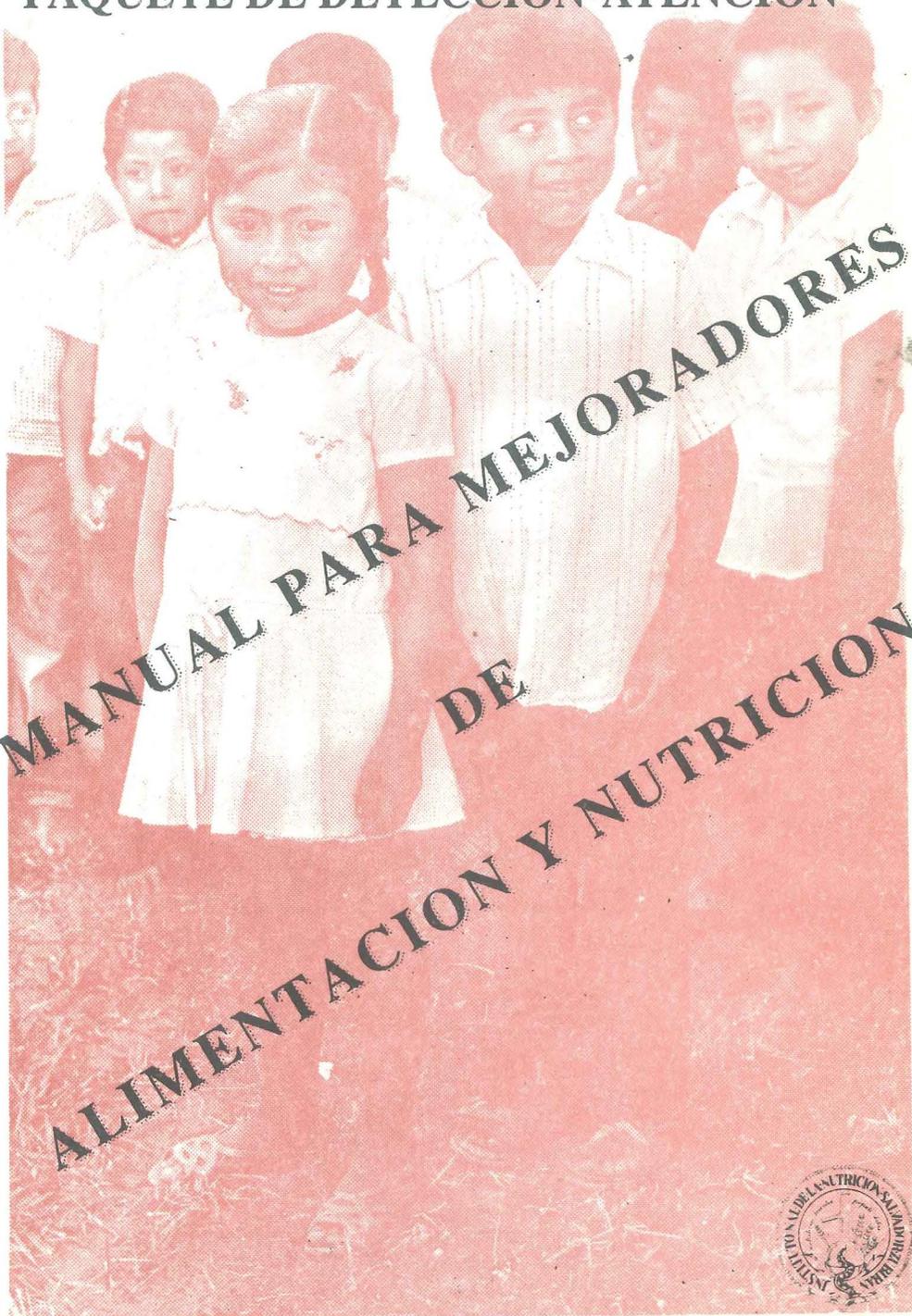


**SISTEMA PARA LA ATENCION NUTRICIONAL REGIONAL
EN SAN LUIS POTOSI**

PAQUETE DE DETECCION-ATENCION



**GOBIERNO DEL ESTADO DE SAN LUIS POTOSI
SPP-CONAL-PRONASOL-CEA-COPLADE-INNSZ**

INDICE

	PAG.
<u>SISTEMA PARA LA ATENCION NUTRICIONAL REGIONAL EN SAN LUIS POTOSI.</u>	
I INTRODUCCION-----	1
II ¿EN QUE CONSISTE EL SISTEMA PARA LA ATENCION NUTRICIONAL?-----	2
¿CUAL ES EL OBJETIVO DEL SISTEMA?-----	3
¿CUALES SON LAS CARACTERISTICAS DEL PAQUETE DETECCION-ATENCION?-----	3
¿COMO SE ELIGE A LOS BENEFICIARIOS DEL SISTEMA?-----	5
¿COMO VA A ESTAR ORGANIZADO EL TRABAJO DEL PROMOTOR DE ESTE SISTEMA?-----	6
¿QUE SE LE PIDE AL PROMOTOR QUE TRABAJA EN ESTE SISTEMA?-----	6
¿COMO DEBE INGRESAR EL PROMOTOR A LA COMUNIDAD?-----	8
III ACTIVIDADES QUE DESARROLLA EL PERSONAL QUE APLICA EL PAQUETE DE ATENCION-----	14
PARTICIPACION DE LA COMUNIDAD-----	19
INTEGRACION DE GRUPOS-----	19
SUGERENCIAS PARA LAS PLATICAS-----	22
ALIMENTACION COMPLEMENTARIA-----	23
SUPLEMENTACION NUTRICIONAL-----	24
DESPARASITACION-----	26
REHIDRATAACION ORAL-----	26
VIGILANCIA DEL CRECIMIENTO DE MENORES DE 5 AÑOS-----	27
ESTANDARIZACION-----	29
¿CUAL ES LA FORMA CORRECTA DE TOMAR LAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS?-----	30

	PAG.
a) Talla en menores de 5 años-----	30
b) Talla en mayores de 5 años-----	31
c) Peso-----	33
d) Circunferencia de brazo-----	33
IV EVALUACION DEL IMPACTO DEL PROGRAMA-----	39
V CONTENIDOS EDUCATIVOS-----	40
APRENDAMOS A COMER MEJOR-----	40
HIGIENE Y ASEO DE LOS ALIMENTOS-----	46
ALIMENTACION Y CUIDADOS DE LA MUJER EMBARAZADA Y EN PERIODO DE LACTANCIA-----	66
ALIMENTACION EN EL 1er. AÑO DE VIDA-----	73
LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 a 4 AÑOS-----	103
ATENCION DEL NIÑO CON DIARREA-----	109
GUIA SOBRE EL MANEJO DEL ROTAFOLIO-----	121
ROTAFOILIO-----	123
ANEXOS	

I. INTRODUCCION

Ante de la llegada los españoles la mayoría de los pueblos mesoamericanos basaron su alimentación en una buena combinación de un cereal con una leguminosa (maíz y frijol), complementándola con verduras como la calabaza y el chile y en ocasiones con alimentos de origen animal que obtenían de la caza y pesca.

Desgraciadamente los problemas económicos y políticos del último siglo y más específicamente de las últimas décadas, han dado como resultado que la alimentación de gran parte de la población sea insuficiente en calidad y cantidad. Un mal llamado proceso de "modernización", por motivos exclusivamente comerciales, satura los medios de comunicación y promueve productos de sabor agradable, pero malos y caros. Esto desafortunadamente empeora la calidad de la dieta de la mayoría de la población.

El Instituto Nacional de la Nutrición a través de sus investigaciones en el área rural del país ha llegado a la conclusión de que es posible mejorar el estado nutricional del mexicano, realizando pequeños cambios a la dieta básica. Esto es especialmente cierto en los primeros años de la vida, en los que, aplicando esos pequeños cambios se pueden tener grandes mejorías.

En el sistema que el Instituto Nacional de la Nutrición propone para trabajar en el área rural es imprescindible la participación activa de la mujer y de toda la comunidad en su conjunto, a la que se espera motivar suficientemente para

que continúe manteniendo el programa cuando los promotores se hayan retirado de la comunidad.

II. ¿EN QUE CONSISTE EL SISTEMA PARA LA ATENCION NUTRICIONAL REGIONAL?

El sistema consiste en un paquete de detección-atención basado en acciones que realizarán los promotores, los comités locales de nutrición y las asambleas comunitarias. Estas acciones estarán dirigidas a la familia y se realizarán a nivel de la comunidad y de la vivienda.

Durante el primer año de vida, que es crucial para el futuro del niño, éste crece y se desarrolla con mayor velocidad que en ninguna otra época. De tres kilos que pesa al nacer, a los cuatro meses debe pesar el doble y a los doce meses el triple, o sea, debe llegar a los nueve kilos de peso. De 50 cm que mide al nacer, debe llegar a los 75 cm al cumplir el año. Por esta razón son muy grandes las necesidades que el niño pequeño tiene en calidad y cantidad de alimentos.

Cuando los niños no comen alimentos en cantidad suficiente o del tipo necesario, no crecen ni tan altos ni tan fuertes como podrían, además se enferman fácilmente y muchos de ellos mueren. Cuando las mujeres tienen el mismo problema en su alimentación, tendrán hijos que al nacer, pesaran muy poco y estarán muy débiles por lo que también se enfermarán y morirán fácilmente. Si esas situaciones se presentan en una comunidad, se dice que su población esta desnutrida o que sufre desnutrición. No hay que olvidar que el que fue

desnutrido desde pequeño, llevará esta marca en todo su desarrollo posterior. Esto se aplica a personas y a poblaciones.

La razón por la que se menciona a los niños y a las mujeres que tienen hijos, es que cuando se estudia las causas por las que se enferma y muere la gente y se conoce el número, sexo y edad de estas personas, son sobresalientes los siguientes hechos:

- Son mujeres desnutridas y en edad fértil las que tienen hijos también desnutridos y por lo tanto, que se enferman y mueren fácilmente.
- Son niños menores de 5 años los que más se enferman y mueren por causa relacionadas con la desnutrición.

¿CUAL ES EL OBJETIVO DEL SISTEMA?

Mejorar el nivel de nutrición, salud, calidad de vida y organización de las comunidades participantes en él.

¿CUALES SON LAS CARACTERISTICAS DEL PAQUETE DETECCION-ATENCION?

1. El paquete busca identificar por medio de mediciones a las personas con riesgo o afectadas por la desnutrición y disminuir a corto plazo la morbilidad y mortalidad asociada con ella.

2. La desnutrición tiene múltiples causas. El paquete trata de atacar varias de ellas al mismo tiempo por medio de acciones sencillas, buscando que tenga un efecto multiplicador.
3. Busca que la comunidad recapacite sobre los recursos con que cuenta y tenga una mejor utilización de los mismos en beneficio de su estado nutricional.
4. Promueve la participación comunitaria en la detección y atención de la nutrición, para esto capacita promotores comunitarios que puedan quedarse a cargo de las distintas acciones del sistema.
5. Promueve el adecuado crecimiento y desarrollo de los niños menores de 5 años
6. Previene que las madres tengan hijos con poco peso al nacer, controlando su embarazo y atendiéndoles en caso necesario.
7. Trata de crear conciencia en las mujeres, sobre la necesidad de combinar bien los alimentos y aumentar en cantidad su consumo durante el embarazo y la lactancia, así como en la recuperación en los menores de 5 años afectados por la desnutrición.
8. Administra vitaminas y hierro a las mujeres embarazadas o lactantes y niños menores de 5 años que los necesiten por estar desnutridos.

9. Administra desparasitantes a niños con signos de estar infectados.
10. Promueve la lactancia materna y también enseña qué es bueno para los niños empezar a comer poco a poco de todo a partir de los tres meses de edad.
11. Trata con el método de rehidratación oral a los niños que los requieren por padecer diarreas.
12. Identifica, atiende y canaliza a todos los niños con desnutrición severa y grave.

¿COMO SE ELIGE A LOS BENEFICIARIOS DEL SISTEMA?

Para ser beneficiario del sistema se requiere que cumpla con las siguientes características:

- Ser mujer embarazada menor de 18 años de edad o con una estatura de 149 cm.
- Ser mujer en periodo de lactancia cuyo hijo tenga menos de tres meses de edad.
- Ser niño lactante que tenga de tres a doce meses de edad.
- Ser niño preescolar entre uno y cuatro años 11 meses de edad con una circunferencia de brazo menor de 14.5 cm.
- Ser niño menor de cinco años de edad con diarrea

¿COMO VA A ESTAR ORGANIZADO EL TRABAJO DEL PROMOTOR DE ESTE SISTEMA?

Las personas que van a llevar a cabo las actividades de detección-atención tendran los siguientes nombramientos:

Coordinador general, administrador, subjefe técnico, supervisor regional, jefe de módulo, promotor.

El promotor estará bajo la supervisión directa del jefe de módulo, de quien recibirá instrucciones.

El promotor trabajará en la comunidad que se le asigne durante el periodo de tiempo que el jefe de módulo le indique. Dentro de este lapso se tendrá reuniones periodicas con el jefe de módulo, supervisores, subjefe técnico o coordinador para resolver problemas o dudas así como recibir nuevas instrucciones cuando sea necesario.

¿QUE SE LE PIDE AL PROMOTOR QUE TRABAJA EN ESTE SISTEMA?

1. Que conozca los elementos claves para poder introducirse a la comunidad, que organice asambleas y forme a los comités locales de nutrición.
2. Que elabore una lista de las familias de la comunidad así como un croquis del lugar donde se encuentran sus

viviendas.

3. Que sepa entrevistar y anotar exactamente todos los datos que se les solicitan en los cuestionarios que serán usados.
4. Que tengan la capacidad de identificar y agrupar a la población beneficiaria.
5. Que lleve a cabo las actividades de vigilancia nutricional y capacite en ellas al comité local de nutrición.
6. Que sea autocrítico y cuidadoso en revisar y corregir los cuestionarios que lo requieran para poder entonces entregarlos correctamente a su jefe de módulo.
7. Que elabore los informes mensuales que le sean solicitados.
8. Que tenga un nivel de conocimientos básicos que le permita cubrir los temas educativos que tendrá que impartir durante las charlas a grupos de madres y durante las visitas domiciliarias. Así mismo que tenga habilidad para resolver los problemas que se le presenten.
8. Que sepa organizar a los grupos beneficiarios en todos los aspectos relacionados con la distribución de alimentos y/o la suplementación nutricional.

9. Que conozca los síntomas que presentan los niños que requieren rehidratación oral.
10. Que lleve control de las actividades y registro de los niños que serán desparasitados.
11. Que conozca la importancia que tienen las visitas domiciliarias y las demostraciones tanto para reforzamiento de conocimientos como para tener mayor control de los beneficiarios del programa.
12. Que tenga habilidad para relacionarse positivamente con sus compañeros de trabajo.
13. Que se responsabilice en la identificación, atención y seguimiento de los niños con desnutrición severa o grave.
14. Que tenga habilidad para dialogar con la comunidad de modo que, ésta pueda llevar a la práctica los conocimientos que el sistema de atención quiere transmitirle.

¿COMO DEBE INGRESAR EL PROMOTOR A LA COMUNIDAD?

1. Llevaran consigo los siguientes documentos:
 1. Carta de presentación dirigida a las autoridades civiles de la localidad.

2. Credencial.
 3. Material para levantamiento de censos (encuesta y controles).
 4. Material para las acciones de atención (vitamina A, hierro, desparasitante).
 5. Equipo de demostración para preparación de alimentos.
 6. Equipo para la toma de medidas antropométricas.
 7. Efectos personales.
-
2. Al llegar a la comunidad el promotor deberá presentarse con las autoridades civiles locales (presidente u/o agente municipal, comisariado ejidal, regidores, etc.) y les entregará la carta de presentación dandoles una explicación del sistema que se va a desarrollar, pidiéndoles su cooperación para el mismo. De ser aceptado el promotor solicitará alojamiento en la comunidad de preferencia con una familia.
 3. Durante todo el tiempo que se encuentre en la comunidad el promotor será coherente con el sistema que él pretende enseñar. Es decir no consumirá alimentos pacotilla. Consumirá una dieta idónea y dará ejemplo en todo lo que a higiene se refiere. Procurara mantener una buena conducta en todos los aspectos para conservar el respeto y la confianza de la gente.

4. En coordinación con el jefe de módulo y con las autoridades de la comunidad el promotor propondrá la celebración de una asamblea comunitaria y organizará una invitación general a todos los jefes de familia y esposas.

La asamblea deberá celebrarse en una fecha lo más cercana posible a la llegada del promotor, respetando el horario y lugar habitual que cada comunidad tiene para la celebración de eventos similares.

El objetivo de esta asamblea será dialogar con la comunidad y realizar junto con ella un análisis de su situación de nutrición para que tengan su colaboración y participación en las acciones del sistema.

Durante el tiempo que pase antes de la celebración de la asamblea, los promotores deberán enterarse de la existencia de comités de salud, tiendas Conasupo o algún otro tipo de organización ejidal o comunal. Además deberá tenerse información recabada discretamente, acerca de la aceptación que pueda tener en la comunidad dicha organización o comité, pues si cuenta con la confianza de la gente, puede ser muy útil en la implementación del sistema en la comunidad.

En la primera asamblea comunitaria se plantearán los siguientes puntos:

1. La presentación del jefe de módulo y promotor a la comunidad y el agradecimiento a ésta última por su

asistencia a la asamblea.

2. Inicio del diagnóstico nutricional en diálogo con la comunidad.
3. Breve exposición del sistema para la atención nutricional regional en respuesta a los problemas nutricionales de la comunidad.
4. Discusión de la asamblea comunitaria sobre la implementación del sistema en la comunidad.
5. Propuesta por parte del jefe de módulo con aprobación de las autoridades para la formación de comité local de la nutrición.
6. Designación o ratificación de los integrantes del comité, propuestos por la asamblea.
7. Resumen por parte del promotor acerca de lo acordado.

El promotor debe tener presente que siempre debe dialogar con la comunidad para que el sistema pueda lograr cambios en la calidad de vida de la gente. Establecerá entonces una relación de diálogo y mutuo aprendizaje. Desde la primera asamblea compartirá sencillamente los conocimientos técnicos que el sistema aporta y escuchará los puntos de vista de la comunidad acerca de las acciones elegidas.

5. Elaboración o actualización del croquis de la comunidad.

Para una localización adecuada de las familias dentro de la comunidad es necesario tener algún croquis elaborado por alguna dependencia local. En el se señalaran las viviendas en las que será aplicado el cuestionario del censo. En el caso de no existir dicho croquis, se solicitará la colaboración del comité local de nutrición para elaborarlo. En cualquiera de los casos será indispensable tener claramente numeradas todas las viviendas de la comunidad.

Además de croquis el promotor deberá solicitar a las autoridades una lista actualizada de las familias de la comunidad para ser localizadas en el croquis.

6. Levantamiento del censo.

Una vez señaladas las familias en el croquis el promotor señalará las que va a ir visitando cada día para organizar mejor su trabajo.

Al llegar a la casa deberá presentarse con la señora y/o señor y recordarles a que se debe su presencia en la comunidad y en su casa. Al ser aceptado se le solicitará a la señora que proporcione la información de los cuestionarios indicados en la capacitación.

Si en el momento de estar llevando a cabo el censo se encuentra en la familia algún beneficiario del sistema.

Se le dará la vitamina A, el hierro y el desparasitante según el instructivo correspondiente.

Cuando alguna familia no se encuentra en el momento de hacer la visita o no pueda atender al promotor, es necesario indicar que se regresará en la tarde o al día siguiente, preguntando cuándo es el mejor momento. Al ver que no se puede visitar a esa familia ese día, se visitará una de las familias que se tenía programada al día siguiente para cumplir el número de visitas programadas.

Cada día al terminar de visitar a las familias se deberá revisar con todo cuidado cada uno de los cuestionarios para checar que estén completos todos los datos. Si no lo están regresarán a visitar a la o las familias de las que se tengan faltantes o dudas para completar los cuestionarios.

7. Inicio del trabajo con los grupos de población beneficiaria.

Es muy importante la forma como el promotor se relacione con el grupo. El grupo debe sentir que él es una persona de confianza y que ha venido a ayudarles y aprender de ellos. Para que el grupo le exprese su confianza debe relacionarse con cada una de las personas.

Durante la primera reunión debe quedar establecido el horario permanente que tendrá el grupo, así como el lugar para las actividades en las que participaran.

En caso de que se presenten problemas, platique con las personas y busque el respeto de las diferentes opiniones, sin perder de vista el propósito de la reunión.

Cuando vaya a realizar charlas y demostraciones es necesario que invite a todas las amas de casa, aunque no pertenezcan a la población beneficiaria del resto del programa.

8. El flujo de información al jefe de módulo.

Los cuestionarios de detección y conocimientos debidamente organizados y corregidos y en total orden y limpieza, deben ser entregados al jefe módulo correspondiente en la reunión que él designe conveniente para tal fin.

Además de los cuestionarios, todo el material de ser entregado en la fecha y en las condiciones especificadas, con la finalidad de no entorpecer el proceso de análisis de datos necesarios para una correcta evaluación inicial del programa.

III. ACTIVIDADES QUE DESARROLLA EL PERSONAL QUE APLICA EL PAQUETE DE ATENCION

a) Educación Nutricional

En el problema de desnutrición en nuestro país además de tener como causas básicas la situación económica, política y social, se agrava con la falta de conocimiento de las madres de familia sobre alimentación y nutrición, por tal motivo, se han desarrollado desde hace muchos años programas dirigidos a modificar los hábitos y las actitudes alimentarias con acciones de educación nutricional.

El objetivo principal de la educación en nutrición es el de difundir los conocimientos indispensables para establecer actitudes y hábitos de una alimentación adecuada, completa e higiénica. Varios programas de educación en nutrición han demostrado que es una de las armas más eficaces en el área de educación para la salud. Sin embargo muchas veces no se logra más que la adquisición de conocimientos y no se alcanza el cambio de hábitos y actitudes, lo que se atribuye por un lado a una inadecuada selección de las técnicas y por otro a la deficiente capacitación del educador en el empleo de dichas técnicas.

El sistema ha desarrollado para cada comunidad, seis temas educativos, dirigidos a modificar los hábitos sobre higiene y alimentación familiar, de la mujer embarazada y lactante, del menor de 1 año, del preescolar y del niño con diarrea. Así mismo se darán demostraciones sobre manejo de alimentos y técnicas de preparación.

Se considera imprescindible en educación nutricional incorporar técnicas didácticas que permitan la

participación activa de la comunidad en ese proceso educativo.

Por tal motivo, se han buscado alternativas para facilitar las técnicas participativas que se emplean en educación popular.

¿Esto qué significa?

- a) Significa partir siempre de la práctica, o sea de lo que la gente sabe, vive y siente de las diferentes situaciones y problemas que enfrenta en su vida, y que en un programa educativo se plantean como tema a desarrollar.
- b) Desarrollar un proceso de teorización sobre esas prácticas, no como un salto, sino como un proceso sistemático, ordenado, progresivo y al ritmo de los participantes, que permitan ir descubriendo los elementos teóricos e ir profundizando de acuerdo al nivel de avance del grupo.
- c) Este proceso de teorización debe permitir siempre regresar a la práctica para transformarla, mejorarla y resolverla; es decir, regresar con nuevos elementos que permitan que el conocimiento inicial, la situación, el sentir del cual partimos ahora, nos lo podamos explicar y entender, e integrarlo científicamente.

Por lo tanto, podemos fundamentar y asumir conscientemente compromisos o tareas. Aquí es cuando decimos que la teoría se convierte en guía para una práctica transformadora.

1. Las técnicas deben ser participativas para realmente generar un proceso de aprendizaje como el que se plantea, y deben permitir:
 - a) Desarrollar un proceso colectivo de discusión y reflexión.
 - b) Permite colectivizar el conocimiento individual, enriquecer éste y potenciar realmente el conocimiento colectivo.
 - c) Favorece desarrollar una experiencia de reflexión, educativa común. Muchas de esas técnicas permiten tener un punto común de referencia a través del cual los participantes aportan su experiencia particular, enriqueciéndola y ampliándola con la experiencia colectiva.
 - d) Permite realmente una creación colectiva del conocimiento donde todos somos partícipes en su elaboración y por lo tanto, también de llevarlo a la práctica.

Como se dijo, la técnicas son sólo herramientas que están en función de un proceso de formación u

organización.

Una técnica en si misma no es formativa ni tiene carácter pedagógico. Para que una técnica sirva como herramienta educativa, debe ser utilizada en función de un tema específico con un objetivo concreto e implementada de acuerdo a los participantes con los que se está trabajando.

El promotor en las charlas con la comunidad procurará tener la siguiente actitud de:

1. No ser demandante: no debe exigir sino conversar.
2. No juzgante: no diagnosticar una situación antes de conocerla.
3. Anticipación: prevenir los problemas que se presentarán en el futuro.
4. Predictibilidad: dar confianza y cumplir lo que se dice en tiempo y espacio, despedirse avisando previamente y no abandonar a la comunidad.
5. Diálogo: comentar los puntos claves con todo el grupo.
6. Aprender haciendo: poner en práctica los conocimientos.

7. Relación entre educador y educando que es de igual a igual. El educador procura enseñar sobre todo con su ejemplo en todo momento.

Participación de la comunidad.

La participación de la comunidad es un proceso de autotransformación de los individuos de una comunidad, en función de sus propias necesidades y las de su comunidad que cree en ellos, un sentido de responsabilidad en cuanto a su bienestar y la de su comunidad, así como la capacidad de actuar consciente y constructivamente en el desarrollo de la misma.

La acción educativa, implícita en toda actividad de participación comunitaria, tiene como finalidad crear las condiciones de aprendizaje mediante las cuales, los individuos pueden conocer mejor su realidad, relacionar el mejoramiento de su medio con el progreso social y económico de otros grupos humanos dentro de este mismo país, asumir responsabilidades y adquirir la motivación que le sirve para resolver sus problemas en común. De esta forma, los miembros de la población se convierten no sólo en beneficiarios del programa, sino en agentes, autores y creadores responsables de su propio desarrollo, aún cuando este sistema haya llegado a su fin.

Integración de Grupos.

El promotor formará grupos de mujeres con las que compartirá los contenidos educativos del paquete de detección-atención.

Es muy importante la forma en que el promotor se relacione con el grupo pues éste debe sentir que es una persona de confianza, que ha venido a ayudarles y a aprender de ellos también.

Es importante que el promotor se relacione con cada una de las personas que forme el grupo y que de preferencia se aprenda su nombres.

Le sugerimos que en cada sesión haga preguntas, mostrando interés en lo que las personas le cuentan y trate de crear un ambiente agradable. En caso de que se presenten problemas, platique con las personas y busque se respeten las diferentes opiniones sin perder de vista el propósito de su clase.

No olvide que usted también puede aprender mucho de ellos.

¿Qué norma hay que seguir en las pláticas nutricionales?

1. Descubrir junto con la comunidad el problema que se va a tratar.
2. Fijarse en los detalles importantes que cada persona comente. Le sugerimos que los escriba en el pizarrón o papelografo, o en el caso de que la

gente no sepa leer haga un dibujo o alguna otra representación de lo que le dicen.

3. Preguntar todo aquello que no le quede claro.
4. Considerar con el grupo las posibles soluciones del problema.
5. Llevar a cabo la actividad practica correspondiente.
6. Evaluar los resultados en colaboración con el grupo.
7. Hacer una síntesis final. Para esto le sugerimos que use el rotafolio.
8. Cualquiera que sea el tema a tratar siempre hay que conocer a qué tipos de personas se va uno a dirigir y hacerlo en términos entendibles para ellos.
9. Definir claramente el horario, la fecha y el lugar donde se va a trabajar y ser muy puntual.
10. Responsabilizarse de que el local esté en condiciones adecuadas para la actividad de nutrición.
11. Preparar con todo detalle el contenido y el material necesario para la plática.

12. Elaborar previamente una serie de preguntas con las que iniciará la plática (puede seguir la guía que se incluye en cada tema).

Sugerencias para las Pláticas:

- No abarque muchas ideas o conceptos en una charla, sea breve y conciso.
- El lenguaje debe ser claro y sencillo.
- Cuide que su voz sea clara y con un tono agradable.
- Empiece y acabe la charla en el tiempo programado.
- No trate de aprenderse de memoria la charla auxiliése con notas u otros materiales.
- No se apresure al hablar, realice pausas y descansos breves.
- Asígurese de que los apoyos audiovisuales los puedan ver todos.
- Este siempre pendiente de las reacciones del grupo.
- Sea entusiasta en lo que quiere enseñar. Si usted cree en ello es más fácil que lo transmita.

- Escuche, analice y responda a las preguntas con toda seguridad.
- Vea siempre a todo el grupo, de preferencia a los ojos.
- Respete siempre a su auditorio.
- Si esperamos captar la atención de las personas que nos escuchan, necesitamos hacerles sentir que nuestro mensaje les interesa.
- Si esperamos mantener el interés del auditorio, necesitamos que entiendan fácilmente nuestras ideas.
- Si esperamos que el auditorio recuerde nuestro mensaje necesitamos que vea el uso inmediato que éste tiene

b) Alimentación Complementaria

Como su nombre lo indica, los programas o las actividades de alimentación complementaria "suponen proporcionar alimentos" de manera tal que agregados a los alimentos que conforman la dieta del individuo o de la familia satisfagan sus necesidades de nutrimentos.

El propósito de incluir otros alimentos además de los que ya se consumen, es el de prevenir la desnutrición en aquellos individuos o grupos con riesgo nutricional de padecerla o de corregir la desnutrición manifiesta, por lo tanto su utilización es temporal, en tanto que se creen los mecanismos que aseguren la disponibilidad, accesibilidad, y empleo correcto de alimentos.

La alimentación complementaria puede ser sólo un programa de reparto de alimentos o bien una actividad dentro de un conjunto de actividades como dentro de nuestro "paquete de detección-atención".

En el paquete, esta actividad se une a la educativa que procura enseñar a las madres los conceptos básicos de alimentación, las técnicas de preparación y conservación de alimentos, a fin de que una vez obtenida la recuperación de los desnutridos, por una parte y por la otra el haber aumentado la disponibilidad de alimentos y el nivel de conocimientos, así como la modificación de los hábitos alimentarios esta actividad se suspenda.

c) Suplementación Nutricional.

La vida de un organismo se mantiene mediante el cambio de sustancias y constante transformación de energía. Las sustancias y la energía llegan al organismo a través de los nutrimentos que son los que integran los

alimentos. Para alcanzar y obtener un estado nutricional adecuado, es indispensable que la dieta consumida satisfaga los requerimientos particulares de cada individuo y que su organismo funcione adecuadamente para incrementar o mantener las sustancias del mismo, así como reparar las partes que se destruyen en virtud del desgaste diario natural. Mantener el estado nutricional del individuo y en particular del niño en forma adecuada tiene capital importancia, y la nutrición desempeña un papel trascendente en lo que se refiere a fomentar su crecimiento y desarrollo y por lo tanto su bienestar.

Los alimentos (^{son} ~~son~~ productos) naturales o elaborados ^{y productos Aliment} que el ser humano debe consumir para proveer al organismo de los nutrimentos necesarios para mantener la vida. Se dice que en el adulto sirven para mantener y reparar sus órganos y funciones; en el niño sirven para su crecimiento y desarrollo. Cuando a un organismo no se proveen de los nutrimentos necesarios para su buen funcionamiento, el propio organismo se va adaptando a la baja ingestión de alimentos.

Como consecuencia de esa adaptación se presenta la desnutrición que establece características en el individuo y que en nuestro país podemos encontrar en un amplio sector de nuestra población, por mencionar algunas: peso bajo, talla reducida, susceptibilidad a infecciones, vulnerabilidad a enfermedades y alta mortalidad especialmente entre los niños. En los adultos se ve, entre otras cosas, disminuída su

capacidad de trabajo y esfuerzo.

La desnutrición se ha definido como "un estado patológico, consecutivo a una deficiencia relativa o absoluta de uno o más nutrimentos indispensables.

En México una de las principales deficiencias nutricionales debidas al insuficiente consumo de alimentos es la falta de vitamina A y de hierro. Estas alteraciones en la salud deben ser rápidamente corregidas aportando los nutrimentos que hacen falta.

d) Desparasitación.

Se sabe que el estado de nutrición de los niños se favorece con la desparasitación, ya que los parásitos compiten con el ser humano por los nutrimentos, por lo que, corrigiendo el problema de parásitos se puede mejorar el estado de nutrición.

e) Rehidratación Oral.

La diarrea indica la presencia de enfermedad y produce trastornos para la salud, la causa más frecuente de la diarrea es la falta de higiene.

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.

Las medidas básicas de higiene, como son la limpieza en el manejo de los alimentos, el aseo personal y el de la casa, ayudan a prevenir las infecciones que causan la diarrea.

Para evitar la deshidratación, se deben reponer los líquidos perdidos proporcionando suero casero. Por esta razón el paquete de detección-atención incluye la enseñanza de la preparación del suero casero para rehidratar a los niños con diarrea.

- f) Vigilancia del Crecimiento de los Menores de 5 Años
- La vigilancia epidemiológica es un conjunto de actividades que permite reunir información indispensable para conocer en todo momento la conducta o curso de la enfermedad, en este caso de la desnutrición para que, sobre bases objetivas se recomienden medidas de acción susceptibles de controlar el problema o de prevenirlo.

Se plantea que el sistema más simple de vigilancia epidemiológica de la nutrición lo constituye la recolección del dato peso para la edad en el infante y en el preescolar, es decir, niños de 0 a 59 meses de

edad, además peso para la talla cuya información permitirá la acción operativa; a través de esto, se puede detectar y preveer situaciones alarmantes en los próximos años y atender los casos de desnutrición que se han iniciado en etapas anteriores.

Si bien la base del sistema de vigilancia lo constituye entre otras cosas, la recolección de la información, ésta debe de ser captada con exactitud y precisión para que realmente sirva y no nos lleve a conclusiones falsas.

Cada dato obtenido difiere de otro, aún cuando es tomado por la misma persona, debido a errores que se comenten en la observación; estos errores dependen tanto del observador o persona que hace la medición como de las condiciones ambientales como la falta de iluminación, el suelo en desnivel, las paredes rugosas, etc. También puede afectar la medición el estado del individuo al que se mide, ya que no es lo mismo pesar a un niño antes que después de haber hecho algún tiempo de comida o de haber evacuado.

Por todo lo anterior es fundamental estar bien estandarizado para que haya calidad en el sistema de vigilancia.

También hay que asegurar la rápida retroalimentación de la información entre el propio personal promotor y entre la propia comunidad con el fin de estimularla a participar activa y continuamente en el sistema de

vigilancia.

Estandarización. La estandarización puede hacerse de la siguiente manera procurando ser a la misma hora y lugar. El personal observador realiza dos veces en ocasiones diferentes la medición de que se trate, para evitar que la primera medición influya en la segunda, de lo contrario, la concordancia será falsa. Estas dos mediciones se comparan con las mediciones de la persona encargada de la brigada móvil para detectar diferencias, ya sea que los observadores en alguna ó ambas mediciones se encuentren disminuídas o que estén arriba de ellas.

Dependiendo de esto, los observadores volverán hacer las mediciones tratando de buscar la causa de estas diferencias y así corregirlas hasta llegar en sesiones posteriores a una variación mínima entre las mismas mediciones de los observadores y las del encargado.

Las diferencias máximas que deberán aceptarse son: para la talla hasta 5 mm., para el peso 50 g y para la circunferencia de brazo hasta 3 mm.

¿CUAL ES LA FORMA CORRECTA DE TOMAR LAS MEDIDAS ANTROPOMETRICAS?

a) NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS DE EDAD

1. Coloque el infantómetro en una superficie plana (suelo, mesa, etc. lo mejor iluminada posible.
2. El medidor se coloca atras de la base cefálica del infantómetro (parado o incado según donde esté colocado el infantómetro) teniendo a la mano sobre la mesa o piso, el lápiz y el cuestionario.
3. Si el niño está nervioso o irritable, solicite a la madre su cooperacion para calmar al niño.
4. Coloque al niño acostado boca arriba sobre el infantómetro, y deslícelo hasta que su cabeza esté en firme contacto con la base cefálica del infantómetro. Asegúrese de que entre la cabeza del niño y la base cefálica no hay cabello excesivo (trenzas, chongos, etc.) ni ropa (sombrosos, etc.).
5. Coloque sus manos sobre las orejas del niño para sostener su cabeza firmemente contra la base cefálica del infantómetro, de manera que éste mire directamente hacia arriba, quedando sus ojos perpendiculars al piso o mesa. Su cabeza debe quedar exactamente encima de la del niño, viendo

directamente hacia sus ojos.

6. Debe asegurarse de que el niño esté bien acostado en el centro de la tabla del infantómetro. Estando del lado derecho del niño, ponga su mano izquierda sobre las rodillas del niño, con firmeza pero con cuidado. Con la mano derecha, deslice la tabla podálica del infantómetro hasta los talones del niño.
7. En este momento, verifique que la posición del niño sea la correcta.

b) NIÑOS MAYORES DE 2 AÑOS

Instalación del estadímetro para la medición de la talla de niños mayores de 2 años y mujeres adultas.

1. Busque una superficie firme y plana perpendicular al piso (pared, puerta, marco de piedra, etc.).
2. Coloque el estadímetro en el piso con la ventanilla hacia adelante, con el ángulo pegado a la pared y el piso.
3. Deteniendo el estadímetro en el piso, jale la cinta hacia arriba hasta que no se pueda jalar más. El extremo de la cinta queda ahora a 2 metros del suelo.

4. Adhiera la cinta a la pared firmemente con tela adhesiva.
5. Pida a la madre que quite los zapatos al niño y deshaga trenzas o chongos que tenga sobre su cabeza y puedan interferir con la medición. Pida que coloque al niño en el instrumento, de pie, y se coloque frente a él, arrodillada o en cuchillas.
6. Se arrodilla, con ambas rodillas, a la derecha del niño, dejando en el piso el cuestionario y lápiz.
7. Coloque los pies del niño juntos, en el centro y tocando la barra vertical. Debe asegurarse de que las piernas del niño estén derechas y de que los talones y pantorrillas estén en contacto firme contra la barra vertical.
8. Indique al niño que vea directamente al frente (hacia su madre, si está arrodillada frente al niño). Asegúrese de que la línea visual del niño esté en plano perpendicular al piso. Coloque su mano izquierda, abierta, sobre el mentón del niño, y sosténgalo con firmeza, sin cubrir la boca ni las orejas del niño.
9. Asegúrese de que:
 - Los hombros del niño estén al mismo nivel.

- Sus manos cuelguen a los lados.
- La cabeza, escápulas y nalgas peguen contra la barra vertical.

Con su mano derecha haga descender la barra horizontal del estadímetro. Presione contra la cabeza para comprimir el cabello.

10. Se debe verificar que la posición del niño sea la adecuada.
11. Haga la lectura con aproximadamente de 0.1 cm (un milímetro).
12. Registre la medición con exactitud y legibilidad.
13. Devuelva al niño con su madre.

PESO:

1. Busque un lugar adecuado para colgar la báscula. Este puede ser la rama de un árbol, una viga del techo, o una vara sostenida por dos voluntarios.

Es posible que se requiera de una cuerda para colgar la báscula que debe quedar a nivel de sus ojos.

Pida a la madre que quite toda la ropa al niño. Si no accede se debe pedir que quite la mayor cantidad de ropa posible.

2. Coloque en el gancho inferior de la báscula el suspensorio para colocar al niño.

Ajuste la báscula a cero, ya con el suspensorio colocado.

3. Retire el suspensorio de la báscula. Pida a la madre que sostenga al niño. Meta sus brazos a través de los agujeros del suspensorio; tome cada uno de los pies del niño con sus manos y páselos a través de los agujeros. Asegúrese de que el peto quede al frente del niño.
4. Coloque nuevamente el suspensorio en el gancho inferior de la báscula, ya con el niño, sin cargar al niño tirándolo de los tirantes, sino sosteniéndolo dentro del suspensorio. Baje al niño para que cuelgue libremente.
5. Colóque frente a la báscula, con éste a la altura de sus ojos. En este momento debe estar listo con el cuestionario para registrar la medición.
6. Deberá comprobar que el niño cuelgue libremente y no esté tocando nada.
7. El niño puede estar nervioso e irritable y moverse mucho, pero con algo de paciencia se puede esperar a que deje de moverse, lo que siempre ocurre, por lo menos durante unos cuantos segundos. Es

entonces cuando se hace la medición.

8. Sostenga la báscula por su parte inferior y cuando el niño esté quieto, haga la lectura del peso con aproximación de 50 g.

Ejemplo: 12.500 - doce quinientos.

9. Sostenga el cuerpo del niño (no lo jale de los tirantes del suspensario) y libere el suspensorio del gancho. Con ayuda de la madre, saque al niño del suspensorio.

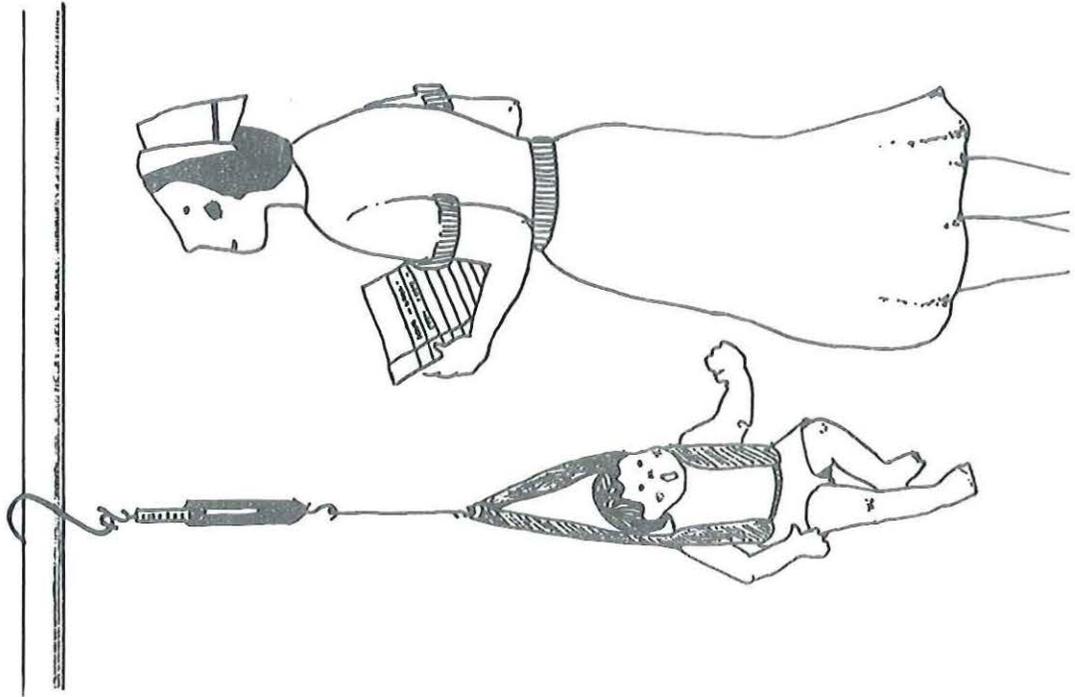
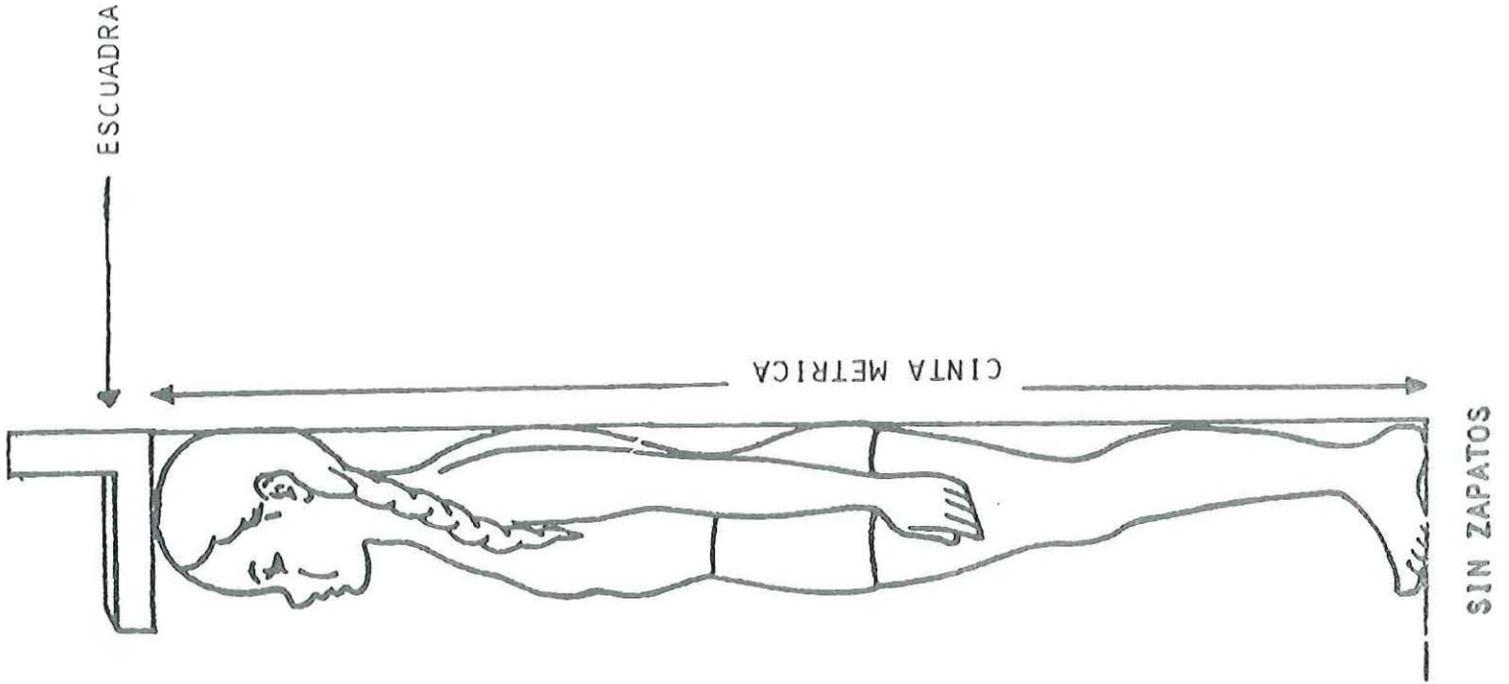
CIRCUNFERENCIA DEL BRAZO

Se mide con una cinta métrica, marcada en centímetros y milímetros, y se tomará en todos los casos el brazo izquierdo, con el niño sentado en regazo de su madre o de pie, viendo hacia el lado izquierdo del medidor. El punto medio del brazo se localiza identificando la parte más distal del acromion y la punta del codo (con el brazo en flexión) midiendo la distancia entre ellas, sacando la mitad del número obtenido y marcando la piel con tinta a dicho nivel; entonces se pide al sujeto que relaje el brazo y se hace la medición a ese nivel. En ocasiones se necesita.

la ayuda de la madre para que el niño extienda el brazo. Se debe tener cuidado de que la cinta esté en el nivel marcado y firmemente adherida a la piel, pero sin hacer presión. Tome correctamente la lectura y anote.

Si la medición de perímetro braquial se hace con brazaleta, se debe probar introducir el brazaleta de cada medida (14.5 cm, 13.5 cm. y 12.5 cm) en el brazo izquierdo del niño, haciéndolo llegar hasta la parte media del brazo, que debe estar relajado y en posición recta. Si el brazaleta más ancho puede llegar hasta ahí, pruebe con el intermedio y si también pasa, pruebe con con más el pequeño. Si el único que pasa es el más ancho, el niño esta bien, si el que pasa es el intermedio el niño se encuentra en riesgo de desnutrición y se trata de un caso severa si el que pasa es el brazaleta más angosto.

TECNICA PARA LA MEDICION DE TALLA Y PESO



TECNICA PARA LA MEDICION DE LA CIRCUNFERENCIA DE BRAZO

FIG. 1

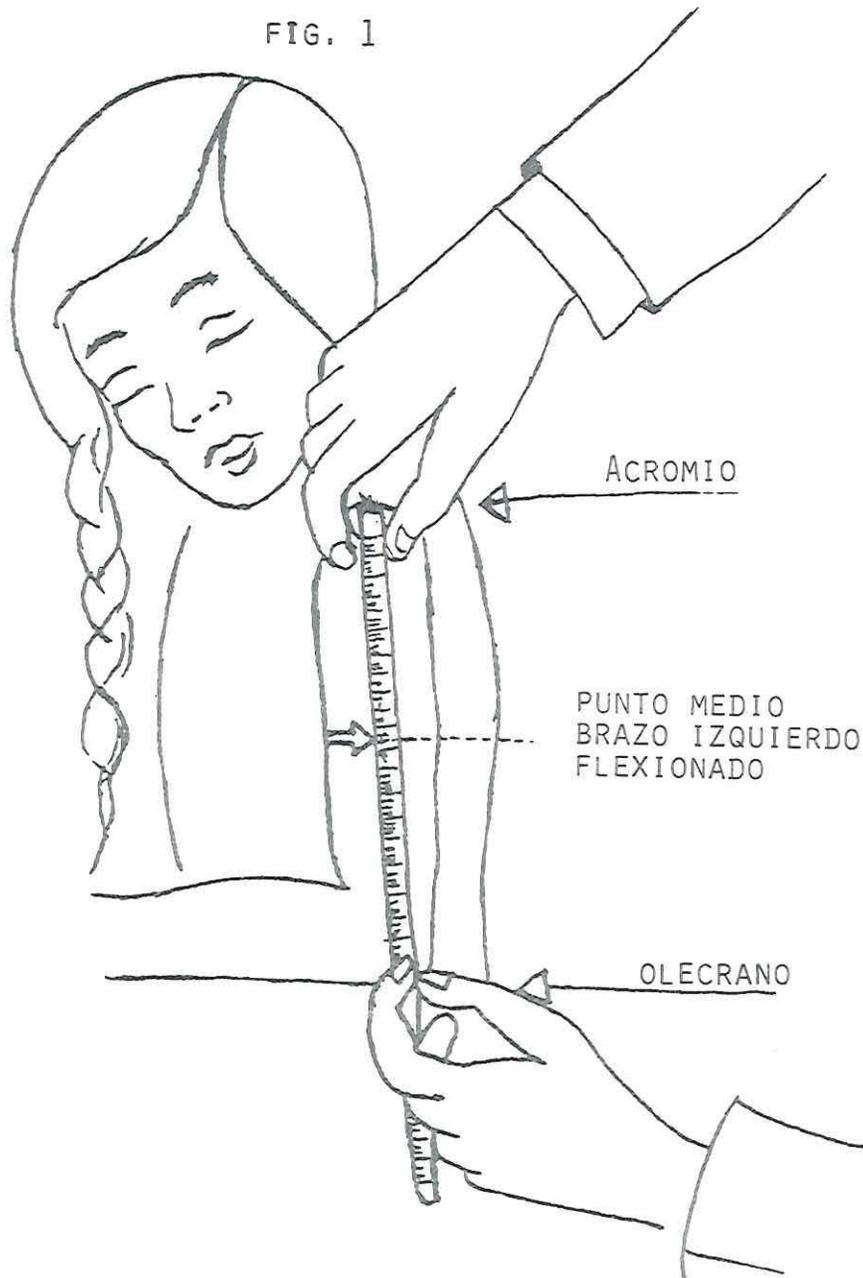


FIG. 2



TOMAR LA MEDIDA EN CENTIMETROS

IV. EVALUACION DEL IMPACTO DEL PROGRAMA

Todos los programas necesitan medir el efecto que tuvieron y saber si lograron sus objetivos o no. Existen varias formas para hacerlo; una de ellas nos informa en cantidades, cuántas acciones de las programadas se hicieron; otra nos dice qué cambios hubo entre la situación inicial y la final y la última, medirá que tanto se logró cambiar, a estos estudios se les llama evaluación.

Generalmente se hace un estudio al inicio de las actividades para conocer la situación previa a la aplicación del programa; al finalizar el programa se hace otro estudio para conocer los resultados del programa y que fueron realizadas; cuantificar los cambios entre la situación inicial y final.

V. CONTENIDOS EDUCATIVOS

APRENDAMOS A COMER MEJOR

"Alimentación Idónea".

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 carbohidratos, las grasas, las proteínas, las vitaminas, los

minerales y el agua.

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

Las grasas 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 minerales 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 aprender a comer mejor la alimentación 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 grasas, 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 alimentación idónea pretende ser un término medio entre una dieta deficiente y monótona y una dieta exagerada y desequilibrada.

La alimentación idónea 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 granos (cereales con leguminosas) y/o raíces para obtener la energía y completar las necesidades de proteínas.
2. Suficientes frutas y verduras para obtener de ellas vitaminas y minerales.
3. Algún alimento de origen animal para obtener proteínas.

¿En qué consiste la 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.

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 que menciona el grupo ¿cuál es fruta?,
¿cuál es cereal?, ¿cuál es leguminosa?, ¿cuál es grasa?
¿cuál es de origen animal?
- ¿Porqué debemos tomar agua diariamente?

Práctica.

Elaborar junto con el grupo un calendario de los alimentos disponibles en cada época del año y formular con ellos una dieta idónea.

Hacer combinaciones de alimentos con los que en ese momento proporcione el grupo.

Dialogar con el grupo sobre las posibles alternativas para poder consumir diario una dieta idónea.

Material de apoyo.

El promotor puede llevar un calendario grande con los alimentos disponibles en las distintas épocas del año.

Puede usar en su plática alimentos frescos que las señoras del grupo lleven.

Puede hacer uso del rotafolio.

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 luego crecen en el organismo de los niños. 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 tres aspectos principales del aseo personal. Ambos apoyan el bienestar y la salud.

Otras de las prácticas de aseo personal, es el lavado de dientes después de cada comida.

- 3) El aseo de la casa es otra de las medidas básicas que también protege 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; sólo así será posible eliminar el polvo, la tierra, los insectos y toda suciedad que en estos pudieran alojarse.

Como medida de precaución, es recomendable que cuando se barra, el polvo no tenga contacto con utensilios, alimentos y el lugar donde se preparan éstos. 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.... conózcalas, practíquelas, serán de utilidad y beneficio para todos.

¿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, deberá 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 presentar una obra de teatro guiñol.

- Se puede usar el rotafolio para terminar la sesión.

TEATRO GUIÑOL

El teatro guiñol es un método de comunicación y expresión personal, en el cual intervienen figuras inanimadas movidas por una persona frente a un público; a estas figuras se les denomina títeres.

Ventajas del títere como vehículo de comunicación.

- Gran Auxiliar Pedagógico: el mensaje dicho por un títere es más aceptado que dicho por un ser humano, sobre todo para los niños.
- Es un medio de comunicación de bajo costo: el material que se requiere para la elaboración de un títere es también de bajo costo y en cualquier lugar se puede conseguir o adaptar.
- Es un muñeco animado al cual se le da vida a través de la persona que lo manipule.
- Puede representarse cualquier cosa.
- Siempre está dispuesto a trabajar.

Los títeres se pueden elaborar moldeando el personaje con plastilina, en yeso, con periódico o con tela, dando forma

al títere y utilizando para éste último, cara y manos de plástico o de tela.

Se requiere también de un teatrino, cuya función es ocultar a los manipuladores de la vista del público y ofrecer un área de acción para los títeres. Este puede ser sencillo o más detallado por lo cual cualquier objeto puede cumplir como teatrino, ya sea una sábana, una mesa, una caja (de madera o cartón), no se requiere de un teatrino especial ya que éste se puede improvisar de muchas maneras.

Redacción del Libreto

El libreto es el texto en donde se describen las acciones y diálogos de los personajes de la obra. El libreto deberá ser integrado en forma de diálogos cortos entre los personajes, los que no deben ser más de cuatro.

Como encabezado del libreto va el título de la obra, le siguen los personajes y si se desea posteriormente se señala el decorado, debiendo dar un panorama e ilustrar el fondo de la escena.

Las frases que dicen los personajes se llaman parlamentos, y antes de cada parlamento se debe anotar con mayúsculas el nombre del personaje que debe decirlos.

Duración de la obra.

Existen obras que duran mucho tiempo, lo que ocasiona que se ponga poca atención y se pierda el interés por la obra. La duración de la obra dependerá el tema que se aborde, edad, nivel de educación del auditorio, siendo fundamental una buena disposición por parte de los que manipulan los títeres, así como del auditorio (público asistente).

Se ha dicho que el teatro guiñol o de títeres es el teatro de la síntesis, y toda síntesis es breve.

Forma de colocar la mano al manipular al títere.

- 1) Dedo Índice:
en el cuello y cabeza del guiñol

- 2) Dedo Pulgar y Meñique:
en los brazos

- 3) Muñeca:
en la cintura

- 4) Antebrazo:
en las piernas

Se debe ejercitar determinados movimientos con la mano, sin perder la posición señalada en la figura; ésto permitirá que en el momento de actuar "en vivo", no se incline o se siente al personaje, y la actuación sea más amena. Por ejemplo para decir "sí" (se hará con el dedo índice), para decir "no" (se hará con toda la mano).

Posición del títere.

Es muy importante que el títere permanezca en una posición adecuada, y para ello, se debe colocar en forma perpendicular a la superficie plana (suelo).

El títere debe caminar erguido, con la cabeza un poco echada hacia atrás y dar la imagen de que camina sobre un piso perfectamente sólido.

Cada una de las personas que va a manipular un títere deberá hacer ejercicios y practicando e interpretando las actitudes de acuerdo al parlamento.

Ejemplo:

Una persona muy inquieta o una muy pausada
Una persona muy alegre o una muy triste
Una persona con mucha prisa u otra muy lenta
Un obrero, un niño, un payaso, etc.

Qué voz debe tener el títere.

Nunca se debe tratar de dar al títere nuestra propia voz, ya que hay voces muy chillonas o con un timbre bastante inadecuado en relación con el personaje que se interpreta, que lo único que ocasionan es que el público se fastide.

La voz se deberá adecuar según el personaje de que trate tomando en cuenta la apariencia física, el temperamento y comportamiento del personaje.

La voz debe salir lo más natural que se pueda, tratando de dar solución a las siguientes preguntas:

- ¿Qué parece?
- ¿Cómo es?
- ¿Qué hace?

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 bién, como quien dice nos está acusando a nosotros. Lo bueno es que a Doña Ursula le caemos muy bién, 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? Limpieza; 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 Ursual: 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 .

Preguntas que se sugieren para después de la presentación del guiñol.

Hemos visto que en algunas comunidades esto que vimos en el guiñol sucede, los niños se enferman y los adultos también porque no hay letrinas en la comunidad, el agua está sucia, los animales están adentro de la casa, las moscas se paran en los alimentos, los niños tienen sus manos y uñas sucias, etc. (añada lo que ha observado en las comunidades, pero como si fuera otra siga comentando.

Aquí en comunidad sucede algo semejante.

Fijese que la gente describa las situación de los siguientes puntos:

1. Agua
2. Higiene personal (manos y uñas)
3. Conservación de alimentos tapados
4. Presencia de animales
5. Trastes y utensilios limpios y protegidos
6. Letrinas

Conclusión con la ayuda del rotafolio.

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

Conceptos Básicos:

- La alimentación de la mujer embarazada sirve para favorecer su salud y la de su hijo, asegurando un peso adecuado al nacer, y ayuda también para una suficiente producción de leche materna.
- La mujer embarazada debe comer una alimentación idónea y agregar un plato más al día, de los alimentos que tiene en casa.
- La alimentación de la mujer en periodo de lactancia también sirve para favorecer su salud y asegurar una adecuada producción de leche materna, para que ayude al niño en su crecimiento.
- La mujer en periodo de lactancia también debe comer una alimentación idónea y agregar tres platos más al día, de los alimentos que tiene en casa y procurar tomar líquidos.
- La mujer embarazada y la mujer en periodo de lactancia deben tener mucho cuidado en su higiene para ayudar a tener una buena salud para ella y para el niño.

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 la mujer embarazada debe procurar tener una alimentación idónea y comer un plato más al día de los alimentos que preparó ese día. De ser posible que contenga alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y minerales. 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 o procurar tener descanso y tranquilidad durante el día. Se debe evitar también fumar y tomar bebidas que tengan alcohol que afectan el crecimiento y desarrollo adecuado del niño.

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 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 y no tomar medicinas si no han sido recetadas.

Alimentación de la Mujer en Periodo de Lactancia

La alimentación de la mujer en periodo de lactancia favorece su salud, la de su hijo y la producción de leche. La mujer en periodo de lactancia debe procurar tener una alimentación adecuada pues ayuda a la recuperación del parto. También ayuda a producir suficiente leche materna.

Por esta razón es recomendable aumentar a su alimentación idónea, tres platos más al día, procurando que contengan alimentos que proporcionen energía, proteínas, vitaminas y minerales y tomar líquidos. Se recomienda que beba 2 litros diarios entre leche, jugos, aguas de fruta, atoles y tés.

Cuidados Básicos

La mujer en período de lactancia debe tener cuidados de higiene pues es importante para su salud y la de su hijo. Tiene que darle más atención a la higiene de sus senos y pezones.

Antes de darle el pecho a su hijo deberá limpiarlo con un trapo mojado en agua hervida. Para esta limpieza, deberá

tener las manos limpias: no deberá usar ni alcohol ni jabón.

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

Ideas para Actividades:

Pregunte al personal participante qué alimentos creen que son importantes para las mujeres embarazadas y en lactancia.

¿La mujer embarazada y que da pecho comen igual que la que no lo da?.

¿Qué cantidad de alimento debe comer la embarazada y la lactante?

Haga junto con el grupo 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 debe tener la mujer embarazada? Como en todas las sesiones tenga siempre en cuenta la experiencia de las mujeres presentes 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 debe tener la madre que lacta?

Si en la comunidad hay algunas madres que estén utilizando biberón para alimentar a sus hijos 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.

¿Qué cuidados debe de tener la mujer embarazada?

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

¿Porqué 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

¿Han visto qué alguien le dá biberón a su niño?

Si no, no continúe.

¿Qué problemas tiene el uso del biberón?

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

Conclusiones con apoyo del rotafolio.

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.

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; por ello es indispensable proporcionárselo lo antes posible.

Durante los primeros días de nacido, el alimento más adecuado para el niño es el calostro, que favorece las

evacuaciones y le proporciona sustancias que lo protegen de algunas enfermedades.

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.

La leche materna se produce posterior al 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 se dice que está hecha específicamente para el niño, por lo que resulta el mejor alimento.

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 requiere además de la leche materna algunos líquidos adicionales para satisfacer las necesidades de agua, y muy 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 2 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 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 ello se recomienda darle una tortilla enrollada o un pan de sal duro que le sirva para quitar las molestias y facilitar la salida de sus dientes. Los alimentos picados se pueden ofrecer conforme van saliendo los dientes.

De esta forma entre los ocho y doce meses de edad se puede asegurar que el niño esté integrado por completo a la alimentación familiar debiendo incluir alimentos de los tres grupos. Es importante evitar dar bebidas alcohólicas de consumo familiar 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 o el biberón. El uso de éste último requiere de cuidados especiales ya que su manejo inadecuado representa frecuentemente serios peligros para la salud del niño. Dentro de los problemas principales están la incorrecta preparación de la leche y la falta de higiene en la preparación de biberones. En éste caso la madre debe buscar la orientación del médico o del Centro de Salud..

Actividad:

El juego de la baraja.

Objetivo:

Conocer y ordenar los pasos que deben seguirse en un proceso de alimentación infantil.

Materiales:

Tarjetas grandes (11 x 14 cm) en las que se escriben los pasos de un proceso de alimentación (como si fueran naipes

de una baraja)

Ejemplo:

Desarrollo:

1. Se divide a los participantes en grupos de 3 o 4 personas cada uno.
2. Se elabora un juego completo de cartas para cada grupo. Y uno adicional.
3. Se barajan todas las cartas y se reparten doce a cada equipo, dejando las restantes al centro.

Cada equipo debe deshacerse de sus cartas repetidas y tener 12 cartas distintas en la mano (o sea los 12 pasos básicos para la alimentación infantil).

4. Se juega como un juego de baraja (naipe) un grupo se descarta de una repetida y la coloca en el centro, hacia arriba, tomando la de encima del grupo (sólo se puede cambiar una carta a la vez).

Si el grupo de la izquierda necesita esa carta que está hacia arriba la toma, si no, saca la que sigue del grupo y se descarta de una repetida. Y así se sigue.

5. Una vez que un grupo tenga las doce cartas diferentes, deberá ordenarlas de acuerdo a lo que creen deben ser

los pasos ordenados del proceso de alimentación infantil.

6. Cuando cualquiera de los equipos considera que su escalera está bien ordenada dice: Escalera.

El coordinador actuará como juez haciendo que el resto del grupo descubra si hay o no errores.

7. Al descubrirse un error el equipo que ha propuesto debe reordenar su baraja. Se debe discutir el orden propuesto por cada equipo para poderlo defender o sustentar frente al grupo.
8. El primero de los equipos que establece el orden correcto es el que gana. Se discute en plenario el por qué del orden de cada paso de la alimentación infantil.

Sugerencia de preguntas para el inicio de la plática.

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

Aplique en seguida el juego de la baraja, con el objeto de conocer como ordenan la preparación de una papilla y realizar una discusión amena.

Al otro día o en la siguiente plática, lleve a cabo la demostración de la preparación de una o varias papillas.

Concluya el tema con la ayuda del rotafolio.

LA DEMOSTRACION DE ALIMENTOS COMO MEDIO DE ENSEÑANZA

Conceptos Básicos:

- 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.

Objetivos:

- Identificar a la demostración como una técnica para enseñar una actividad en forma práctica.
- Señalar los pasos básicos para realizar una demostración.

Una de las técnicas que con más éxito se utiliza en la enseñanza, por ser eficaz en la recepción o asimilación de un mensaje, es la demostración, la cual se ejecuta ante un grupo de personas, a las que en forma práctica u objetiva se les enseña a realizar una actividad.

Para lograr que la demostración cumpla con el fin que se desea, se requiere tomar en cuenta los siguientes puntos:

1. Motivar al grupo, esto es inducirlo a realizar lo que observaron.

Para motivar al grupo, es necesario que se conozcan e identifiquen los principales problemas que perjudican a la comunidad, específicamente del área de nutrición, posteriormente hacerle sentir a la población que el problema les afecta y a la vez plantearles las medidas

tendientes a la solución de éste.

2. Planear el contenido de la demostración.

Contenido de la demostración: como introducción, se debe impartir una pequeña charla, y explicar el tema a tratar.

El contenido educativo debe adecuarse a las necesidades sentidas de la población, características, nivel socioeconómico, etc.

Se debe utilizar un lenguaje sencillo de acuerdo al tema y al grupo con que se trabaja, es conveniente tener presente el nombre regional que se dá a los alimentos y utensilios, modismos, etc., para lograr una mayor identificación con la población.

A continuación se señalan los pasos básicos para realizar una demostración.

Actividades a realizar antes de la demostración

- Determinar el grupo de personas a quien se va a dirigir la demostración. (Adulto, madres, embarazadas, obreros, etc.).
- Es conveniente se organicen grupos que no excedan de 20 a 25 personas con el fin de captar mejor su atención.
- Fijar el lugar, hora y día en que se va a realizar la demostración, notificándose con anticipación.

- Realizar una visita previa y cerciorarse que las condiciones del local sean adecuadas.

Planeación del contenido

- Definir el tema.
- Documentétese previamente sobre el tema a tratar, a través de libros, folletos, revistas, apuntes, etc.
- Elabore la estructura de su presentación, dividiéndola en tres partes: Introducción, Realización o Práctica y Conclusiones.
- Elabore una guía, señalando los puntos claves a tratar, incluyendo un resumen que servirá como conclusión.
- Prevenir con anticipación el material, los utensilios y los alimentos que se requieren.
- Procure que la exposición y demostración no exceda de una hora.
- El contenido debe exponerse de manera sencilla, clara y manifestar tranquilidad y seguridad de las cosas que dice y evitar decir o hacer cosas de manera incorrecta.
- Si se formula una pregunta de cuya respuesta no este seguro, no la conteste sólo por salir del paso, es mejor que sea sincero y diga con franqueza que por el

momento no recuerda ó no está seguro de la respuesta, pregunte a los asistentes si alguno de ellos pueda conocer la solución, de ser posible entre todos pueden obtener la respuesta, de no ser así diga que en la próxima reunión aclarará la pregunta.

Exposición de la demostración.

- Llegue puntualmente a la cita.
- Instale con anticipación el equipo y material en el lugar de la demostración.
- Reciba a los asistentes cordialmente y con entusiasmo.
- Al realizar la demostración debe tener una apariencia agradable, el cabello limpio y recogido, las uñas limpias y cortas, además de no traer anillos, reloj, pulseras, etc. Porque distraen o llaman la atención de los asistentes. Es conveniente procurar un tono de voz clara y agradable, emplear frases cortas y sencillas, evitando términos complejos. También es recomendable que utilice un mandil durante la demostración.

Equipo: Con anticipación se debe preparar el equipo que se va a utilizar durante la demostración, procure que los utensilios que requiere sean lo más adecuado a los de la región y en un momento determinado las señoras pueden adquirirlos.

La mesa de trabajo debe estar limpia y en buenas condiciones, los utensilios se deben colocar en orden y conforme se va desarrollando la demostración el equipo utilizado se debe colocar en un extremo de la mesa, sin dejarlo en desorden evitando de éste modo que se obstaculice la visibilidad a los asistentes.

Desarrollo de la demostración

La demostración se debe realizar en un lugar adecuado, con buena iluminación y ventilación, es conveniente que los asistentes se coloquen en forma de semicírculo, para que puedan observar fácilmente.

Al iniciar la demostración, preséntese, diciendo su nombre, Institución de donde proviene, siendo la primera vez, el título del tema que va a tratar, dando una pequeña introducción y destacando lo más importante, continúe con la demostración práctica, señalando los alimentos que va a utilizar.

Cuando se está ejecutando la demostración debe enfatizar con voz alta y clara, cada uno de los pasos que está ejecutando, si alguno de éstos se prolonga mucho tiempo, se debe aprovechar para insistir en las ventajas de lo que se está preparando, valor nutritivo, beneficio que da al organismo, etc., esto es importante porque se refuerza el tema, se evitarán los silencios prolongados, para que el grupo no se distraiga. Es bueno que durante el desarrollo de la demostración se formulen preguntas a los asistentes

haciéndolos que participen y sigan la secuencia de ésta.

Una vez concluída la demostración, la preparación que se ha elaborado se da a degustar entre los asistentes.

Al finalizar la demostración, repase los pasos (haciendo un resumen, si es posible auxiliase de un pizarrón o rotafolio).

Es conveniente que los asistentes participantes, y en ese momento alguna de las personas asistentes pase a dar la demostración, por lo que se debe programar con anticipación la participación y tener los alimentos que se requieren para la práctica, es conveniente que las técnicas de preparación se proporcionen por escrito y con anterioridad a su intervención, para enfatizar los pasos.

Una vez concluída la demostración, es necesario aclarar las dudas e inquietudes de los asistentes y escuchar los comentarios que éstos manifiestan.

Como una forma de evaluación, se pueden formular diversas preguntas para conocer la comprensión que se tuvo de lo expuesto y comprometerlos a practicar lo aprendido.

Finalmente, se concluye la demostración invitando y anunciando a los asistentes la fecha, hora, lugar y tema a tratar en la próxima reunión, despidiéndose con un caluroso agradecimiento por la atención prestada.

RECOMENDACIONES:

- 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 alimentos 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) Con 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 mandíl 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.

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, 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 a partir de 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 lo prueben.

CONSEJOS:

- 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.

PREPARACIONES: EJEMPLOS PARA LAS DEMOSTRACIONES

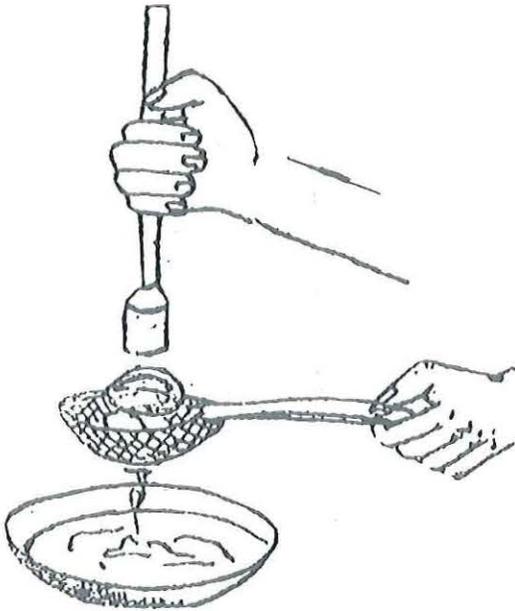
NOTA: A continuación se presentan algunos ejemplos de preparaciones que pueden realizarse, pero esto no quiere decir que sean las mejores o únicas demostraciones que se pueden hacer; se pueden efectuar más preparaciones de acuerdo a los recursos existentes en la comunidad.

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:

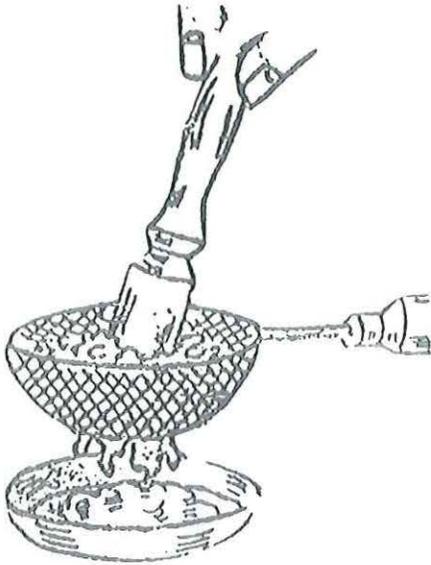
1 plato
1 colador
1 taza
1 ollita
1 cuchara
1 machacador

*Se puede variar utilizando tortilla remojada y 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 incorpora a 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

LA ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS

CONCEPTOS BASICOS:

- La alimentación del niño de 1 a 4 años 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

La alimentación del niño de 1 a 4 años sirve para apoyar su salud, así como para permitirle realizar las actividades propias de su edad. 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 "alimentación idónea", 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.

Una alimentación idónea para el niño podría ser:

Plátano (del grupo que proporciona Energía)

Carne molida (del grupo que proporciona Proteínas)

Espinacas (del grupo que proporciona Vitaminas y Minerales)

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 retirársele 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 período 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 apoyará 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 rechazaran algún platillo también ellos podrían hacerlo.

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

Ahora bién, en el caso de que el niño en este periodo continúe recibiendo leche materna, ésta deberá figurar como un aporte adicional de energía y nutrimentos, 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 "alimentación idónea" que cubra sus necesidades de nutrimentos.

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.

Ahora bien, en el caso de que el niño rechazara 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 nutrimentos. Por ello, sería recomendable ofrecerle, además de las comidas que acostumbre la familia como parte de su "alimentación idónea", 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.

Un bocadillo o refrigerio también se puede conformar 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 derivaría 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 deberá fomentar en el niño de 1 a 4 años hábitos de higiene como el lavado de manos sobre todos 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.

Actividad:

Por medio de 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, comenzará el promotor aventando la bola a una participante quedándose con la punta del cordón el participante deberá contestar la pregunta, éste a su vez retendrá el cordón y asentará la bola 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.

ATENCIÓN DEL NIÑO CON DIARREA

CONCEPTOS BÁSICOS:

- La diarrea es ocasionada frecuentemente por la falta de higiene, ésta indica la presencia de enfermedad y produce trastornos para la salud.
- 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 la deshidratación, se deben reponer los líquidos perdidos proporcionando suero casero. 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:

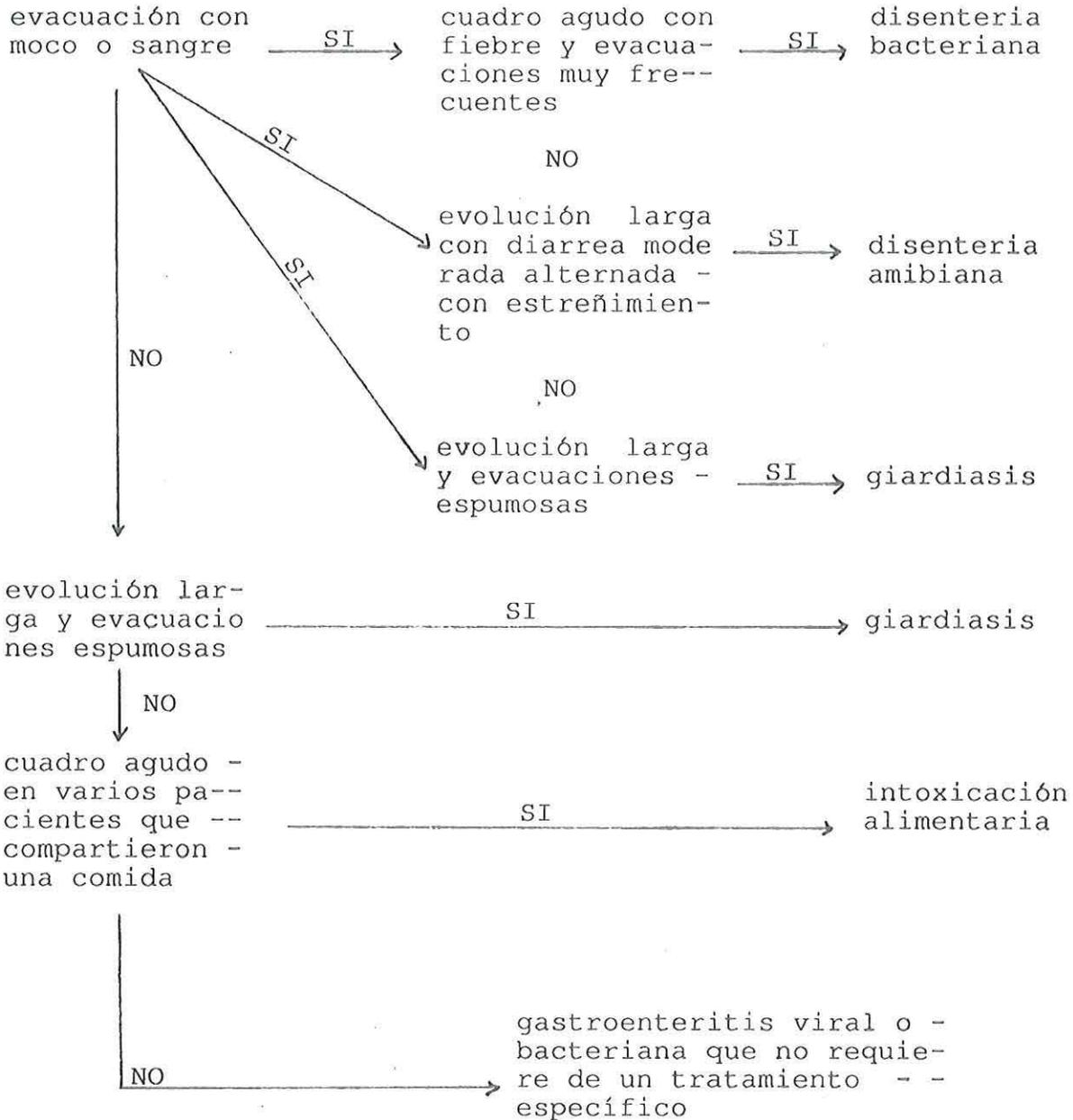
Las infecciones son el resultado de la falta de higiene cuando el niño padece una infección puede presentar diarrea. Para facilitar el diagnóstico de los agentes causantes de diarrea que requieren de un tratamiento específico se presenta en el cuadro 1.

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 (ver cuadro 2)

Como hemos mencionado, la deshidratación afecta la salud del niño ya que provoca en él y, de no remediarse, podría 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 los agentes causantes de diarrea que requieren de un tratamiento específico, se presenta este cuadro.

CUADRO 1



Para estimar el grado de deshidratación de los niños se puede basar en:

CUADRO 2

SIGNOS	DESHIDRATACION LIGERA	DESHIDRATACION MODERADA	DESHIDRATACION SEVERA
CONDICIONES GENERALES	sed; alerta; inquieto	sed; inquieto o apático pero irritable al - ser tocado	somnoliento; - extremidades - frías, sudoro- sas y cianoti- cas; (sub)coma
PULSO	normal	rápido	rápido y débil o inpalpable
RESPIRACION	normal	profunda, tal vez rápida	profunda y rá- pida
FONTANELA*	normal	hundida	muy hundida
ELASTICIDAD DE LA PIEL*	pellizco regre- sa inmediata-- mente	regresa len-- tamente; sig- no de lienzo húmedo	tarda mucho en regresar (2 -- sec
OJOS*	normales	hundidos	muy hundidos
LAGRIMAS	presentes	ausentes	ausentes
MUCOSAS	húmedas	secas	muy secas
ORINA*	normal	cantidad redu- cida y oscura	no ha orinado - por varias horas

*Los signos más útiles para estimar las deshidrtación en niños pequeños.

PREVENCION DE LA DESHIDRATACION Y TRATAMIENTO

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, tés de hierbas (manzanilla, yerbabuena, manrrubio) y jugos. Aparte de lo ya mencionado el paciente debe tomar el Suero Casero. El suero se dá por cada evacuación o cada vez que vomite el paciente en las cantidades siguientes:

- 1/4 a 1/2 vaso para menores de 2 años
- 1/2 a 1 vaso si el niño es mayor
- un vaso o más para los mayores de 10 años

El Suero Casero debe constituir aproximadamente dos tercios de la ingesta total de líquidos. Lo mejor es darle el suero a un niño en un vaso. Sin embargo, si el niño no se lo quiere tomar directamente del vaso, se le ofrece con una cucharita. Cuando el paciente tiene vómito, se recomienda tomar el suero 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 Casero. Todos los pacientes deben seguir comiendo (lactantes a partir de cumplir 3 meses) alimentos blandos y fácilmente digeribles.

- Hay que explicar y anotar para el paciente la preparación y administración del Suero Casero.
- Explique al paciente los signos de deshidratación y avísele que debe regresar cuando se presenten signos de la misma o cuando la diarrea no disminuya.

MANTENIMIENTO Y REHABILITACION DEL ESTADO NUTRICIONAL

Una frecuente complicación 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 déficit nutricional debido a la falta de apetito, anorexia o a la tradicional suspensión de alimentos durante las enfermedades diarréicas. Por lo tanto, se debe seguir alimentando a una persona con diarrea ya que sólo no le proporciona los nutrientes necesarios, sino también tiene un efecto positivo para la función intestinal. A pesar de la diarrea, se absorbe el 85% de los carbohidratos 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.

Los mejores alimentos son los que se digieren con facilidad; tales como arroz cocido, avena cocida con leche, tortilla remojada en leche, pan duro con queso, productos lácteos, huevo, pescado, carne de pollo, puré de papas o de zanahoria, puré de papas o de zanahoria, puré de manzanas y los que contienen potasio: piña, plátanos, papaya, cítricos. Si la familia no tiene estos alimentos debe darle los que tenga en su casa.

La gran mayoría de los pacientes no sufrirán ningún problema cuando se diluya la leche con una cantidad igual de agua, administrándola frecuentemente en pequeñas cantidades.

Se puede aumentar considerablemente el valor nutritivo de las comidas, agregando una cucharadita de aceite comestible, con 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 período de recuperación posterior, ofrecerle de comer cuando menos 6 veces al día. Para los niños de 3 a 12 meses se debe aumentar esta frecuencia a 8 o más. (El tamaño del estómago de un niño de 3, 12 y 36 meses es respectivamente 200, 300 y 400 ml.). La misma frecuencia 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 muy fuerte a los alimentos como el vómito, la distensión abdominal, los cólicos o la diarrea explosiva pueden ser por intolerancia a los alimentos. En ese caso 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. Ya que disminuye la resistencia a las infecciones entre otros, se recomienda suplementar a estos niños con 200,000 unidades de esta vitamina en una sola dosis. (Bekade 2 ampolletas tomadas de 3 ml que contienen 100,000 U.I. de vitamina A Simple).

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 cimiento 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 hierve hasta que sobre la mitad. Se toma una cucharada cada hora o una taza antes de cada alimento.

GUAYABO (Xalxocotl, Bjuí, 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.

PREPARACION DEL SUERO CASERO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Agua hervida	1 litro
Azúcar	40 g
Sal	3.5 g

TECNICA DE PREPARACION:

- Poner 4 vasos (1 litro de agua hervida) en un recipiente.
- Agregar 4 cucharadas soperas (40 g.) de azúcar.
- Aumentar 1 pizca (3.5 g) de sal.
- Revolver perfectamente y proporcionarlo poco a poco al niño.

Actividad:

Preparación del suero casero y presentación del guaje y globo.

Inicio de la Plática:

En la plática anterior vimos que los microbios nos enferman:

1. ¿Por medio de qué?
2. ¿Saben de algún niño que haya muerte de diarrea?

3. ¿Cómo saben que su hijo tiene diarrea?
4. ¿Cómo se ve y se siente el niño?
5. ¿Además de la diarrea presenta otra cosa?
6. ¿Qué remedios utilizan para curarla?

CONCLUSION:

Presentación del 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 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 gresa.
- Colocar el primer dibujo y decir en voz alta la explicación contenida en la guía oral del tema.
- Voltrear 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.

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.

ALIMENTACION IDONEA



Tema I: ALIMENTACION IDONEA

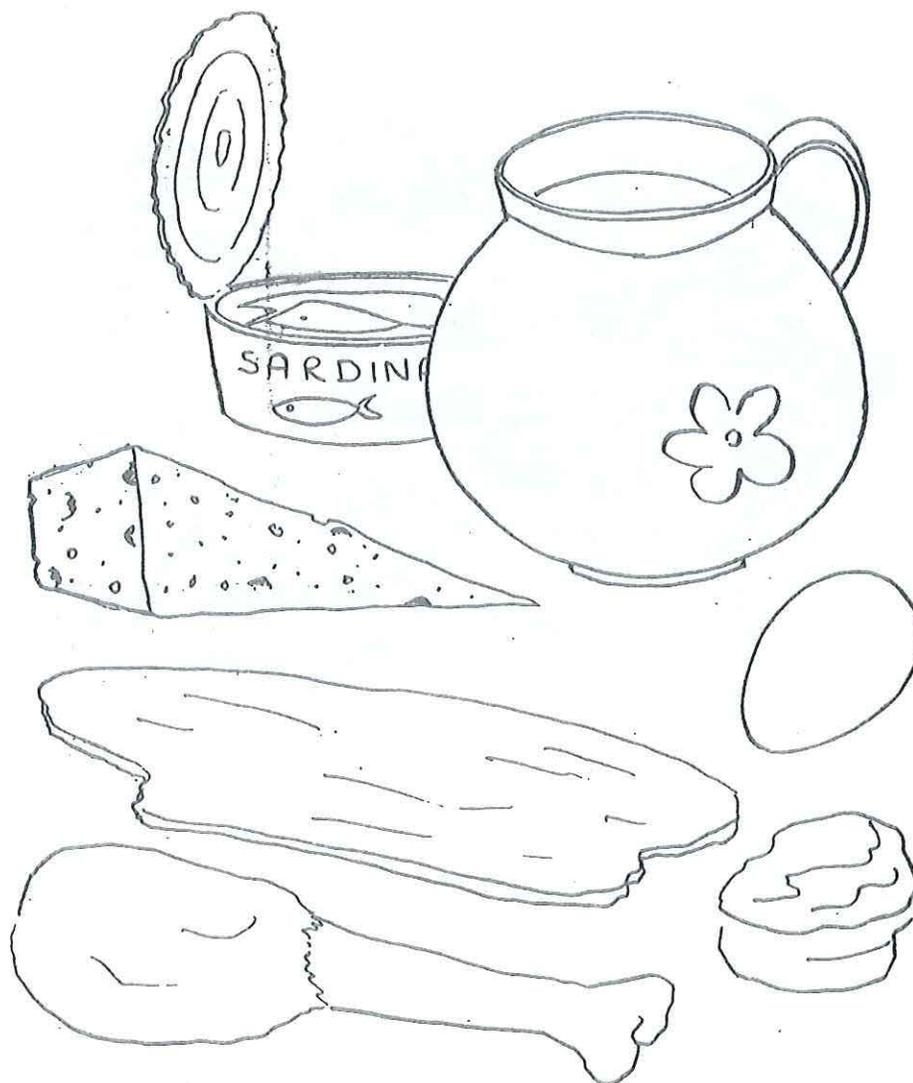
Título: Programa de Nutrición en el Estado de San Luis Potosí.

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

Aprendamos que es una alimentación idónea para nuestra familia.

Es una alimentación sin excesos ni deficiencia, 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.

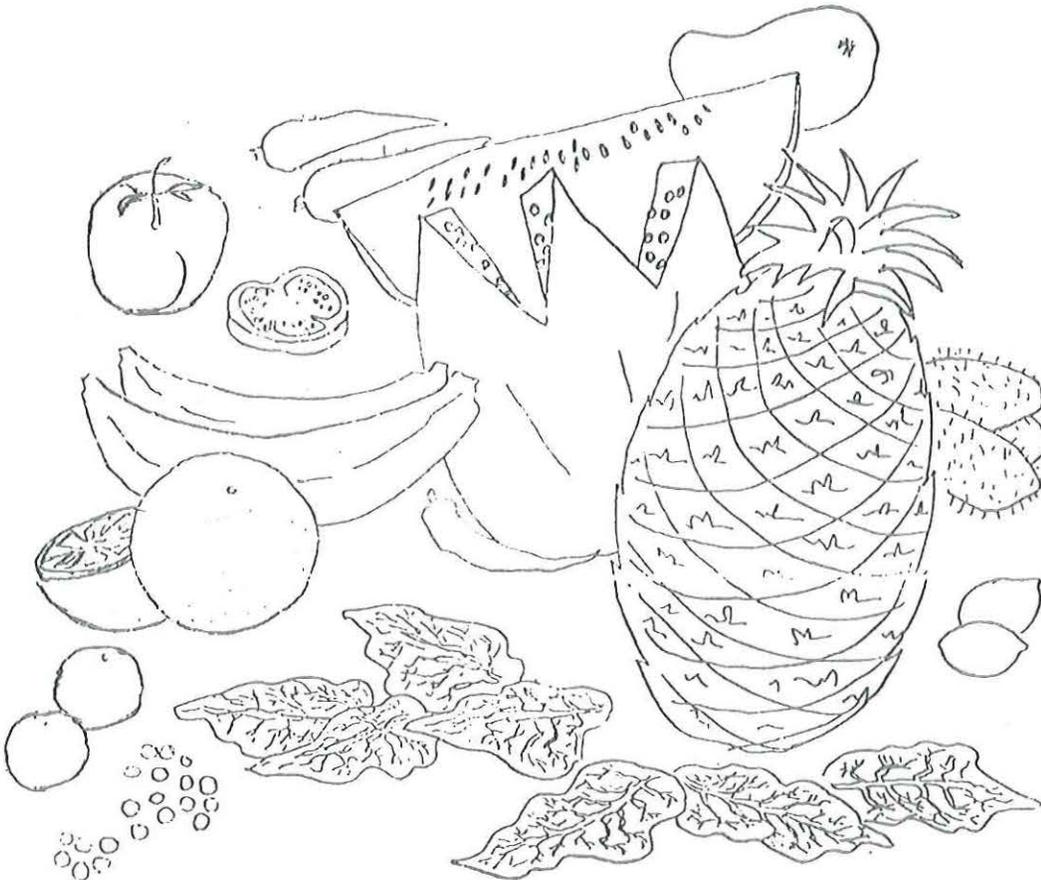


Dibujo 2

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



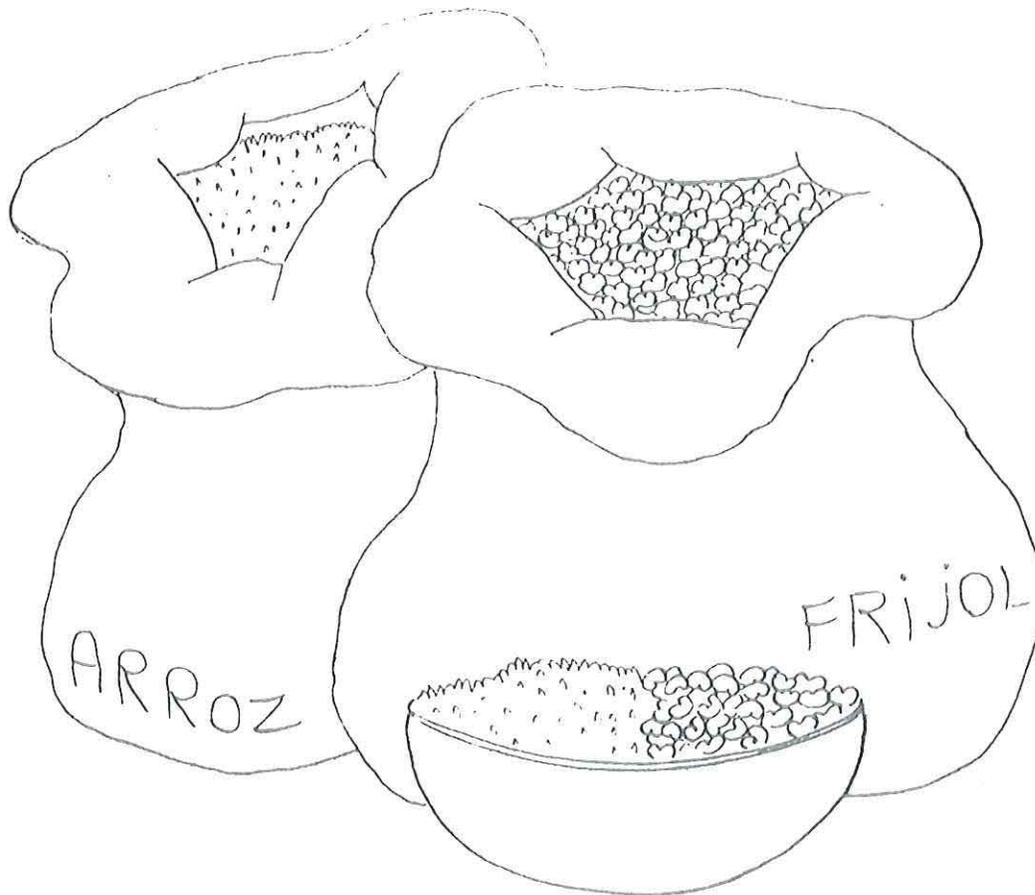
Dibujo 3

Título: Incluir frutas y verduras.

Texto: Las frutas y verduras nos dan las vitaminas y minerales 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

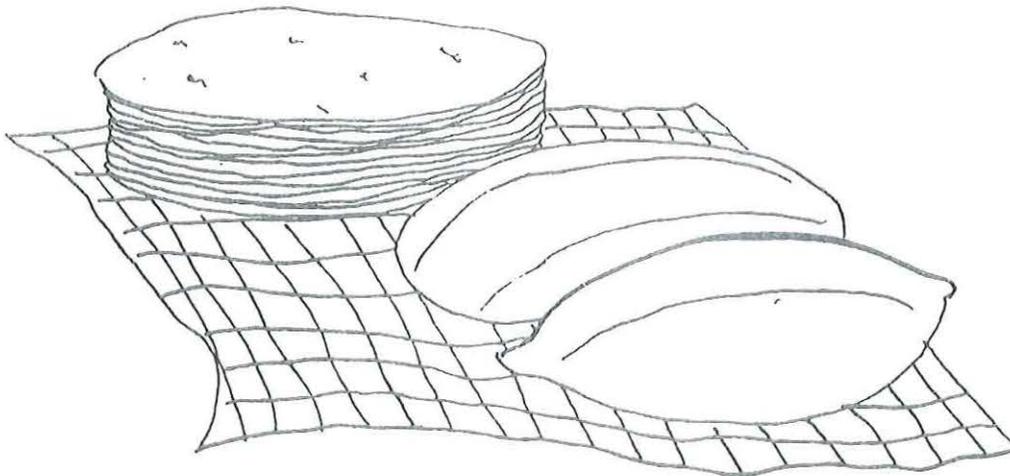
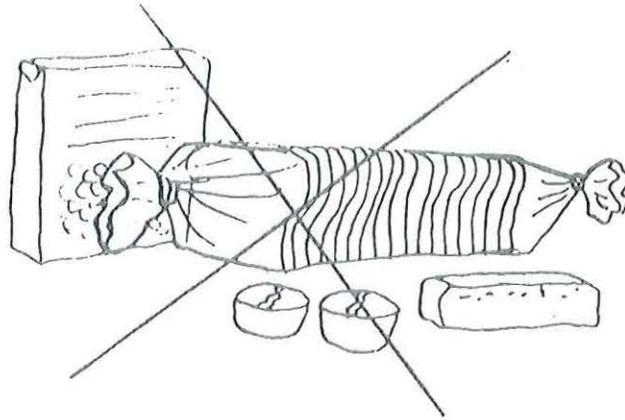


Dibujo 4

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

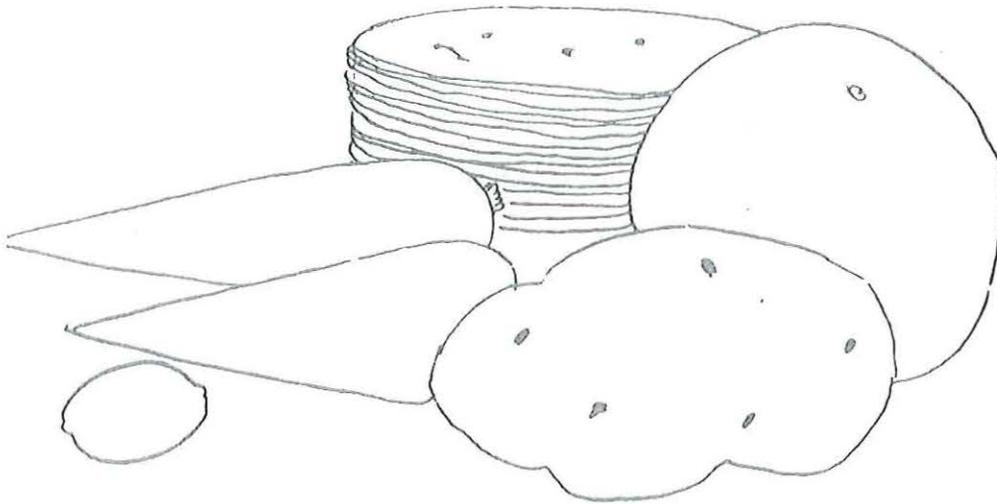
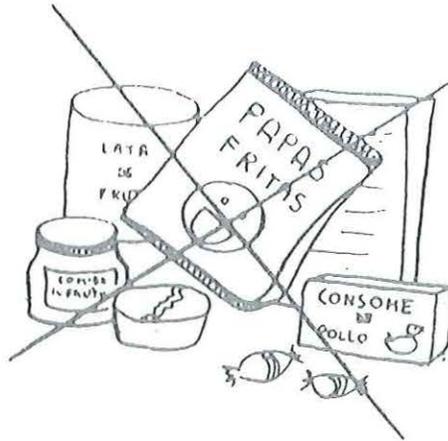


Dibujo 5

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

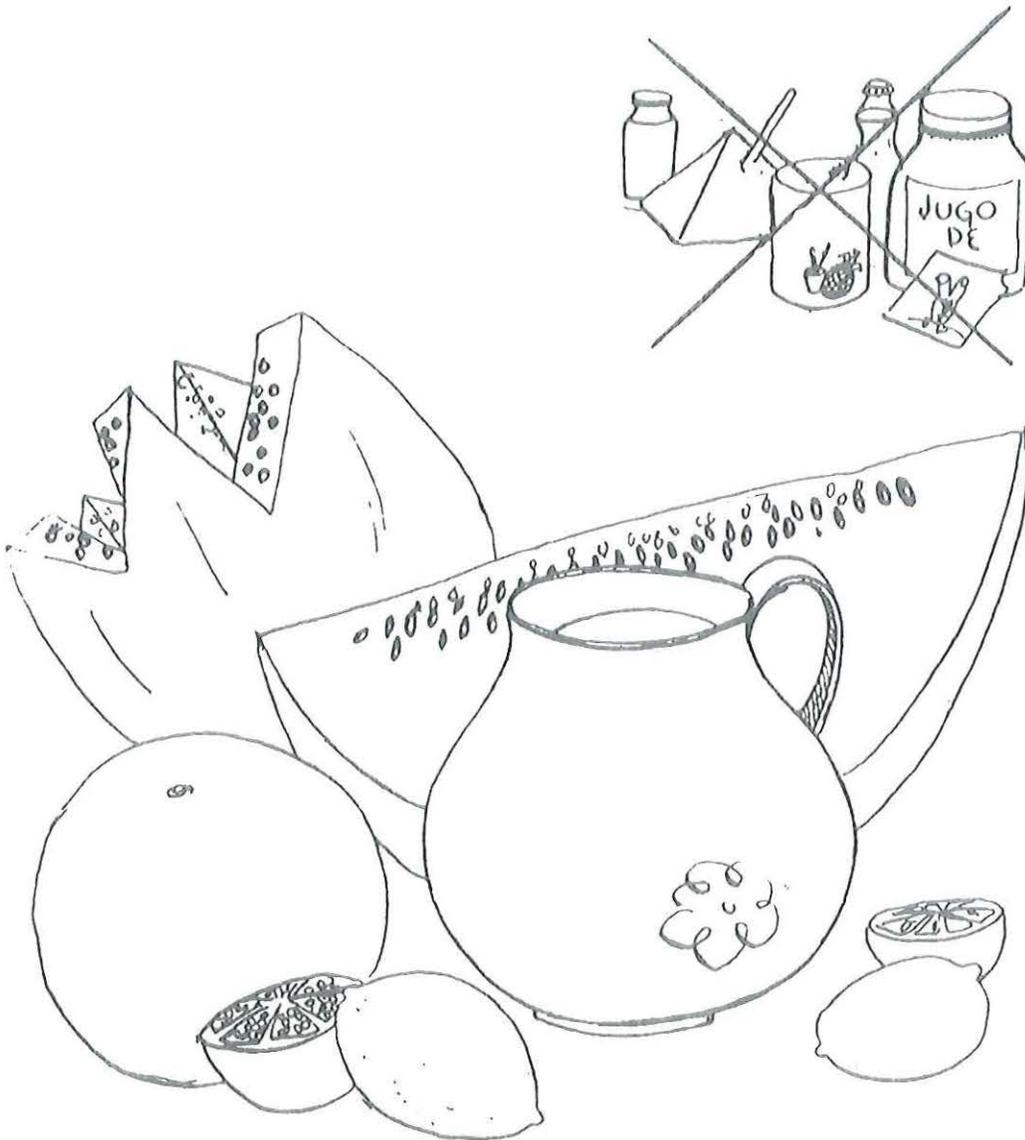


Dibujo 6

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

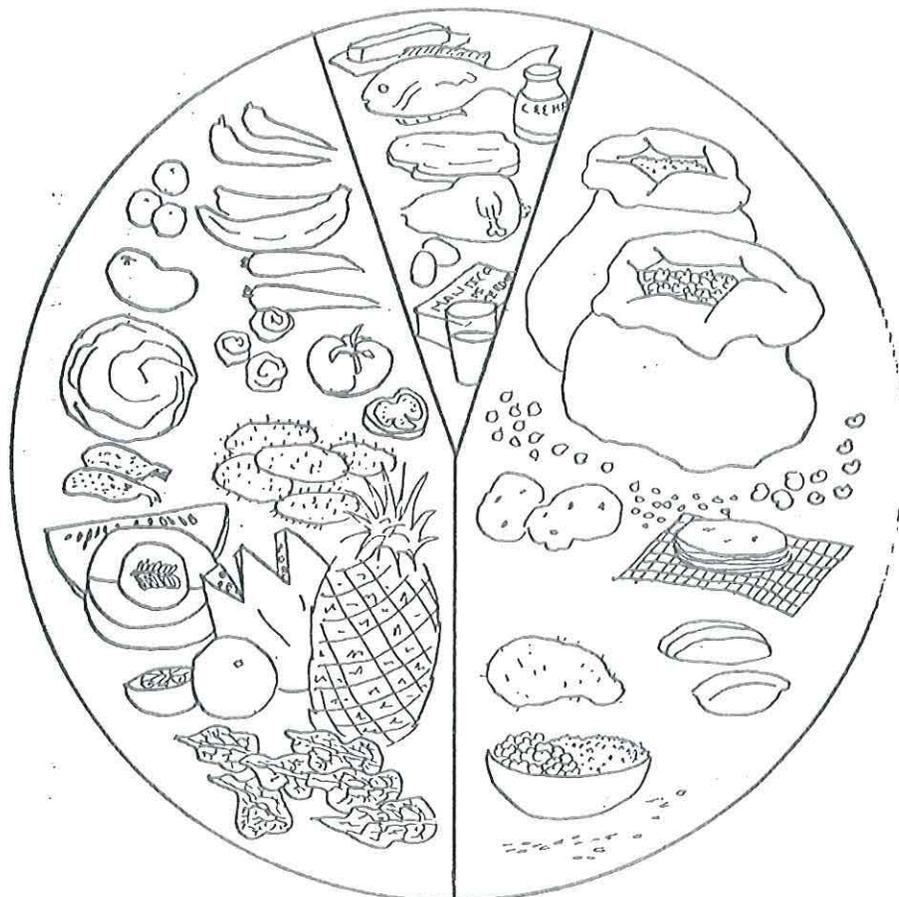


Dibujo 7

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 granos: 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

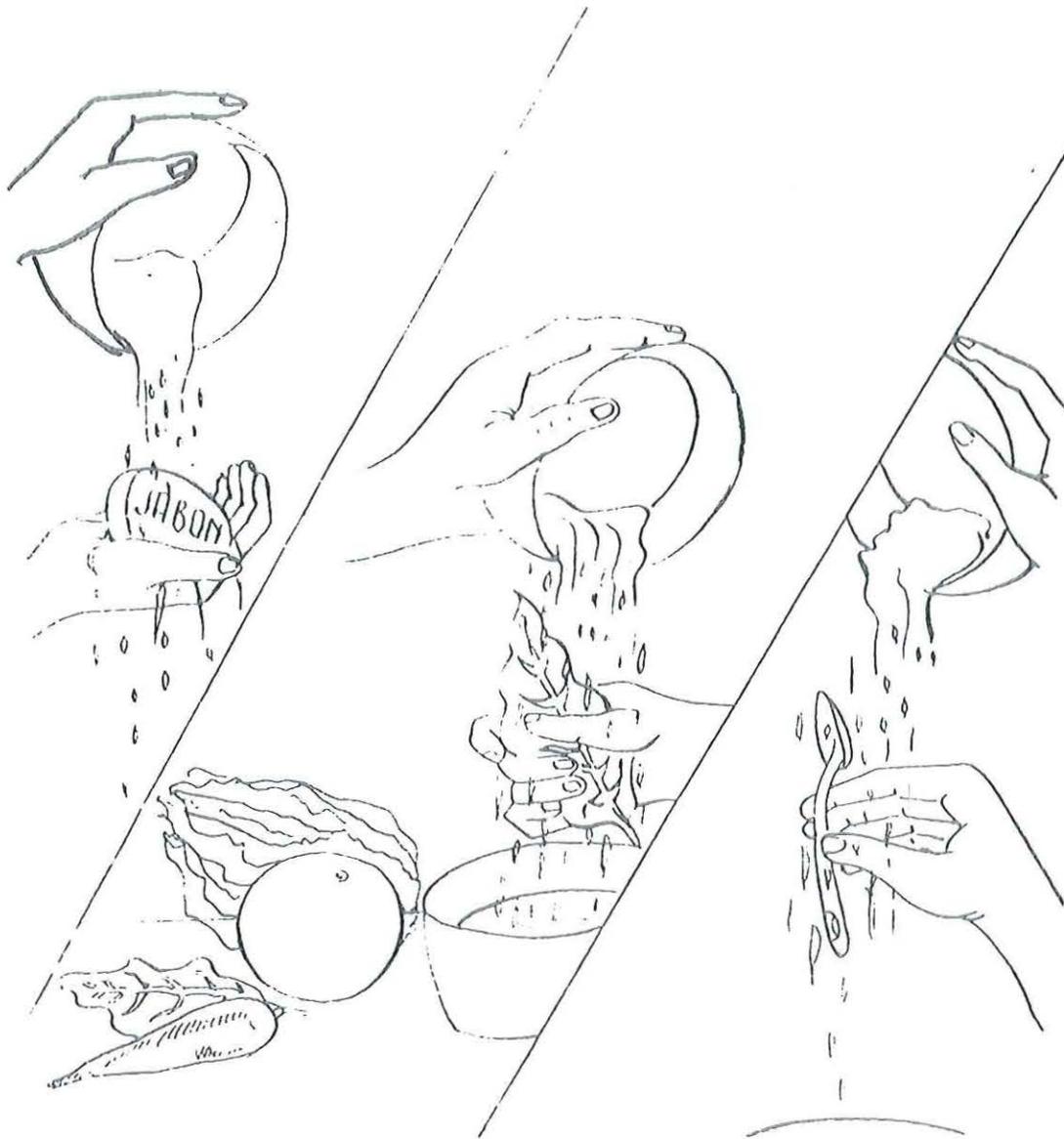


Dibujo 3

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

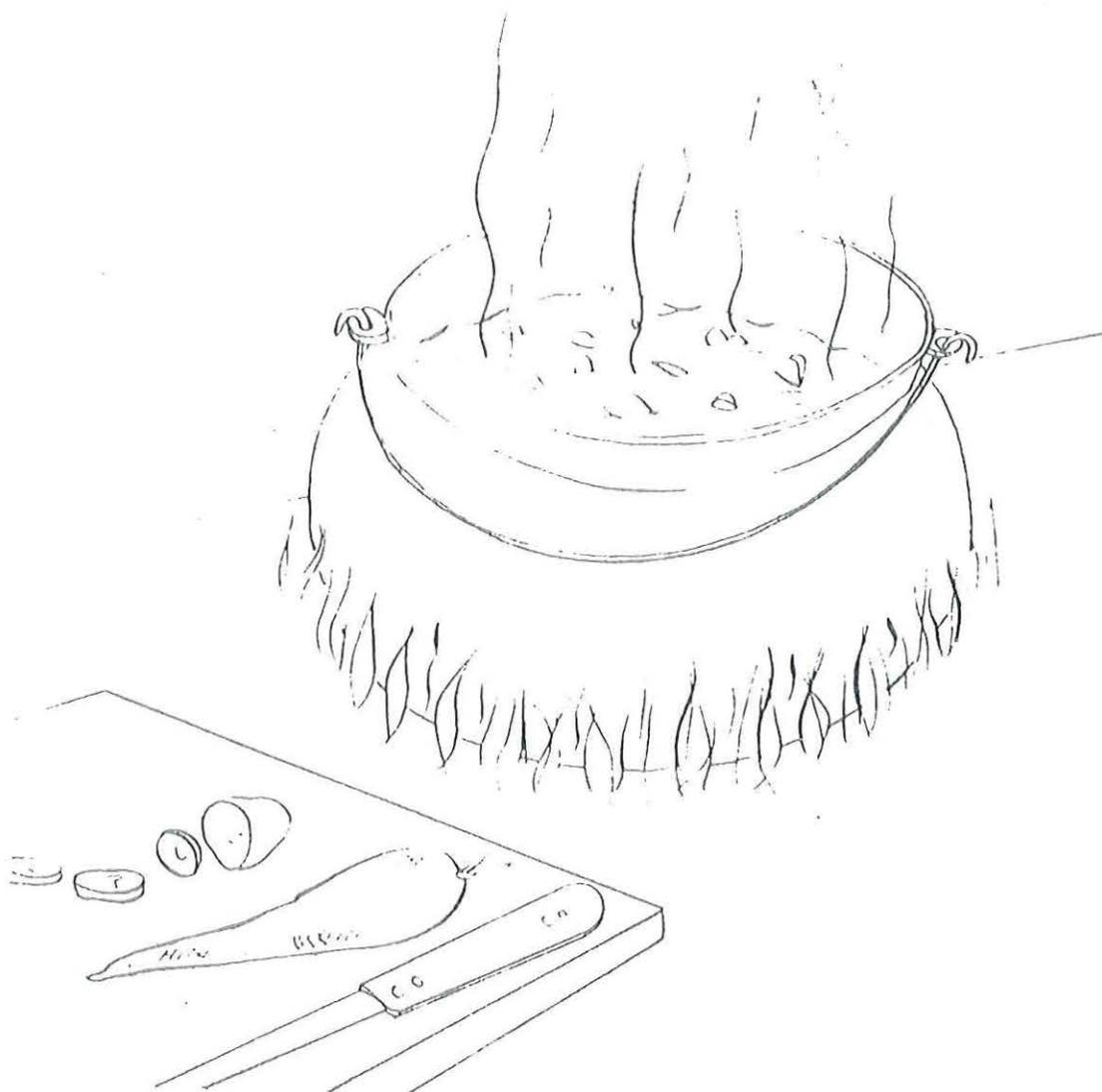


Dibujo 4

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



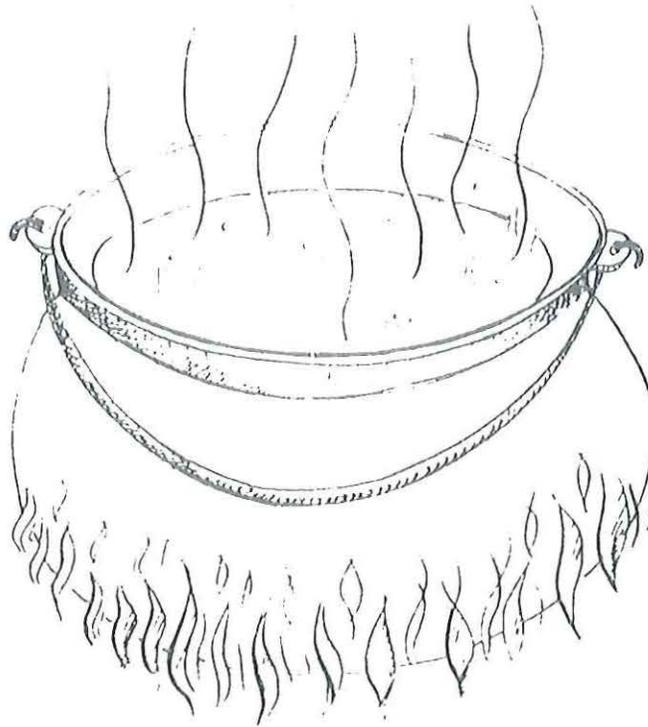
Dibujo 5

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

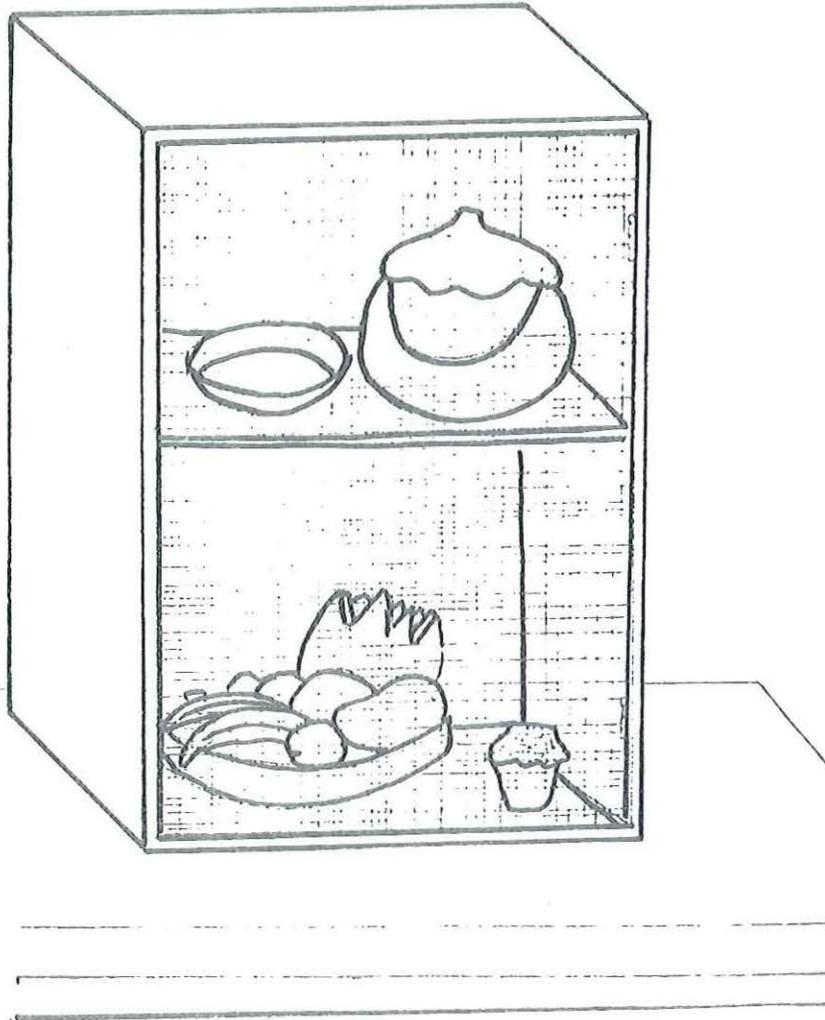


Dibujo 6

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 PROTEJER
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



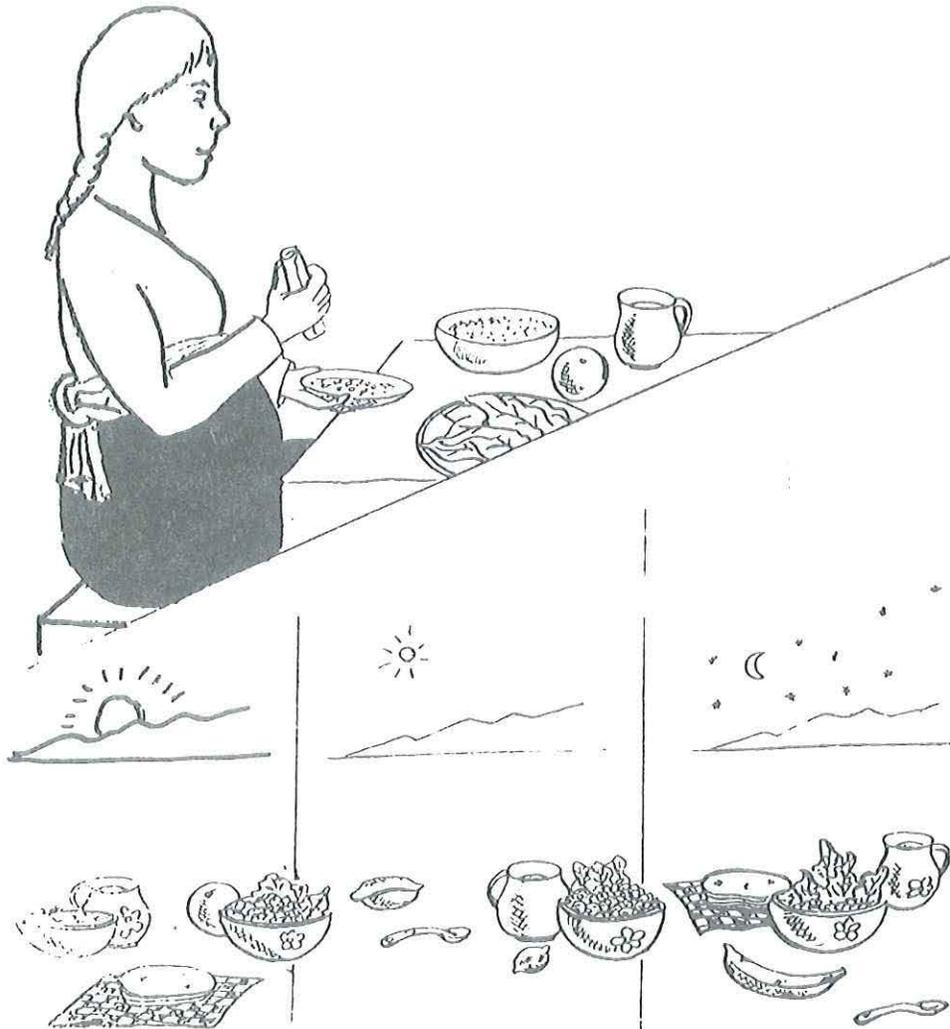
Tema III: ALIMENTACION Y CUIDADOS PARA LA MUJER EMBARAZADA EN PERIODO DE LACTANCIA

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

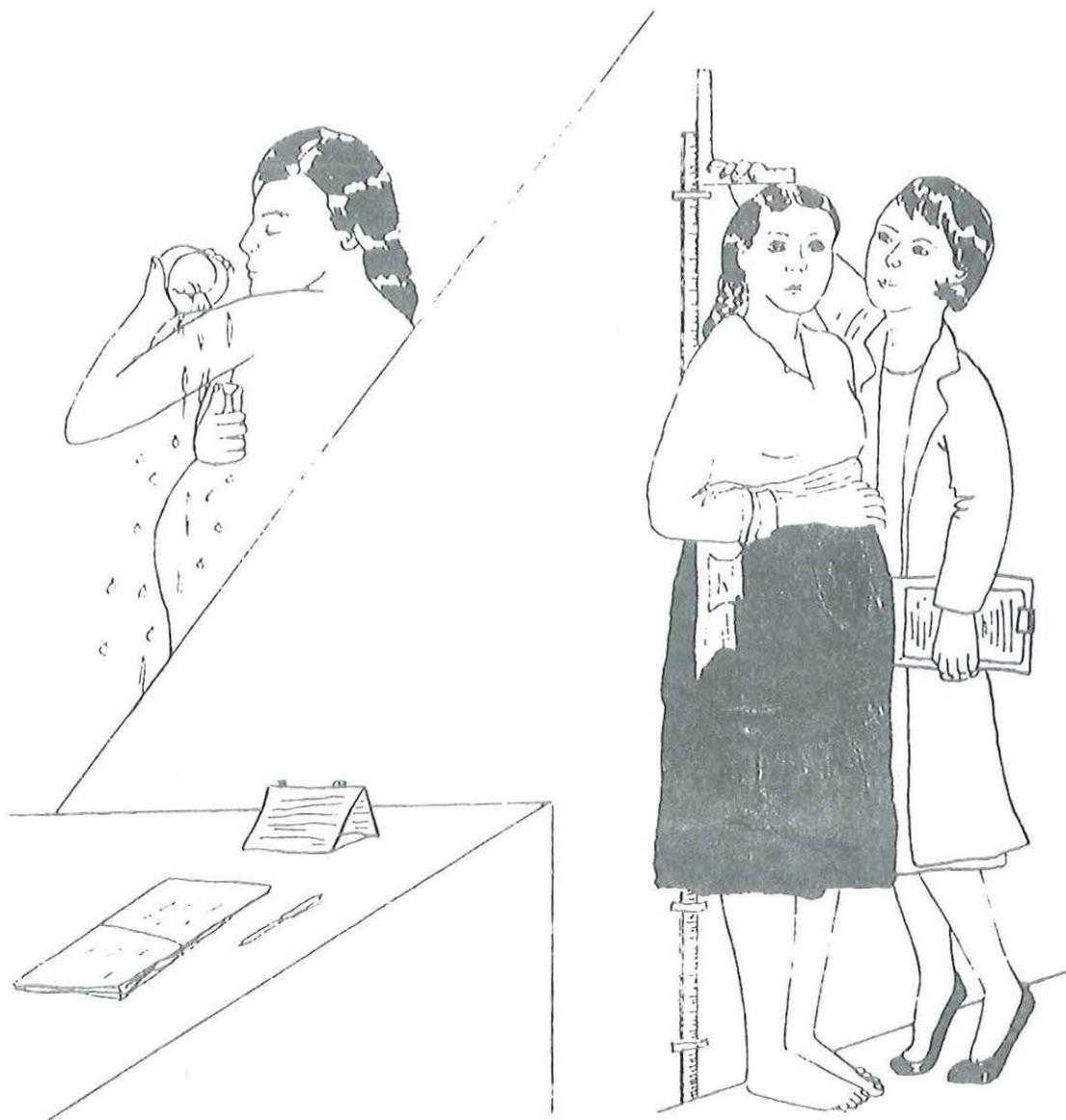


Dibujo 2

Título: Comer un plato más al día.

Texto: La alimentación de la mujer embarazada debe ser idónea 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 minerales 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 alimentacion durante el primer año apoya 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 MEJOR ALIMENTO
PARA LE 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 ADEMÁS 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, huevo, frijoles, carne, frutas y verduras.

CUIDADOS
EN LA PREPARACION
DE ALIMENTOS



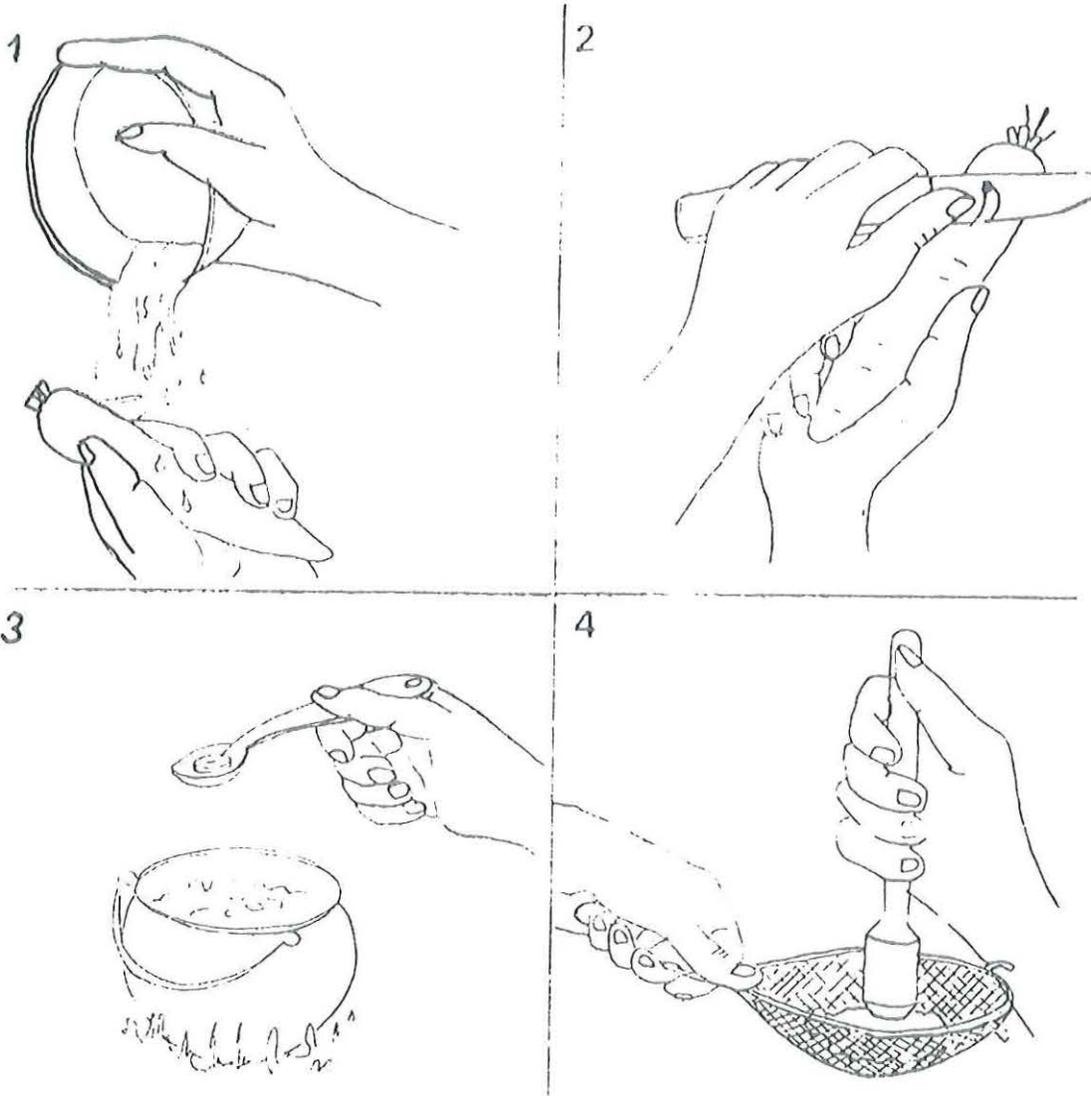
Dibujo 4

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

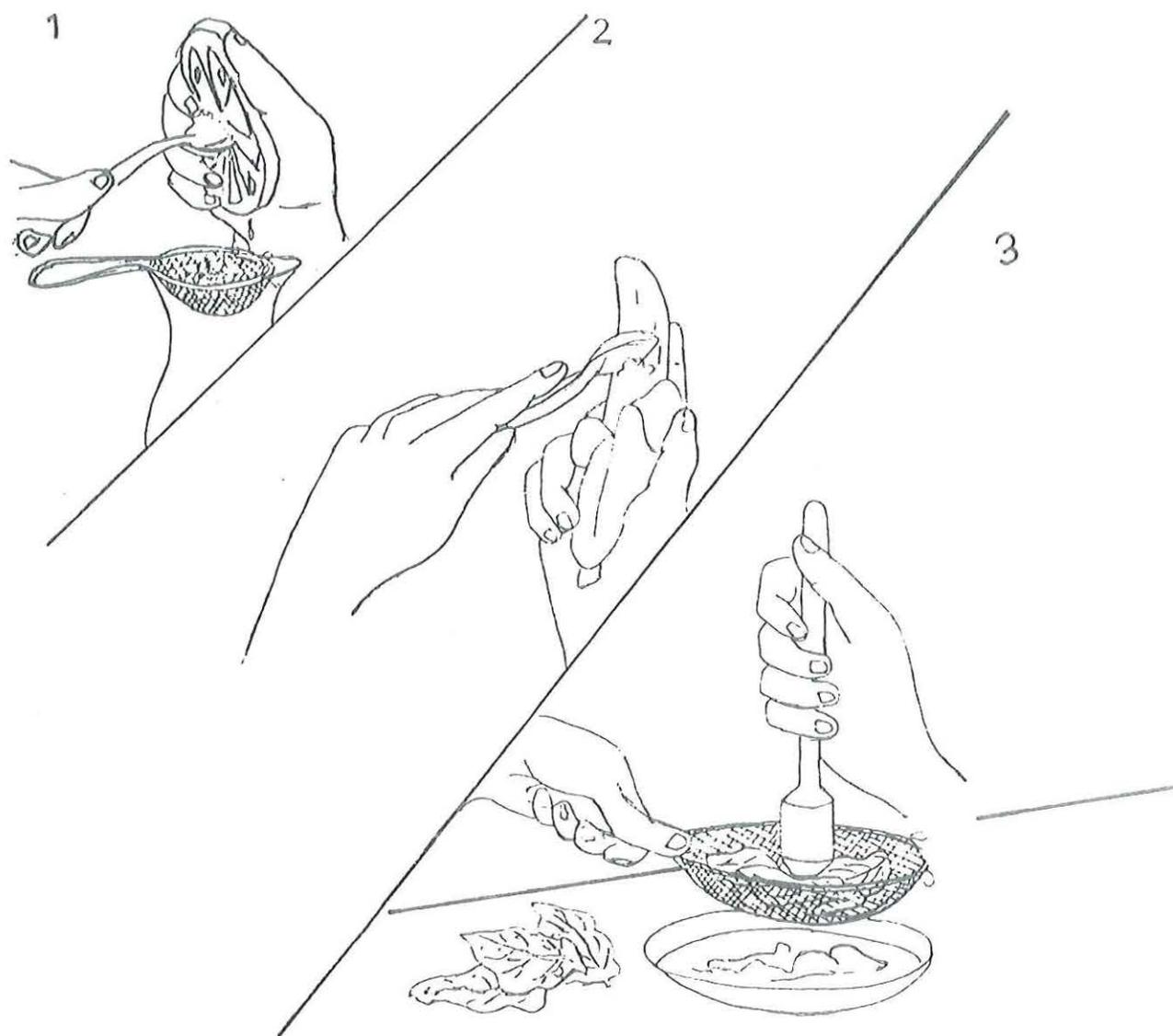


Dibujo 5

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



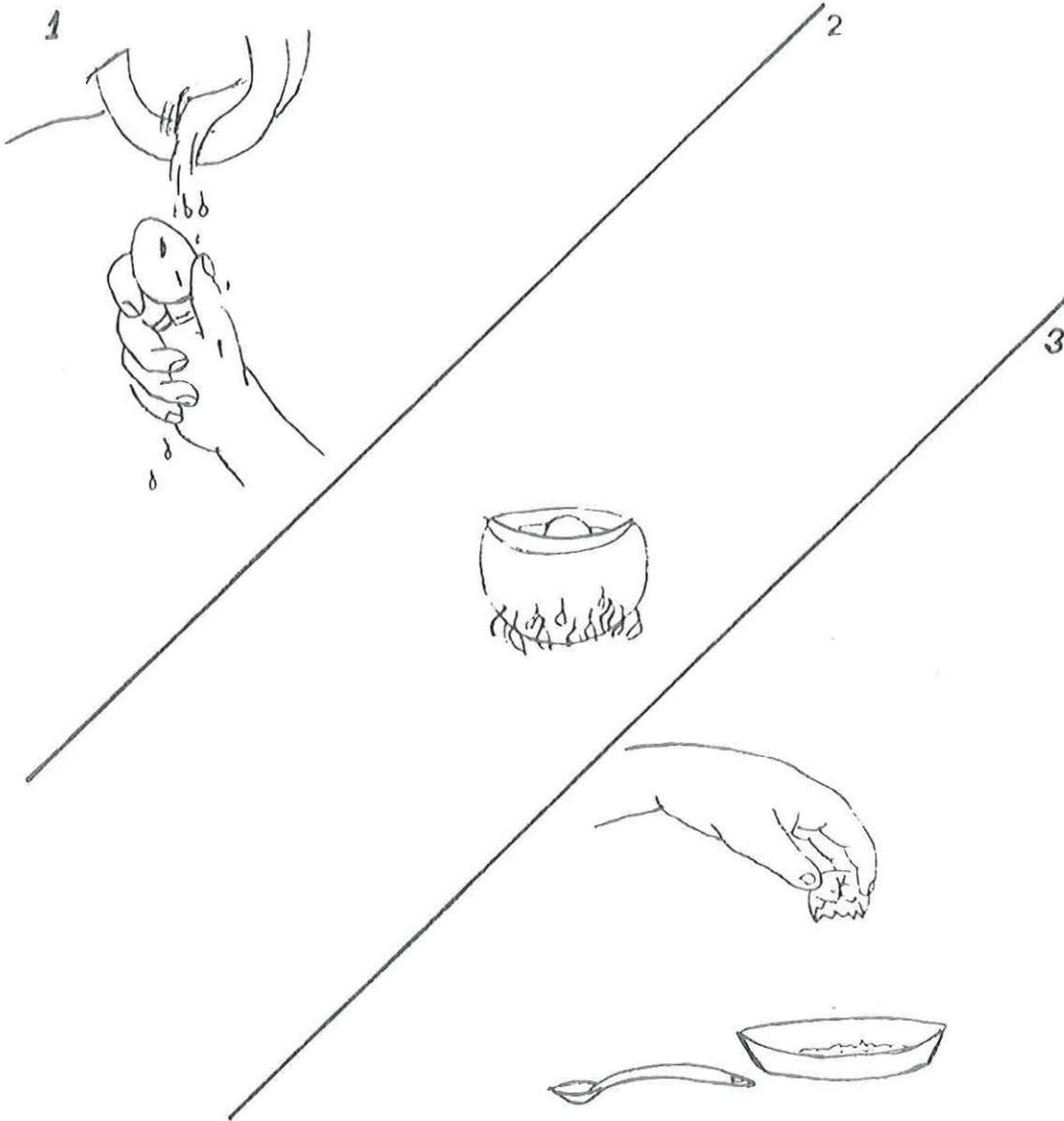
Dibujo 6

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

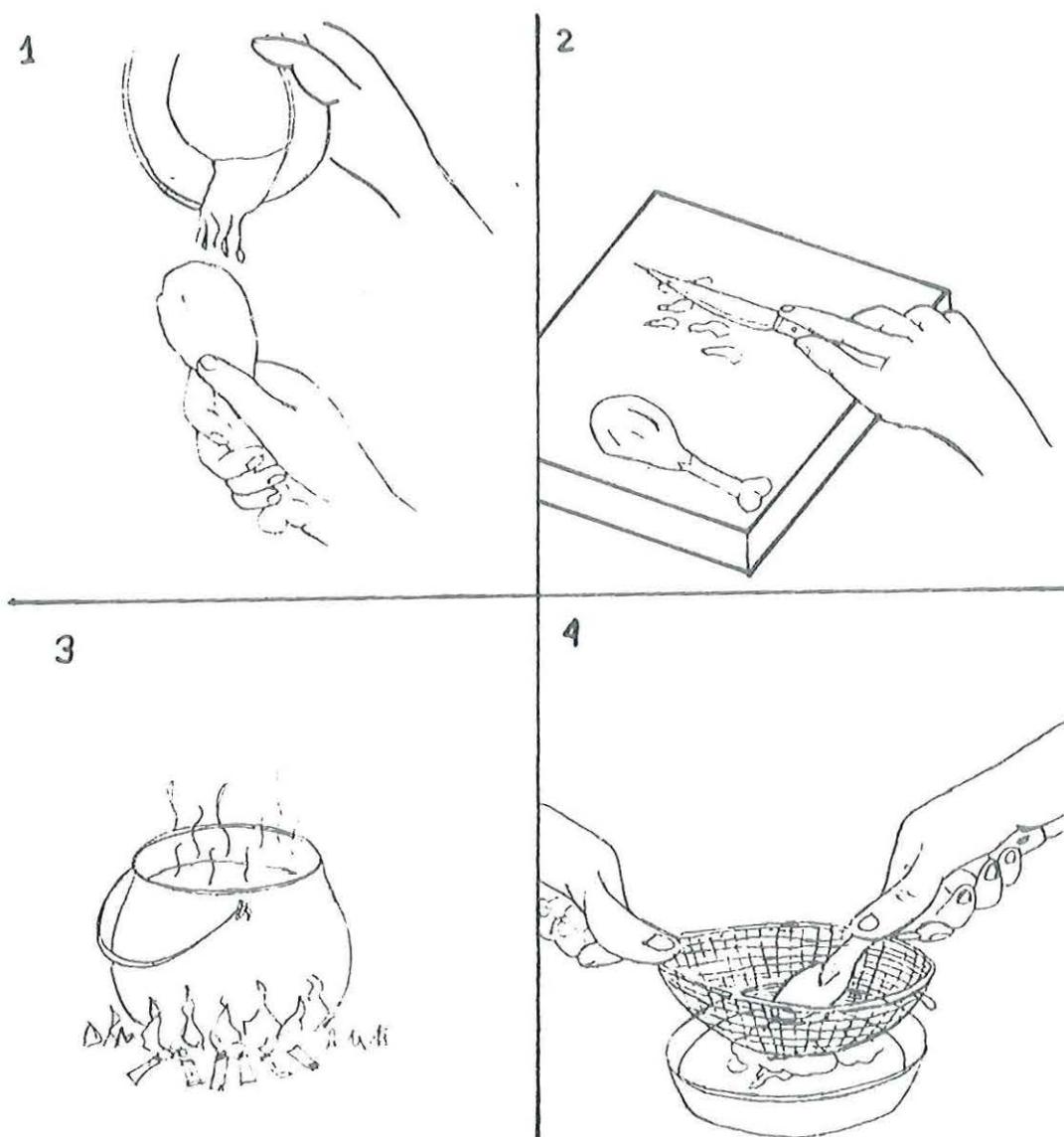


Dibujo 7

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:

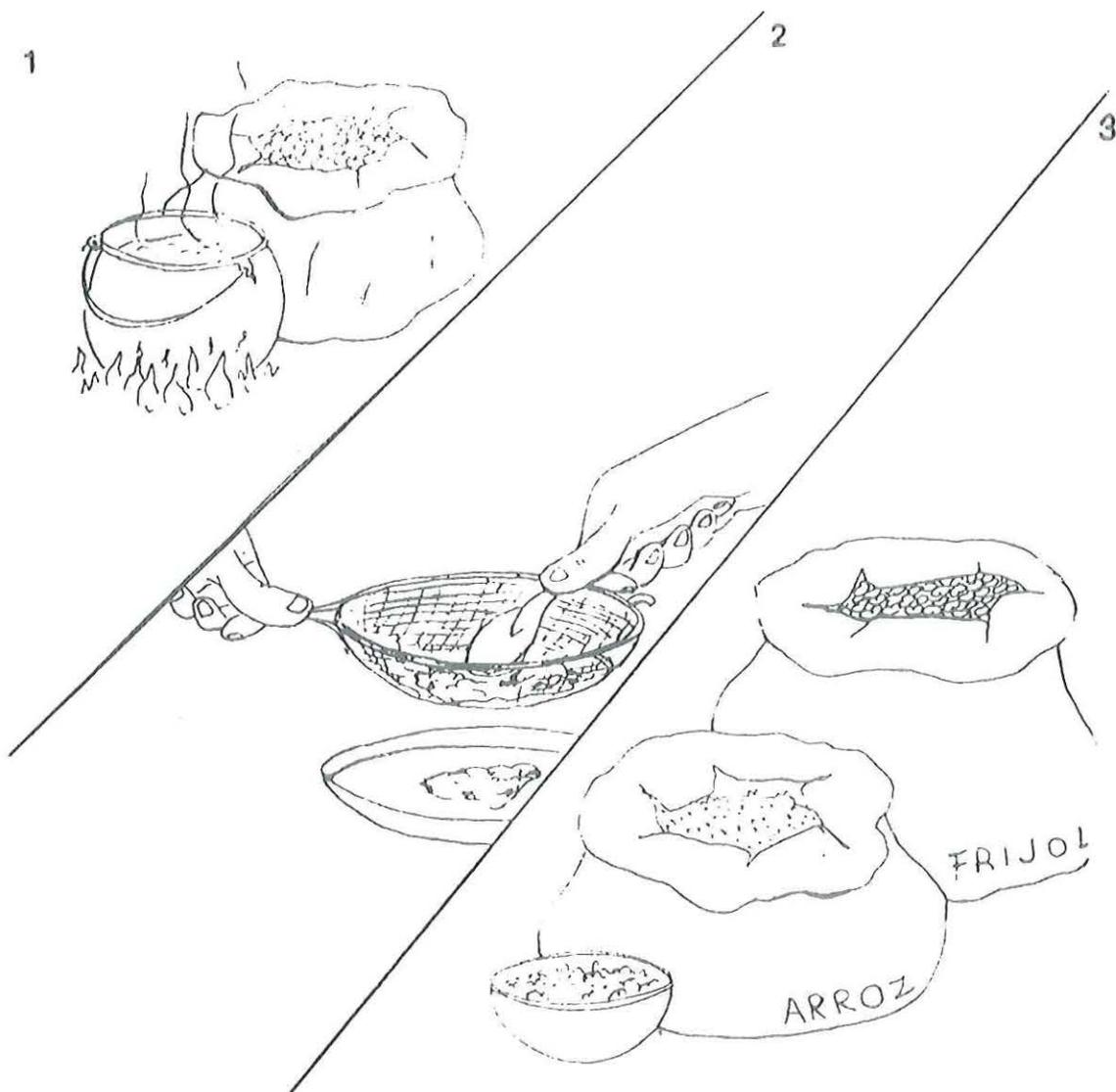


Dibujo 8

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

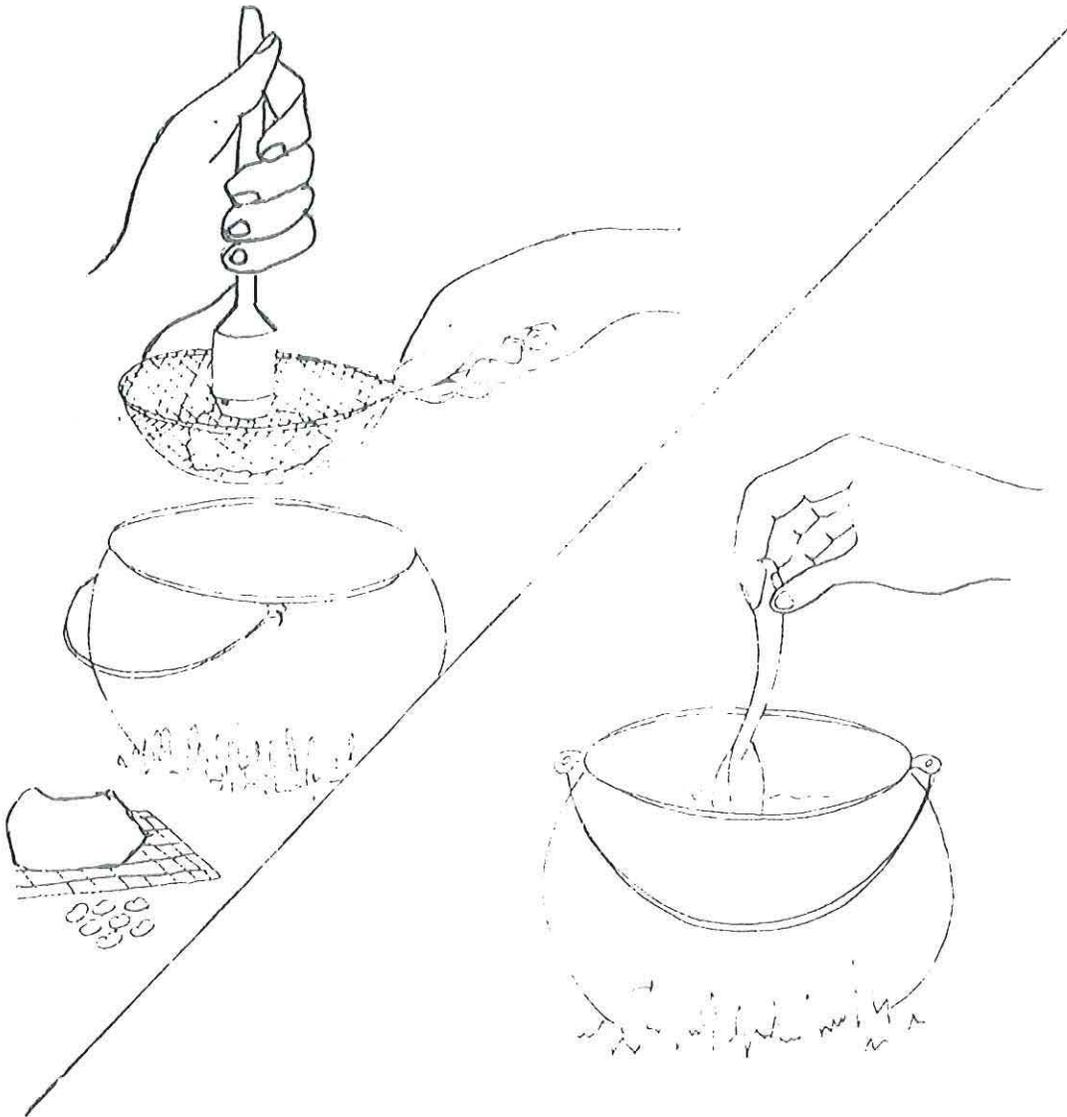


Dibujo 9

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



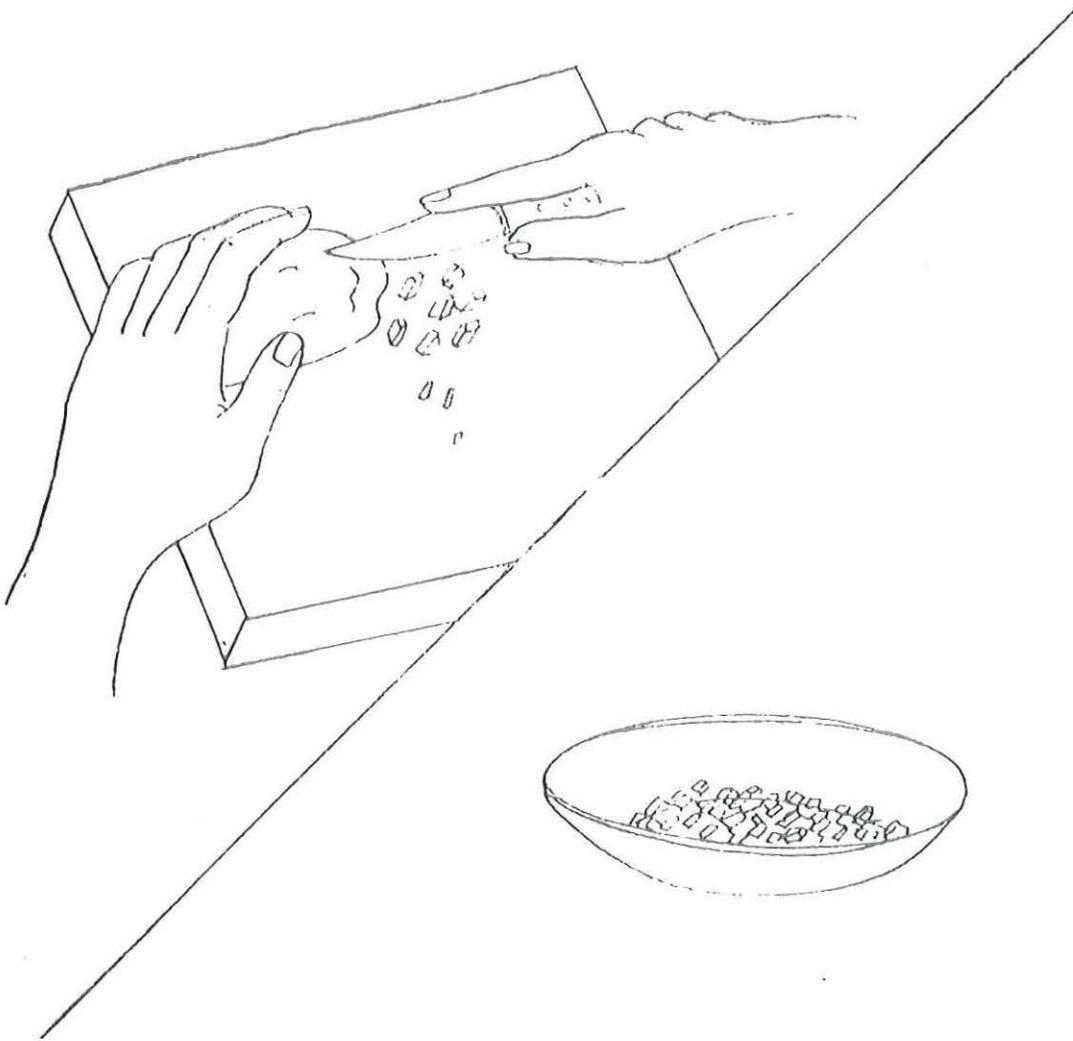
Dibujo 10

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 hierve hasta cocer bien, y por último se le dá al niño.

DAR LOS ALIMENTOS PICADOS CUANDO EL NIÑO TENGA LOS PRIMEROS DIENTES

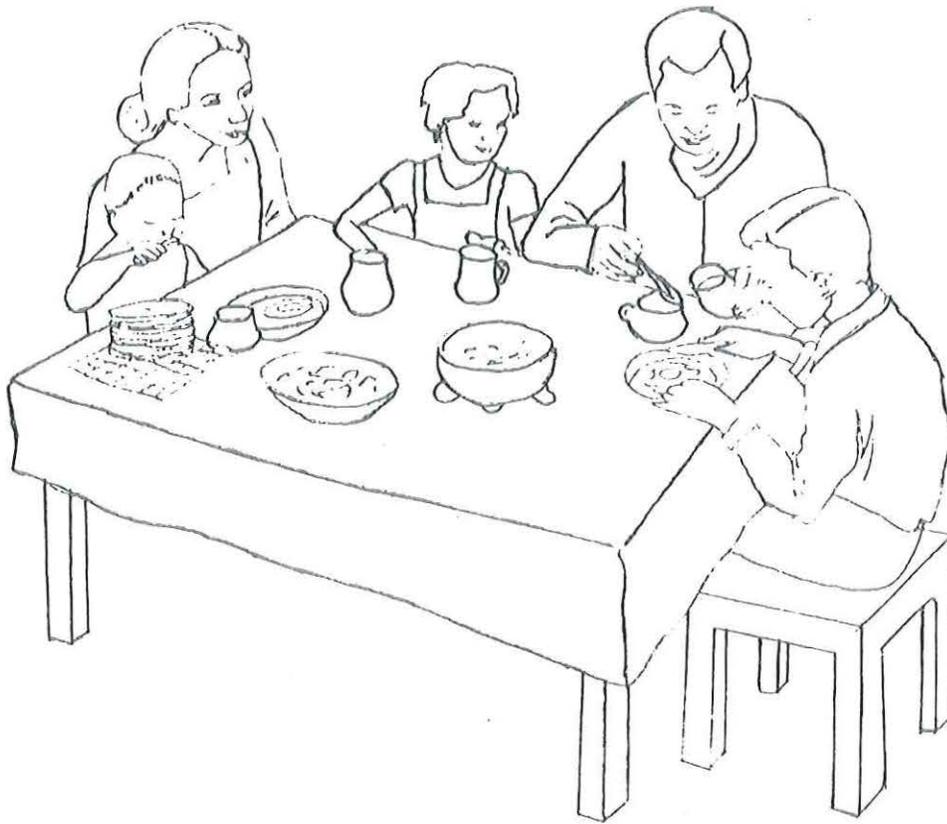


Dibujo 11

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 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



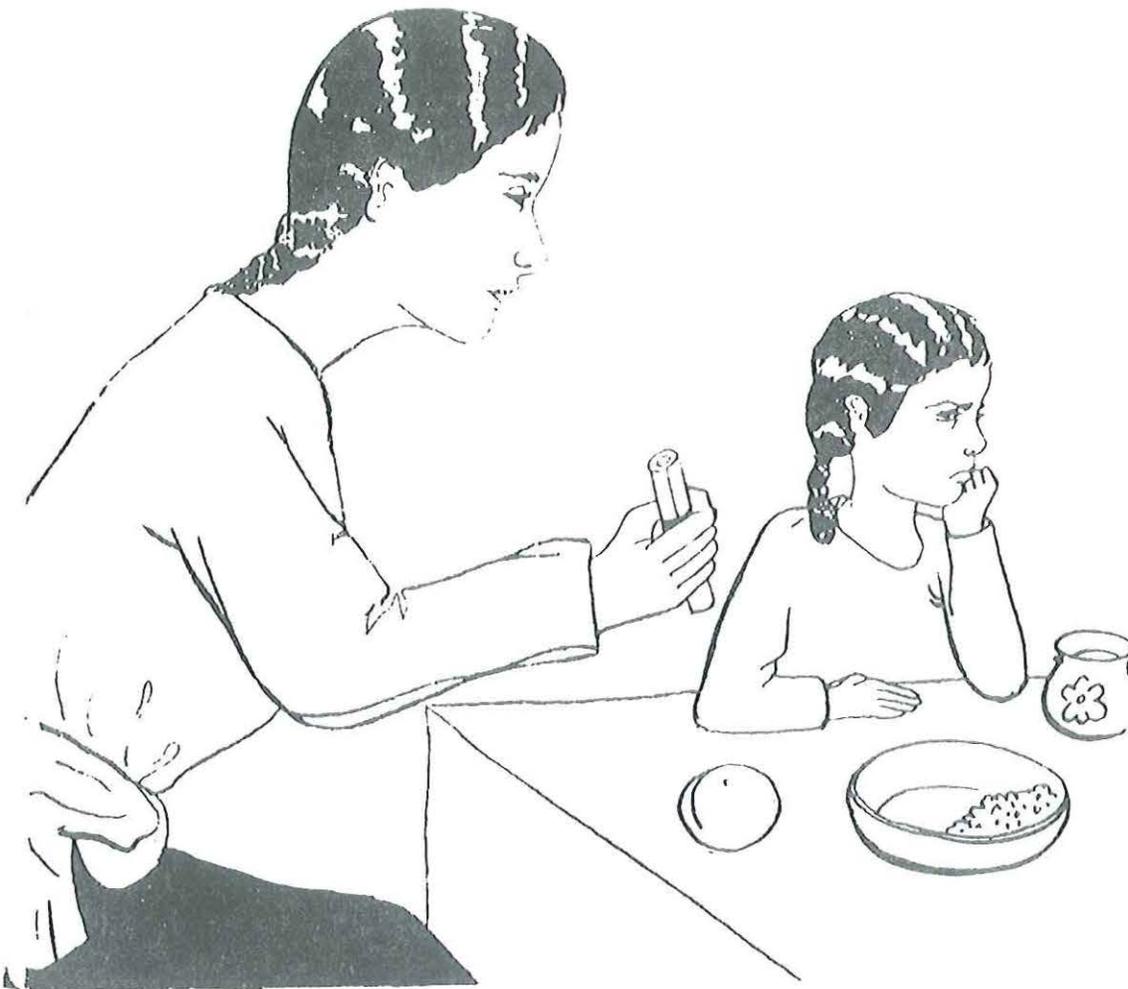
Tema V: ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 4 AÑOS

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



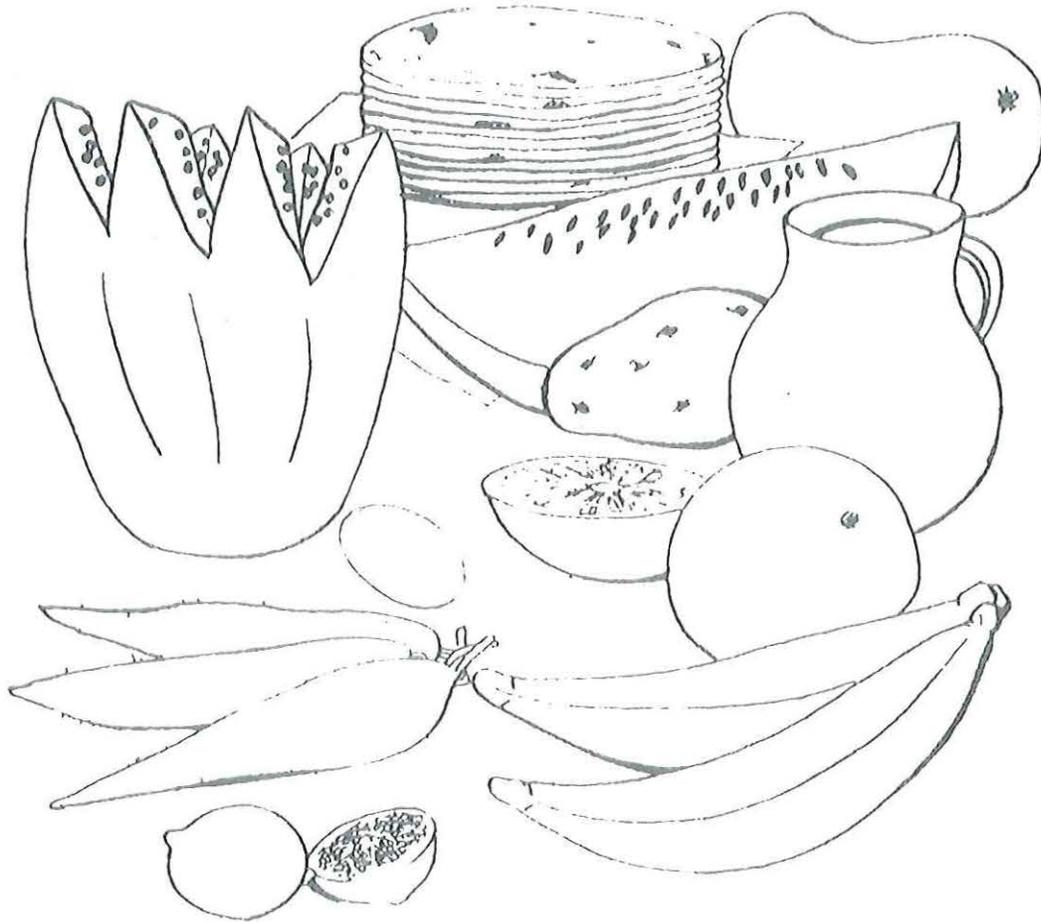
Dibujo 2

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...

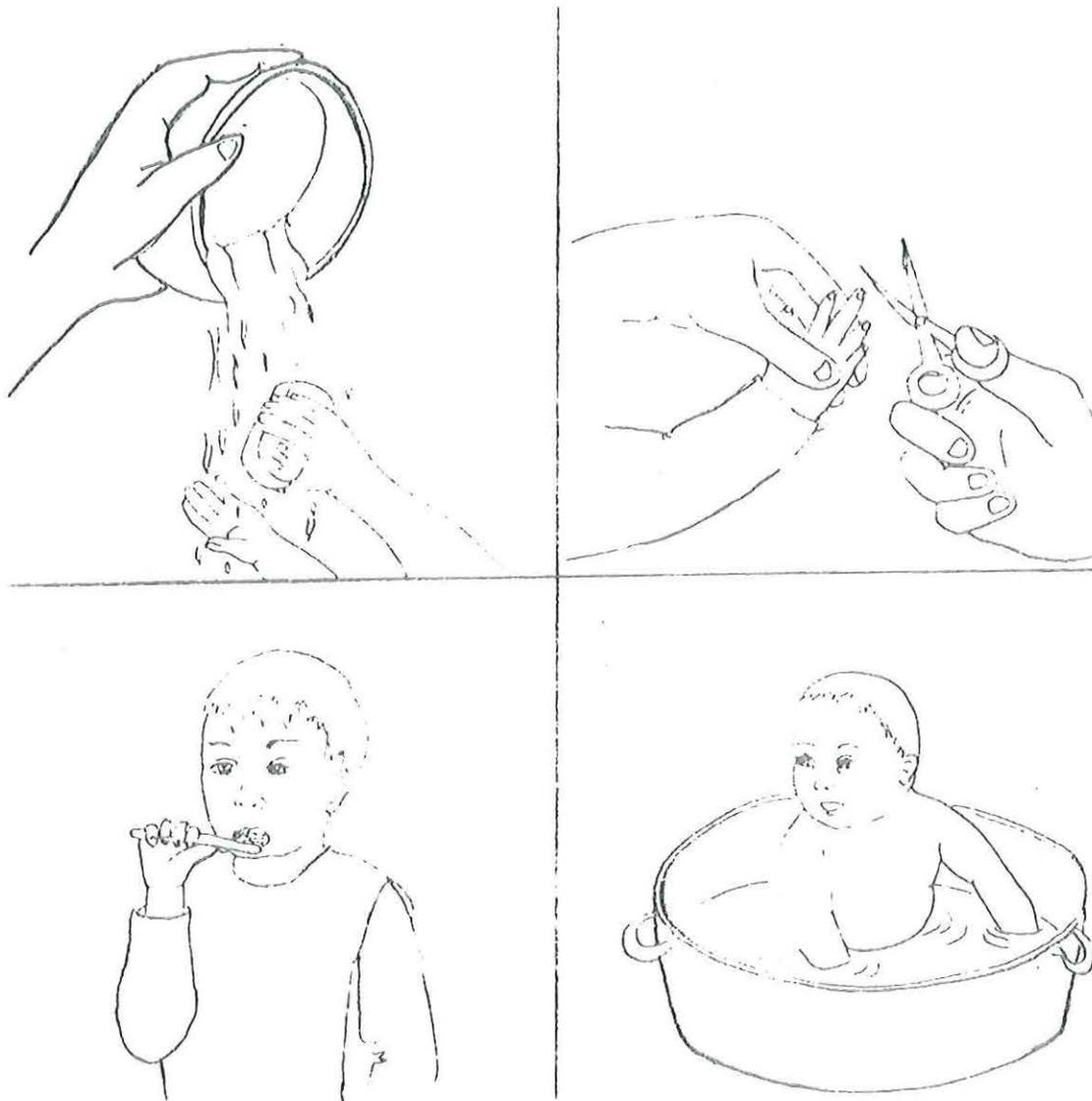


Dibujo 3

Título: Entre comidas el niño puede comer.

Texto: Como parte de su alimentación idónea, 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.

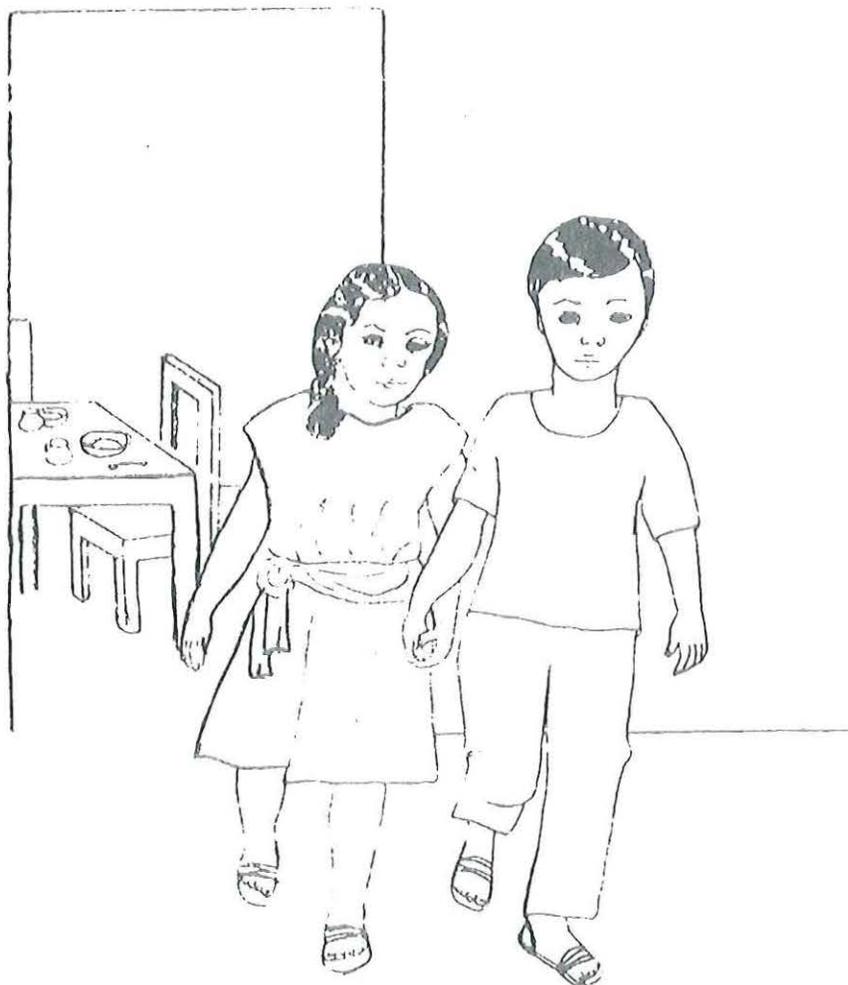
ENSEÑE A SU NIÑO A...



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

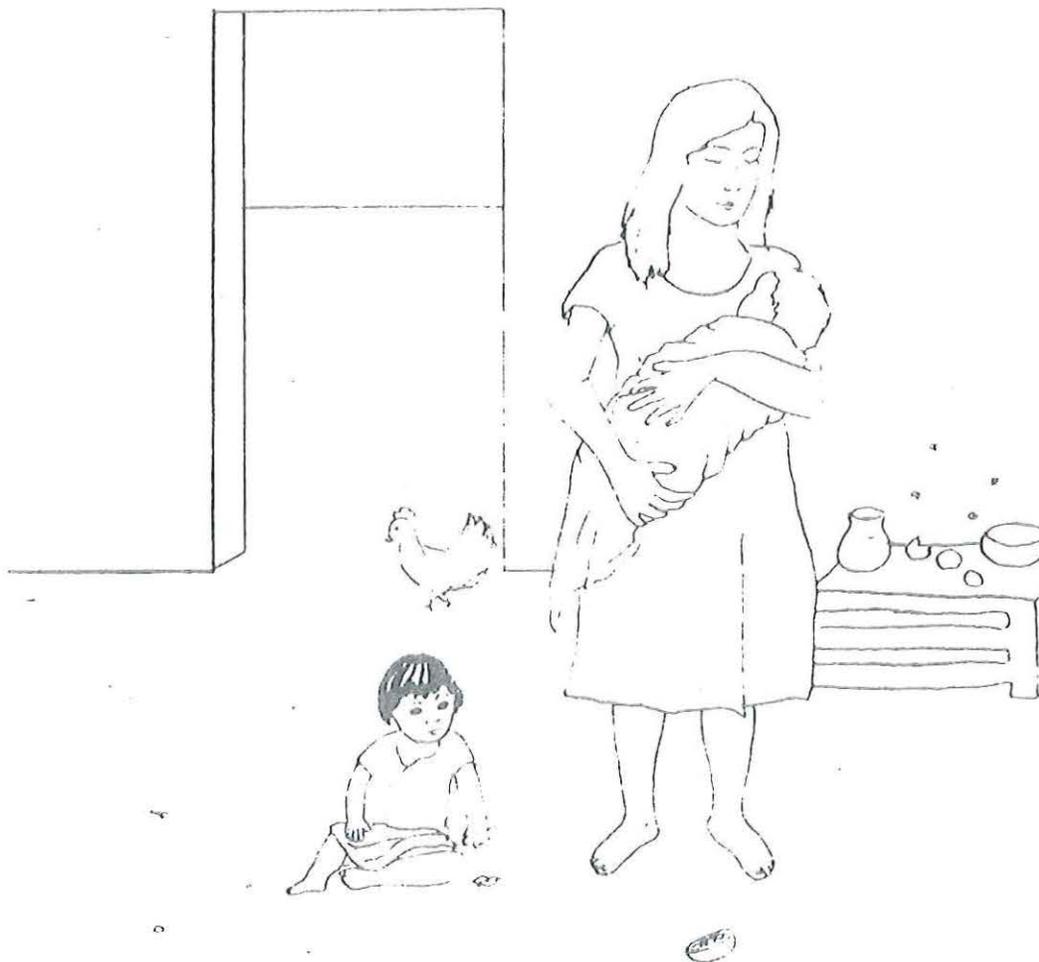


Dibujo 5

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

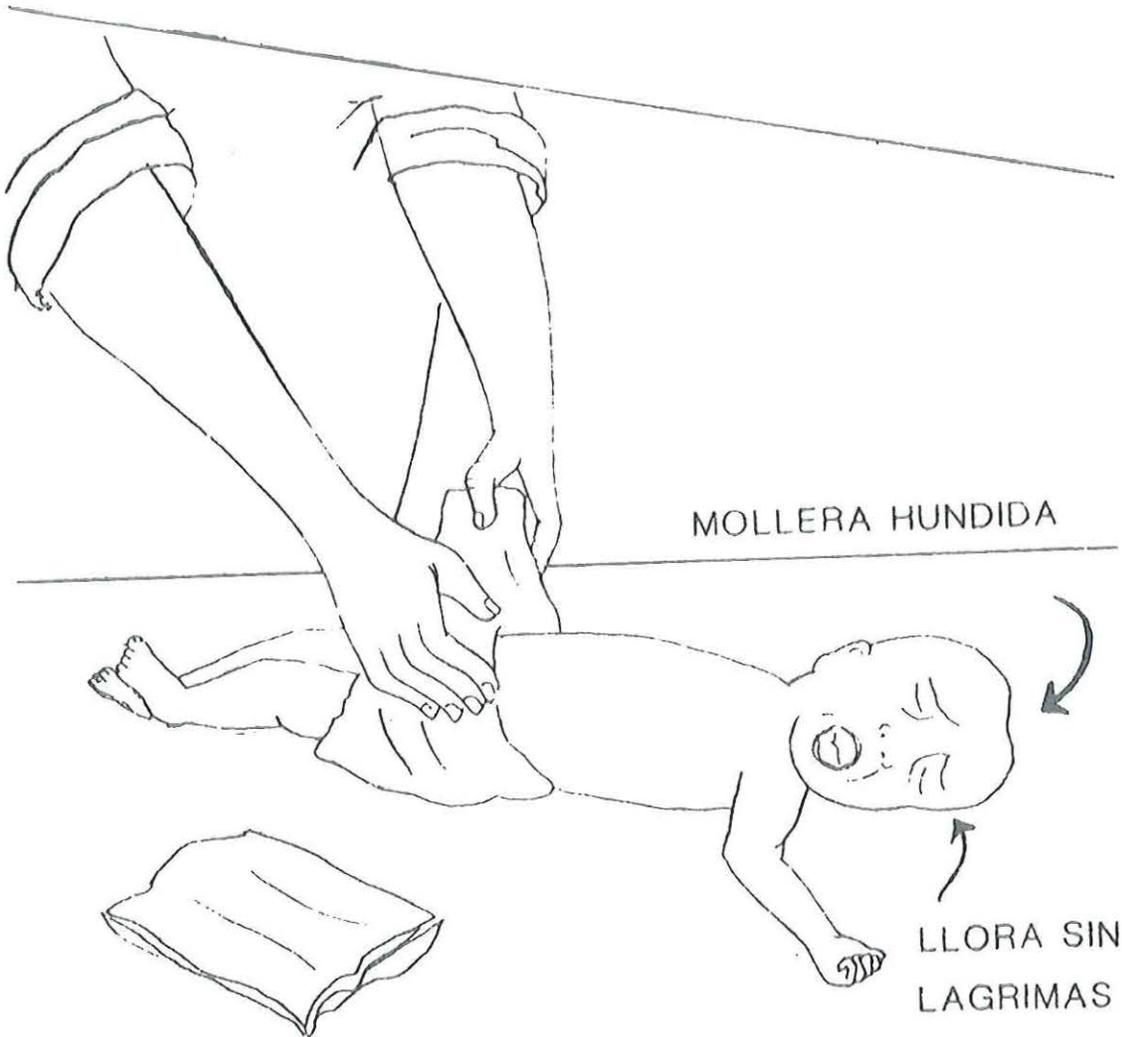


Dibujo 3

Título: Con 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 DESHIDRATAACION

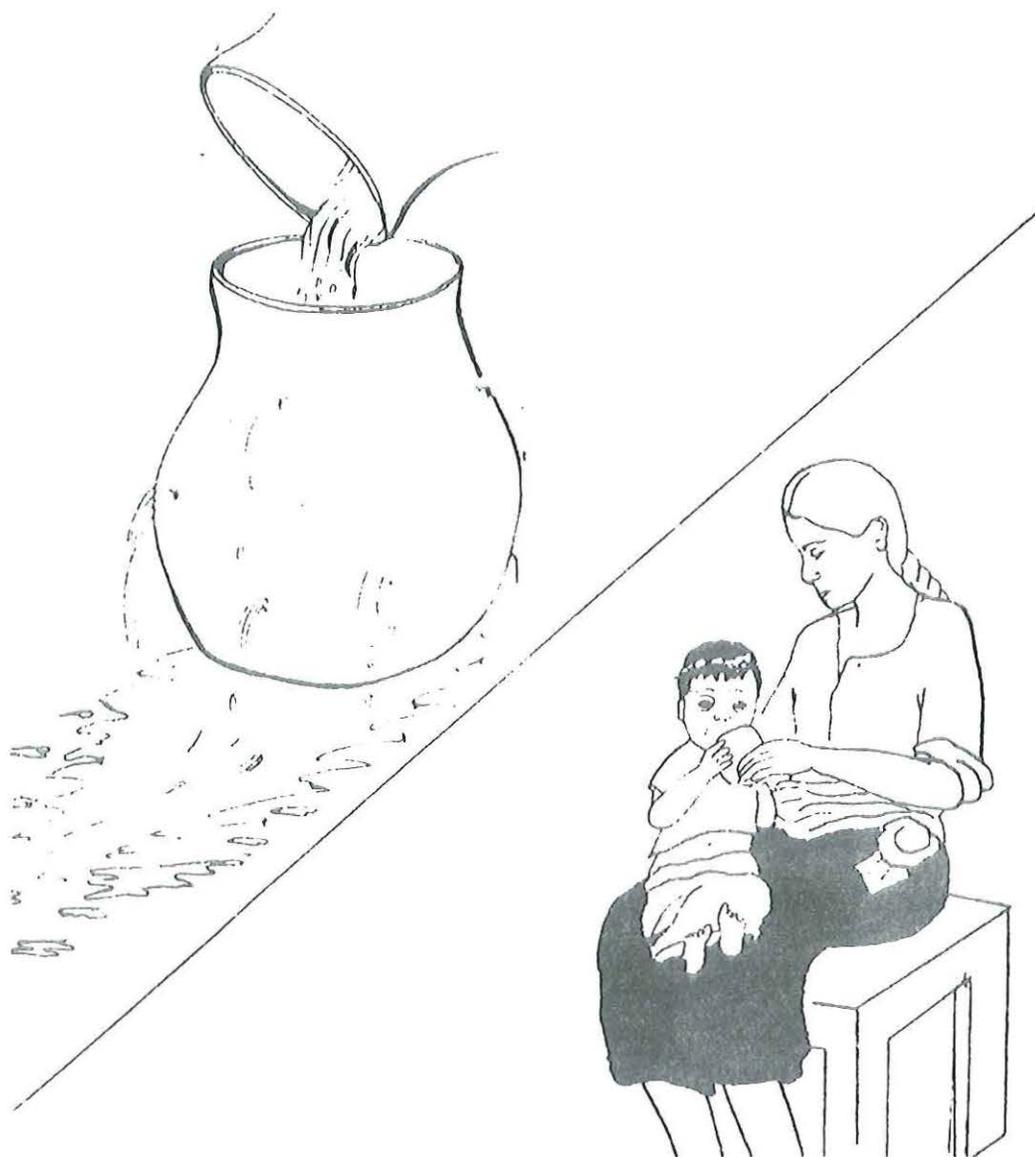


Dibujo: 4

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 "mollera", sed, boca seca, poca orina y llanto sin lágrimas.

DELE AL NIÑO EL SUERO CASERO



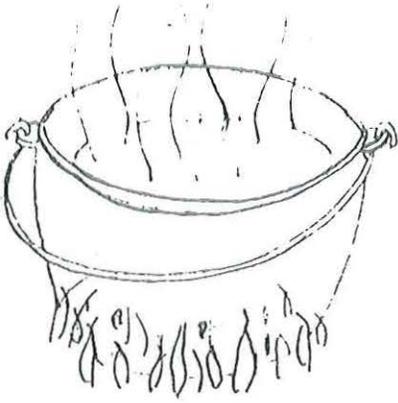
Dibujo 5

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

1



2



1 litro

3



4



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.

SIGALE DANDO DE COMER AL NIÑO



Dibujo 7

Título: Sígame 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.

A N E X O S

"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.

Esta publicación se imprimió en el Taller de Offset
de la División de Nutrición de Comunidad del Instituto
Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán"
por Felipe Osornio, Julián Cedillo y Mónica Laura Santos

