para el niño.

Texto: La leche materna es el mejor alimento para el niño durante los 3 primeros meses de edad, ya que además de alimentarlo le ayuda a estar sano. Otra ventaja de darle al niño leche materna es que la madre y el hijo estarán más unidos.

**A LOS 3 MESES DAR ALIMENTOS QUE TENGA EN LA CASA
ADEMAS DE LA LECHE MATERNA**



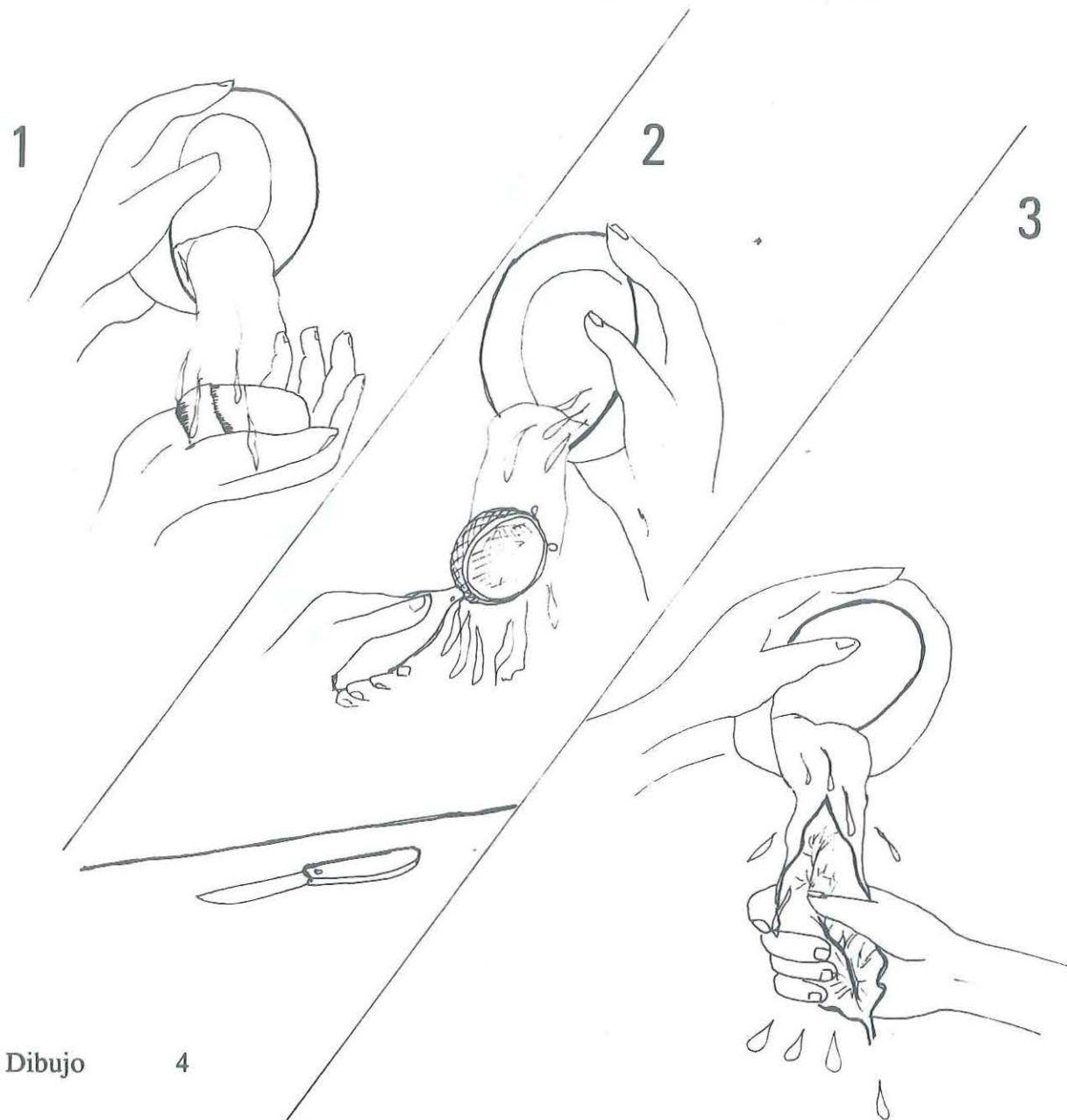
Dibujo 3

Título: A los tres meses dar alimentos que se tengan en la casa además de la leche materna.

Texto: Cuando el niño tiene 3 meses de edad se le deben dar poco a poco otros alimentos además de la leche materna, ya que el niño los necesita para crecer y desarrollarse.

Se le pueden dar los alimentos que se tenga en la casa como arroz, pasta, frutas y verduras, frijoles, carne y huevo.

CUIDADOS EN LA PREPARACION DE ALIMENTOS



Dibujo

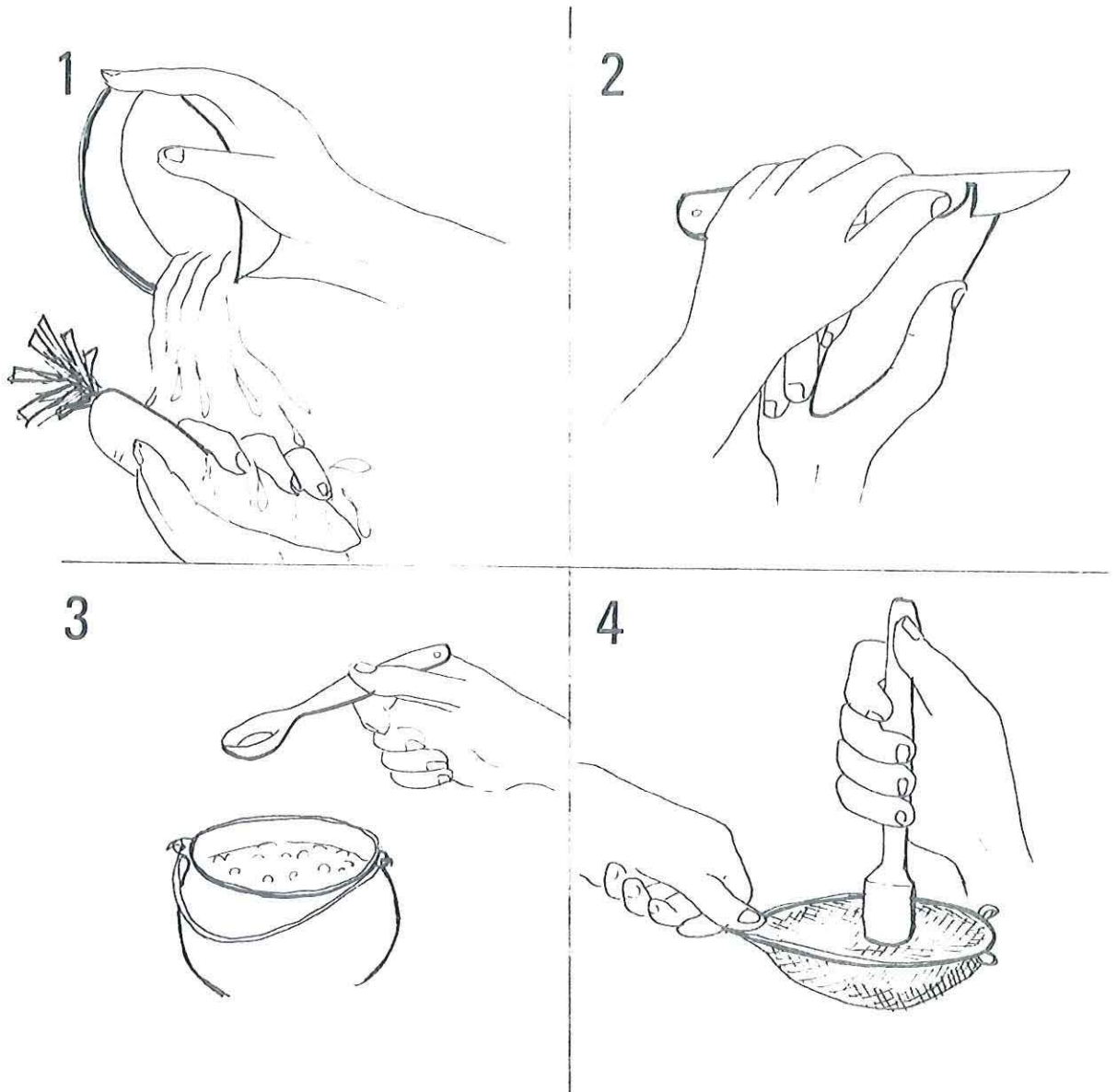
4

Título: Cuidados en la preparación de alimentos.

Texto: Antes de preparar los alimentos del niño, es importante lavarse las manos con agua y con jabón a chorro de agua. Es necesario lavar los utensilios que se van a usar para preparar los alimentos.

Los alimentos también se deben lavar muy bien. En el caso de las hojas verdes es necesario que se laven una por una al chorro de agua.

PREPARACION DE ALIMENTOS

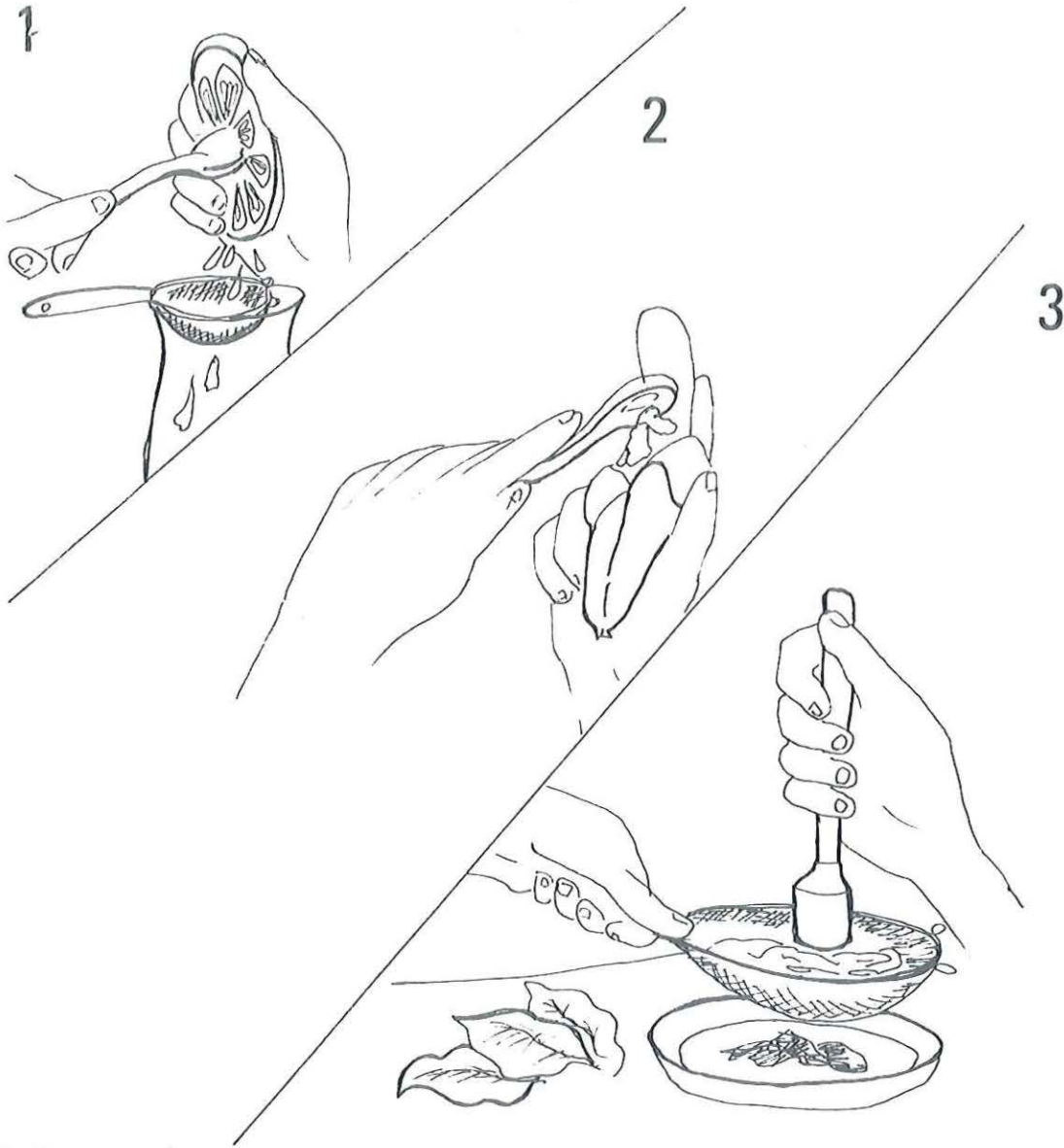


Dibujo 5

Título: Preparación de alimentos

Texto: Se le deben dar los alimentos al niño en forma de puré. Por ejemplo, al preparar puré de zanahoria, hay que lavar las zanahorias muy bien al chorro de agua. Después se pela, se pica, parte y coce. Por último se pasa por un colador, usando una cuchara y un machador limpio.

DAR FRUTAS Y VERDURAS



Dibujo

6

Título:

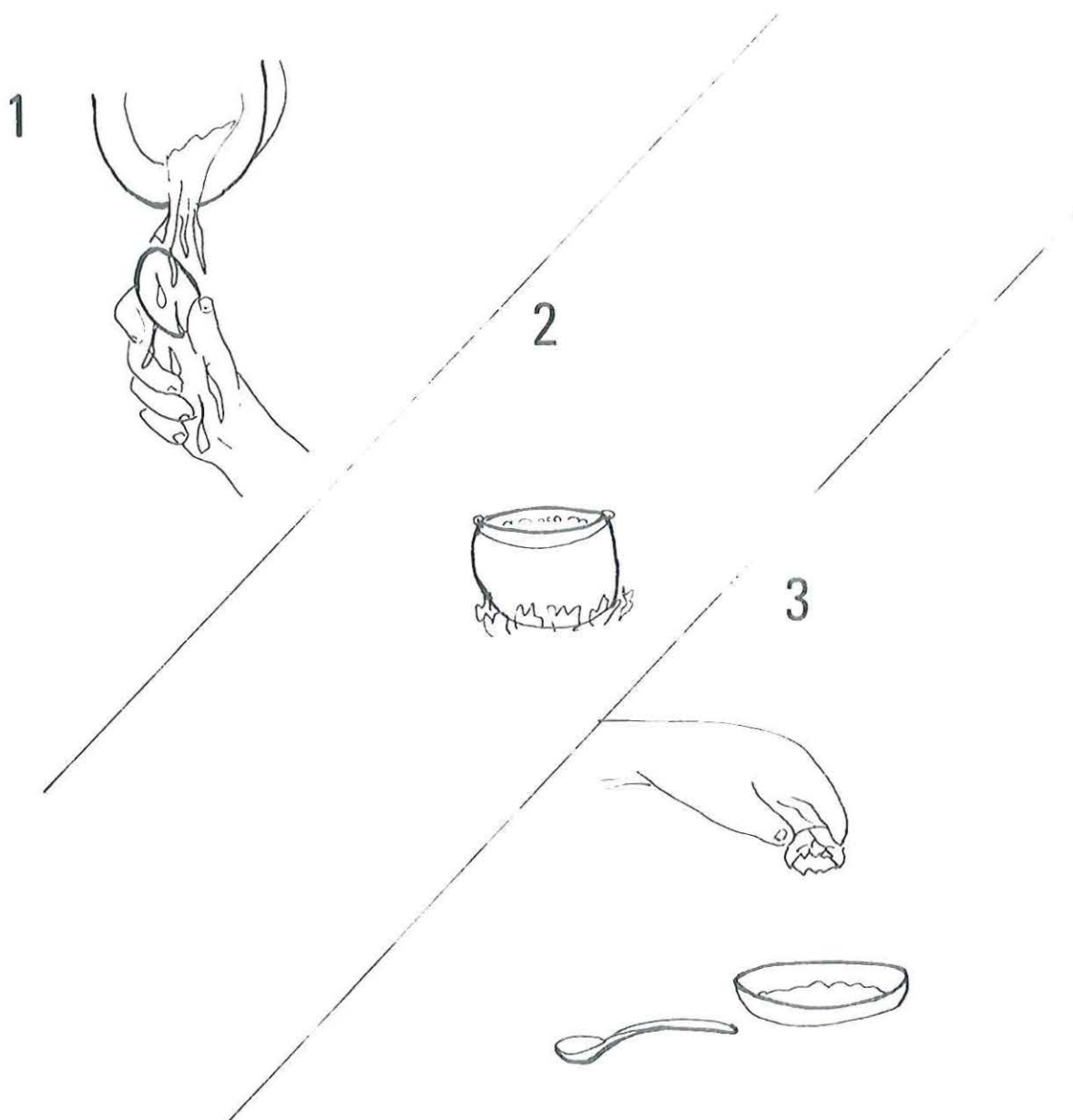
Dar frutas y verduras.

Texto:

Cuando el niño tenga tres meses es importante darle frutas y verduras, ya sea en forma de jugo, por ejemplo de naranja, fruta raspada como plátano raspado o en forma de puré por ejemplo puré de papa.

Se recomienda hacer las preparaciones con frutas y verduras de la estación.

DAR HUEVO



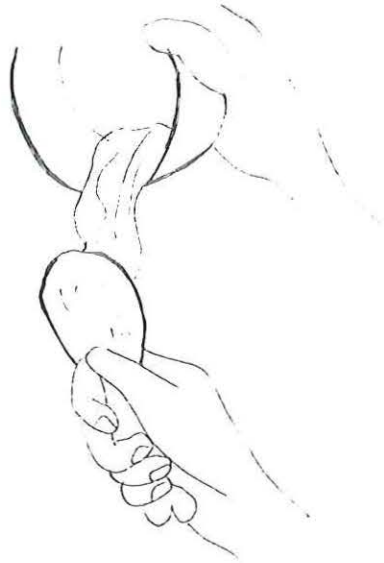
Dibujo 7

Título: Dar huevo.

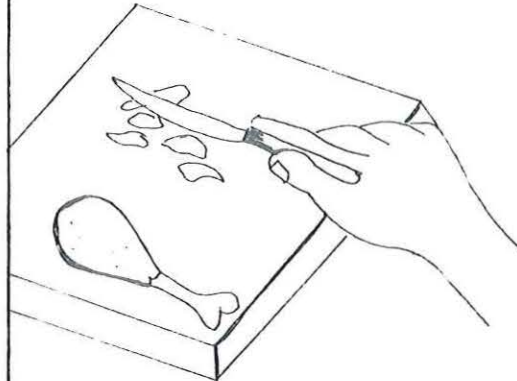
Texto: Al preparar huevo para el niño es importante lavarlo bien al chorro de agua usando agua fría. Luego se pone a cocer (un poco) en agua caliente hasta que el huevo esté tibio o duro. Por último se machaca.

DAR CARNE

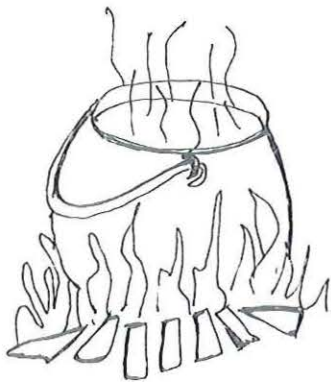
1



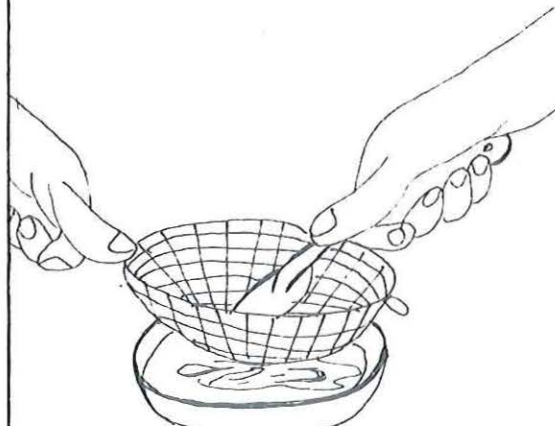
2



3



4

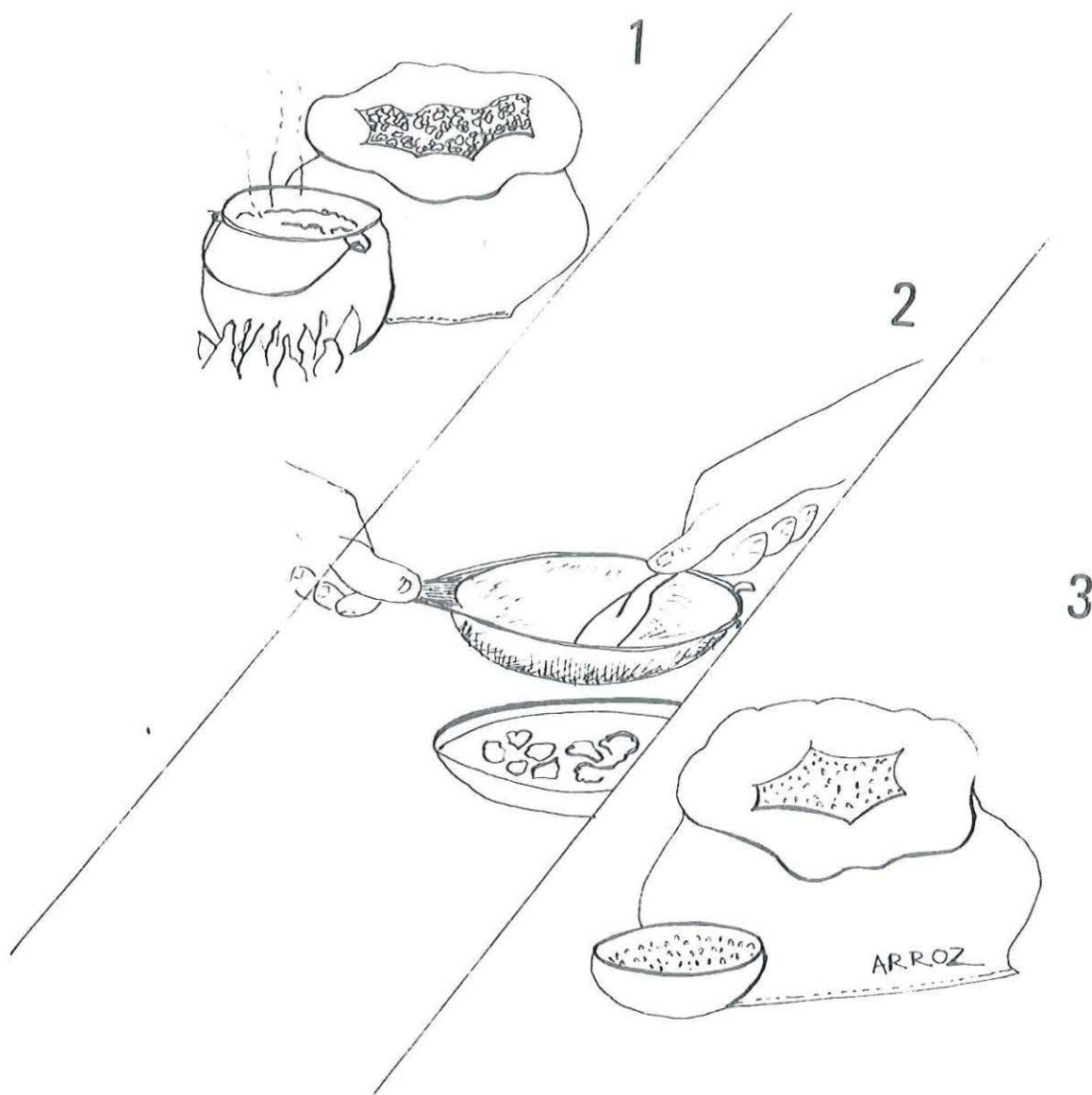


Dibujo 8

Título: Dar carne.

Texto: También es importante darle carne al niño. Para prepararla primero se debe lavar la carne al chorro del agua, tallando un poco con los dedos. Si es necesario, se pica con un cuchillo limpio, se pone a cocer la carne picada y se machaca sobre un colador. En caso de ser necesario ponga un poco de caldo de la carne para que esté más suave el puré. También se puede preparar éste puré con pollo o hígado.

DAR CEREALES Y LEGUMINOSAS

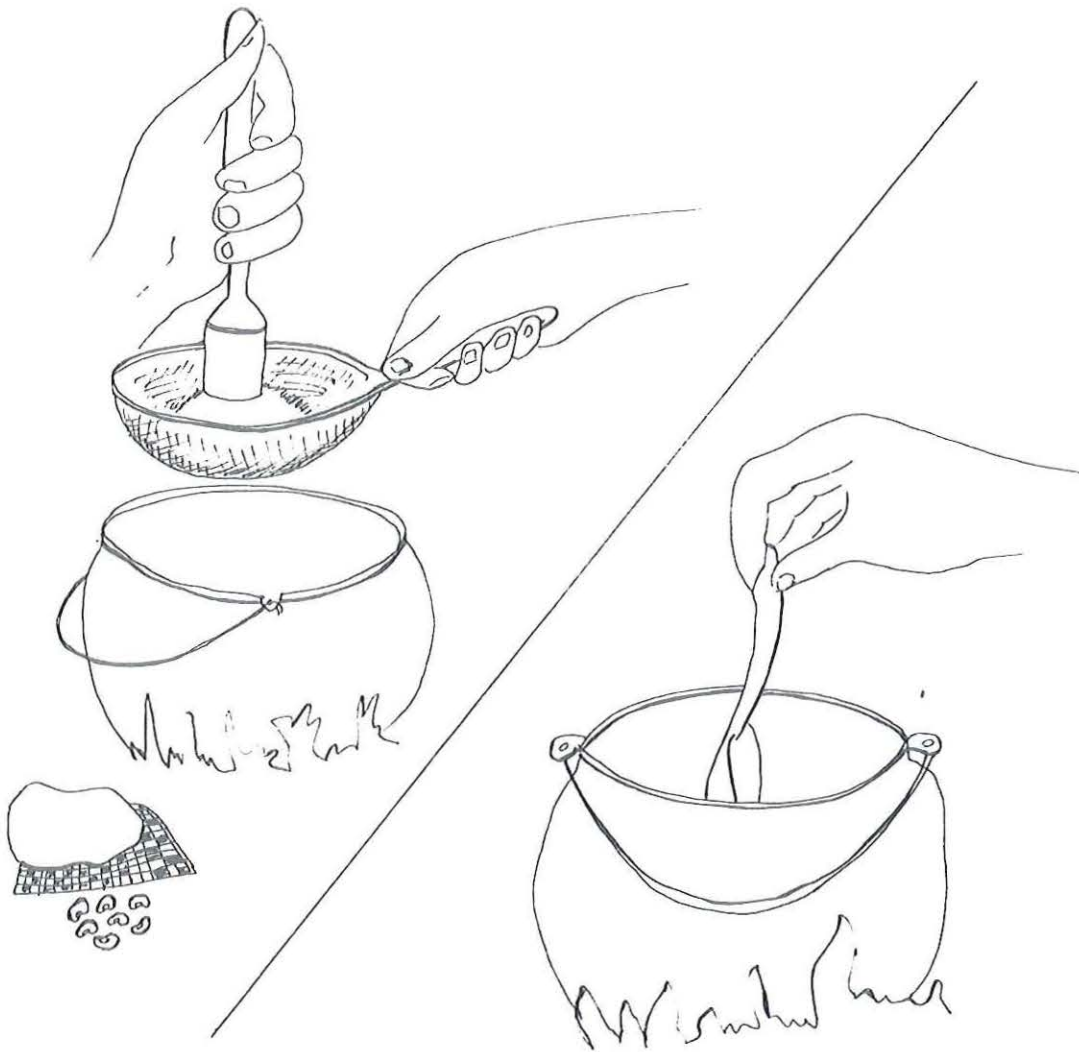


Dibujo 9

Título: Dar cereales y leguminosas

Texto: Cuando el niño tenga tres meses se le puede empezar a dar cereales y leguminosas. Entre los cereales que se le pueden dar está el arroz y entre las leguminosas el frijol.

PREPARAR TAMBIEN PURE DE OLLA



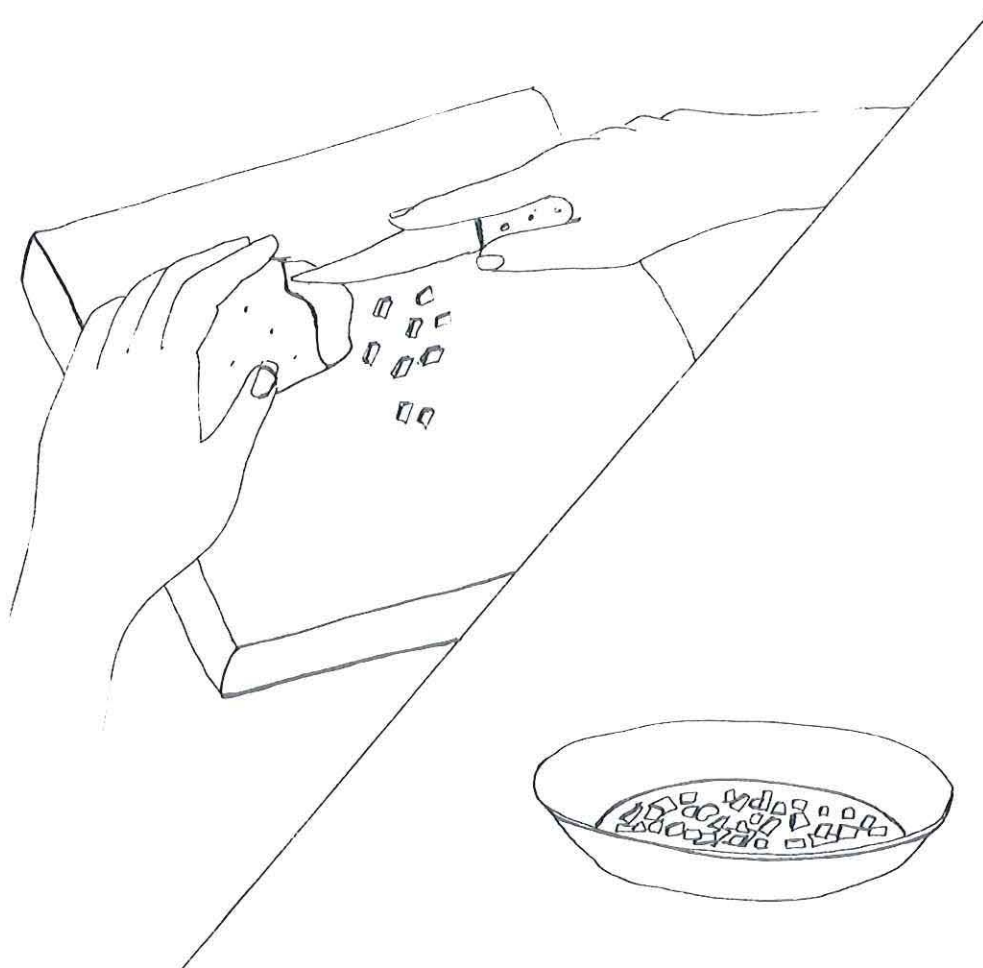
Dibujo 10

Título: Preparar también puré de olla.

Texto: Para preparar puré de olla para el niño se debe hacer lo siguiente:

Se pasan los frijoles cocidos y la masa por un colador, se revuelve bien, se hierva hasta cocer bien, y por último se le dá al niño.

DAR LOS ALIMENTOS PICADOS CUANDO EL NIÑO TENGA LOS PRIMEROS DIENTES



Dibujo 11

Título: Dar los alimentos picados cuando el niño tenga los primeros dientes.

Texto: Cuando le salgan los primeros dientes al niño se le deben dar alimentos picados. Al preparar los alimentos es importante lavarlos al chorro de agua, ya sea de la llave o tomada con un recipiente o jícara.

INTEGRAR AL NIÑO A LA ALIMENTACION FAMILIAR



Dibujo 12

Título: Integrar al niño a la alimentación familiar.

Texto: Entre los 8 y 12 meses de edad el niño se debe integrar a la alimentación familiar, es decir que debe comer de todos los alimentos que come el resto de la familia.

EL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS DEBE COMER BIEN



Tema V: ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS

Dibujo: 1

Título: El niño de 1 a 4 años debe comer bien.

Texto: En esta edad el niño debe recibir un alimentación idónea procurando que estos sean diferentes en cada tiempo de comida, dando preferencia a los que proporcionen proteínas, ya que éstas le ayudan a la formación y reparación de tejidos de su cuerpo y a combatir infecciones.

TRATAR DE QUE EL NIÑO COMA BIEN PERO NO OBLIGARLO



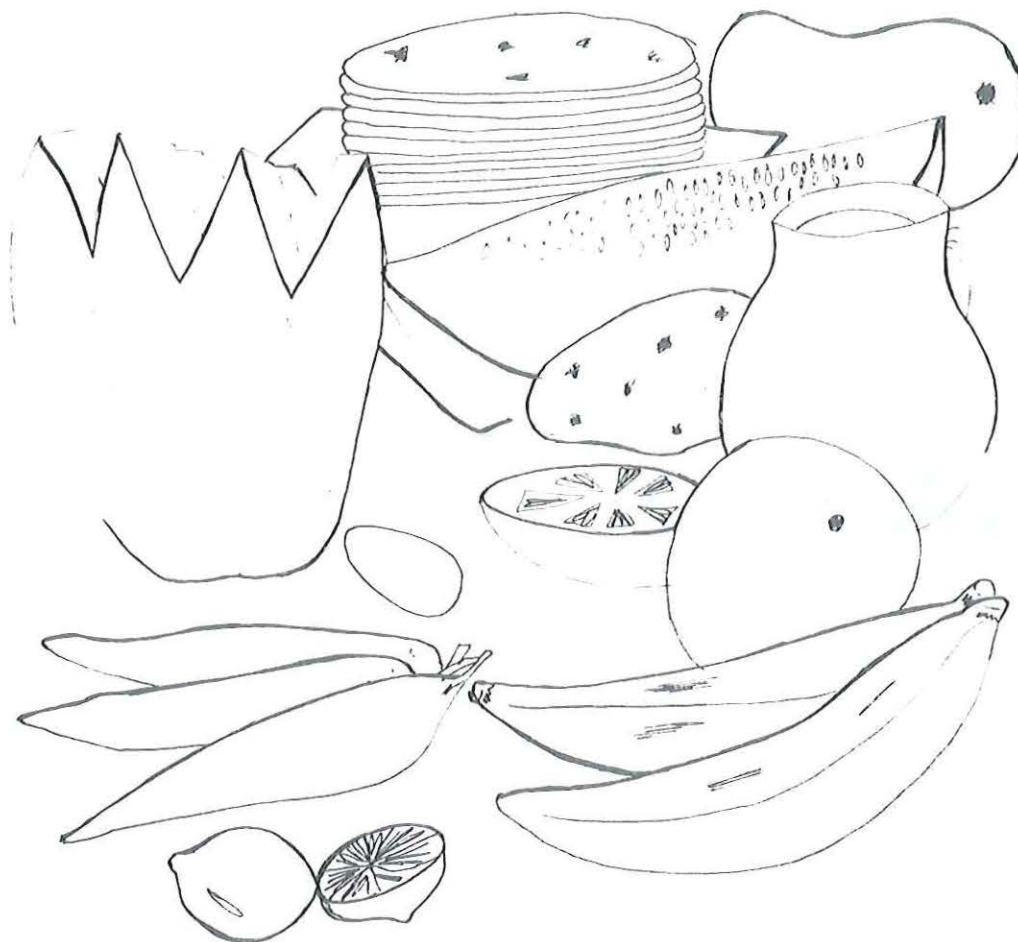
Dibujo 2

Título: Tratar que el niño coma bien pero no obligarlo.

Texto: En esta edad, el niño es muy inquieto y con frecuencia no tiene apetito, por lo cual se le debe dar una alimentación idónea, que contenga alimentos llenos de color y atractivo, que despierten su apetito. Cuando por alguna razón el niño no quiere comer sin regañarlo, se le retirará el plato, lo más probable es que el siguiente tiempo de comida o antes él solicite su comida.

Recuerde que el niño debe ser libre de elegir la cantidad de alimento que desea comer.

ENTRE COMIDAS EL NIÑO PUEDE COMER...

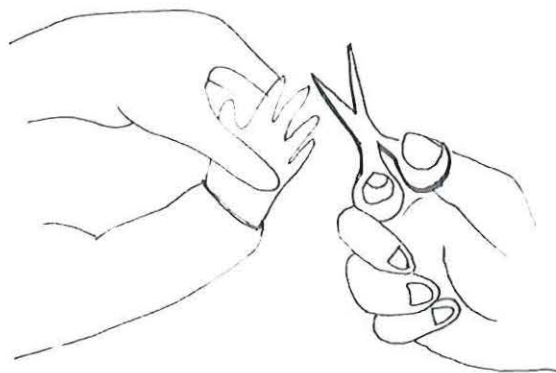


Dibujo 3

Título: Entre comidas el niño puede comer.

Texto: Como parte de su dieta recomendable, se recomienda ofrecer al niño como parte de su alimentación, un bocadillo o refrigerio a media mañana, otro a media tarde, para que disponga de la energía suficiente, que le permita realizar las actividades propias de su edad.

ENSEÑE A SU NIÑO A...



Dibujo 4

Título: Enseñe a su niño a...

Texto: Lavarse las manos, especialmente antes de ingerir los alimentos y después de ir al baño, tener las uñas cortas, lavarse los dientes después de ingerir alimentos, baño diario o lo más frecuentemente posible, recuerde que es importante fomentar en el niño estos hábitos de higiene.

SI SU NIÑO COME BIEN

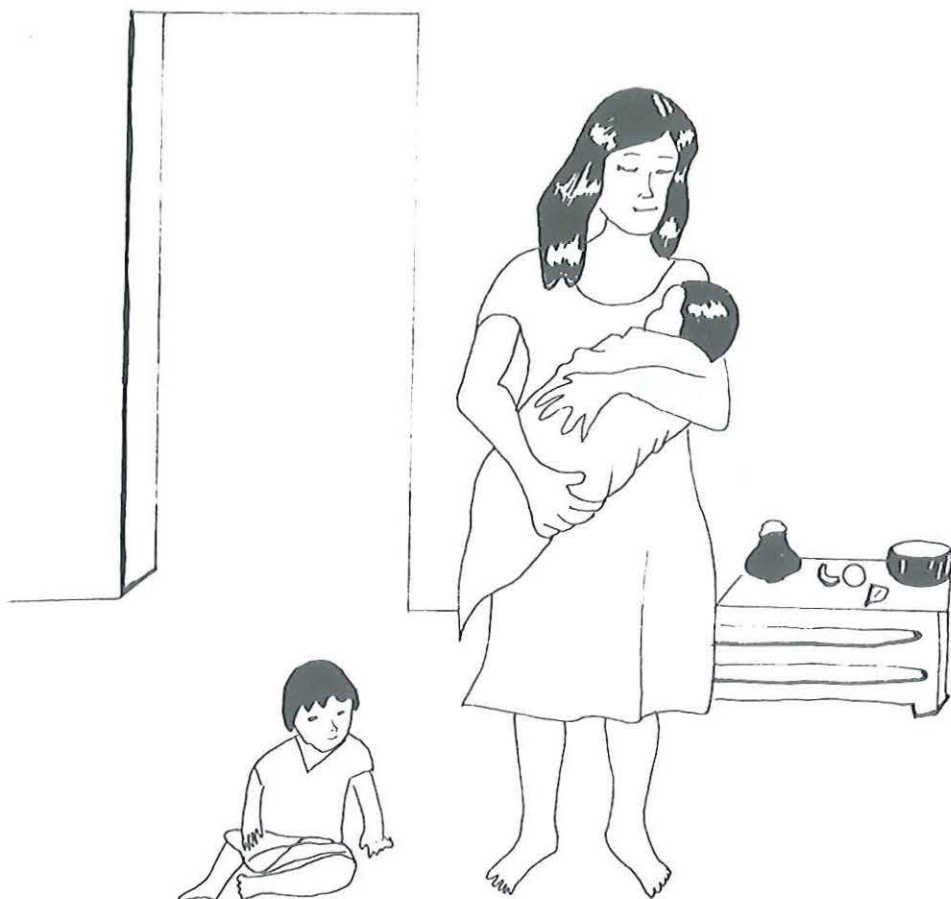


Dibujo 5

Título: Si su niño come bien.

Texto: Crecerá sano, podrá realizar las actividades propias de su edad.

LA FALTA DE HIGIENE CAUSA DIARREA



Tema VI: ATENCION DEL NIÑO CON DIARREA

Dibujo: 1

Título: La falta de higiene causa diarrea.

Texto: La falta de higiene provoca diarrea, ocasionando trastornos en la salud, principalmente en los niños.

LA DIARREA ES MALA



Dibujo 2

Título: La diarrea es mala.

Texto: La diarrea se presenta generalmente por falta de higiene provocando diversos trastornos en la salud de los niños, como son deshidratación y debilidad. Si no se le dá un tratamiento rápido y adecuado podría llegar a causarle la muerte.

CON LA DIARREA SE PIERDE AGUA

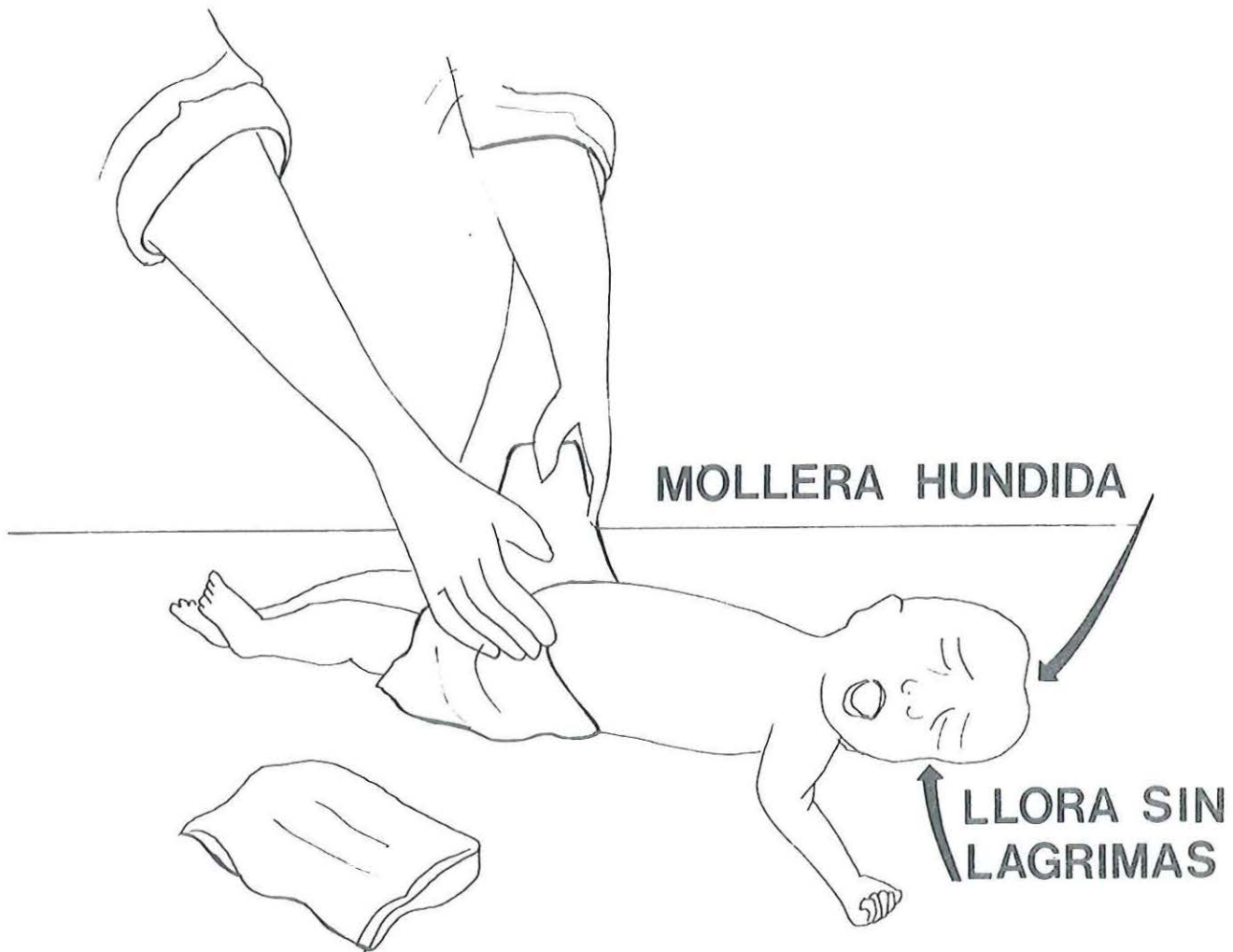


Dibujo 3

Título: Con la diarrea se pierde agua.

Texto: La diarrea provoca la pérdida de líquidos del cuerpo. Llegando a ocasionar deshidratación. Recuerde que la diarrea se reconoce cuando el niño hace más aguado por más de una vez al día.

LA PERDIDA DE AGUA CAUSA DESHIDRATACION

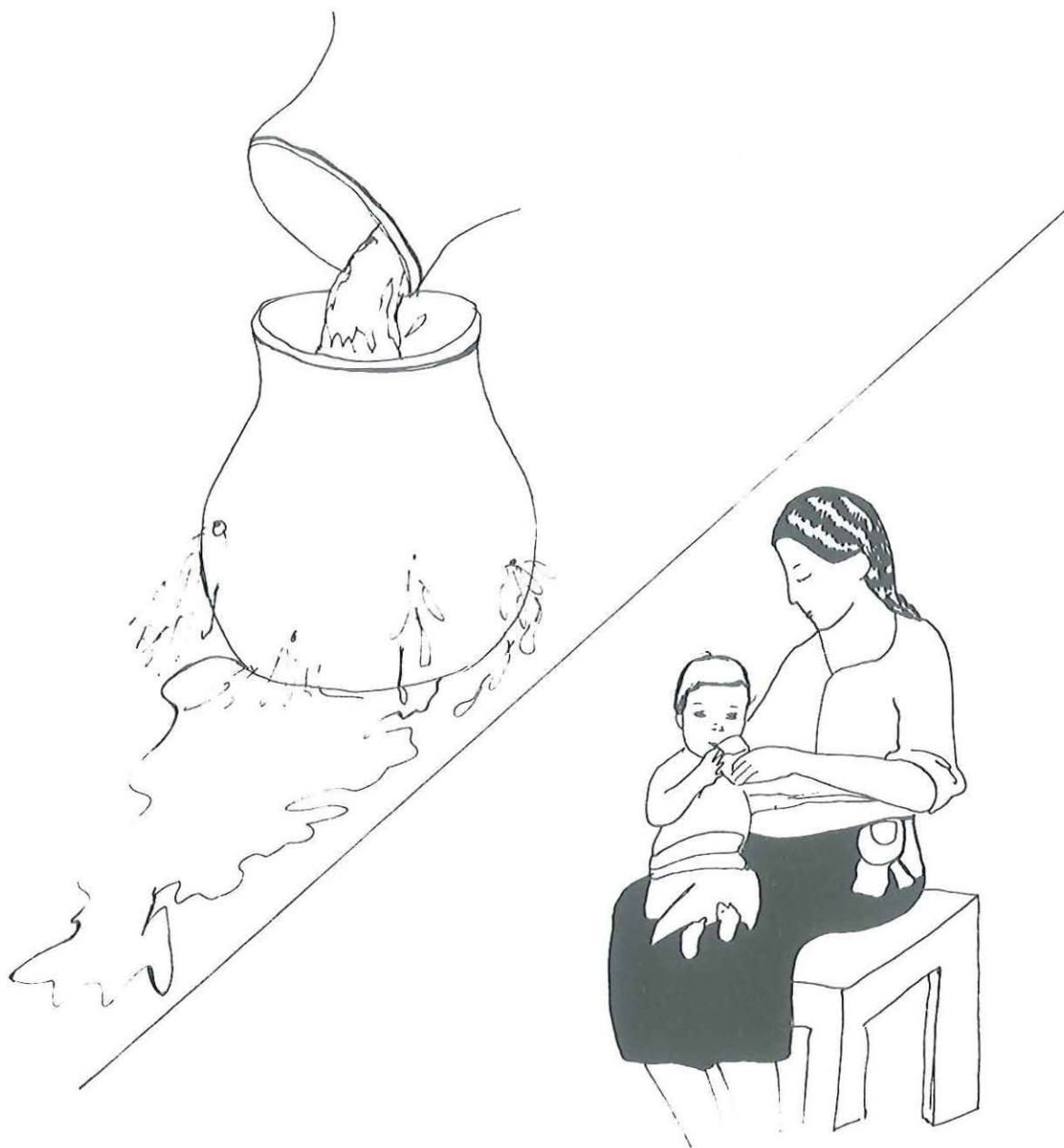


Dibujo: 4

Título: La pérdida de agua causa deshidratación.

Texto: La deshidratación afecta la salud del niño ya que provoca debilidad, se identifica por el hundimiento de la "mullera", sed, boca seca, poca orina y llanto sin lágrimas.

DELE AL NIÑO EL SUERO CASERO

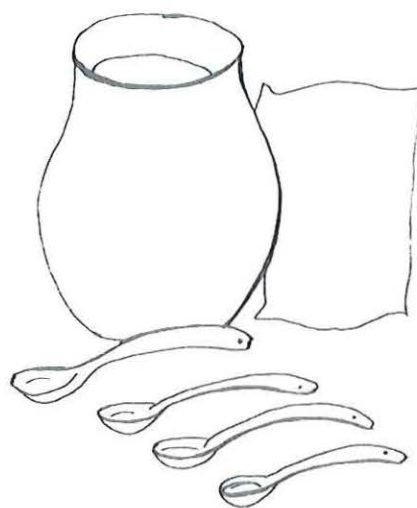
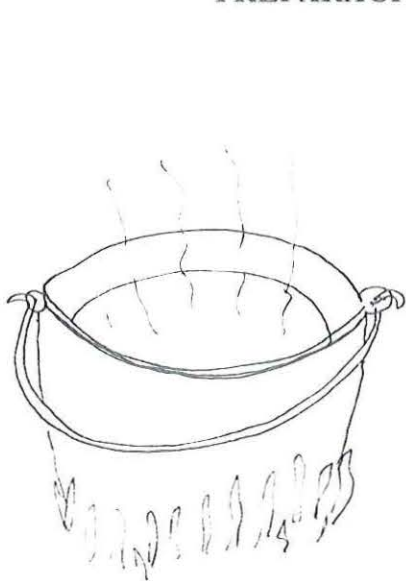


Dibujo 5

Título: Dele al niño el suero casero.

Texto: Cuando un niño presenta diarrea se da un tratamiento para reponer los líquidos del cuerpo perdidos a base de suero casero previniendo la deshidratación.

PREPARACION DEL SUERO CASERO



Dibujo

6

Título: Preparación del suero casero.

Texto: A un litro de agua hervida, se le agregan: 1 pizca de sal, y si se tiene bicarbonato, agregue la misma medida que de sal, y 4 cucharadas de azúcar, le puede agregar jugo de naranja o limón. Se recomienda dar 1 taza de suero por cada vez que hace aguado. El suero que va a dar a su hijo se debe preparar diariamente y en el caso de que le sobre de un día a otro tírelo.

SÍGALE DANDO DE COMER AL NIÑO



Dibujo 7

Título: Sígale dando de comer al niño.

Texto: Aún cuando el niño presente diarrea y deshidratación, y no tenga apetito, debe darle sus alimentos procurando aprovechar los momentos en que el niño tenga mayor aceptación del alimento, ya sea en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia. Recuerde que en este período la leche materna y los alimentos le ayudan a evitar que se debilite, a recuperar su peso y en su crecimiento y desarrollo.

PREPARACIONES: EJEMPLOS PARA LAS DEMOSTRACIONES

NOTA: A continuación se presentan algunos ejemplos de preparaciones que pueden realizarse, pero ésto no quiere decir que sean las mejores o únicas demostraciones que se pueden hacer; se pueden efectuar más preparaciones de acuerdo a los recursos existentes en la comunidad.

PURE DULCE DE CAMOTE

ALIMENTO	CANTIDAD
Camote cocido*	2 cucharadas
Leche hervida	1/2 cucharada
Azúcar	1/2 cucharadita

Técnica de Preparación:

- Pasar por un colador el camote, machacando con una cuchara de madera o un machacador.
- Agregar la leche, el azúcar.
- Mezclar muy bien y dar probaditas al niño, aumentando según lo acepte.

Equipo:

1 platito
1 colador
1 machacador
1 cuchara

*Puede variarlo por yuca.

PURE DE ACELGAS CON PAPAS

ALIMENTO	CANTIDAD
Acelgas cocidas*	2 cucharadas
Papa cocida y picada	2 cucharadas

Técnica de Preparación:

- Pasar por un colador las acelgas y las papas, machacando con el machacador o una cuchara.
- Se agrega un poco de agua de cocción de las acelgas para obtener la consistencia adecuada.
- Se le dan probaditas al niño, aumentando la cantidad poco a poco.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara

*Se puede variar con espinaca, quelite y hoja de pata de paloma.

PURE DE OLLA

ALIMENTO	CANTIDAD
Frijoles cocidos	2 cucharadas
Masa*	2 cucharadas
Caldo de frijol	Suficiente

Técnica de Preparación:

- Se toman 2 cucharadas de los frijoles que se hayan cocido para la familia.
- Se pasan por un colador machacándolos con un machacador.
- Se disuelve la masa en 1/2 tasa de caldo de frijol, se pasa por el colador, y se pone a hervir hasta que se cueza.
- Se agrega la masa y se revuelve perfectamente.
- Se le dan probaditas al niño, aumentando poco a poco la cantidad.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 taza
1 ollita
1 cuchara
1 machacador

*Se puede variar utilizando tortilla remojada o machacada.

HUEVO CON FRIJOLES

ALIMENTO	CANTIDAD
Huevo cocido	1 pieza
Frijoles cocidos*	2 cucharadas
Caldo de frijol	Suficiente

Técnica de Preparación:

- El huevo se lava, se pone a cocer, se pela y pica en trocitos.
- Se colocan sobre un colador el huevo y los frijoles y se machacan.
- Se agrega caldo de frijol para obtener la consistencia adecuada.
- Se dan probaditas al niño, aumentando la cantidad según lo acepte.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara
1 cuchillo

*Puede variarlos utilizando habas, lentejas o garbanzo.

ARROZ CON FRIJOLES

ALIMENTO	CANTIDAD
Arroz cocido	2 cucharadas
Frijoles cocidos*	2 cucharadas
Caldo de frijol	Suficiente

Técnica de Preparación:

- Se pasan por el colador el arroz y los frijoles.
- Agregar caldo de frijol, para obtener la consistencia adecuada.
- Dé probaditas al niño pequeño, aumentando poco a poco la cantidad, según lo acepte.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara

*Esta preparación la puede variar utilizando lentejas, habas o garbanzos.

SOPA CREMA DE VERDURAS

ALIMENTO	CANTIDAD
Zanahoria cocida*	1 cucharada
Espinacas cocidas*	1 cucharada
Papa cocida	1 cucharada
Leche hervida	6 cucharadas

Técnica de Preparación:

- Se pasan por un colador las verduras, machacando con una cuchara de madera o un machacador.
- Se agrega la leche caliente y se mezcla muy bien.
- Se dan al niño pequeñas probadas, aumentando poco a poco la cantidad.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara

*Puede variarlas utilizando las verduras que tenga en casa.

ATOLE DE AVENA

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche	1/2 taza
Avena*	1 cucharada
Azúcar	1 cucharadita

Técnica de Preparación:

- Se pone a hervir la leche.
- Se agrega la avena y el azúcar; sin dejar de mover.
- Se deja hervir a fuego bajo hasta que esté cocida.
- Se pasa por un colador y se machaca.
- Se dan al niño probaditas, aumentando poco a poco la cantidad según lo acepte.

Equipo:

1 taza
1 colador
1 machacador
1 cuchara
1 ollita

*Puede variarla utilizando galletas remojadas en leche y machacarlas.

HABAS VERDES CON MASA

ALIMENTO	CANTIDAD
Habas verdes cocidas	2 cucharadas
Masa	2 cucharadas
Caldo de cocción de las habas	1/2 taza

Técnica de Preparación:

- Las habas cocidas se pasan por un colador, machacando con una cuchara o un machacador.
- Por separado se disuelve la masa en el caldo y se pone a hervir hasta que se cueza.
- Se pasa por el colador y se incorporan las habas.
- Al principio se le dan probaditas al niño, aumentando la cantidad según lo acepte.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara
1 taza
1 ollita

*Se puede variar utilizando chícharo, chayote o calabacita.

PURE DE PAPA

ALIMENTO	CANTIDAD
Papa cocida	4 cucharadas
Leche hervida*	4 cucharadas

Técnica de Preparación:

- Se machaca la papa sobre un colador.
- Se agrega la leche y se revuelve muy bien.
- Se dan al niño probaditas, aumentando la cantidad según lo acepte.

Equipo:

1 plato
1 colador
1 machacador
1 cuchara

*Puede variarla utilizando huevo tibio.

PURE DE ARROZ CON LECHE

ALIMENTO	CANTIDAD
Leche	1/2 taza
Arroz	1 cuchara
Azúcar	1 cucharadita
Canela	Suficiente

Técnica de Preparación:

- Se pone a hervir la leche con la canela.
- Se lava el arroz al chorro de agua dentro de un colador.
- Se agrega el arroz y el azúcar a la leche.
- Se deja hervir a fuego bajo hasta que se cueza.
- Pasarlo por el colador, machacando con una cuchara o un machacador.
- Se da al niño por cucharaditas, hasta donde acepte.

Equipo:

1 platito
1 colador
1 machacador
1 cuchara
1 ollita

"RECORDATORIO DE LO QUE NO SE DEBE HACER"

- Prometer a las Comunidades "acciones" que no están contempladas dentro del Programa.
- Pedir a la población cooperación para cubrir sus gastos de hospedaje y alimentación.
- Entregar alimento a personas que no sean beneficiarias.
- Pedir cooperación por el suministro del complemento y/o suplemento.
- Salir de la Comunidad durante los días que debe estar trabajando.
- No cumplir con el horario establecido.
- No cubrir los temas contemplados en el Manual.
- Maltratar o extraviar el material y equipo que se les proporcionen.
- Ingerir bebidas alcohólicas durante las horas de trabajo.