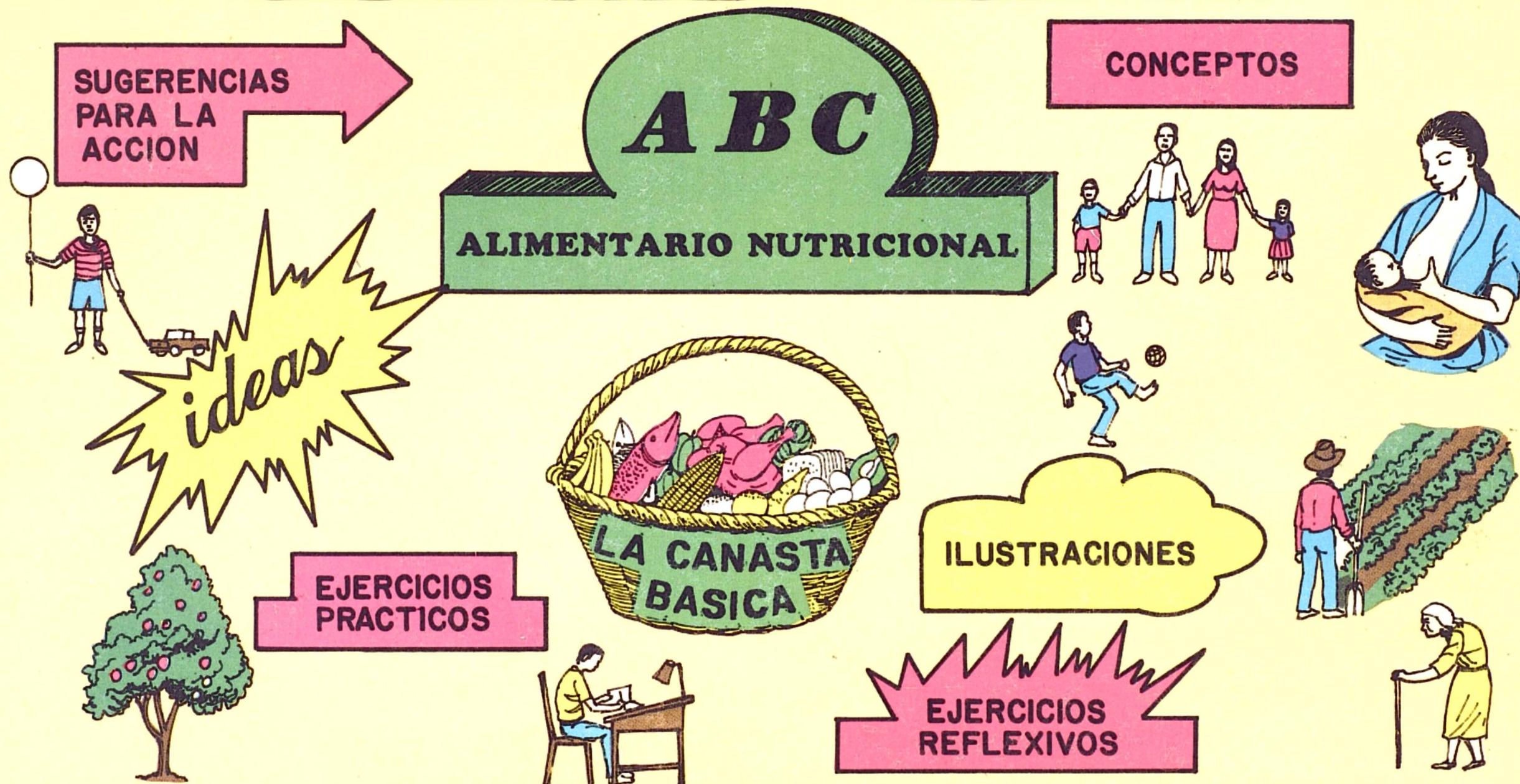


UN ESFUERZO EDUCATIVO

DE LA DIRECCION DE ALIMENTACION Y NUTRICION
DEL MINISTERIO DE SALUD PUBLICA



MODULO ILUSTRADO PARA LA ORIENTACION DE LA EDUCACION ALIMENTARIA NUTRICIONAL
EN LA COMUNIDAD HONDUREÑA

Con la cooperacion de LA DIVISION DE EDUCACION PARA LA SALUD, LA DIVISION DE SALUD MATERNO INFANTIL
Y EL INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTROAMERICA Y PANAMA (OPS/INCAP)

Honduras, C.A.

UNIDAD DE CONTENIDO No.8, PARTICIPACION SOCIAL EN LA PLANIFICACION Y DESARROLLO DE PROYECTOS DE SALUD, ALIMENTACION Y NUTRICION.....	131 a 135
SUGERENCIAS PARA EL ESTUDIO Y APLICACION DEL ABC-AN.....	137 y 138

OBJETIVOS GENERALES DEL ABC-AN

1. Proporcionar a los educadores o facilitadores de la Educación Alimentaria Nutricional un conjunto de mensajes educativos básicos, imágenes y ejercicios participativos, que les serán útiles en la promoción de la alimentación y nutrición en la comunidad.
2. Analizar y aplicar actividades específicas para contribuir en la seguridad alimentaria de las familias de grupos postergados de población, a través del aumento en la disponibilidad de alimentos, su adecuada conservación y el mejoramiento de los patrones de comportamiento alimentario.
3. Introducir técnicas y procedimientos para conocer el comportamiento alimentario de la población y los factores que lo influyen.
4. Promover el uso de técnicas y procedimientos educativos para trabajar en Educación Alimentaria Nutricional con las familias y comunidades.

LA ALIMENTACION DE LA MADRE DURANTE EL
EMBARAZO Y LA LACTANCIA





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta primera Unidad, el personal estará en condiciones de:

1. Explicar como explorar el comportamiento alimentario de la mujer embarazada y lactante en su comunidad y como aprovechar los resultados para orientar las acciones educativas.
2. Enumerar 5 factores que pueden influir en el comportamiento alimentario de la madre embarazada y lactante.
3. Enumerar 6 razones por las que es importante una buena alimentación durante el embarazo y 2 durante la lactancia.
4. En base a la lista de alimentos recomendados durante el embarazo y la lactancia, elaborar 3 menús variados para un día, indicando 3 tiempos de comidas y dos meriendas.
5. Mencionar 4 situaciones que permiten reconocer que una madre embarazada y lactante está en alto riesgo de desnutrirse.
6. Enumerar 5 alimentos ricos en hierro y 5 ricos en vitamina C.
7. Identificar 3 problemas relacionados con la nutrición que puede tener una mujer durante su embarazo y en cada caso señalar las medidas para controlarlos.

TEMA A: COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO DE LA MADRE DURANTE LOS PERIODOS DE EMBARAZO Y LACTANCIA

Son muchas las creencias y las prácticas en relación a la alimentación de la mujer durante el embarazo y la lactancia; la mayoría de ellas han sido transmitidas por la tradición y la costumbre como parte de la cultura general.

Es importante identificar y manejar las creencias y prácticas que tiene nuestra población referente a este tema a fin de poder aconsejar a las madres sobre la alimentación durante el embarazo y la lactancia.

En Honduras algunas madres creen, por ejemplo, que durante el embarazo no se debe aumentar el consumo de alimentos porque el niño se engorda y puede haber problema en el parto; esta creencia no tiene ninguna razón científica ya que aún cuando las madres coman mucho, el niño no sobrepasará cierto tamaño, pues el tamaño del niño también está limitado por la dimensión del útero y por características genéticas.

También se encuentra la creencia que durante el embarazo y la lactancia se deben eliminar algunos alimentos como la leche y el plátano porque engordan mucho y el parto puede ser difícil, lo que no es cierto; que si se come carne de iguana, tortuga o garrobo los

niños se tullen, o que si come repollo y aguacate le causan mucle al niño; se debe insistir en que si la madre come bien y de los alimentos disponibles, tanto ella como el niño serán más saludables.

Por otro lado, existen creencias positivas que se deben estimular como el hecho de que la embarazada y lactante consuman alimentos especiales, los cuales son generalmente muy nutritivos. En nuestro medio se cree que la leche, carne, sopas, frutas, verduras, huevo y pescado son especiales por su valor nutritivo, para tener fortaleza en el parto, porque bajan la leche y para que el niño nazca sano.

Pero no solamente hay factores culturales que influyen en el comportamiento alimentario de la embarazada y lactante, sino que también los hay económicos, demográficos, psicológicos y de disponibilidad de alimentos.

Es indispensable que el personal que trabaja en comunicación y educación alimentaria nutricional estudie en y con la población los factores señalados y la forma como afectan a las familias, para así orientar en mejor forma los procedimientos de motivación y educación.

NO HAY RAZON QUE JUSTIFIQUE LA ELIMINACION DE ALGUN ALIMENTO EN LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA.

TECNICAS SENCILLAS PARA ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO NUTRI- CIONAL EN LA COMUNIDAD.

Siempre es conveniente que el personal que trabaja en Educación Alimentaria Nutricional o promoción de proyectos de producción de alimentos explore la cultura y comportamiento de las familias, antes de preparar programas o diseñar mensajes y materiales educativos. El conocimiento de estos antecedentes le permitirá conocer con más exactitud las formas de comportamiento que hay que reforzar, cambiar o aquellas innovaciones alimentarias que se desee introducir.

Para el nivel local se recomienda el uso de las técnicas que a continuación se describen.

La Entrevista Abierta

Es una conversación entre el personal y el entrevistado o informante, quienes contestan a una guía de preguntas.

Para desarrollarla se deben seguir algunos pasos:

- Seleccionar el problema
- Elaborar la guía de preguntas
- Seleccionar a los entrevistados
- Explicar los objetivos de la entrevista y motivar a dar respuestas.

- Tomar nota de las respuestas
- Consolidar los resultados de la entrevista en conclusiones y recomendaciones.

La Observación Directa Sistemática

Consiste en examinar con los sentidos en forma continua, ordenada y secuencial, situaciones de la vida real, como puede ser por ejemplo, el comportamiento alimentario y de producción de alimentos. Esta técnica puede ser complementaria de otras para concluir con mayor exactitud sobre las situaciones encontradas.

Para desarrollar esta técnica se pueden seguir los siguientes pasos:

- Seleccionar el problema o situación
- Elaborar una guía de observación
- Presenciar los hechos
- Hacer anotaciones
- Consolidar conclusiones y recomendaciones.

**LAS TECNICAS PARA ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO NUTRICIONAL
EN LA COMUNIDAD PUEDEN SER APLICADAS EN TODOS LOS TEMAS DEL ABC**

GRUPOS FOCALES

Es una técnica que utiliza la discusión de grupos para obtener información de buena calidad a partir de un grupo representativo de una población, por ejemplo 8 a 12 madres de familias con niños menores de 5 años, quienes emiten opinión sobre un tema seleccionado.

Los pasos son los siguientes:

- Seleccionar el problema o situación.
- Establecer objetivos.
- Elaborar una guía de discusión o preguntas, por ejemplo: ¿Cómo reconocen cuando un niño está desnutrido? ¿Qué hacen las madres? ¿Qué hacen si tiene diarrea? ¿Cómo se la tratan?, ¿Cuáles son los alimentos que más come la gente en este lugar?.
- Seleccionar y convocar a los participantes.
- Hacer arreglos de local y horario de la reunión.
- Crear ambiente de confianza.
- Capacitar a una persona que sirva de moderador de la discusión y a otra como redactor.
- Promover que se llegue a consensos en las respuestas, o establecer si ellas no son concluyentes.
- Hacer resúmenes de conclusiones.

La Encuesta

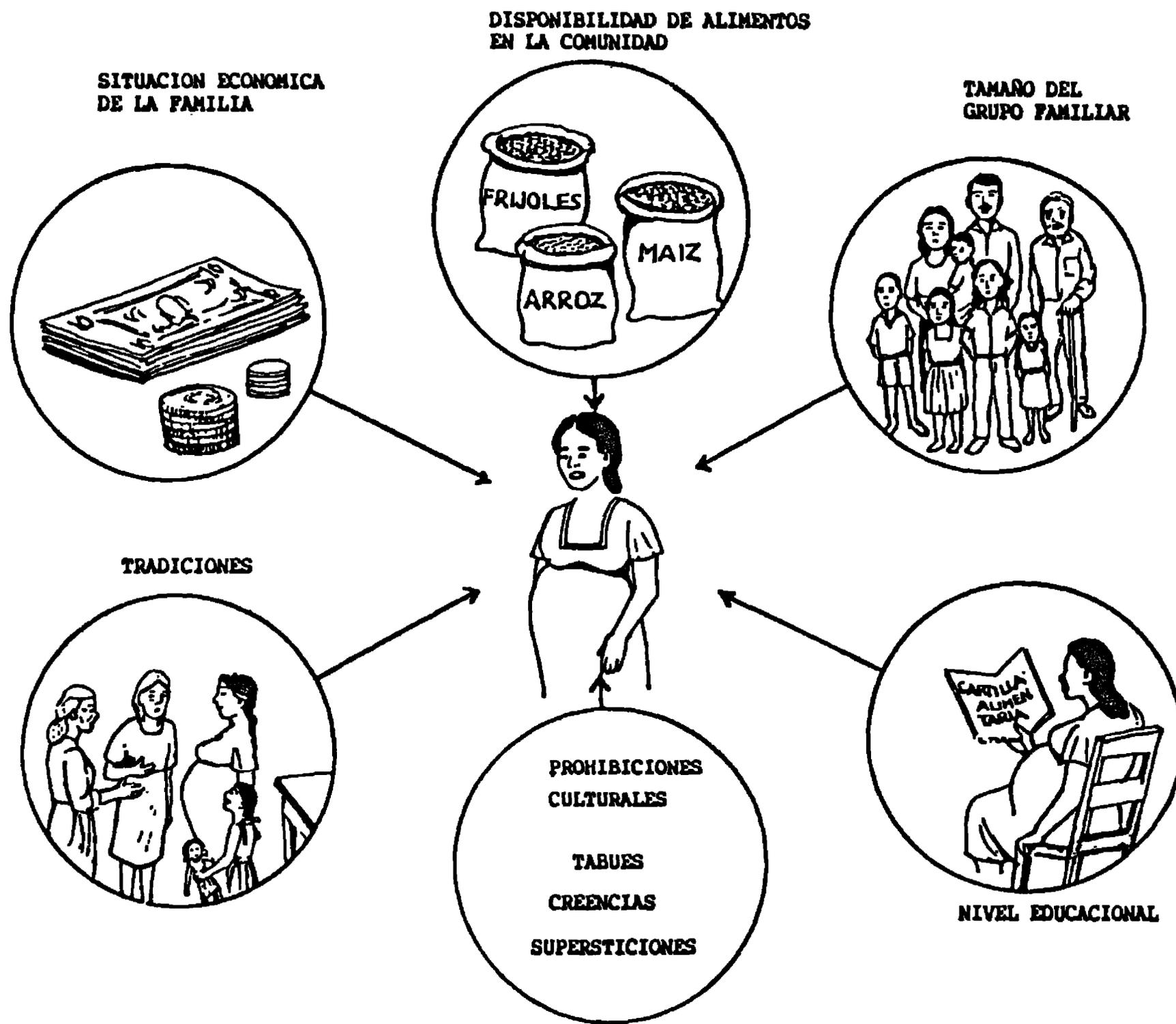
Es una técnica que cuantifica la información mediante una entrevista y un formulario de preguntas que se aplica a personas representativas de una población.

Los pasos son los siguientes:

- Seleccionar el problema o situación a estudiar
- Definir objetivos.
- Definir la población total a estudiar y seleccionar a un grupo representativo.
- Elaborar un cuestionario de preguntas y probar que funcione bien.
- Capacitar a encuestadores.
- Organizar el trabajo de campo.
- Hacer las visitas y registrar la información
- Revisar y tabular los datos.
- Analizar e interpretar el significado de la información recogida.
- Hacer un informe con los resultados.

EN LAS TECNICAS PARA ESTUDIAR EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO PUEDE PARTICIPAR LA POBLACION COMPROMETIDA LO CUAL LE DA AL ESTUDIO EL CARACTER DE PARTICIPATIVO.

ALGUNOS FACTORES QUE INFLUYEN EN EL COMPORTAMIENTO ALIMENTARIO



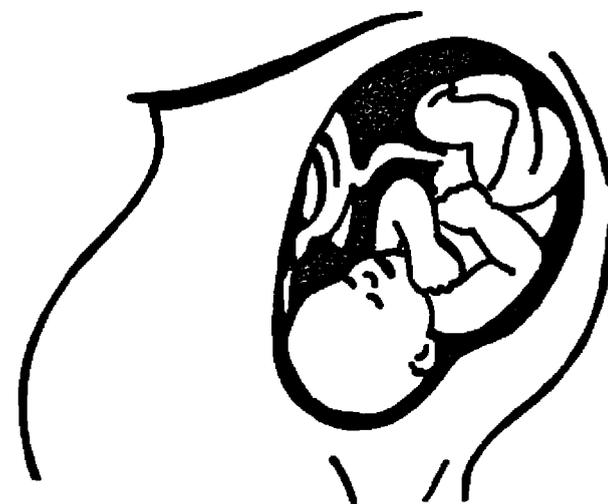
TEMA B: IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA ALIMENTACION DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO

Durante los nueve meses que dura el embarazo, el niño se está formando en el útero o matriz de la madre y es a través de ella que respira, se nutre y vive. El alimento pasa de la madre al niño por medio del cordón umbilical.

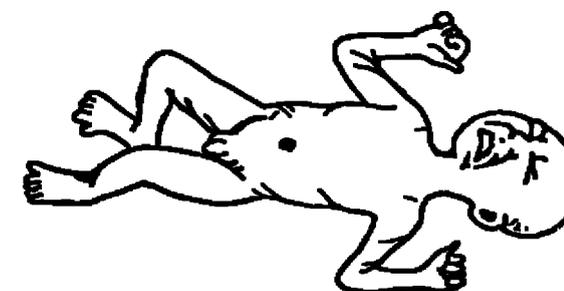


Una adecuada alimentación de la madre durante el embarazo es muy importante por las siguientes razones:

1. El niño necesita nutrientes para formar su cuerpo.



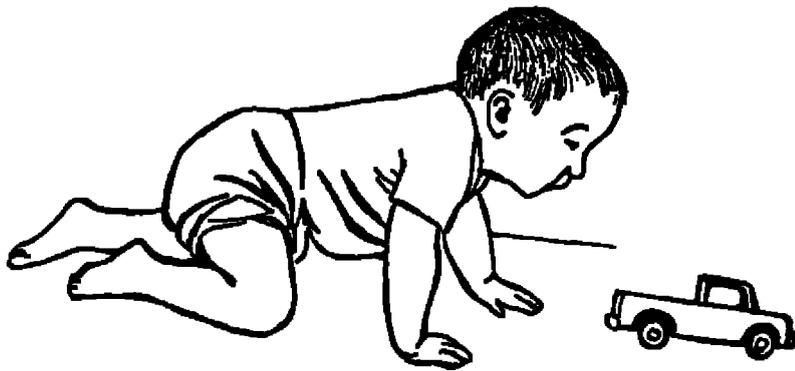
2. Para que el niño no nazca antes de tiempo.



3. Para que el hijo tenga un buen peso al nacer.



4. Para que en general sea un niño sano.



5. Para la madre, una adecuada alimentación le permite preparar mejor su organismo para la lactancia.



6. Para que en general la madre se mantenga saludable.



**MADRE SANA Y BIEN ALIMENTADA
TENDRA UN NIÑO SANO Y FUERTE**

TEMA C: IMPORTANCIA DE UNA ADECUADA ALIMENTACION DE LA MADRE DURANTE LA LACTANCIA

Una adecuada alimentación de la madre durante la lactancia es muy importante por las siguientes razones:

1. Necesita producir leche suficiente para su hijo.



Para mantenerse saludable y prevenir la desnutrición, pues si no se alimenta adecuadamente, su cuerpo siempre forma la leche materna de las reservas que tiene en su cuerpo, lo cual es un riesgo ya que se va poniendo débil y cansada.



3. Necesita reponer el desgaste físico sufrido durante el embarazo, el parto y la lactancia.



TEMA D: LO QUE DEBE COMER LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Para que la mujer embarazada satisfaga sus necesidades nutricionales es necesario que consuma mayores cantidades de los alimentos a que está acostumbrada a comer y, dentro de lo posible, debe mejorar la calidad y variedad de ellos.



En el caso de la madre lactante, sus necesidades nutricionales son aún mayores que durante el embarazo y por lo tanto también su alimentación debe ser abundante y variada.



Recomendaciones específicas para mejorar la alimentación de la embarazada y madre lactante:

Es BUENO que los frijoles, el arroz y las tortillas que acostumbra comer se sigan comiendo diariamente y que se aumente su cantidad.

Es MEJOR si a su alimentación diaria se agrega alguna fruta y alguna verdura.

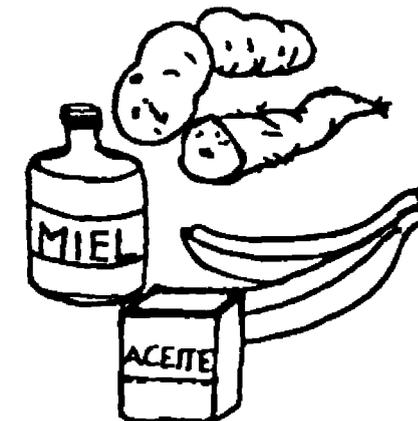
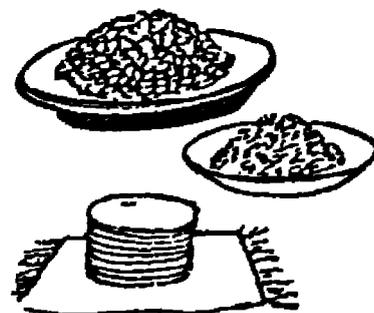
Es EXCELENTE si a su alimentación diaria se agrega por lo menos un alimento de la siguiente lista:

- * Leche
- * Huevos
- * Carne de cualquier tipo (pollo, res, pescado) o vísceras (hígado, corazón, riñones).
- * Queso, quesillo o cuajada

También puede agregar:

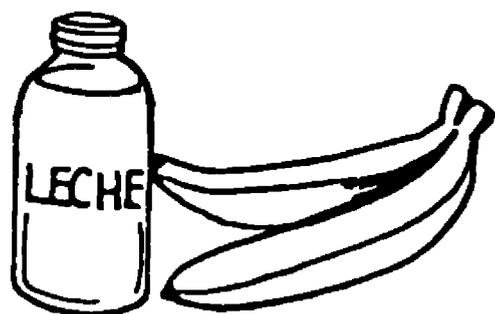
Papa, yuca, camote, malanga, plátano o cualquier otro alimento que tenga en casa o cultive en su huerto.

Además de comer más y variado, la embarazada y lactante deben tomar suficientes líquidos, de 6 a 8 vasos al día de agua y otros, tales como: frescos naturales, sopas, chocolate, pinól o tiste, fresco de masa y leche.

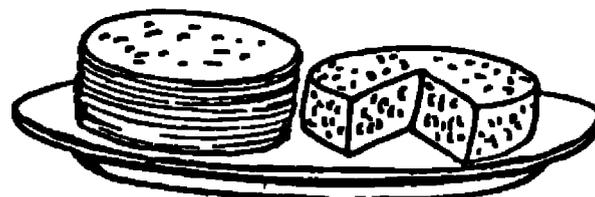


RECUERDE: LA MUJER EMBARAZADA Y LACTANTE NO DEBE ELIMINAR ALIMENTOS DE SU DIETA.

A veces la madre no alcanza a comer toda la cantidad que debería, en este caso se recomienda aumentar el número de tiempos agregando 2 meriendas diarias a los 3 tiempos habituales.



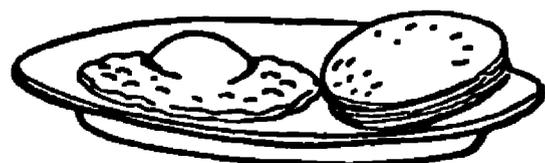
LECHE CON MINIMO



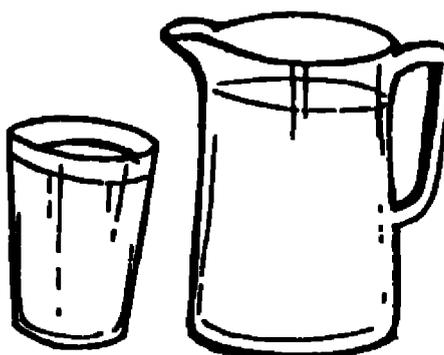
TORTILLA CON QUESO



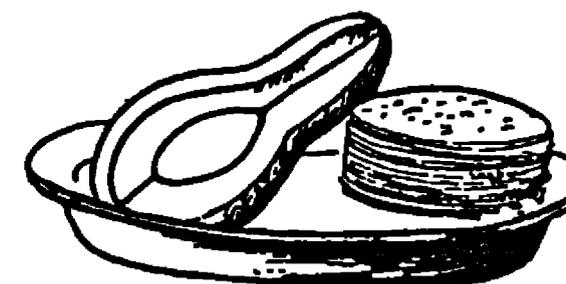
LECHE CON MAICENA



HUEVOS CON TORTILLA



DIFERENTES BEBIDAS



AGUACATE CON TORTILLA



FRIJOLES CON PLATANO

TEMA E: PROBLEMAS NUTRICIONALES QUE SE PUEDEN PRESENTAR EN LA MUJER DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA

Los problemas más frecuentes que se pueden presentar son la **DESNUTRICION** y la **ANEMIA**.

En el caso de la **DESNUTRICION**, se reconoce que una mujer está en un riesgo elevado de desnutrirse en las situaciones siguientes:

- . Mujeres de familias en extrema pobreza
- . Mujeres que han tenido muchos hijos, especialmente si éstos han nacido poco espaciados o si el último parto fue antes de un año en relación al nuevo embarazo.

- . Mujeres que padecen algunas enfermedades, como por ejemplo tuberculosis.
- . Aquellas que aumentan poco de peso durante el embarazo.
- . Mujeres que aparecen delgadas, demacradas, con brazos y piernas muy flacos; todo ello nos indica que no tienen reservas de grasa en su organismo.



En el caso de la ANEMIA, ésta se puede reconocer por los siguientes signos:

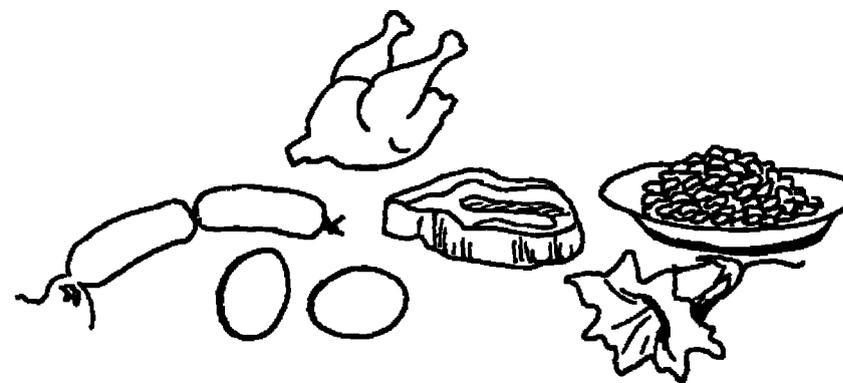
- . Una mujer anémica tiene un aspecto pálido.
- . El lado interno de los labios o los párpados inferiores, que normalmente son rojos, aparecen pálidos, de color rosa claro o blancos.
- . La mujer anémica se queda fácilmente agotada al menor esfuerzo.
- . En algunos casos se le hinchan la cara y los pies.



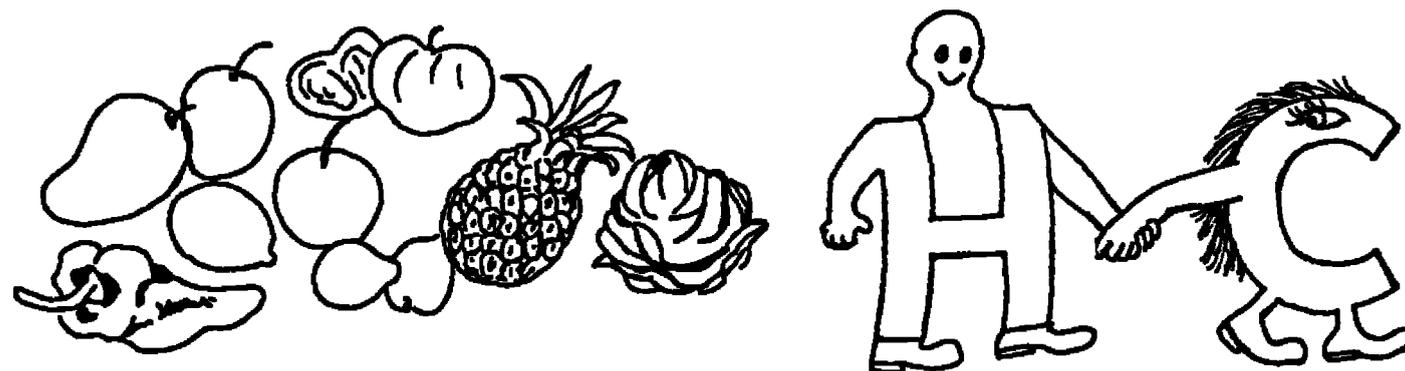
RECUERDE: TANTO LA MUJER EMBARAZADA COMO LA LACTANTE SE PUEDEN PONER ANEMICAS SI NO SE ALIMENTAN ADECUADAMENTE.

ALGUNAS MEDIDAS QUE SE DEBEN APLICAR PARA PREVENIR LA ANEMIA.

Incluir diariamente en la dieta alimentos ricos en hierro, tales como: moronga, hígado, riñones, lengua, pollo, carnes, huevo, frijoles; y algunos vegetales verdes como punta de ayote, acelga y flor de ayote.



También, para aprovechar mejor el hierro que tienen los alimentos, la mamá debe comer aquellos que tengan vitamina C, como por ejemplo: naranja, limón, mango, piña, mandarina, guayaba; y vegetales como chile verde, repollo, coliflor y tomate.



Se recomienda que la mujer tome diariamente pastillas de hierro en las comidas.



TEMA F: OTROS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NUTRICION QUE PUEDE TENER UNA MUJER EMBARAZADA

Se pueden encontrar en las embarazadas, otros malestares, como los siguientes: náuseas y vómitos, estreñimiento, gases y acidez estomacal.

Para cada caso se presentan a continuación una serie de recomendaciones a seguir:

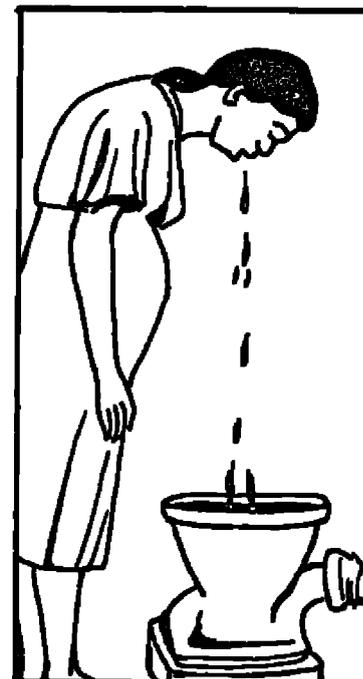
ESTREÑIMIENTO

- Tomar más agua de lo que está acostumbrada a tomar.
- Comer a horas regulares y despacio.
- Aumentar el consumo de alimentos laxantes, tales como: frutas con cáscara, ciruelas, bananos, fresco de tamarindo, vegetales verdes y cereales no refinados.
- Caminar con regularidad.



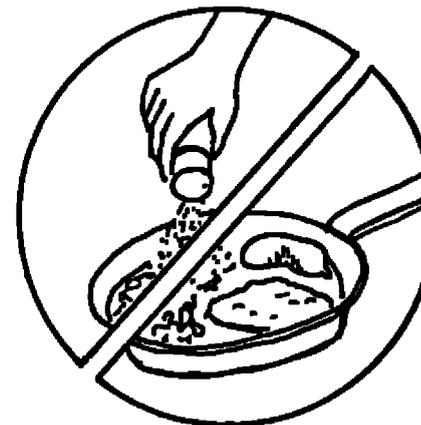
GASES

- Evitar comer cantidades grandes de repollo, brócoli o pepino.
- Caminar con regularidad.



NAUSEAS Y VOMITOS

- Distribuir los alimentos en 6 tiempos de comida.
- Tomar los líquidos aparte de los sólidos.
- Hacer comidas pequeñas y concentradas.
- Comer algo ligeramente salado antes del desayuno.
- Evitar los alimentos muy grasosos, de olor fuerte o muy condimentados.



ACIDEZ

- Evitar comer alimentos fritos o grasosos, o con muchos condimentos.
- Evitar café en exceso y bebidas alcohólicas.
- Evitar bebidas gaseosas.

EJERCICIOS DE LA UNIDAD 1

1. Haga una investigación o estudio del comportamiento alimentario de las madres embarazadas y lactantes de su comunidad. Para hacer este estudio utilice el procedimiento de encuesta tradicional mediante entrevistas individuales; también puede hacerlo por medio de grupos focales con 8 ó 10 embarazadas o lactantes de la comunidad, siguiendo una guía de preguntas y llegando a consenso en las respuestas.
2. Analice los resultados y clasifique cada comportamiento en dañino, inocuo (que no hace daño ni bien) y positivo.
3. Reflexione como utilizaría los hallazgos para reforzar las buenas prácticas alimentarias y modificar las dañinas.

Redacte algunos mensajes educativos en términos comprensibles para las madres.
4. Elabore 3 menús para 3 días, adecuados a madres embarazadas y lactantes, considerando 3 tiempos de comida y 2 meriendas.

LACTANCIA MATERNA





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta segunda unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Identificar 5 razones por las que la lactancia materna es importante para la madre.**
- 2. Identificar 5 razones por las que la lactancia materna es importante para el niño.**
- 3. Describir lo que es el calostro.**
- 4. Señalar 3 cualidades del calostro.**
- 5. Describir 3 tipos de ejercicios o cuidados que debe tener la madre para preparar los pezones para la succión del niño.**
- 6. Explicar como debe ser la frecuencia de las mamadas y el ritmo de la lactancia del niño.**
- 7. Describir las dos posiciones más frecuentes y cómodas para dar de mamar.**

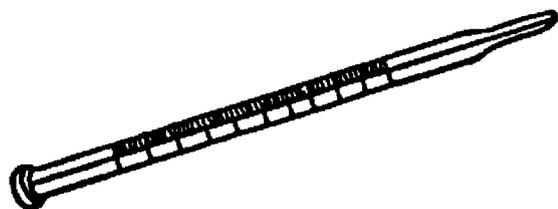
TEMA A: IMPORTANCIA Y BENEFICIO DE LA LACTANCIA MATERNA

Los beneficios de la lactancia materna son múltiples, tanto para la mamá como para su hijo.

PARA EL NIÑO

1. Es el alimento natural que la madre produce para su hijo, conteniendo las sustancias nutritivas que el niño necesita para crecer, y el agua, ya que esta leche la contiene en un 80%.
2. Se desarrollan sentimientos de mayor afecto y cariño entre la madre y su hijo, porque en el amor que ella le entrega se estimulan los sentidos del tacto, la vista, el olfato y el oído.
3. La leche materna ayuda a evitar enfermedades, tales como:

tétanos	bronquitis
diarreas	dolores de oído
estreñimiento	alergias, ronchas o picazón
gripe o catarro	
4. La leche está a la temperatura que más le gusta al niño.



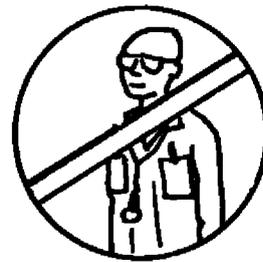
5. El niño toma una leche limpia que no necesita hervirse.



PARA LA MADRE

1. El proceso de amamantamiento le ayuda a la madre a que no sufra hemorragias después del parto y también a que disminuya el riesgo de infecciones en sus órganos femeninos.
2. Ayuda a que la matriz vuelva a su estado normal.
3. Le ayuda a recuperar su figura más rápidamente ya que para la producción de leche utiliza reservas de grasa acumuladas durante el embarazo.
4. Es más económico, al ahorrar en biberón y otros utensilios, latas de leche, azúcar. Más aún, como disminuyen las posibilidades de que el niño se enferme, se economiza en gastos médicos y hospitalización.

5. Es más práctico, pues la madre tiene lista la leche en cualquier lugar y cuando el niño la pida.



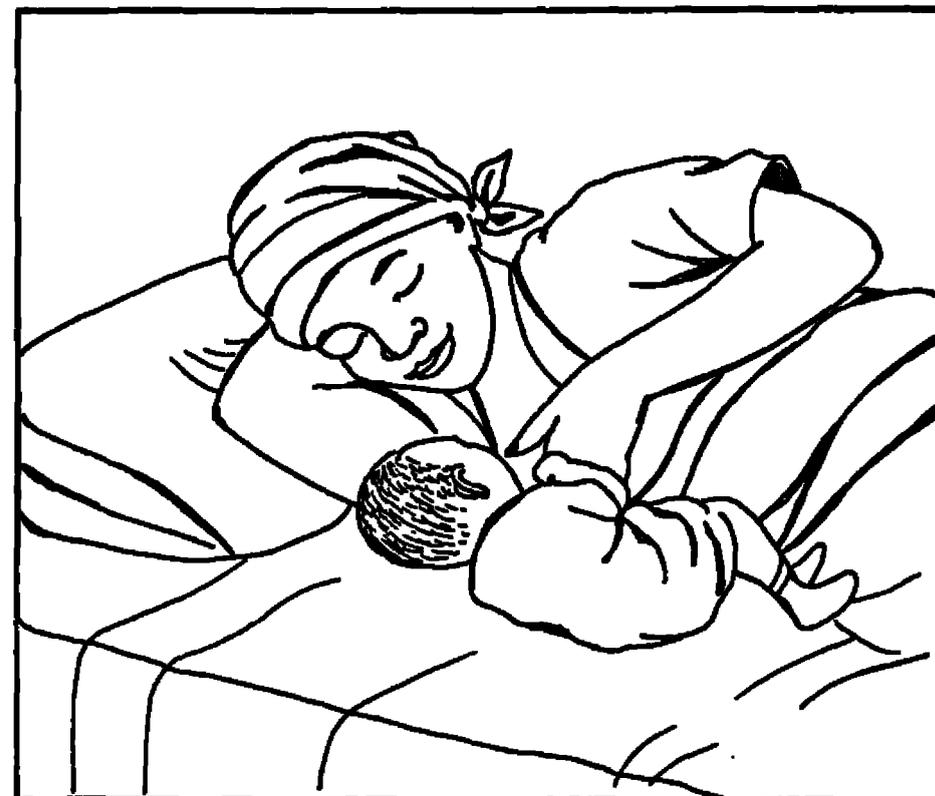
TEMA B: IMPORTANCIA Y UTILIDAD DEL CALOSTRO Y DEL APEGO PRECOZ

VALOR DEL CALOSTRO

El niño debe empezar a mamar lo antes posible, en la primera hora de nacido. Esto le permite aprovechar la primera leche que se llama CALOSTRO, lo que se produce durante los primeros tres o cuatro días después del nacimiento y en algunas ocasiones se empieza a producir desde el último mes de embarazo.

El calostro es un líquido amarillento, pegajoso y es el único alimento que el niño necesita durante los primeros días. Contiene mayor concentración de proteínas y de algunas vitaminas y minerales que la leche ya madura.

Es muy importante la alta concentración de proteínas en el calostro, pues entre ellas se incluyen los factores inmunológicos que protegen al niño contra enfermedades, y las proteínas que favorecen el desarrollo de enzimas digestivas que protegen contra padecimientos intestinales y que actúan como purgantes naturales para las primeras evacuaciones



Dar y recibir el calostro significa un mejor APEGO PRECOZ entre madre e hijo, haciendo a éste sentirse seguro y produciendo una gran satisfacción en ella.

También ayuda a la mujer en la bajada de la leche.

EL PERSONAL DE SALUD DEBE PROMOVER EN SUS SERVICIOS Y EN LA COMUNIDAD QUE LOS NIÑOS SEAN AMAMANTADOS DESDE EL MOMENTO EN QUE NACEN.



Algunas madres acostumbran dar a sus niños recién nacidos "CHUPONES" elaborados a base de ciertas sustancias como mostaza, anís, azúcar, ajo, dulce, chichimora y otras.

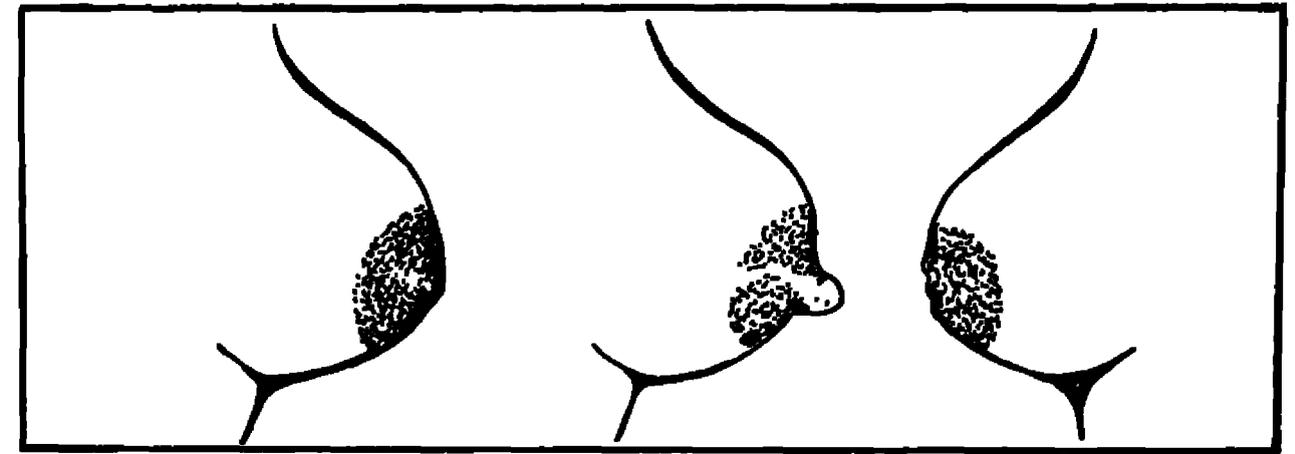
Esta práctica no es necesaria porque el calostro que se produce en la madre desde que el niño nace, cumple las funciones por las que las madres dan chupón: tiene purgantes naturales que limpian el estómago y los intestinos, lo alimenta adecuadamente, satisfaciendo el hambre con que nacen los niños, ayuda a que baje la leche y protege al niño del tétanos (mal de los siete días) y de otras enfermedades.

Una cosa muy importante es que el estómago del niño recién nacido es muy delicado y al darle chupón se le pueden provocar infecciones, por esa razón se debe evitar el uso del chupón. Lo recomendable es poner al niño al pecho de la madre lo más pronto posible y dejar que mame después del parto.

TEMA C: TÉCNICAS Y CUIDADOS PARA UNA LACTANCIA EXITOSA

PREPARACION Y CUIDADOS DE LOS PEZONES

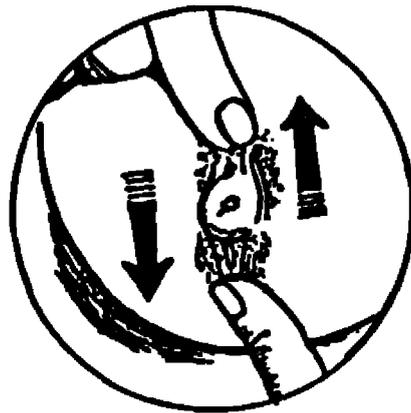
Las madres deben preocuparse de preparar sus pezones desde que están embarazadas, comenzando por un autoexamen. Para hacer esto debe tomar con sus dedos índice y pulgar la aréola o parte oscura del seno, apretarla y soltarla para observar si el pezón se sale o se hunde. Si se retrae o se hunde es necesario corregirlo, porque la posición correcta es que esté saliente. Estos problemas pueden corregirse en los últimos meses del embarazo con ejercicios que refuercen su posición adecuada, como los siguientes:



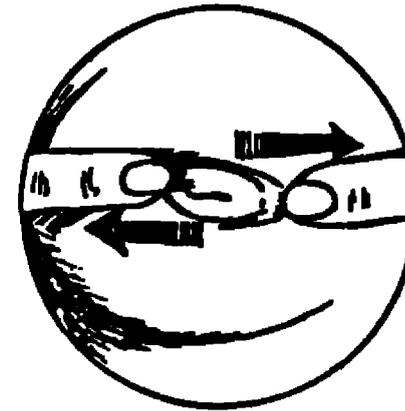
PEZON PLANO

PEZON NORMAL

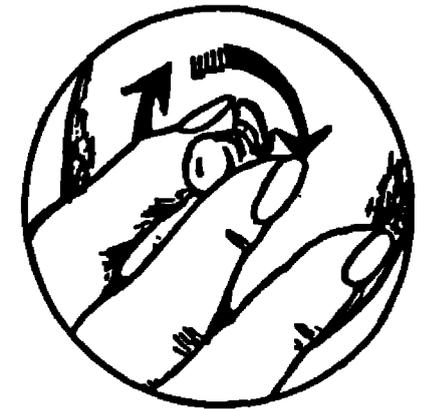
PEZON INVERTIDO



Poner un dedo a cada lado del pezón y estirar la piel de la aréola en la dirección de las flechas. Puede hacerse 2 veces al día, durante 5 minutos, repitiendo el movimiento varias veces.



Estirar el pezón suave hacia afuera complementando el ejercicio anterior.



Engrasar los dedos índice y pulgar con un poco de aceite vegetal o mineral (lanolina o vaselina) y, sujetando la base del pezón, hacer girar los dedos como dando cuerda a un reloj.

LA MADRE DEBE PREPARAR SUS PEZONES PARA LA LACTANCIA DESDE QUE ESTA EMBARAZADA

FRECUENCIA DE LAS MAMADAS Y RITMO DE LA LACTANCIA.

El niño recién nacido debe ser puesto de inmediato al pecho, pues tiene vigor para mamar con fuerza y por más tiempo que en las mamadas siguientes. Esto facilita que el niño:

- Se acostumbre pronto a mamar
- Tome una importante cantidad de defensas o anticuerpos que lo protegen de algunas enfermedades.
- Limpie más pronto sus intestinos.

Si la madre está todo el tiempo con el niño, la alimentación al pecho debe ser a demanda, es decir cuando el niño pida. Generalmente suelen mamar de 8 a 12 veces al día.

La mayoría de los niños maman de 4 a 7 minutos en cada pecho. Al comienzo piden mamar sin horario, pero poco a poco ellos mismos se van regulando.

Si la madre tiene que dejar a su niño por alguna razón, puede dejarle de su leche en una taza limpia para que se la den con cucharita cuando él lo pida.



RECUERDE: CADA NIÑO INDIVIDUALMENTE ESTABLECE SU PROPIO HORARIO DE MAMADAS.

POSICIONES PARA AMAMANTAR

Dos son las posiciones más frecuentes y cómodas para dar el pecho al niño, que son la posición sentada normal y acostada:



El niño está frente a la mamá de manera que hay contacto; cuanto más pegado están los cuerpos, más fácil es que el niño mame tomando la mayor parte de la aréola.



La madre y el niño están frente a frente y ella dándole el pecho del lado que está acostada.

Para retirar al niño del pecho se debe presionar el seno cerca de la aréola con un dedo o bajarle la barbilla, con el fin de evitar el vacío o el dolor.

AL AMAMANTAR AL NIÑO VARIANDO POSICIONES, LA MADRE PREVIENE LAS GRIETAS DEL PEZON Y EL TAPONAMIENTO DE CONDUCTOS.

TEMA D: IMPORTANCIA DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS SEIS MESES DE EDAD

La leche materna provee todos los nutrientes que necesita el niño durante sus primeros 6 meses como promedio, ya que se han hecho estudios que demuestran que las necesidades nutricionales del niño se cubren con la leche materna durante todo este tiempo.

Es de vital importancia enseñar a las madres que el hecho de que el niño necesite alimentos, no significa que haya bajado la cantidad y calidad de la leche materna, ni que tenga que suspenderse, lo que quiere decir es que la cantidad de leche ha llegado a su límite máximo y que ya no va a aumentar más, y las necesidades del niño van en aumento debido a su crecimiento y requiere otro alimento además de la leche materna; no en vez de la leche materna.

La leche materna también sigue siendo la fuente más importante de proteínas de buena calidad, vitaminas y otros nutrientes.

Todo lo que el niño necesita es un poco de energía (calorías) y de proteína adicional.

Otra de las razones importantes para darle lactancia exclusiva a los niños durante los primeros seis meses es para asegurarse que no padezcan de enfermedades infecciosas, especialmente de diarrea, dada las condiciones insalubres del ambiente y la falta de educación de las madres en relación a la preparación higiénica de los alimentos.

En este tema es bueno repasar con las madres las ventajas de lactancia materna.



TEMA E: DURACION Y FORMA DE SUSPENDER LA LACTANCIA MATERNA

La madre puede prolongar la lactancia materna mientras ella tenga producción de leche y se alimente adecuadamente. Aunque al niño ya se le haya introducido otro tipo de alimentos la leche materna sigue siendo de buena calidad y la mejor fuente de proteína de alto valor biológico.

La lactancia materna debe prolongarse en la medida de lo posible, por lo menos hasta los dos años de edad por las siguientes razones:

- Evitar enfermedades y muerte por trastornos gastrointestinales al no usar medidas higiénicas en la preparación de alimentos.
- La leche materna en nuestro medio constituye la única fuente de proteína para el niño, ya que la situación económica de la mayoría de la población, no le permite adquirir alimento fuente de proteína.

Es imposible establecer una duración ideal de la lactancia. Esta tiene que ser decidida por la madre y el niño individualmente.

No hay evidencia científica que la lactancia prolongada afecte a la mujer siempre y cuando se alimente bien. Muchos niños dejan el pecho, es

pontáneamente al año, más o menos o poco tiempo después, especialmente si está recibiendo alimentos adecuados. Sea que la madre amamante uno o dos años, la principal misión del personal de Salud Pública es asegurarse de que ninguna madre tenga que acortar el período de la lactancia contra sus propios deseos, y que la mejor manera de suspender la lactancia materna es paulatinamente.



Ejercicios:

1. Haga un estudio entre madres de su comunidad que tengan hijos pequeños y averigüe las respuestas a las situaciones siguientes:
 - a) Qué proporción de niños son amamantados?
 - b) A las cuántas horas de nacido le dan pecho a los niños?
 - c) Cuánto tiempo le dan exclusivamente leche materna?
 - d) Hasta qué edad los amamantan?

Si las respuestas a estas preguntas no corresponden a lo estudiado en la Unidad, averigüe las razones o causas por las que no ocurre así.

De acuerdo a los resultados planifique los mensajes educativos que incluirá en sus actividades de promoción de la lactancia materna.

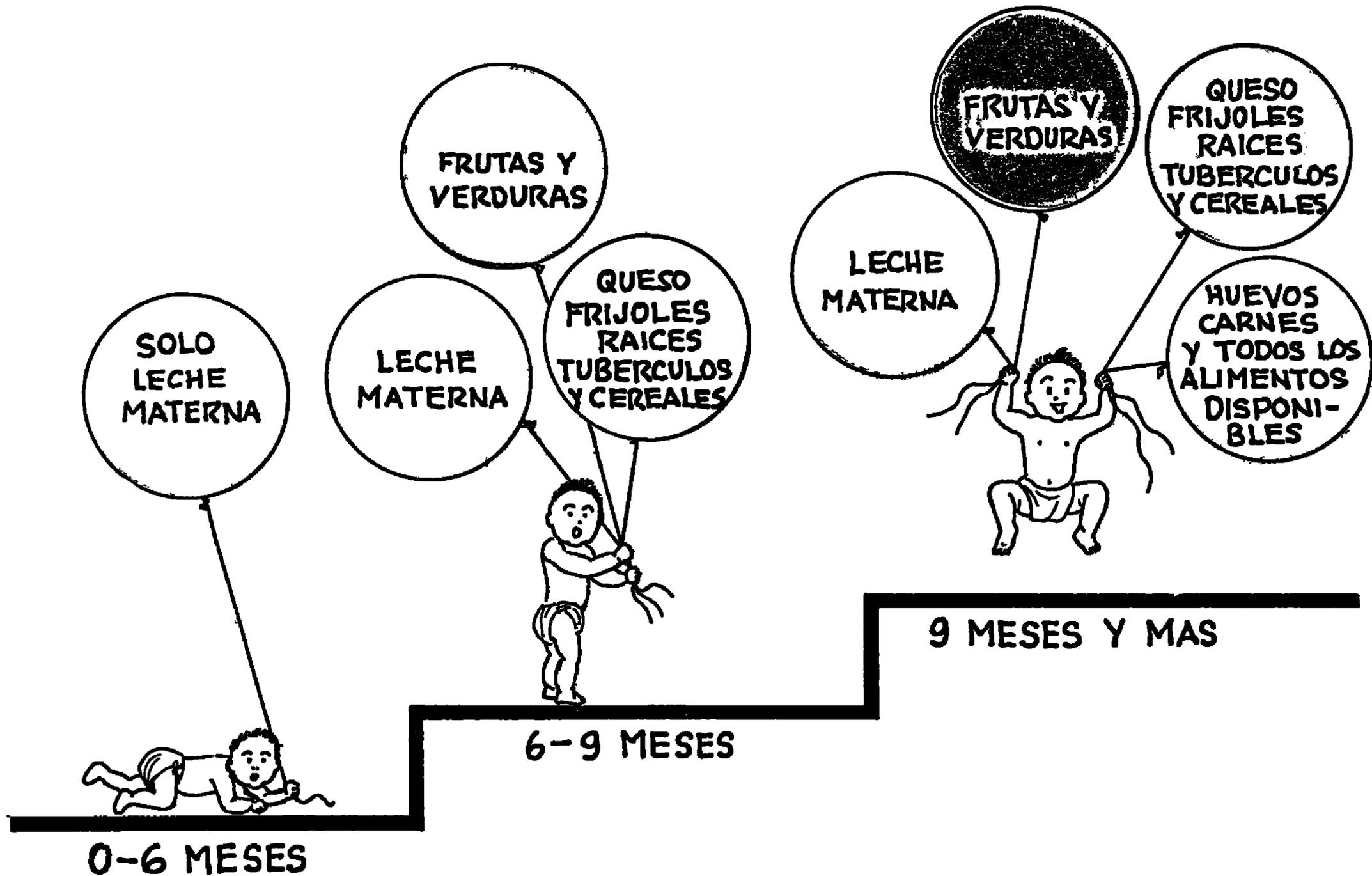
Utilice en el estudio entrevistas individuales o grupos focales de madres.

2. Lea el folleto "LO QUE TODA MAMA DEBE SABER SOBRE LA LACTANCIA DEL NIÑO" y reflexione si en su comunidad las madres se plantean preguntas similares o diferentes a las del folleto.

Utilice las respuestas al elaborar los mensajes educativos a las familias.

3. Reúnase con otras personas que tienen responsabilidades educativas con las familias de la comunidad y planifique y desarrolle los mensajes educativos y los materiales educativos de bajo costo que utilizarán en lactancia materna y otros temas.

LA ALIMENTACION DEL NIÑO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta tercera Unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Describir los 3 períodos alimentarios del niño durante su primer año de vida.**
- 2. Identificar los alimentos que deben darse de preferencia al niño de 6 a 9 meses de edad.**
- 3. Identificar los alimentos que deben darse de preferencia al niño de 9 a 12 meses de edad.**
- 4. Describir los procedimientos que deben tenerse en cuenta al preparar alimentos para introducirlos progresivamente en la dieta del niño.**
- 5. Identificar 6 características que deben reunir los alimentos de destete.**
- 6. Describir las 4 medidas básicas para el manejo higiénico de los alimentos del niño.**
- 7. Identificar 3 medidas importantes de higiene de la vivienda.**
- 8. Identificar 4 medidas importantes de higiene personal.**

TEMA A: COMPORTAMIENTO FAMILIAR EN LA ALIMENTACION DEL NIÑO

El primer año de vida de un niño es un período crítico, que se caracteriza por un crecimiento rápido. Es por eso que la alimentación en esta edad tiene mucha importancia, pues de ella depende en gran medida su salud y bienestar.

El tipo de alimentación que reciben los niños menores de un año dependen en gran medida de las costumbres y hábitos de su familia, especialmente la madre, ya que generalmente es ella quien decide lo que come el niño.

En nuestro país, la mayoría de niños menores de un año, se alimentan a base de leche materna pero desde muy temprana edad se le empiezan a dar otros alimentos. Esta práctica no es adecuada y puede ocasionarle problemas al niño, ya que hay más probabilidad en este período de que adquieran infecciones, especialmente diarreas.

También existe la creencia de que hay alimentos que el niño menor de un año no debe consumir, por ser muy pesados o que le provocan diarrea.

Uno de los alimentos que comunmente se evita dar a los niños es el frijol.

Esta creencia también es muy perjudicial para la salud de los niños, porque se deja de darle un alimento que tal vez está disponible en la familia y que tiene un alto valor nutritivo.

Todas estas prácticas, influyen tanto en cantidad como calidad de la dieta del niño, por lo que es muy importante aconsejar a las madres para que adquieran o mantengan prácticas adecuadas de alimentación infantil.

Además de las creencias mencionadas anteriormente, hay otros aspectos que se deben considerar a la hora de aconsejar a las madres sobre la alimentación de los niños. Estos aspectos son los siguientes:

La Disponibilidad de Alimentos a Nivel Local. Se necesita conocer que alimentos existen en la comunidad, para así orientar en una forma más real a las madres.

La Situación Económica de la Familia. Se debe conocer a que tipo de alimentos tiene acceso la familia, así como las posibilidades que existen en el hogar, saber diferentes formas de preparación de acuerdo a disponibilidad de utensilios o ingredientes en la familia.

La Capacidad Gástrica del Niño. A las madres debe recordárseles que el estómago del niño es pequeño y tiene menor capacidad de digerir los alimentos y que por lo tanto debe tomarlos en pequeñas porciones y varias veces al día, según lo demande el apetito.

TEMA B: IMPORTANCIA DE LA INTRODUCCION PROGRESIVA DE ALIMENTOS DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

La leche materna es el único alimento que necesitan los niños durante sus primeros seis meses de vida; el niño alimentado únicamente con la leche materna durante este período, crece satisfactoriamente, y a veces sigue su crecimiento normal aún con la alimentación exclusiva al seno materno después de los seis meses de vida. Sin embargo, en países como los nuestros, donde la desnutrición y las privaciones sociales son comunes, se recomienda complementar la lactancia materna con otros alimentos a partir del sexto mes de vida, ya que estos niños demuestran síntomas de hambre y decaimiento en el aumento del peso alrededor de los 6 meses o antes, pues están necesitando más energía y nutrientes que los que le proporciona la leche de la madre.

Las principales razones por las que no se aconseja introducir alimentos antes de los seis meses, es porque esto puede resultar en un decaimiento en la producción de la leche, ya que el niño mama menos veces y además existe el riesgo de infecciones.

El propósito de introducir alimentos en la dieta del niño es de complementar la leche materna y de asegurarse que el niño continúa obteniendo suficiente energía, proteínas y otros nutrientes para crecer normalmente; es importante recalcar que no es el propósito sustituir la leche materna.



A este período de la vida de la madre y del niño en el que ambos aprenden a dar y recibir comida confortablemente y a comunicarse de una manera diferente que con el pecho, se le llama también - período de destete.

La introducción de los alimentos debe ser gradual, uno a uno, una o dos veces al día al principio, dejando pasar por lo menos una semana entre cada alimento nuevo por el riesgo de una reacción alérgica.

Se empieza con una cucharadita del nuevo alimento aumentando la cantidad poco a poco cada día, hasta que después de la semana reciba la cantidad que él desee.

Si el niño rechaza el alimento se deja pasar unos días para intentar dárselo nuevamente.

Los nuevos alimentos para el niño menor de un año se pueden preparar de varias formas. Estas técnicas de preparación se hacen en forma gradual de acuerdo a la capacidad del niño.



Desde el punto de vista de la educación alimentaria-nutricional debe destacarse la importancia que tiene dar la oportunidad al niño de conocer la mayor variedad posible de alimentos en su sabor, color y olor naturales, diferentes texturas en su preparación y grado de temperatura al consumirlos.

La introducción de alimentos diferentes a la lactancia materna en la alimentación del niño menor de un año, deberá hacerse con los alimentos que normalmente consume la familia, pues ellos proporcionan a los niños todos los nutrientes que necesitan sin ningún costo complementario, no es necesario comprar alimentos de destete costosos, de fabricación comercial, lo que si es necesario es la preparación adecuada a la capacidad del niño de consumirlos y aprovecharlos.



LA MADRE DEBE TENER PACIENCIA PARA DAR OTROS ALIMENTOS AL NIÑO

TEMA C: ALIMENTOS QUE DEBE CONSUMIR EL NIÑO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

El Ministerio de Salud Pública en las normas de atención al niño, ha recomendado, iniciar la introducción de alimentos cuando el niño cumple seis meses de edad e ir agregando progresivamente alimentos variados, de manera que cuando el niño cumpla el año de edad esté consumiendo de todos los alimentos que la familia dispone.

Si bien el período de seis meses es el recomendable, excepcionalmente el personal de salud que controla al niño y a la madre podrán hacer variaciones a este período.

Por razones prácticas las recomendaciones que se dan a continuación señalan tres períodos para la alimentación del niño menor de un año: de 0 a 6 meses, de 6 a 9 y de 9 a 12 meses, siendo flexible para el destete, tanto en el tiempo como en el tipo de alimentos.

0 a 6 Meses	Lactancia materna exclusiva
6 a 9 Meses	Lactancia materna, agua, frutas, verduras, frijoles, cereales, queso, raíces, tubérculos.
9 a 12 Meses	Lactancia materna, todos los alimentos del período anterior y además, carne, huevo, pollo, pescado y todo lo que tenga disponible la familia.

Alimentación del Niño de 0 a 6 Meses

El alimento ideal para el niño en este período es la leche materna, ya que le proporciona todas las sustancias nutritivas que él necesita.

En este período no es recomendable que se den otros alimentos al niño, pues la leche materna es completa y suficiente para llenar sus necesidades.

El pecho materno debe darse al niño cada vez que él lo pida, es decir que no se establezcan horarios. De esta forma se asegura que el niño reciba la cantidad de leche que necesita.



Alimentación del Niño de 6 a 9 Meses

Al cumplir los 6 meses se deberá iniciar la introducción de otros alimentos en la dieta del niño. Además del agua los alimentos que se pueden dar a esta edad son frutas, como por ejemplo papaya, mínimo, melón, mango y otras disponibles. Estos alimentos pueden prepararse en forma de jugos o purés. Se recomienda que en este período no se den al niño frutas cítricas como naranja y limón por el riesgo de provocar alergias.

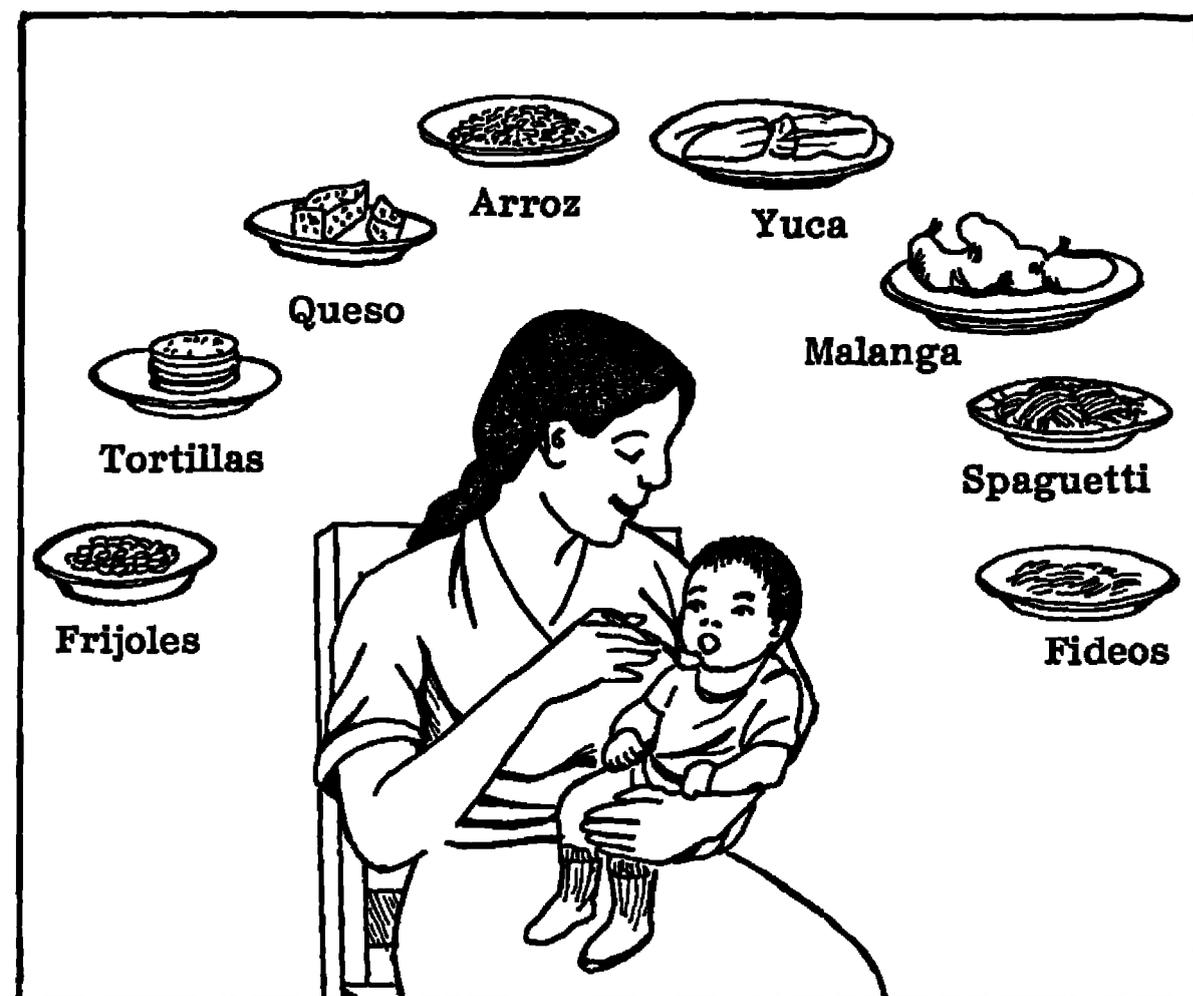
También se le deben dar verduras o tubérculos, tales como: ayote, zanahoria, patate, remolacha, papa y camote. En este periodo también se le puede dar al niño frijoles, tortillas, queso, arroz, yuca, malanga, spaguetti, fideos; los que se le pueden dar deshechos o como puré.

Al preparar los alimentos debe tenerse cuidado que estén frescos y sanos.

Es importante tener en cuenta que la introducción de alimentos debe ser en forma progresiva, esto es, comenzar con cantidades pequeñas como una cucharadita e ir aumentándolas poco a poco hasta que el niño lo consuma en cantidad adecuada.

En esta edad pueden introducirse grasas en la alimentación agregándolas a los purés de verduras o de leguminosas para sazonarlos; pero se deben usar en poca cantidad y la grasa que se use deberá estar nueva.

Es necesario recordar que la lactancia materna debe continuar en esta edad, sin embargo los alimentos se dan después de haberlo amamantado, para mantener la producción de leche en la madre. Como en esta edad comienza a salirle los dientes al niño es bueno empezar a darle algunos alimentos en trocitos. El cambio de puré a trocitos se va haciendo poco a poco para que el niño se acostumbre a la nueva consistencia de los alimentos y los aprenda a masticar.



Alimentación del Niño de 9 a 12 Meses

En este período el niño debe ir acostumbrándose a la comida que se prepara para toda la familia, sin embargo, la forma de preparación debe ser adaptada a su desarrollo. Los alimentos deberán darse cortados en pedacitos pequeños para facilitar la masticación, además no deberán estar muy condimentados, ni utilizar demasiada azúcar o sal en las preparaciones.

Se recomienda seguir con la lactancia materna, de ser posible hasta el segundo año de vida.

Los alimentos que se pueden introducir en este período son: carne de todo tipo, huevo, frutas cítricas y todo lo que tenga disponible la familia.



TEMA D: PREPARACION E HIGIENE DE ALIMENTOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Selección y Preparación de Alimentos

El primer paso en la preparación de los alimentos es la selección de los mismos, para lo cual se deben tomar en cuenta las siguientes características que los hacen adecuados para su consumo:

Frutas y Verduras

De pulpa: Cubierta lisa, completa, libre de magulladuras y de color brillante.

De hoja: Hojas brillantes, de colores vivos, sin picaduras.

Carnes

Color uniforme, rosa o rojo, brillante, firme al tacto, buen olor.

Pescado

Ojos brillantes y consistentes a la presión, piel de color uniforme, escamas bien adheridas.

Cereales y Leguminosas

Granos enteros, sin picaduras y sin basuras ni insectos.

En relación a la preparación de alimentos existen ciertas características que deben reunir los alimentos de destete, tales como:

- a) Tener un alto contenido de energía.
- b) Ser fáciles de digerir.
- c) Ser poco voluminosos.
- d) Estar frescos y limpios.
- e) Ser baratos y fáciles de preparar.
- f) Condimentarse con moderación.
- g) Darlos a una temperatura adecuada.
- h) Deben prepararse en lo posible inmediatamente antes de dárselo al niño.

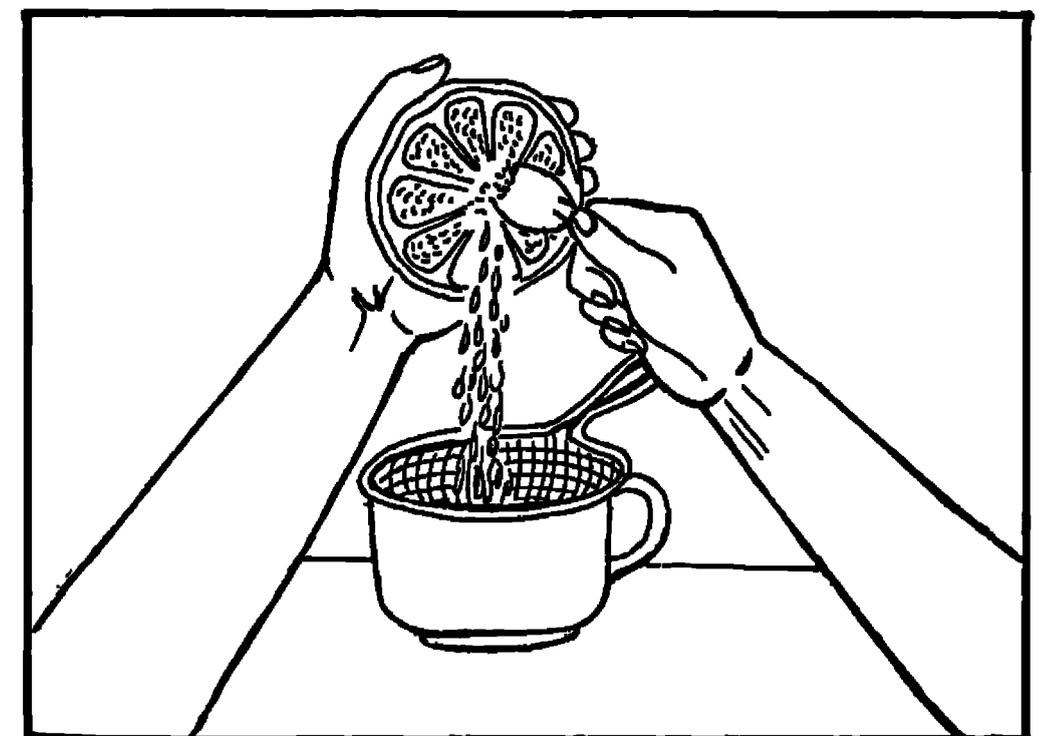
Preparación de Jugos Enteros y Diluidos

Se aconseja suministrar inicialmente frutas y verduras en forma de jugos; éstos deben darse inicialmente diluidos a partes iguales en agua hervida fría, aumentando gradualmente la cantidad de jugo y disminuyendo la de agua hasta que el niño tome diariamente el jugo sin diluir.

Se puede utilizar, mango, piña, sandía, melón, tomate, papaya o cualquier fruta de temporada.

En el caso de frutas jugosas, éstas se exprimen sobre un colador, y el jugo se recoge directamente en un vaso o una taza; en el caso de frutas y verduras de pulpa como el tomate y sandía, se machacan con una cucharita sobre el colador.

Las bebidas deben darse en taza o vaso y cuchara, evitando el uso del biberón.



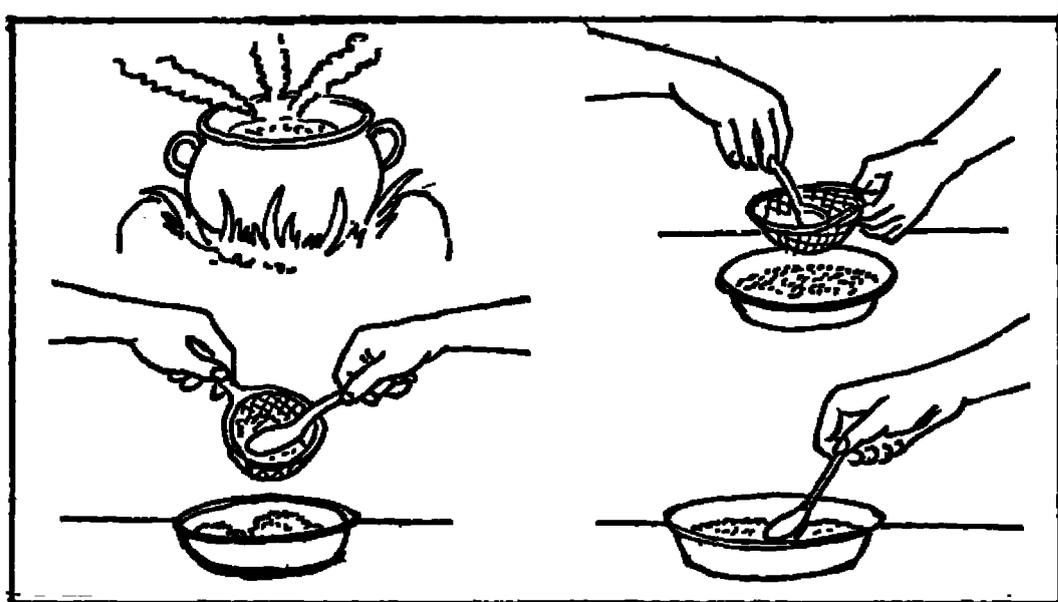
Preparación de Purés o Sopas Espesas o Alimentos deshechos

Posteriormente y con el propósito de que el niño tenga la oportunidad de conocer la mayor variedad posible de alimentos en su sabor, color y olor naturales, con diferentes texturas y grados de temperatura, se deben proporcionar los alimentos en forma de pures, sopas espesas y alimentos deshechos.

Se pueden preparar en esta forma, carne cocida (res, pollo, pescado, hígado); frutas (melón, piña, manzana, guayaba); verduras cocidas (patate, zanahoria, ayotillos, piplanes); cereales y leguminosas (arroz, avena, frijol).

En el caso de alimentos cocidos éstos se pelan, se parten y se pasan por un colador machacándolos y agregando el agua de cocción para darle la consistencia deseada. Los cereales se cocinan de preferencia con leche para enriquecer su valor nutritivo.

Considerando que algunos nutrimentos se disuelven en el líquido de cocción, es conveniente no deshechar éste, sino emplearlo en la preparación de las sopas, pures y papillas.

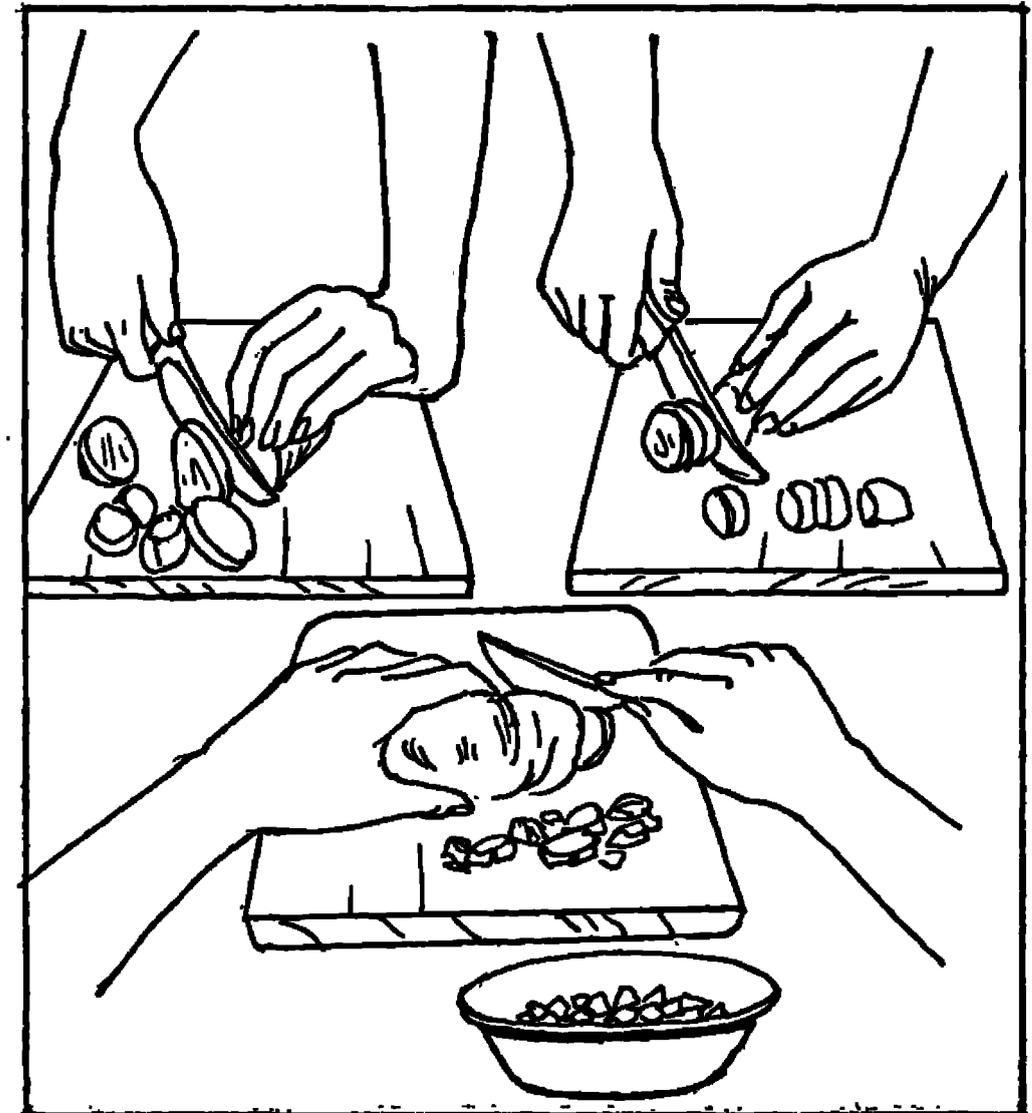


Preparación de Alimentos Picados

Se pueden utilizar los alimentos crudos o cocidos. Los alimentos crudos se pelan, se retiran las semillas de aquellas que lo requieran y se pican finamente sobre un plato. El pescado se desmenuza ya cocido para quitarle las espinas; la carne se pica después de cocida.

De acuerdo con su capacidad para masticar se le pueden proporcionar en trozos cada vez mayores.

Con esta técnica se pueden preparar frutas, verduras crudas, cocidas, carnes y huevos.



Higiene

El componente de higiene de los alimentos incluye 3 aspectos principales:

- . Manejo higiénico de los alimentos
- . Higiene de la vivienda
- . Higiene personal

Manejo higiénico de los Alimentos

El manejo higiénico de los alimentos comprende 4 medidas básicas: lavado, hervido, tapado y almacenamiento.

El lavado comprende no solo a los alimentos sino también a los utensilios que se usan para prepararlos.

Las frutas y verduras de cáscara gruesa se lavan enteras en el chorro de agua; si se usa jabón deben enjuagarse muy bien.

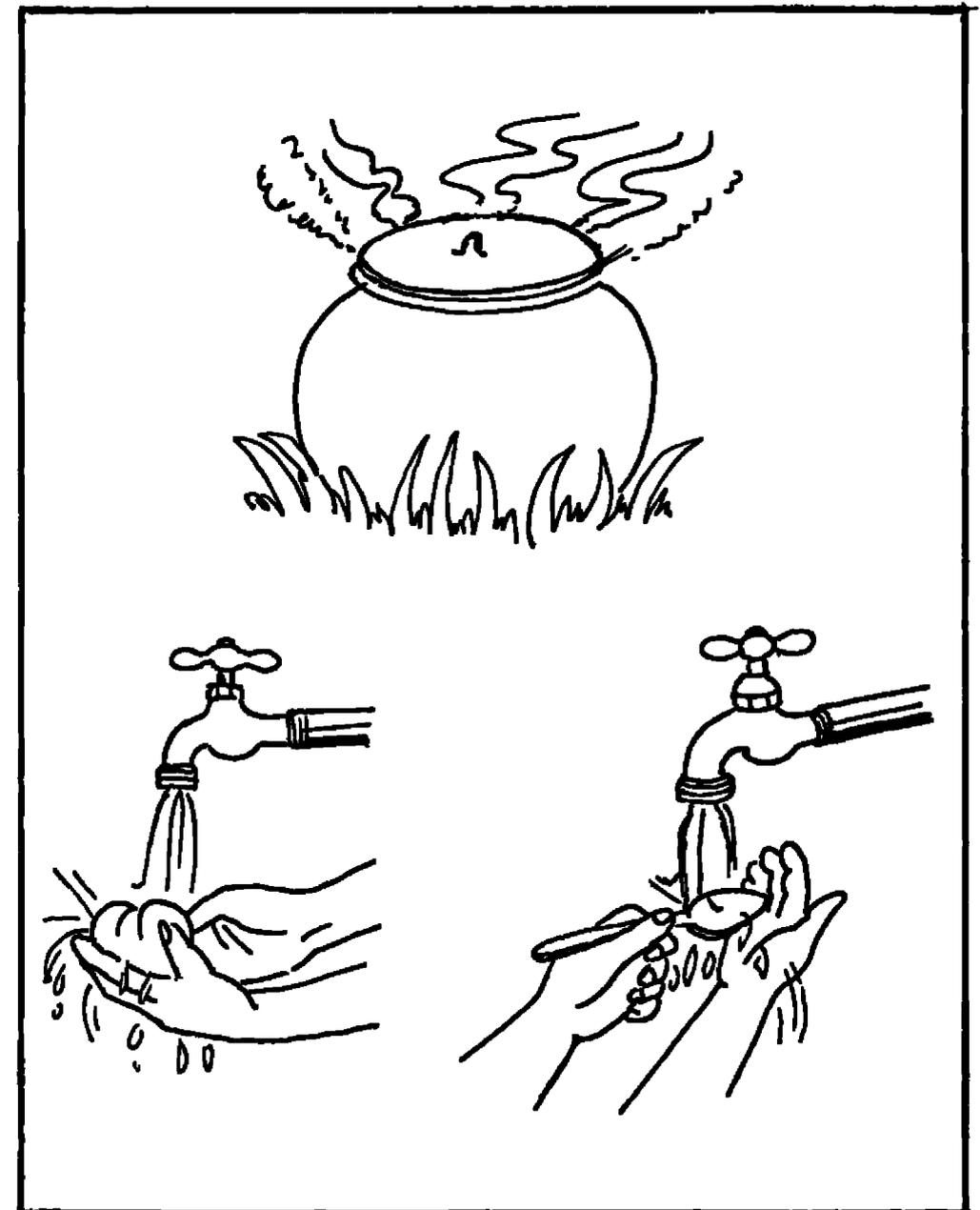
Las verduras de hojas se lavan enteras en el chorro de agua una por una y después se dejan remojando en agua limpia durante 20 minutos.

Las carnes frescas se limpian y enjuagan ligeramente con agua hervida.

Las leguminosas (frijoles) se limpian y enjuagan y se ponen a remojar antes de cocerlos.

El hervido es un método que destruye prácticamente todos los microorganismos y parásitos.

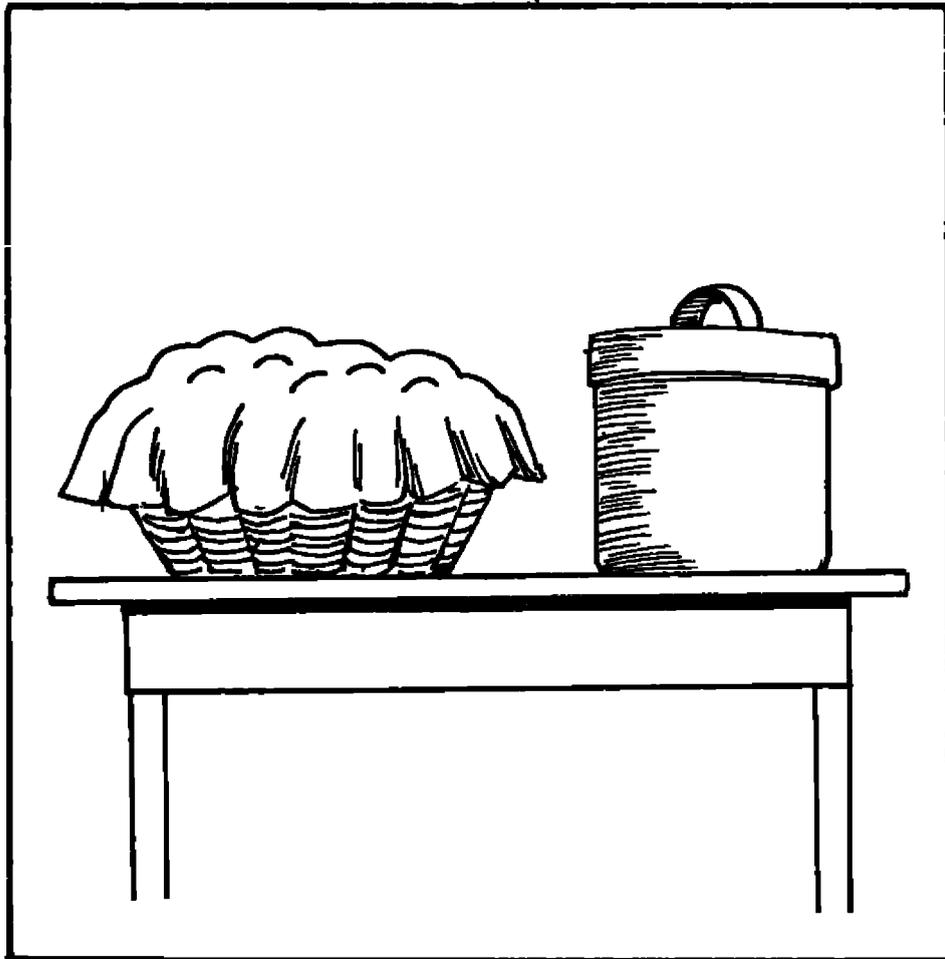
El agua para beber y la que se utiliza para la preparación de leche o con fruta, debe someterse a ebullición. El recipiente para el agua hervida debe conservarse tapado, cuidando de no introducir vasos en él cuando se vaya a hacer uso del agua.



La leche cruda de dudosa pasteurización debe hervirse, cuando menos durante "tres hervores"; retirándola del fuego cada vez que "se suba".

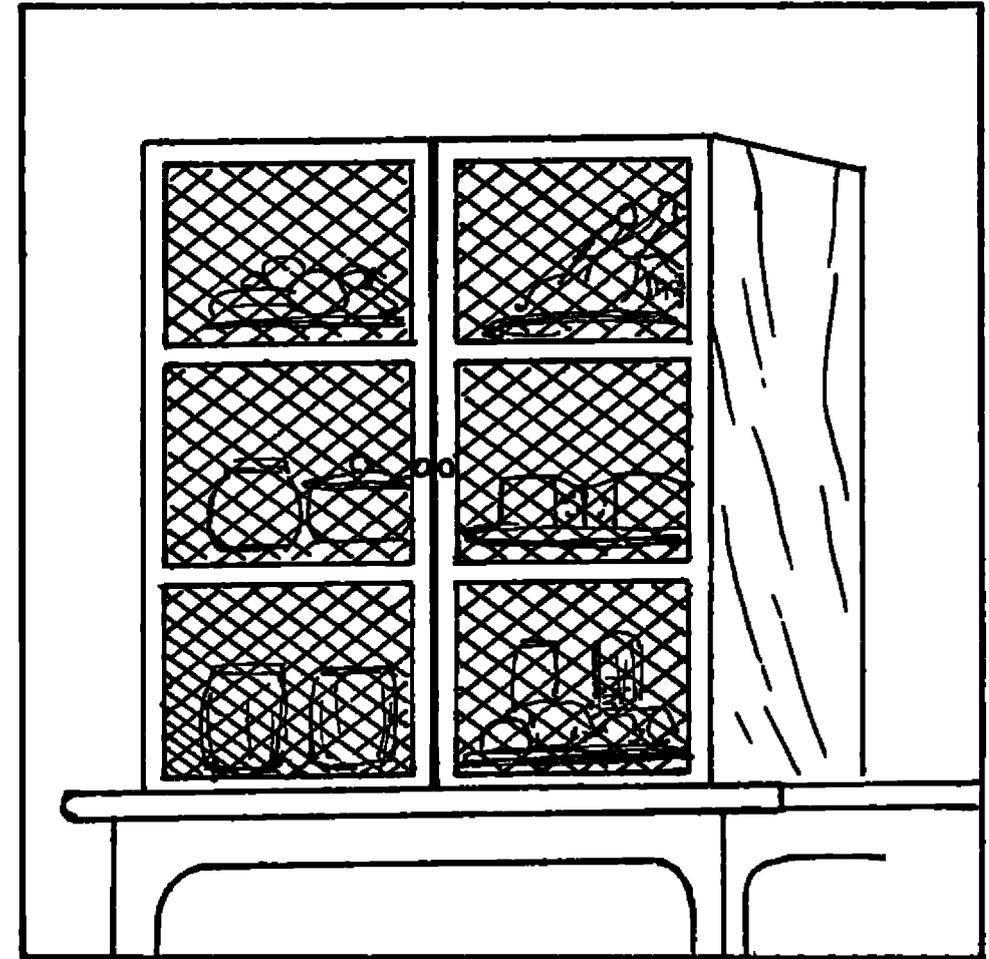
El tapado es una medida básica de higiene de los alimentos que evita la contaminación ya que los protege del polvo y de los insectos portadores de microorganismos (cucarachas, moscas); por ello, una vez preparados deben cubrirse con una manta limpia o colocarse en un recipiente con tapadera.

Lo mismo debe hacerse con los utensilios en los que se preparan los alimentos.



Por último, es necesario el almacenamiento adecuado. Todos los alimentos y utensilios con los que se preparan, deberán conservarse en sitios frescos, limpios y alejados del suelo; fuera del alcance de los animales domésticos que pueden contaminarlos.

Los alimentos de destete no deberán mantenerse más de 2 horas a temperatura ambiente y si se han guardado por más de 2 horas, hay que recalentarlos bien hasta que hiervan.



Higiéne de la Vivienda

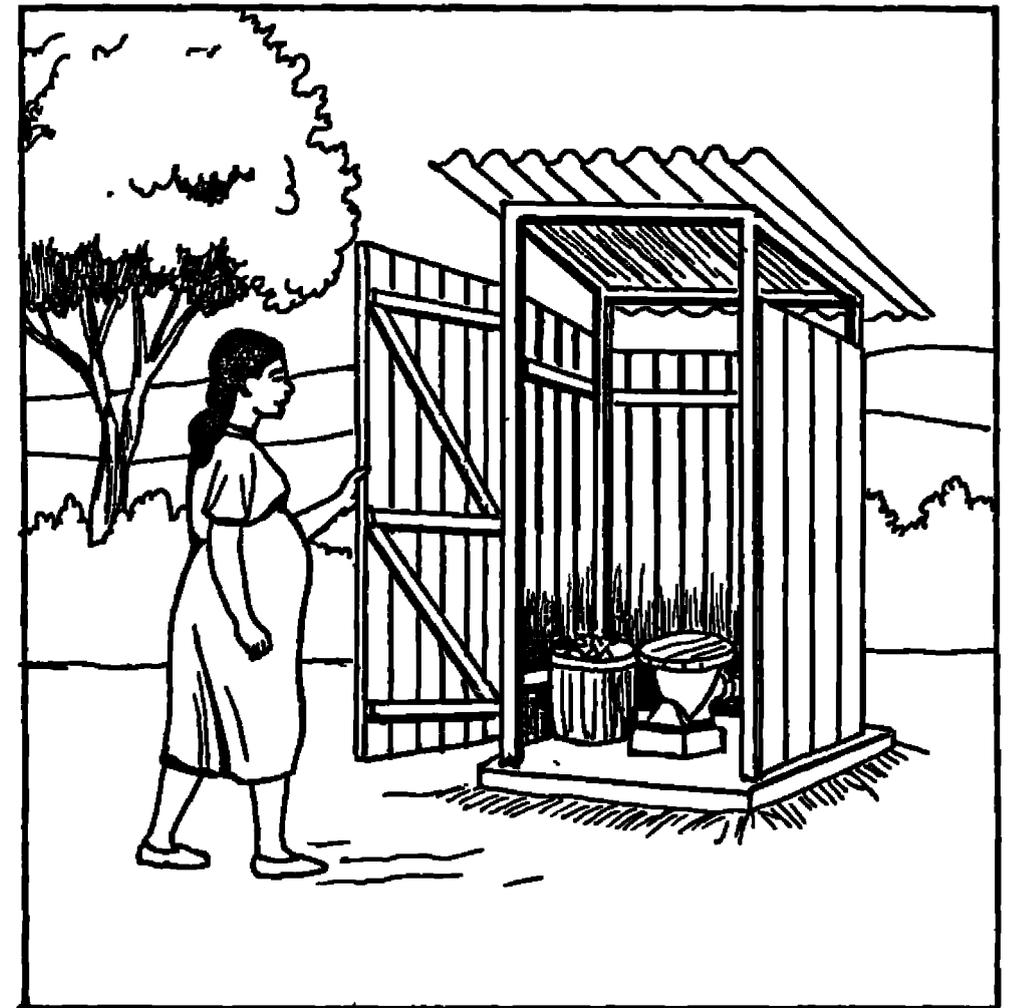
Una casa limpia es esencial para conservar la salud de todos los miembros de la familia; por ello los pisos, las paredes y los techos requieren aseo constante para eliminar el polvo, los insectos y la suciedad especialmente del área donde se preparan los alimentos y el área destinada a los niños; la limpieza se realiza bariendo y sacudiendo los lugares donde se aloja la basura y el polvo, que son los sitios donde los microorganismos y parásitos se desarrollan mejor.



La basura deberá colocarse en un bote o recipiente cerrado y posteriormente quemarla o enterrarla.

Debe evitarse la entrada a la vivienda de animales domésticos ya que estos transportan la suciedad y pueden contaminar los alimentos.

La letrina sanitaria debe mantenerse limpia, cerrada, tapada la taza, en buen estado y con un depósito de papeles.



Higiene Personal

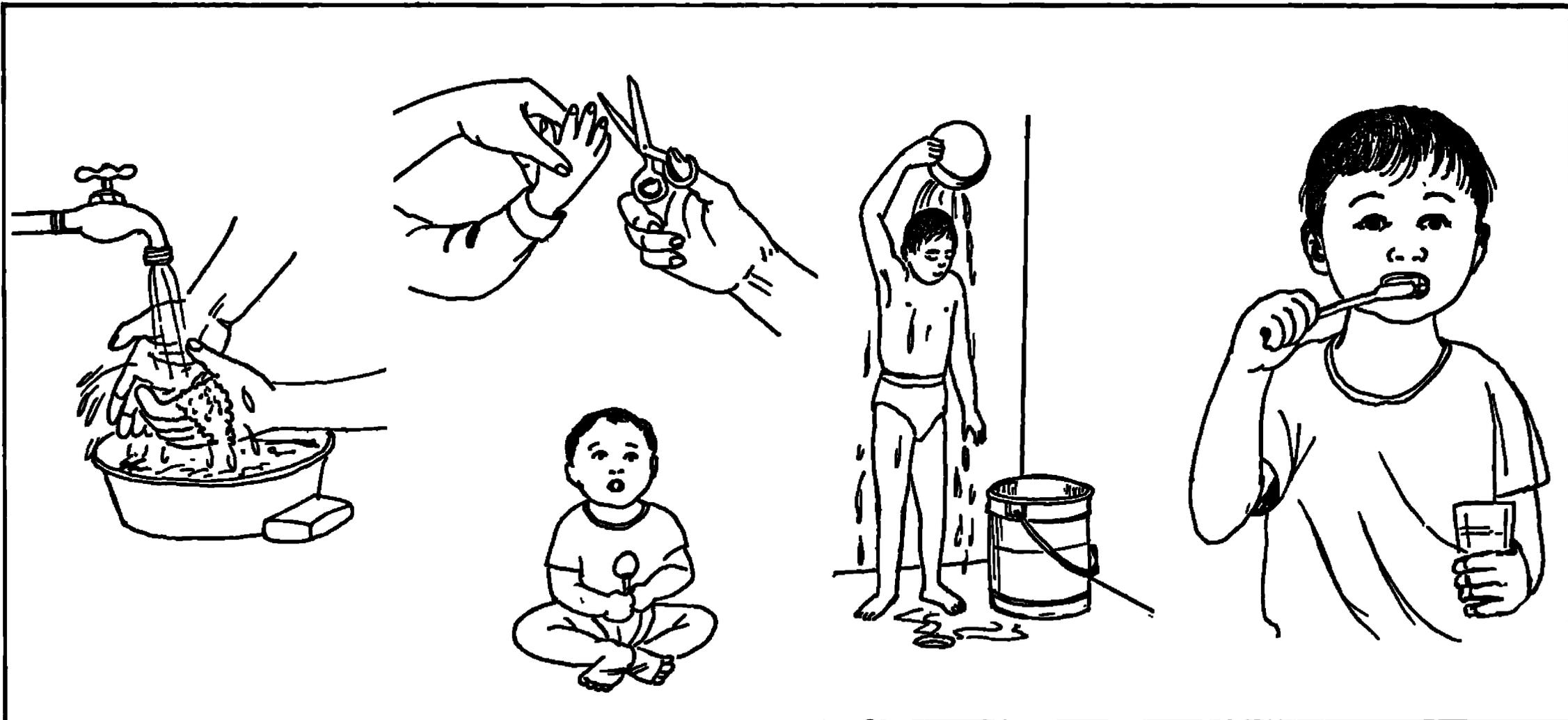
Las manos son el principal contacto que existe entre las personas y los alimentos, por eso es importante mantenerlas limpias, para lo cual es necesario lavarlas con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y sobre todo después de ir al sanitario y secarlas con una toalla o manta destinada exclusivamente para este uso. Conservar las uñas cortas ya que en ellas se aloja fácilmente la suciedad.

El lavado de las manos debe enfatizarse como un hábito positivo en la educación del niño, especialmente en la etapa comprendida entre el primero y el cuarto año de vida.

A esta edad la curiosidad natural conduce al niño a tocar diversos objetos, ensuciándose las manos que fácilmente puede llevar a su boca.

El uso de ropa limpia y el baño diario, son otros aspectos importantes del aseo personal para conservar el bienestar y la salud; otra práctica de aseo personal es el lavado de los dientes después de cada comida.

Es necesario que al niño pequeño se le mantenga con pañal o calzón y se le vaya acostumbrando a usar la bacínica.



EJERCICIOS DE LA UNIDAD No.3

- 1. Haga un estudio sencillo entre las familias de su comunidad, sobre la forma como alimentan a los niños menores de un año.**

Compare los hallazgos con las recomendaciones del ABC.

- 2. Elabore un conjunto de mensajes educativos para reforzar o modificar los hábitos encontrados o introducir nuevas pautas de comportamiento.**

LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta cuarta Unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Explicar porque es importante la alimentación apropiada en el período preescolar del niño.**
- 2. Identificar los principales nutrientes que deben asegurarse al niño en el período preescolar.**
- 3. Explicar la importancia del refrigerio o merienda en la alimentación del niño.**
- 4. Identificar 3 problemas que interfieren en la alimentación del niño preescolar y las recomendaciones para resolverlos.**

TEMA A: PRACTICAS DE LAS MADRES EN RELACION A LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR

El período denominado preescolar comprende al niño de 1 a 4 años. Durante esta etapa la alimentación también juega un papel muy importante en su crecimiento y desarrollo.

A esta edad, la alimentación que recibe el niño aún depende de la decisión de su madre o de la persona que lo cuida.

Por esta razón es importante conocer las prácticas y creencias de las madres en relación a este tema.

En Honduras, muchos niños siguen siendo amantados después de cumplir un año de edad, lo cual es una buena práctica ya que se le sigue ofreciendo al niño un alimento de buena calidad; sin embargo a esta edad la leche materna ya no es suficiente para llenar sus requerimientos, por lo que necesita del consumo de otros alimentos en forma adecuada.

Es una costumbre generalizada ofrecer 3 tiempos de comida al día al niño en edad preescolar, en igual forma que el adulto; esta prácti-

ca no es adecuada porque podría suceder que el niño no pueda consumir toda la cantidad de comida que necesita, además el niño generalmente come sólo desde muy temprana edad, lo que hace que haya mayor desperdicio de alimentos ya que los niños muy pequeños no tienen la coordinación necesaria para alimentarse correctamente por sí solos.

Muchas madres piensan que hay alimentos dañinos para los niños pequeños y que por lo tanto deben excluirse de su dieta, asimismo consideran como alimentos especiales para niños y como muy nutritivos a los que vienen ya procesados como los cereales instantáneos y las sopas deshidratadas.

Todas estas prácticas y creencias son negativas e influyen en el tipo de alimentación que recibe el niño.



TEMA B: CARACTERISTICAS DE LA ALIMENTACION EN EL PERIODO PREESCOLAR

En la etapa preescolar el crecimiento y desarrollo continúan siendo intensos, por consiguiente las necesidades nutricionales del niño aún son elevadas.

El preescolar igual que el niño menor de un año se encuentra expuesto de padecer desnutrición tanto por las causas generales de la desnutrición como por algunos factores propios de su período, por ejemplo:

1. Introducción tardía e inadecuada de algunos alimentos.
2. La dinámica del crecimiento, en el preescolar requiere de una alimentación periódica, bien regulada y ésta no siempre se le brinda al niño en forma adecuada.
3. Debido a la multiparidad que existe en muchos países, disminuye la vigilancia materna, encontrándose al preescolar desamparado desde el punto de vista alimentario.

4. El saneamiento deficiente del medio ambiente favorece las enfermedades infecto-contagiosas, entre las que predominan las diarreas.

Desde el punto de vista alimentario debe reconocerse el período preescolar como una de las etapas con mayor influencia en el futuro de cada individuo, ya que la formación de hábitos alimentarios, iniciada en el primer año de la vida, se consolida en esta etapa, en la cual se conforma la conducta alimentaria básica de cada individuo.

A partir del año, el niño debe comer lo que se prepara para la familia, picado o molido, además de la leche materna que le sigue dando su madre.

La alimentación del niño debe ser variada y suficiente en cantidad para que le de la energía, las proteínas, las vitaminas y minerales necesarios para su crecimiento y desarrollo.

LA ENERGIA

Como en el juego y en su actividad diaria el niño consume mucha energía; para reponerla, y desarrollarse bien necesita comer alimentos energéticos.

Los alimentos que contienen más energía son los cereales como el maíz, el arroz, el trigo y la avena y desde luego todos los productos que se elaboran con ellos, como la tortilla, el pan, atoles y otros.

Las raíces y tubérculos también dan energía y fuerza como el camote, la yuca, la malanga y la papa y algunas frutas como el plátano, banano, aguacate y coco.

La miel y la caña de azúcar tienen grandes cantidades de energía.

La manteca, el aceite y la mantequilla contienen bastante energía.

LAS PROTEINAS

Las proteínas son muy importantes para el niño por las siguientes razones:

- Ayudan a su crecimiento.
- Favorecen su desarrollo cerebral.
- Forman sus músculos, cabello y piel.
- Protegen al niño de las enfermedades.
- Ayudan a formar la sangre del niño.

Las proteínas son tan importantes en la alimentación de los niños por lo que debe procurarse incluirle en cada comida, por lo' menos un alimento que las contenga.

Todas las carnes (res, pollo, pescado, etc.) , son ricas en proteínas, igual que las vísceras como el hígado, corazón y riñones. La leche y sus derivados también contienen proteínas.

Los huevos, ya sean de gallina, pata o jolota son otra fuente importante de proteína.

Entre las leguminosas conocidas que contienen este nutrimento están el frijol común, el gandul y la soya.

Combinando cereales con leguminosas se mejora la proteína que cada uno de éstos tiene por separado, y se obtienen las proteínas que necesita el niño. Así, se puede combinar el maíz, el arroz, el trigo o la avena con frijol común, soya o gandul.

LAS VITAMINAS Y MINERALES

VITAMINA "A"

Para crecer sano, el niño preescolar necesita vitaminas, las cuales se encuentran en las frutas y verduras, y entre estas una de las que más necesita es la vitamina "A".

La vitamina "A" es importante para el buen desarrollo de la piel del niño y para crear defensas contra infecciones. Se encuentra en los siguientes alimentos:

- Entre las carnes, el hígado contiene mayor contenido de vitamina "A".

- El huevo y la leche.
- El aceite de hígado de bacalao.
- Las verduras de hojas de color verde oscuro, como la espinaca, la acelga, el berro y las hojas de rábano.
- La zanahoria.
- Las frutas como el mango, la papaya, el aguacate, la guayaba y el melón.

EL HIERRO

El hierro es un mineral muy importante en la formación de la sangre del niño, por eso debe dársele todos los días alimentos que lo contengan.

Entre los alimentos que contienen hierro están:

- El hígado.
- Las carnes.
- El huevo.
- Las hojas verdes.
- El frijol.

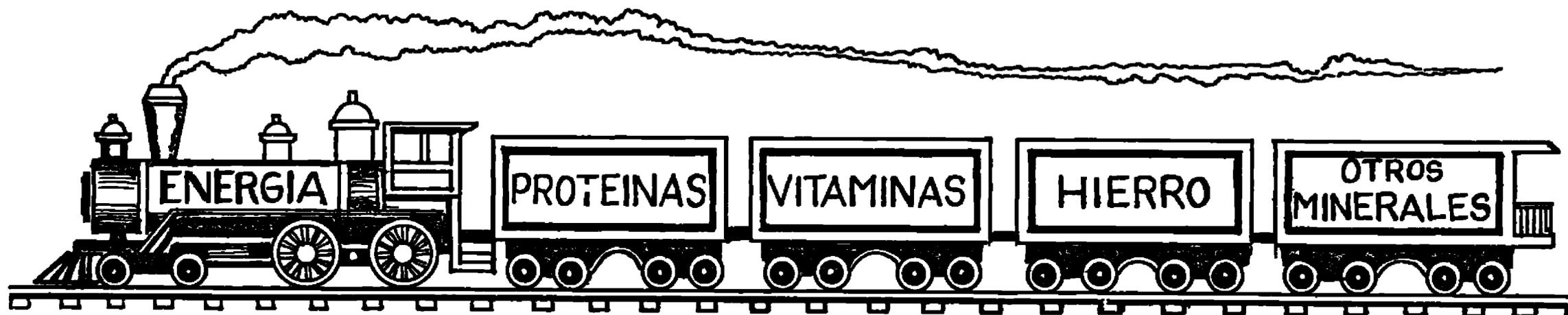
EL CALCIO

El calcio es otro de los minerales que el niño necesita para su crecimiento y desarrollo, ya que ayuda a formar y fortalecer sus huesos y dientes.

El calcio se encuentra en los siguientes alimentos:

- La leche y sus derivados.
- Las tortillas tratadas con cal.
- Las hojas color verde oscuro.

Hay otras vitaminas y minerales que necesita el niño y que se obtienen a través del consumo de las frutas y verduras, como la naranja, la papaya, limón, aguacate, mango, melón, sandía, banano, marañón, tamarindo, zanahoria, remolacha; hojas verdes, como la acelga, la espinaca, el chipilin, la mostaza, las hojas de rábano y las de remolacha.

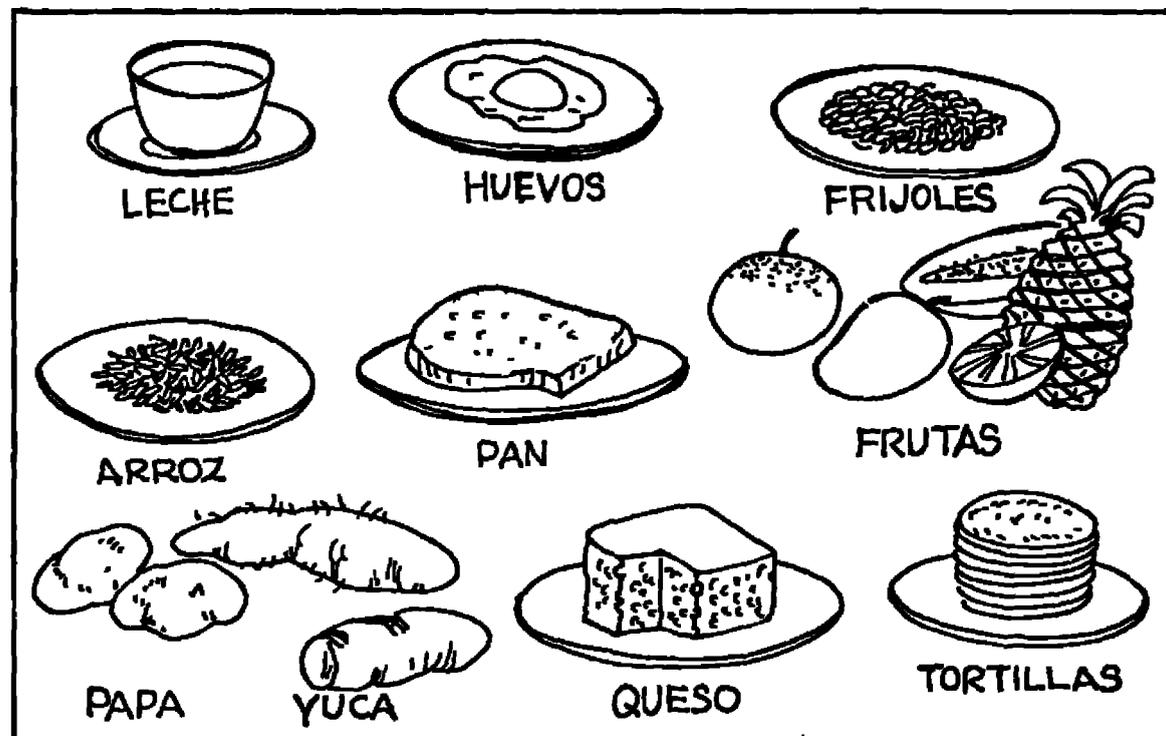


TEMA C: RECOMENDACIONES GENERALES SOBRE LA ALIMENTACION DEL NIÑO PREESCOLAR

1. Uso de Meriendas:

Debe recordarse que la capacidad del estómago del preescolar es muy pequeña, por lo que se recomienda que los alimentos se distribuyan, además de las tres comidas que generalmente hace el grupo familiar. (desayuno, almuerzo y cena) en dos tomas entre comidas, una a media mañana, entre el desayuno y el almuerzo y otra a media tarde, entre el almuerzo y la cena. Estas comidas intermedias se conocen como refrigerios o meriendas.

Los alimentos que se recomiendan como refrigerios o meriendas pueden ser por ejemplo: frutas, tortilla con queso, leche, huevo cocido, camote o papa cocida etc. Estos alimentos además, deben aprovecharse para la formación de hábitos alimentarios; es decir, para ampliar el conocimiento y el gusto por nuevos y diferentes alimentos.



2. Consumo de Golosinas:

El riesgo y el daño mayor que se causa en esta etapa, desde el punto de vista de la nutrición y de la conducta alimentaria, es proporcionar como refrigerio o merienda algunas golosinas que se venden como alimentos, ejemplos: refrescos, dulces, churros, que por su alto contenido en azúcares refinados, disminuyen el apetito y desplazan el consumo de alimentos realmente nutritivos. Esto constituye un obstáculo en la adquisición de buenos hábitos de alimentación en el niño.

3. Formas de Preparación de Alimentos:

Debido a que la dentición del niño a esta edad aún no es completa, los alimentos se deben dar en forma que permita una buena masticación, como ser en trocitos, picados o molidos. A medida que el niño crece, la preparación se puede ir variando hasta que llegue a comer igual que el resto de la familia.

4. Ayuda para Comer:

También es necesario que los niños pequeños (1 a 2 años) no se les deje comiendo solos sino que debe ayudárseles a comer, para asegurarse que toda la comida que se les sirve es consumida por ellos.

Asimismo debe procurarse que el niño coma acompañado del resto de la familia para estimular su desarrollo afectivo y una actitud positiva hacia la alimentación.

5. Uso de Condimentos:

Otro aspecto importante en este período es que no se debe preparar los alimentos del niño con muchos condimentos fuertes o sustancias picantes ya que pueden irritar su estómago.

lavado de manos, tanto de la persona que prepara los alimentos, como las del niño cuando va a comer, lavado de alimentos y limpieza de utensilios (platos, vasos, cucharas, etc.).

6. Fomento de Hábitos de Higiene:

Finalmente es importante mencionar que en la preparación de alimentos del niño deben practicarse todas las medidas de higiene recomendadas en otros casos, tales como

También a esta edad el niño debe comenzar a limpiar sus dientes después de cada comida. Al principio, los padres deben ayudarle en esta tarea, después él podrá hacerlo por sí solo.



TEMA D: PROBLEMAS EN LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR

Durante el período preescolar pueden presentarse algunos problemas que interfieren con una -- adecuada alimentación por parte del niño.

Es necesario comprender las causas de estos problemas y la forma adecuada en que se deben manejar, para evitar que afecten su crecimiento y desarrollo.

Los principales problemas son los siguientes:

1. Inapetencia o Falta de Apetito:

Con frecuencia ocurre que el niño a esta edad pasa por períodos de inapetencia, no quiere comer, se muestra desganado y casi ninguna comida parece llamarle la atención, ésto probablemente no tenga ninguna causa física, si no que se debe a que el niño a esta edad -- tiene otros intereses. Muchos padres se desesperan ante esta situación y a veces regañan y obligan al niño a comer; ésto no es aconsejable ya que el problema puede hacerse mayor, probablemente esta situación será pasajera y después él volverá a comer normalmente.

Pero también existen varias razones por las cuales un niño puede presentar poco apetito; entre las principales están:

- Come muchas golosinas
- Tiene poca actividad física
- No duerme bien
- El niño está enfermo o tiene parásitos

Algunos consejos que se pueden seguir para tratar de que el niño coma son los siguientes:

- Llevarlo al centro de salud por si tiene algún problema de salud.
- Variar la alimentación lo más que se pueda, tanto en el tipo de alimentos como en las formas de preparación, por ejemplo un día el huevo se le puede dar en torta. otro día picado o cocido.
- Mantener un ambiente sereno y agradable a la hora de comer.
- No castigar al niño si rechaza los alimentos.

- Evitar ofrecerle golosinas para que coma.
- No dejar que se convierta en el centro de la atención familiar.

2. Rechazo de Algunos Alimentos:

Es bastante común que los niños rechacen algunos alimentos; incluso aquellos que al principio comían, de repente pueden empezar a rechazarlos.

Esto sucede porque a esta edad el niño comienza a demostrar su individualidad y sus propios gustos y generalmente con un poco de paciencia, se puede lograr que el niño vuelva a comer de todo.

Cuando un niño rechaza algún alimento es preferible esperar un tiempo y después volver a ofrecérselo. De ninguna forma debe obligársele a comer los alimentos que no quiere.

También puede ofrecerse alimentos sustitutos, por ejemplo si el niño no quiere beber leche se le puede dar queso o cuajada.

Es importante que los padres traten de comer de todos los alimentos ya que el niño es un imitador y si ve que los padres rechazan algún alimento, probablemente él hará lo mismo.

3. Enfermedad del Niño:

En la etapa preescolar todavía son bastante frecuentes las infecciones, especialmente las respiratorias y las de tipo gastrointestinal.

Estas enfermedades pueden afectar el crecimiento y desarrollo del niño, especialmente si no se recibe una alimentación adecuada.

Es importante señalar que el niño enfermo debe continuar en la medida de lo posible con su alimentación habitual. Como probablemente el apetito disminuya durante la enfermedad es necesario insistir para que él coma aunque sea en pocas cantidades, pero aumentando la frecuencia de comidas.

También es necesario que después del período de enfermedad se le brinde una comida extra por lo menos durante una o dos semanas, para lograr su recuperación.

EJERCICIOS DE LA UNIDAD No.4

- 1. Haga un pequeño estudio entre familias con niños preescolares para averiguar el comportamiento familiar en relación - al tema.**
- 2. Elabore una lista de cinco tipos de merienda con alimentos disponibles en su comunidad, recomendables para un preescolar.**
- 3. Elabore una lista de cinco mensajes educativos para enseñar a las familias con - niños preescolares.**

NUTRICION PREVENTIVA





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta quinta Unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Describir 7 factores o causas de la desnutrición en el niño.**
- 2. Establecer las diferencias entre la desnutrición leve y grave en el niño.**
- 3. Describir, estableciendo las diferencias y aspectos comunes, las formas de desnutrición llamadas Marasmo y Kwashiorkor.**
- 4. Explicar 3 medidas fundamentales en la prevención y control de la desnutrición en el niño.**
- 5. Hacer una lista de 10 alimentos disponibles frecuentemente en la comunidad con los cuales se recomienda alimentar al niño del sexto al noveno mes de edad.**
- 6. Hacer una lista con 8 alimentos disponibles en la comunidad que se recomienda dar al niño a partir de los nueve meses de edad.**
- 7. Describir como debe ser la alimentación del niño al cumplir un año de edad.**
- 8. Describir cómo debe ser en general la alimentación del niño en casos de enfermedad diarreica y de infección respiratoria aguda.**

TEMA A: CAUSAS DE LA DESNUTRICION

La desnutrición es la manifestación clínica de la baja disponibilidad de nutrientes y energía a nivel celular, en relación a los requerimientos.

Al igual que otras enfermedades, la desnutrición afecta negativamente el bienestar físico, mental y social del individuo y constituye un factor de riesgo de mortalidad. Las causas básicas de la desnutrición son frecuentemente de naturaleza social, económica y cultural, y por tanto las medidas para solucionarlas no deben limitarse al sector salud. Es más, muchas acciones de salud son de carácter paliativo y poco efectivas sobre las causas primarias de la enfermedad.

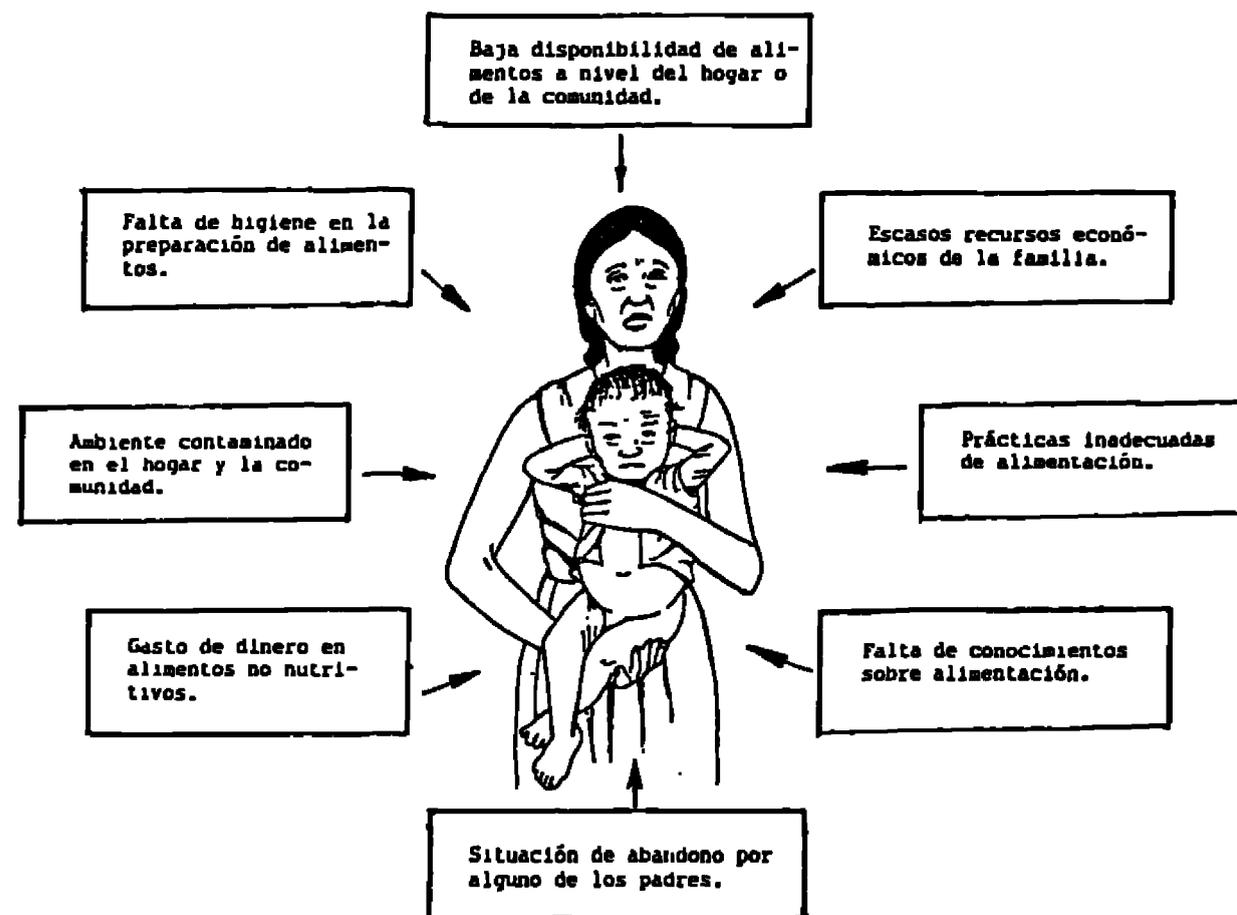
El conocimiento de los factores condicionantes del problema es básico para la adecuada administración de las medidas de solución.

Un hecho de vital importancia en el tema de desnutrición es la relación nutrición-infección ya --

que aunque la carencia absoluta o relativa de alimentos o un balance inadecuado en la ingesta de nutrientes, son determinantes de la desnutrición, también las infecciones pueden interferir con la utilización biológica de los alimentos.

La interacción entre las infecciones y la nutrición es particularmente importante en casos en que la ingesta alimentaria es deficitaria. En estos casos las infecciones pueden desencadenar o precipitar la desnutrición. Por otra parte la desnutrición puede aumentar la incidencia y la severidad de las enfermedades infecto-contagiosas.

Existen diversas causas por las que aparece la desnutrición; entre ellas podemos mencionar las que se presentan en el esquema siguiente:



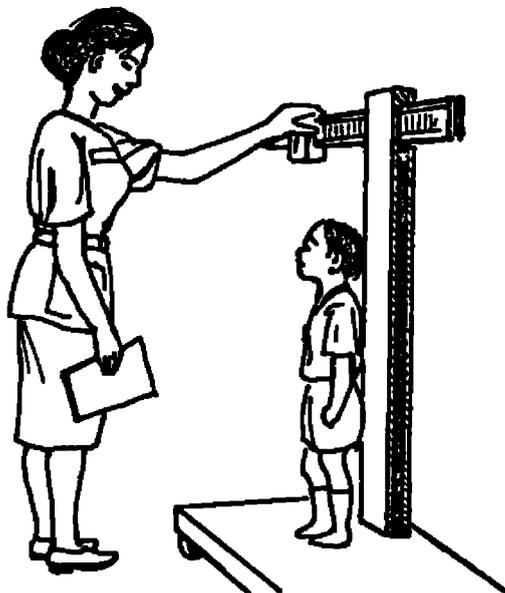
La desnutrición puede presentarse en varias formas:

1. Desnutrición Leve. Cuando el niño empieza a desnutrirse.
2. Desnutrición Grave. Cuando el niño ya presenta claramente signos en su cuerpo (manifestaciones clínicas).

Desnutrición Leve

El Ministerio de Salud Pública tiene una gran responsabilidad de detectar los casos de desnutrición en esta etapa, para impedir que los niños alcancen las formas graves o extremas de desnutrición.

Hay que recordar que la mayoría de los casos de desnutrición no se encuentran en esa etapa avanzada de fácil reconocimiento, sino que las formas leves que son mucho más difusas y que se manifiestan con signos clínicos menos desarrollados y menos severos o menos agudos son la mayoría y presentan una constante amenaza para el desarrollo físico, mental y social del individuo. Con frecuencia, estos signos clínicos menores, pasan inadvertidos y como consecuencia muchos casos quedan sin ser reconocidos.

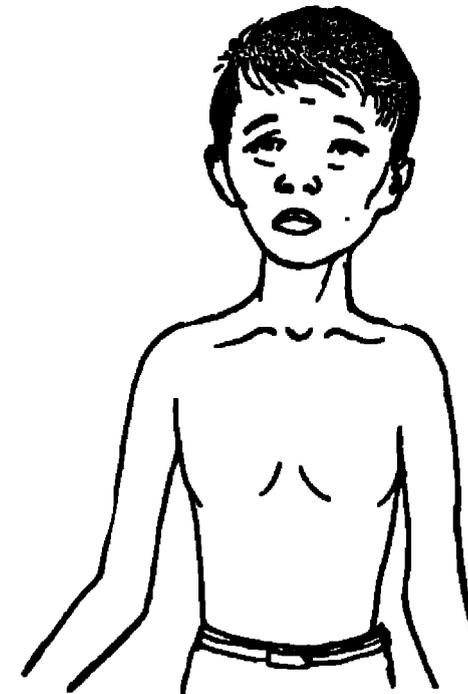


El mejor método para darse cuenta a tiempo es el control del crecimiento del niño.

Un niño que sufre desnutrición leve no aumenta de peso o incluso puede perder peso. Es en este período que se debe efectuar las medidas necesarias.

Las características generales del niño desnutrido se pueden resumir así:

- Es más delgado y pequeño
- Se enferma más fácilmente
- Es triste y poco activo



Niño con desnutrición leve

Los casos leves de desnutrición pueden ser tratados en el centro de salud más cercano, mientras que los casos graves deben ser hospitalizados.

RECUERDE: ES MUY IMPORTANTE EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO

Desnutrición Grave

Existen dos formas de desnutrición grave llamadas Marasmo y Kwashiorkor.

Marasmo

Sintomas y Signos:

- Apático, irritado.
- Retraso en el crecimiento.
- Disminución de la masa muscular y de la grasa subcutánea.
- Diarrea frecuente.
- Pelo seco y sin brillo.
- Cara de ancianito.
- Abdomen abultado o encogido.
- Mucho apetito.

Causas:

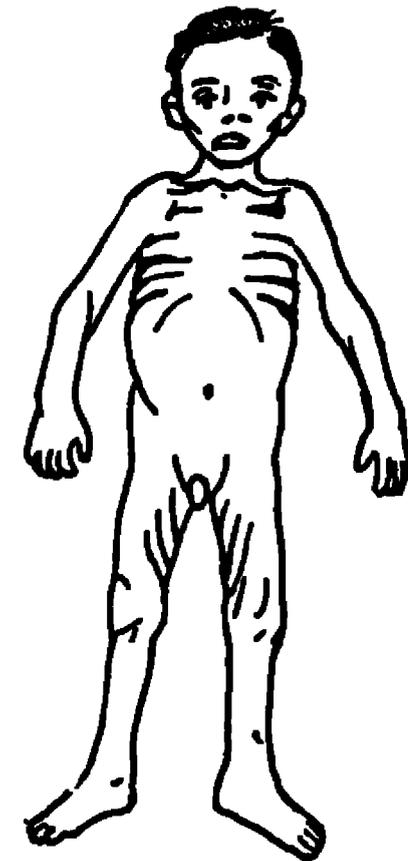
El marasmo es el resultado del destete temprano y brusco, seguido de la alimentación con fórmulas lácteas, contaminadas y sobrediluidas, administrando cantidades inadecuadas.

También puede ocurrir en niños alimentados con leche materna exclusiva después de los seis meses.

Las características de la alimentación de estos niños es que es baja tanto en proteínas como en calorías.

Tratamiento:

- Hospitalización
- Realimentar progresivamente al niño y tratar las enfermedades infecciosas que se le presenten.
- Educación nutricional a la madre y a la familia
- Vigilancia nutricional.



Kwashiorkor

Causas:

El Kwashiorkor se manifiesta habitualmente más tarde que el Marasmo y es el resultado de pasar bruscamente de la leche materna a una alimentación familiar de bajo contenido proteico, a base de almidón y azúcares que puede satisfacer solo al inicio, las necesidades mínimas de energía.

Tratamiento y Seguimiento:

- Hospitalización.
- Realimentación progresiva.
- Tratamiento médico.
- Educación nutricional a la madre y a la familia.
- Vigilancia nutricional.

Síntomas y Signos:

- Apatía.
- Retardo en el crecimiento.
- Diarrea frecuente.
- Pelo fino, escaso, sin brillo, liso y fácilmente desprendible.
- Cara de luna.
- Abdomen abultado (debido a que el hígado se hincha)
- Sin apetito para comer.
- Piel manchada.
- Edemas.
- Desgaste de músculos.

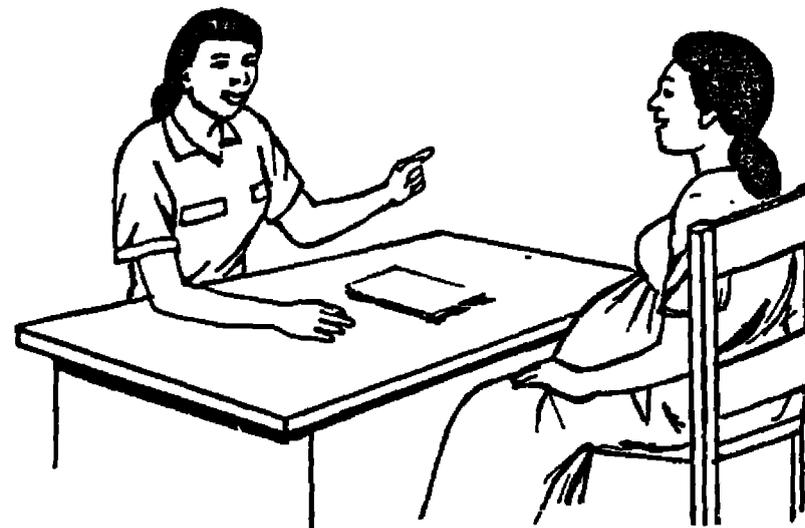


TEMA C: PREVENCIÓN Y CONTROL DE LA DESNUTRICIÓN

Existen algunas medidas de prevención y control de la desnutrición y que son responsabilidad del trabajador de salud promoverlos a nivel de la población e individuos en particular:

1. CONTROL PRENATAL

Las actividades preventivas deben iniciarse durante el embarazo, asegurando que, como parte del control prenatal se promueva una alimentación balanceada y buena salud de la madre. Se le debe instruir sobre la alimentación y prevención de enfermedades de los niños, especialmente durante la lactancia.



2. PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA

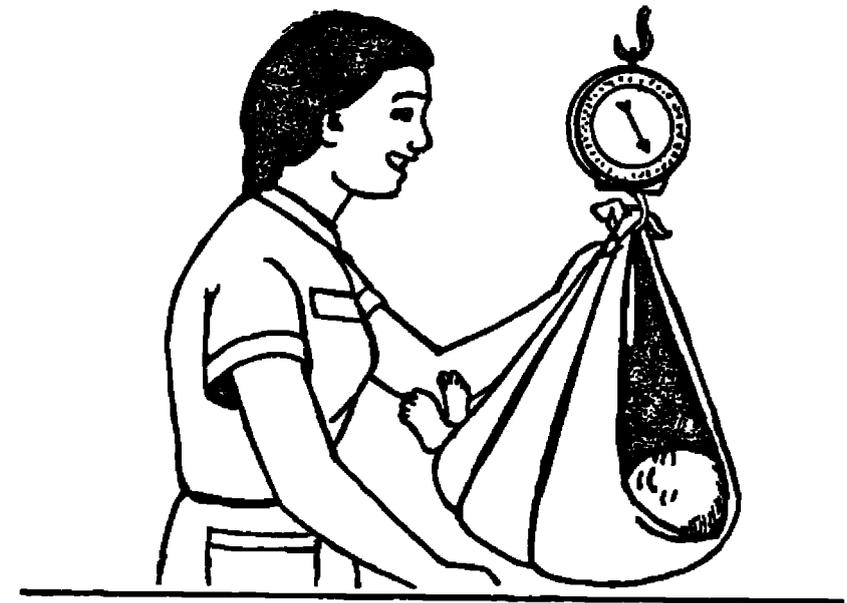
Una de las recomendaciones generales, de utilidad tanto para niños que nacen con peso bajo o adecuado, es la alimentación con leche materna. Existe abundante evidencia científica que demuestra que la lactancia materna constituye la alimentación más adecuada para el niño. Además, la leche materna contiene una serie de sustancias que contribuyen a los mecanismos de defensas del niño contra las infecciones, con lo cual se reduce el riesgo de enfermar y morir durante la infancia.

Entre las recomendaciones que deben darse a la madre para asegurar una lactancia exitosa está su preparación durante el embarazo, el inicio temprano de la lactancia, inmediatamente después del parto; que la practique sin horarios preestablecidos, o sea en función de la demanda del lactante, tanto durante el día como en la noche, y que no dé al niño ningún alimento o bebida adicional durante los primeros 6 meses de vida.



3. CONTROL DE CRECIMIENTO

El crecimiento y desarrollo del niño, se deberán vigilar frecuentemente durante los primeros meses de vida. Con ese fin, los servicios de salud promueven la actividad de control de crecimiento, mediante la medición del peso del niño en forma prospectiva, la comparación de esa medida con su peso previo y con el de una población de referencia, y la educación en salud y nutrición a la madre o responsable del niño.

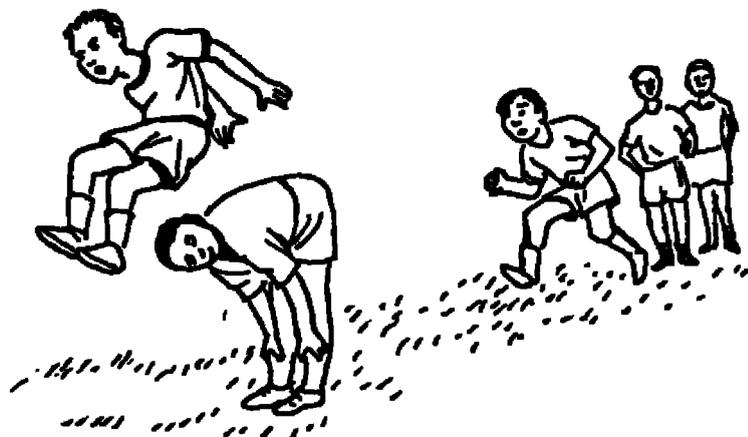


4. ALIMENTACION FAMILIAR EN GENERAL

Un aspecto que ha tomado cada vez más importancia en la promoción y la recuperación nutricional es el referido a la distribución intrafamiliar de alimentos. Es reconocido el hecho de que aún en familias en las que no existe una carencia absoluta de alimentos se encuentran problemas nutricionales en los niños; existen niños desnutridos, incluso en familias que tienen un exceso de alimentos. Por otra parte, también hay casos de niños con crecimiento físico adecuado en áreas o grupos de población en los que la desnutrición es altamente prevalente. Estas situaciones son atribuibles en gran parte a la distribución de alimentos dentro de la familia.

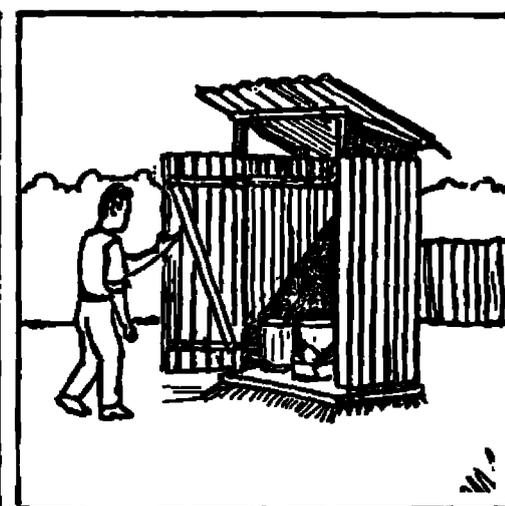


Los alimentos deben distribuirse intrafamiliarmente de acuerdo a los requerimientos de cada uno de los miembros de la familia.



Hay que recordar que los requerimientos de la madre embarazada o lactante son diferentes de los del padre, si es trabajador manual. El niño en edad escolar requiere de mucha energía y de alimentos que formen tejidos en el organismo.

Existen además, otros factores que pueden tener relación con el crecimiento y desarrollo adecuado del niño, como por ejemplo: el saneamiento ambiental adecuado a la prevención de enfermedades, la higiene personal y la educación alimentaria de la familia.



5. LA ALIMENTACION DEL NIÑO MENOR DE UN AÑO

La alimentación del niño durante su primer año de vida es determinante para su crecimiento y desarrollo general.

Con fines prácticos, este período se puede dividir en tres:

a) Lactancia Materna Exclusiva:

Como ya se mencionó, durante los primeros 6 meses de vida del niño, éste debe recibir alimentación natural exclusiva. El uso del biberón debe ser eliminado.

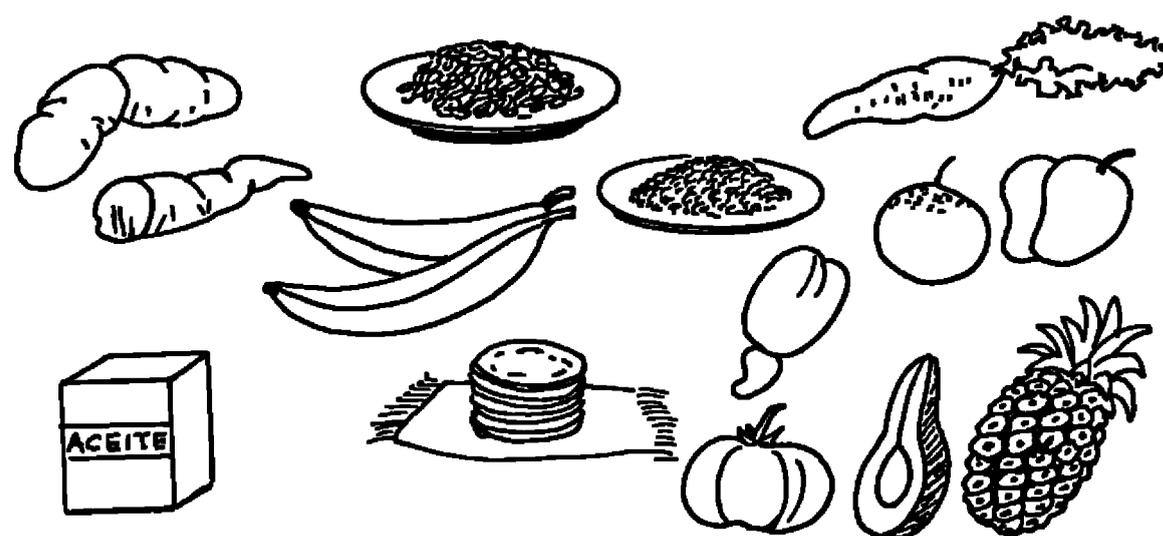
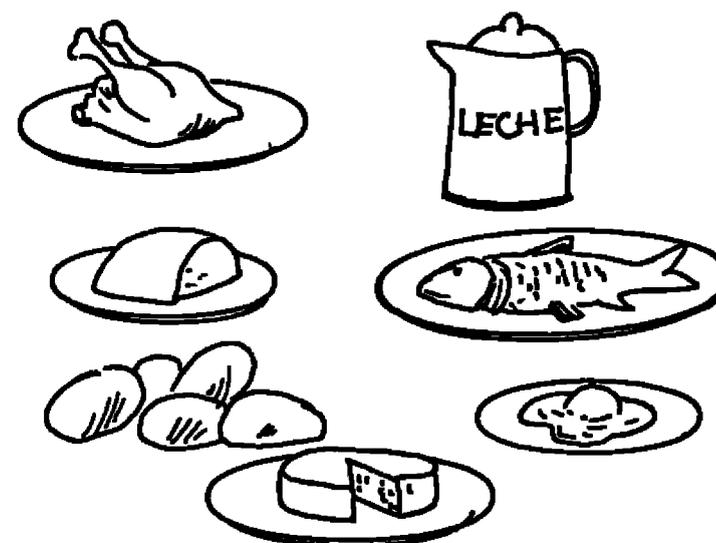


b) Período de Transición:

Durante este período, del sexto al noveno mes, se mantiene la lactancia materna y se introducen alimentos que aporten fundamentalmente energía. Las fuentes de energía pueden ser cereales naturales, no precocidos, tubérculos y leguminosas, los que pueden complementarse con grasas. Debe ponerse énfasis en el consumo de jugos y papillas de frutas y verduras naturales y se debe desestimular el uso de alimentos procesados.

c. Introducción a la Dieta del Hogar:

A partir de los nueve meses se debe dar a los niños la dieta familiar adaptada, continuándose la lactancia materna. A esta edad los niños tienen una madurez digestiva completa, pueden consumir alimentos con proteínas de buena calidad, tales como huevos, leche de vaca, pescado y carnes.



6. MANEJO DE LAS ENFERMEDADES

Además de la educación en relación a la higiene, manipulación, preparación y distribución intrafamiliar de alimentos, es importante educar a la madre sobre la prevención de las enfermedades infecciosas y desarrollar programas orientados a controlarlas.

Además, en aquellos casos en que ocurren enfermedades, es importante un buen manejo alimentario que promueva la recuperación nutricional y el crecimiento compensatorio de los niños. En relación con las enfermedades diarreicas, las infecciones respiratorias agudas (IRA) y las infecciones inmunoprevenibles son las que más afectan el crecimiento de los niños. El control de esas enfermedades requiere acciones multisectoriales. Así, el control de la diarrea debe incluir actividades tales como la provisión de agua potable y facilidades básicas en la disposición de excretas; el mejoramiento del saneamiento del medio; la educación para la salud para promover higiene personal, manejo de alimentos y alimentación infantil adecuadas; y el mejoramiento del estado nutricional de la población.

Con respecto a las infecciones respiratorias agudas, se sabe que constituyen la causa más frecuente de morbilidad infantil en los países en desarrollo y se ubican entre las tres principales causas de mortalidad. Por ello se hace necesario que el personal voluntario de salud esté en capacidad de identificar casos leves, moderados y graves de IRA, para indicar el tratamiento más adecuado, ya sea a nivel del hogar o nivel hospitalario, si el caso amerita.

Asimismo, las madres deben ser capacitadas para brindar a sus hijos medidas de alivio a nivel del hogar para casos de IRA, las medidas de alivio recomendadas incluyen:

- Tratamiento de la fiebre
- Darle suficiente líquido
- Manejo adecuado de la tos



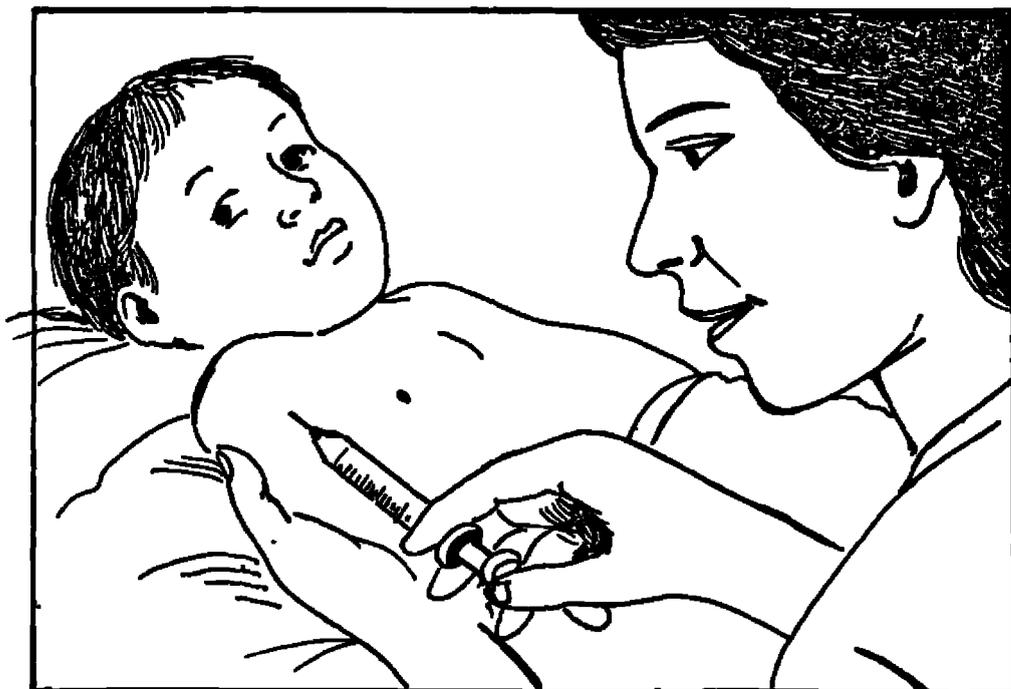
También:

- Conocer los signos de alarma
- Seguir alimentándolo normalmente
- Limpiarle la nariz obstruida por secreciones.



En cuanto a las inmunizaciones, podemos decir que es una de las acciones a las que se le ha dado mayor impulso por su alta eficacia en la disminución de la morbilidad infantil; - bajo costo y factibilidad en su aplicación. En la actualidad, se inmuniza a los niños contra seis enfermedades infectocontagiosas: Tétanos, Tosferina, Poliometitis, Difteria, Sarampión y Tuberculosis.

En todos los países la inmunización forma parte de los servicios regulares de salud y para ampliar la cobertura, se organizan campañas nacionales de vacunación, con lo que se logra alcanzar a un porcentaje elevado de la población susceptible.



En términos generales cuando se presenta una enfermedad, es necesario asegurar una alimentación adecuada durante su desarrollo y en la convalecencia, para asegurar una buena recuperación nutricional del niño. En este sentido, la suspensión de la alimentación durante la en-

fermedad y en la convalecencia está contraindicada, contrario a recomendaciones que se hacían en el pasado. Igualmente, no existe ninguna justificación para suspender la lactancia materna en situaciones de enfermedad del niño lactante.

7. FOMENTO DE LA PRODUCCION DE ALIMENTOS EN EL HOGAR.

Es posible aumentar la disponibilidad de alimentos en el hogar utilizando tecnología apropiada para el cultivo de granos básicos, frutales, hortalizas y crianza de especies menores.



LA TARJETA DEL NIÑO

Qué es la Tarjeta del Niño?

La Tarjeta del Niño es una herramienta que utilizan las madres de los niños menores de cinco años y también el personal de los centros de salud. Esta herramienta ha sido elaborada para servir de apoyo al proceso de crecimiento y desarrollo de los niños y constituye parte importante del Programa de Control de Crecimiento y Desarrollo Infantil (CCDI).

Cuál es el propósito de la Tarjeta del Niño?

La Tarjeta ha sido diseñada para servir de guía a la madre, de manera que se dé cuenta si su niño está creciendo y desarrollándose bien. El control del crecimiento es una manera científica de medir cambios en la salud del niño. La Tarjeta permite llevar un registro oportuno y preciso de la salud de los niños pequeños y, además, permite ofrecer información sobre alimentación, vacunación, control de infecciones respiratorias y enfermedades diarreicas.

De manera puntual los propósitos son los siguientes:

1. Un propósito importante es llevar un control apropiado que permita conocer cuando la salud del niño está en peligro. Para que la madre y el personal de salud estén en condiciones de tomar medidas oportunas para que el niño se recupere, si está enfermo y, si está sano, que continúe creciendo sin tropiezos.
2. La Tarjeta del Niño sirve para anotar las vacunas, dosis recibidas, dosis pendientes de recibir y fechas.
3. Ofrece información a la madre acerca de la alimentación del niño de acuerdo a la edad. De esta manera se promueve que en cada etapa de su crecimiento se alimente en forma apropiada.

4. Permite llevar un registro de las atenciones que el niño ha recibido en el centro de salud y cuáles fueron los motivos de la visita.
5. Finalmente, la Tarjeta del Niño permite educar a la madre sobre algunos aspectos del desarrollo del niño que tienen relación con el movimiento, el habla y la inteligencia de éste.

De que secciones está compuesta la Tarjeta?

La Tarjeta ha sido diseñada por el Programa de CCDI en un formato de tríptico, es decir, que está formada de tres folios que se doblan uno sobre el otro para mayor facilidad en su manejo y conservación.



En el control de crecimiento se toman en cuenta dos aspectos importantes en lo que se refiere al niño sano: primero, que debe estar creciendo y, segundo, que debe tener el peso normal para su edad. Pero éstas no son las únicas cosas que importan. También debe caminar y hablar como lo hacen otros niños de la misma edad. Debe ser activo, vivaz e interesarse por el mundo que lo rodea; tener la piel fresca y brillante, el cabello lustroso de color uniforme y no tener ninguno de los síntomas como tos o diarrea.

El control de crecimiento del niño es una actividad que se realiza en los centros de salud para saber como están creciendo los niños. Lo que se hace es pesar al niño, evaluar su estado físico, y también se les administran las vacunas que les evitan enfermedades. Los datos del peso del niño se anotan en una tarjeta la cual tiene una gráfica o dibujo donde se puede ver si el niño está bien de peso o no.

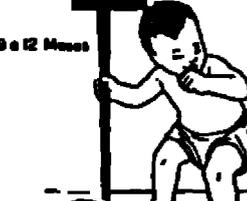
El control de crecimiento debe realizarse en todos los niños menores de cinco años periódicamente, cada tres meses por lo menos.

Esta es una de las formas en que las madres pueden saber si sus hijos están desnutridos o están creciendo normalmente.

EN RESUMEN, HAY QUE RECORDAR QUE:

1. Las características de un niño sano son que debe crecer normalmente y ganar peso; ser activo, tener una piel sana y brillante, cabello lustroso y desarrollo normal.
2. El control de crecimiento sirve para saber si los niños están creciendo y desarrollando bien.
3. El control de crecimiento debe realizarse periódicamente en todos los niños menores de cinco años.
4. Una de las actividades más importantes del control de crecimiento es la toma del peso de los niños para detectar cualquier problema a tiempo.
5. A la madre debe informársele en una forma clara y comprensible el estado de su hijo y orientarla en una forma práctica; en este caso puede hacerse uso de la tarjeta del niño que se explica en página siguiente.

united 40

FECHA	PESO	 SUBIO PESO	 MANTUVO PESO	 BAJO PESO	 INFECCION RESPIRATORIA	 DIARREA	ALIMENTACION  L. M. OTROS		EDAD-DESARROLLO  1 a 3 Meses
									 3 a 6 Meses
									 6 a 9 Meses
									 9 a 12 Meses
									 1 a 3 Años
									 3 a 5 Años

TARJETA DEL NIÑO

IDENTIDAD _____ EDAD _____
 FECHA DE NACIMIENTO _____
 DIRECCION _____
 RESPONSABLE _____
 ESTABLECIMIENTO _____

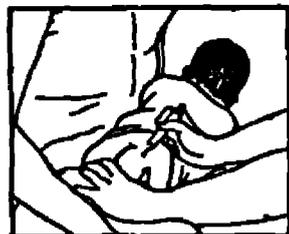
MINISTERIO DE SALUD PUBLICA
 REPUBLICA DE HONDURAS





ANTIPOLIOMELITIS (Cuatro dosis)

- Recien nacido _____
- 1ra DOSIS _____
- 2da DOSIS _____
- 3ra DOSIS _____
- OTRAS - _____



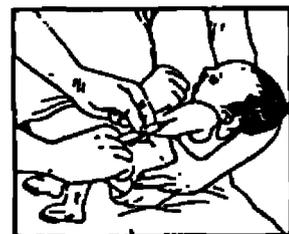
DIFTERIA, TOSFERINA, TETANOS (D.P.T.) Tres dosis

- 1ra DOSIS _____
- 2da DOSIS _____
- 3ra DOSIS _____



ANTISARAMPION (Una dosis)

- 1ra DOSIS _____



ANTITUBERCULOSIS (BCG) (Tres dosis)

- 1ra DOSIS R.N. _____
- 2da DOSIS 7 AÑOS _____
- 3ra DOSIS 12 AÑOS _____

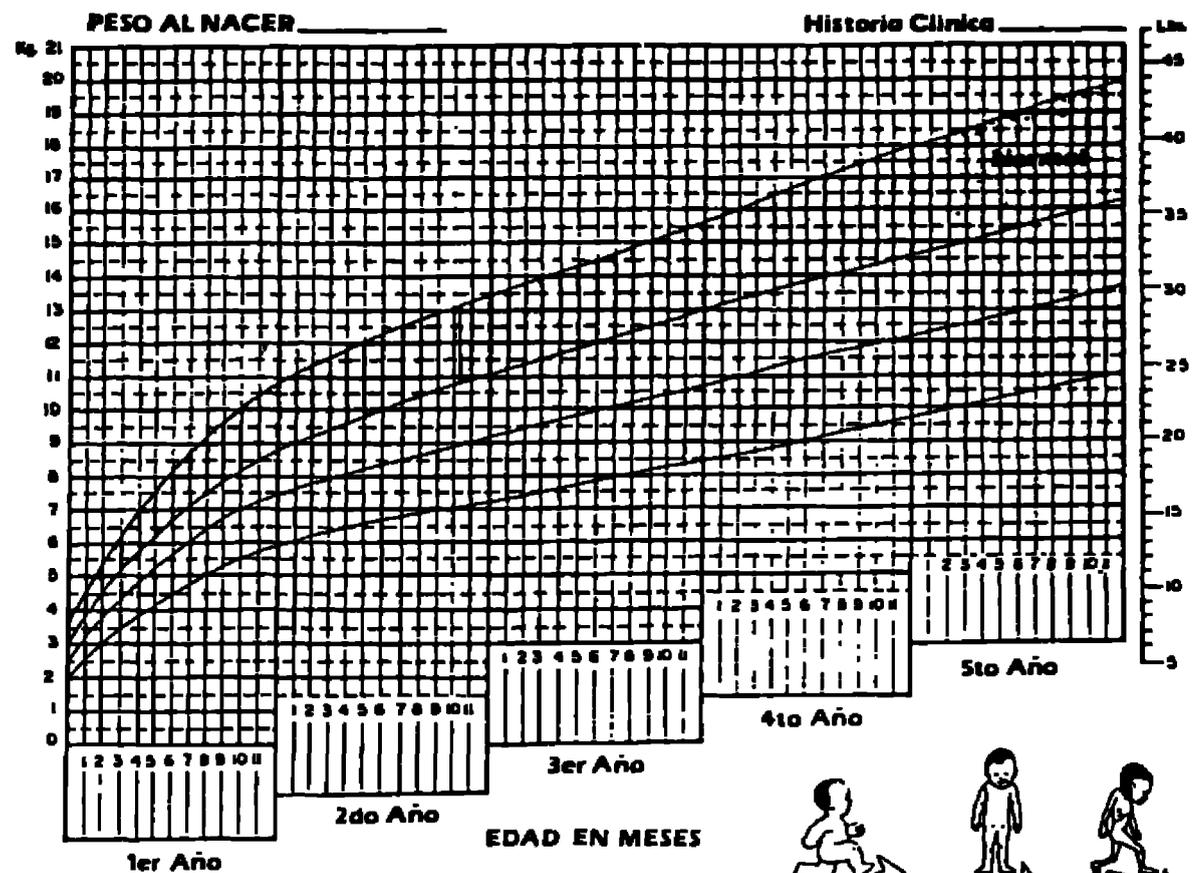
Alimentación DEL NIÑO



GRAFICA DE PESO PARA EDAD

Vitamina A _____

Historia Clínica _____



AL AÑO EL NIÑO DEBE COMER DE TODO



EJERCICIOS DE LA UNIDAD 5

- 1. Haga un estudio entre las familias de su comunidad para conocer en que forma identifican o detectan tempranamente signos y síntomas de desnutrición en los niños.**
- 2. Escriba los mensajes educativos básicos para promover el control de crecimiento del niño en la comunidad.**
- 3. Organice grupos de madres en su comunidad para que aprendan y apliquen actividades de control de crecimiento.**

LA ALIMENTACION DEL NIÑO EN CASO DE DIARREA





OBJETIVOS:

Al finalizar el estudio de esta sexta Unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Describir los dos efectos negativos principales que tiene la diarrea en la salud del niño.**
- 2. Identificar 6 recomendaciones prácticas sobre la alimentación del niño cuando tiene diarrea.**
- 3. Identificar 8 formas prácticas de prevenir la diarrea.**
- 4. Describir 6 recetas basadas en alimentos disponibles y en costumbres caseras que pueden prepararse al niño que está con diarrea.**

TEMA A: GENERALIDADES

La diarrea es una enfermedad caracterizada por un aumento en el número, volumen, cambio en la apariencia y consistencia en las deposiciones con respecto a lo habitual.

La diarrea tiene dos efectos negativos para la salud del niño:

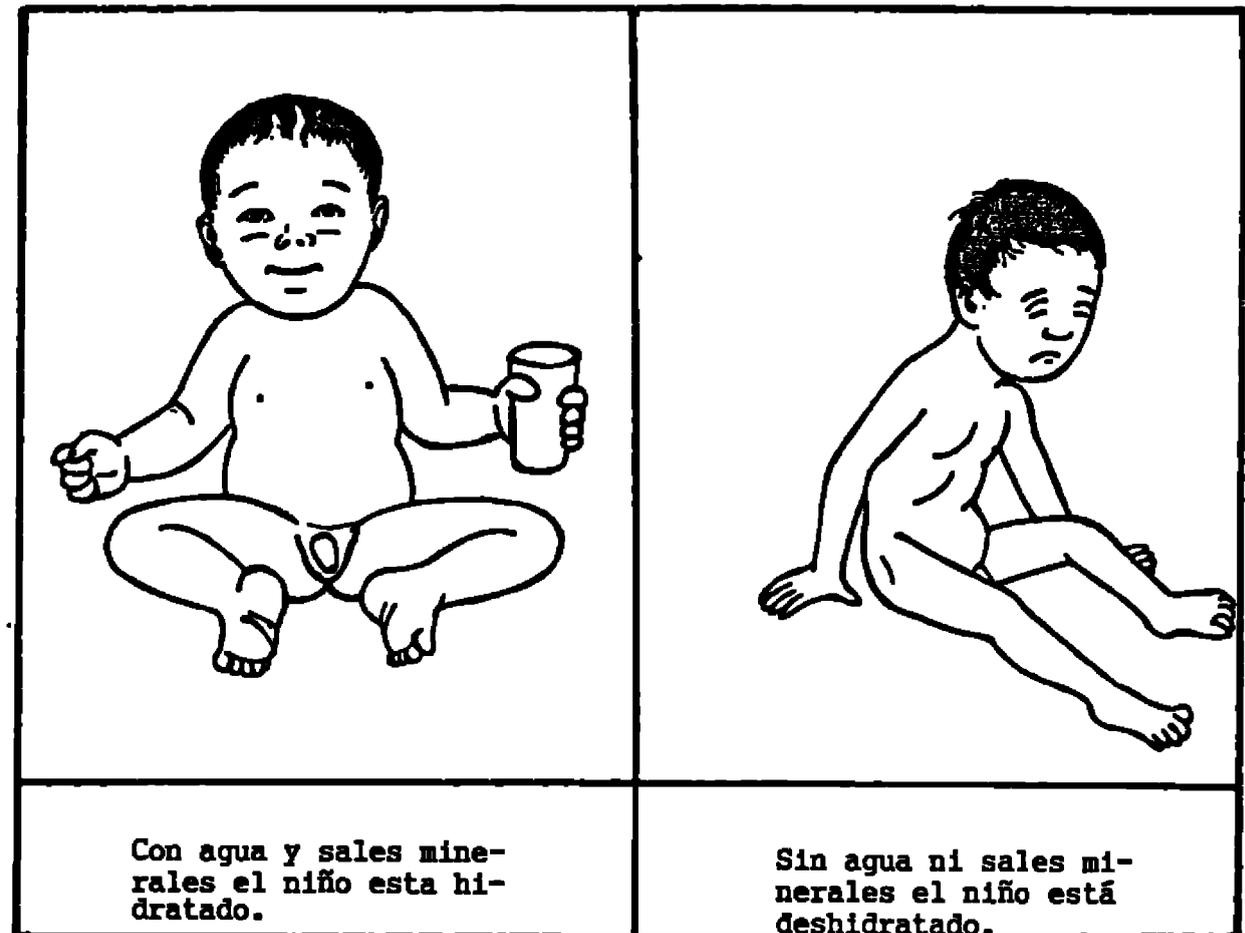
1. La deshidratación.
2. Una rápida pérdida de peso que puede causarle desnutrición.

La deshidratación es causada por la pérdida abundante de líquidos a través de las deposiciones y/o vómitos.

La pérdida de peso ocurre debido a lo siguiente:

- Disminución de la ingesta de alimentos.
- Disminución de la absorción de alimentos.
- Aumento de requerimientos nutricionales.
- Prácticas inadecuadas de alimentación.

Cuando un niño tiene diarrea es necesario reponer los líquidos que pierde y además brindarle todas las sustancias nutritivas que necesita para mantener su crecimiento.



TEMA B: ADMINISTRACION DE LIQUIDOS

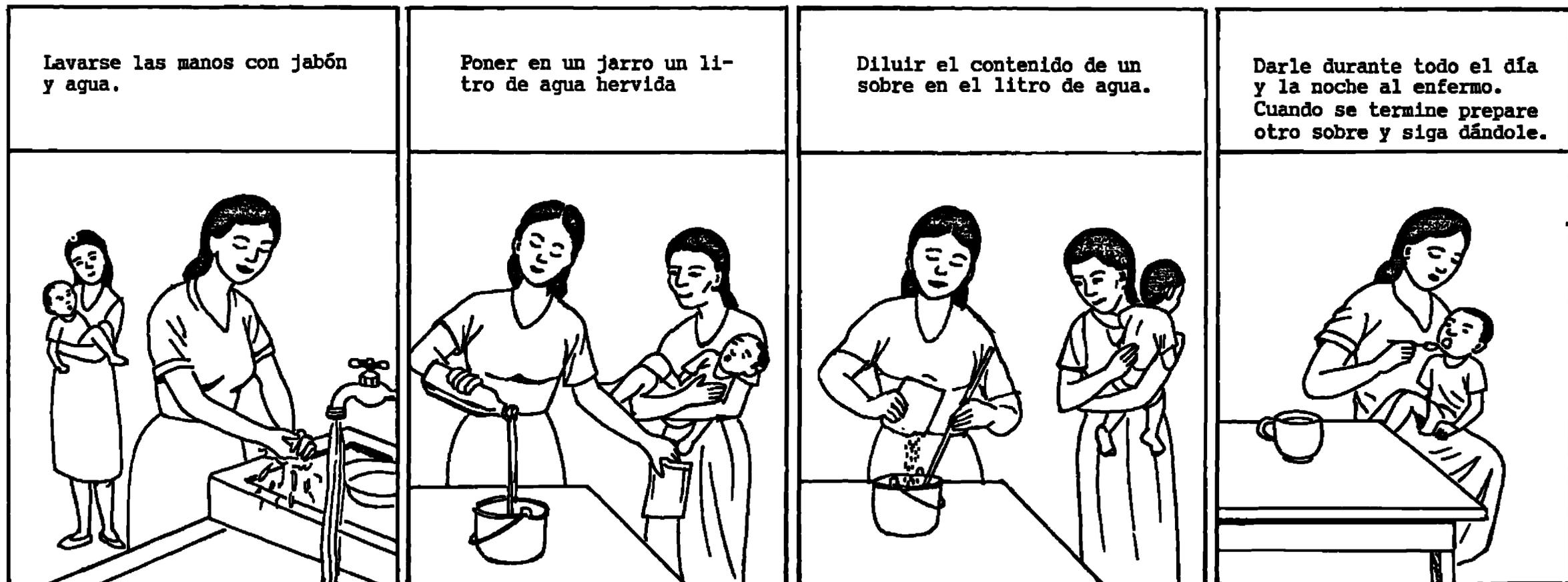
Los líquidos que el niño pierde a causa de la diarrea pueden reponerse, administrándole por vía oral cualquier tipo de bebida de uso case-ro.

Estos líquidos deben reunir las siguientes con-diciones:

- Ser seguros higiénicamente.
- Estar disponibles para su uso temprano en volumen adecuado.
- No deben interferir con las prácticas ade-cuadas de alimentación.

Entre las bebidas que pueden dársele a un ni-ño con diarrea están las siguientes: sopas, fres-cos de fruta, té, agua de arroz, agua de coco y Litrosol. Estos líquidos deben ofrecerse con-tinualmente al niño mientras dure la diarrea uti-lizando para ello taza y cuchara.

En el caso del Litrosol, éste viene en un sobre que puede solicitarse en el Centro de Salud o puesto de Distribución de Litrosol a nivel de la comunidad. La manera correcta de prepararse se ilustra a continuación.



TEMA C:

Por mucho tiempo se pensó que no se debe dar de comer a un niño que tiene diarrea ya que se podría agravar la enfermedad. Sin embargo, actualmente se recomienda continuar con la alimentación habitual del niño cuando tiene diarrea.

La diarrea puede provocar una grave desnutrición si no se hace un esfuerzo especial para continuar alimentando al niño, durante la enfermedad y el período de recuperación.

El niño que tiene diarrea suele perder el apetito y al principio puede resultar difícil que coma. Sin embargo, se le debe dar con mayor frecuencia pequeñas cantidades de sus alimentos preferidos para inducirlo a comer.

Recomendaciones sobre la Alimentación del Niño con Diarrea.

- No suspender la lactancia materna si es lactante.

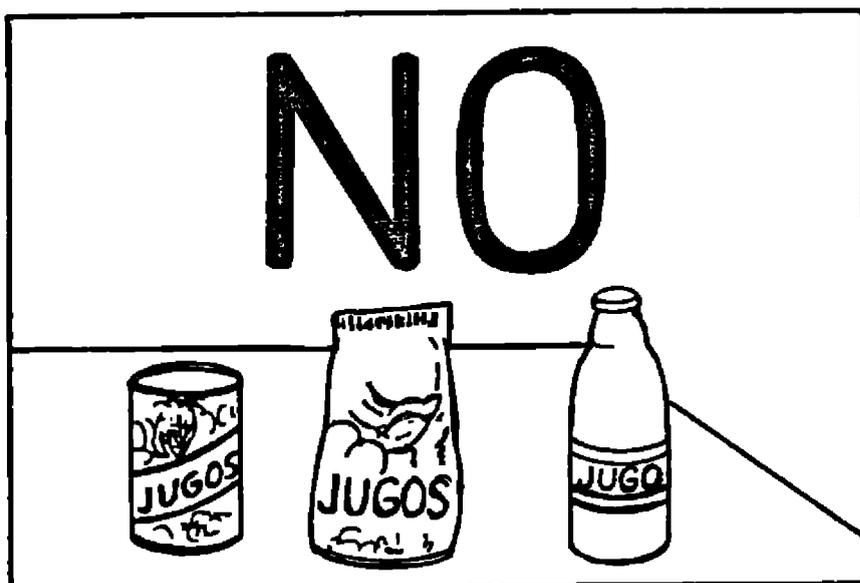


ALIMENTACION

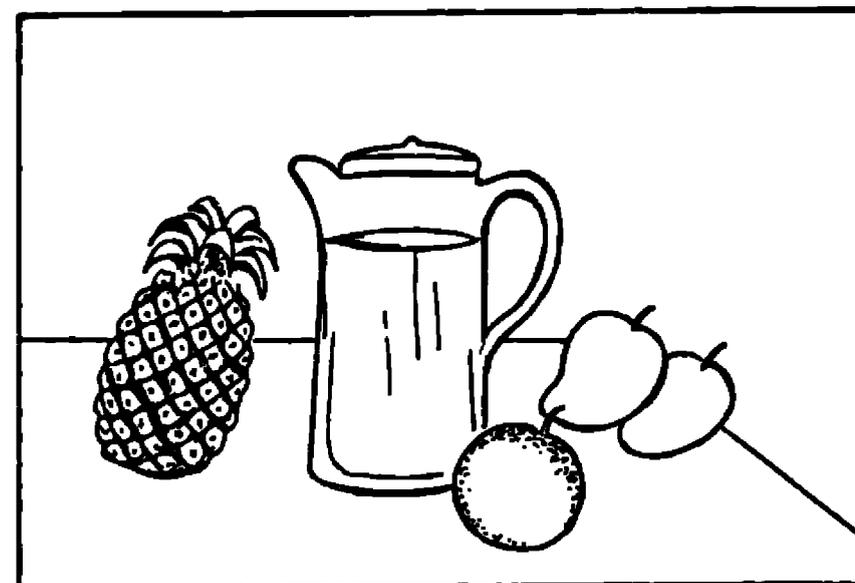
- Continuar con la alimentación habitual del niño, ofreciendo en lo posible alimentos ricos en potasio tales como banano, plátano y zanahoria.
- Aumentar la ingesta de alimentos líquidos desde el inicio de la diarrea para prevenir la deshidratación.
- Dar alimentos con alto contenido de energía, proteínas y fáciles de digerir para mantener el estado nutricional, tales como: arroz, yuca, huevos, frijoles colados, queso, cuajada, papas y tortillas.
- Dar alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.
- Dar leche fluida de vaca, sin diluir, en pequeños volúmenes y más frecuentemente.



- No usar bebidas carbonatadas (coca cola, pepsicola, sprite) por su bajo contenido en sodio y por su alto contenido en azúcar.
- No utilizar jugos de frutas comerciales, ya que pueden agravar la diarrea.



- Se recomienda que las frutas, sean dadas en forma de jugos y colados para retirar la fibra contenida en ellas.
- Proporcionar una comida adicional diaria - después del episodio diarreico durante una semana por lo menos.



La diarrea es más peligrosa y de mayor duración en niños desnutridos.



Este niño está bien nutrido y se defiende mejor de la diarrea.

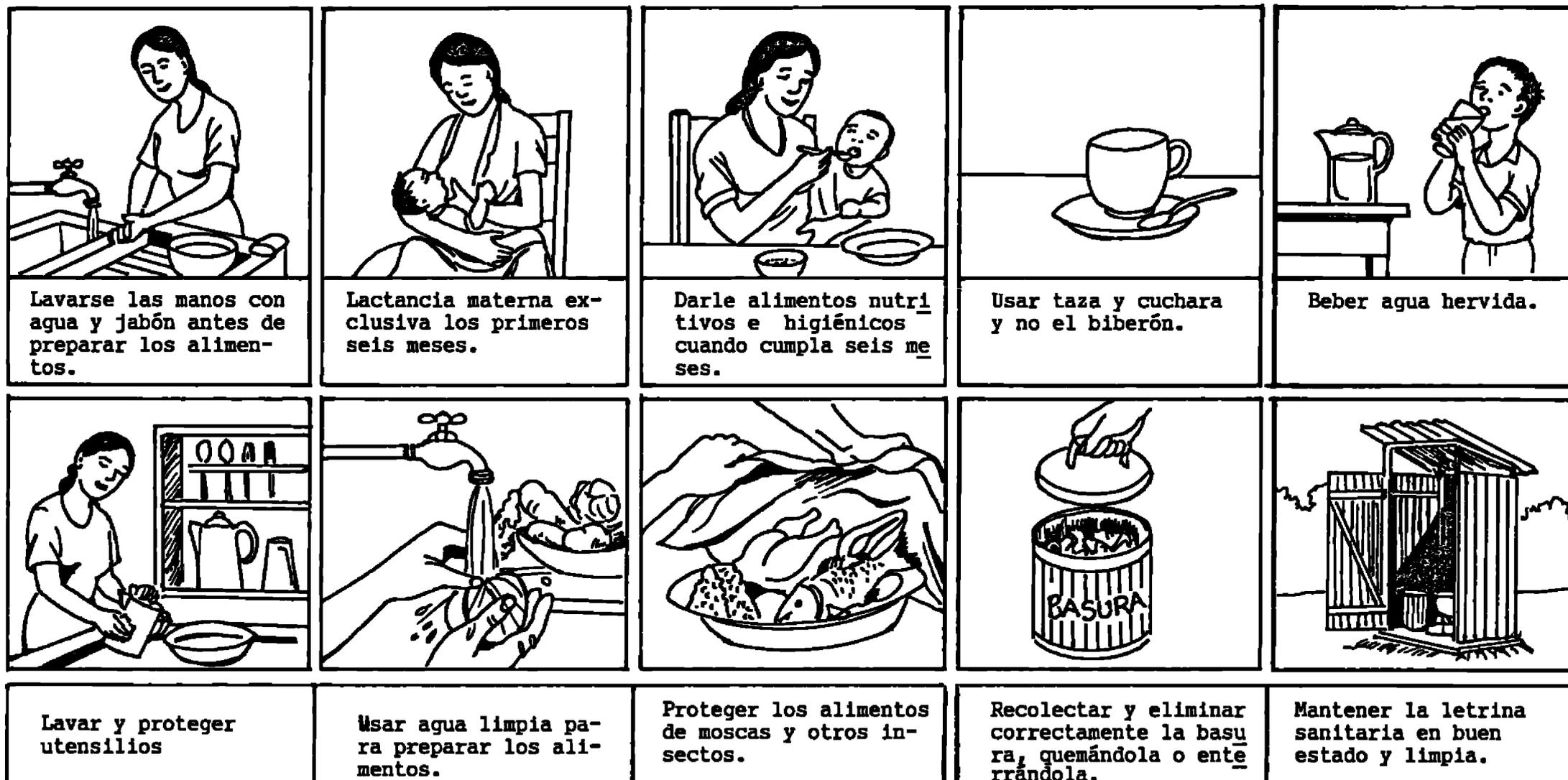


Este niño está desnutrido, se enferma de diarrea con facilidad y puede morir.

TEMA D: PREVENCIÓN DE LA DIARREA

Las afecciones diarreicas tienen su origen en la introducción por vía oral de gérmenes presentes en las heces. Estos gérmenes pueden propagarse a través del agua, de los alimentos, de las manos, de los utensilios empleados para comer y beber y de las moscas.

Para evitar la diarrea es preciso impedir que estos gérmenes se introduzcan en la boca. -- Los medios más eficaces para lograrlo son los que a continuación se ilustran.



RECETAS A BASE DE ALIMENTOS QUE PUEDEN
SER DADOS AL NIÑO CON DIARREA

PURE DE BANANO CON MIEL

INGREDIENTES	CANTIDAD
Banano	1/2 Unidad
Miel de abeja	1 Cucharadita

Procedimiento

- Lavar el banano con agua limpia.
- Retirar la cáscara del banano.
- Colocar el banano en un plato o sopera.
- Machacar bien el banano con un cubierto o cuchara.
- Agregarle la cucharadita de miel.
- Mezclar bien la miel con el banano.

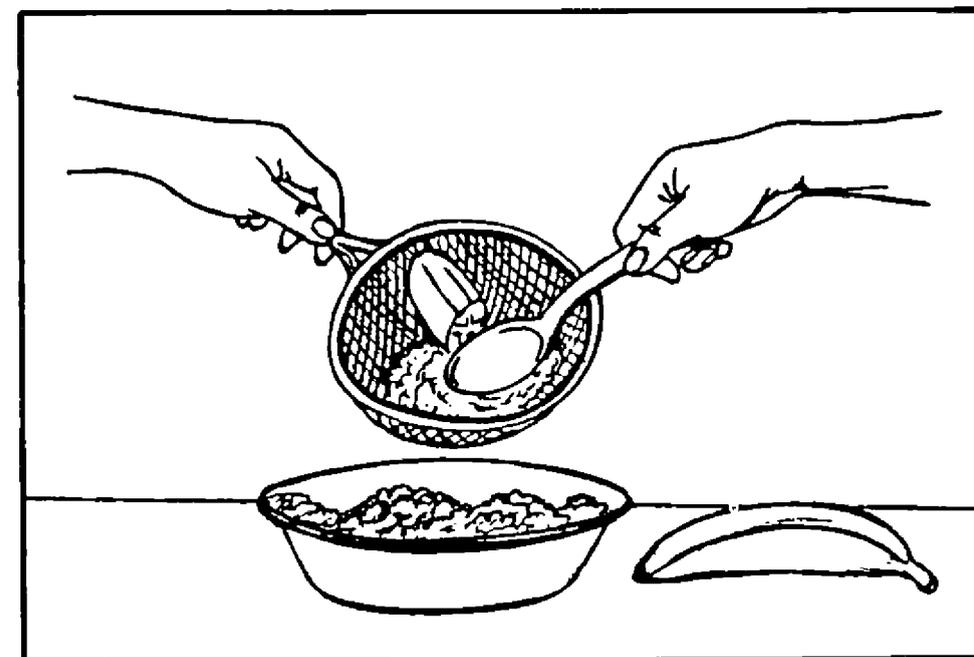


PURE DE PLATANO MADURO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Plátano maduro	1/4 Unidad
Mantequilla crema	1 cucharadita

Procedimiento

- Lavar el plátano con agua limpia.
- Colocar el plátano en una olla o sartén.
- Cocinarle con cáscara.
- Una vez cocido, retirarlo del fuego.
- Retirar la cáscara del plátano.
- Colocarlo en un plato o sopera.
- Machacarlo bien haciendo uso de un cubierto o cuchara.
- Agregarle la cucharadita de crema y mezclar bien.

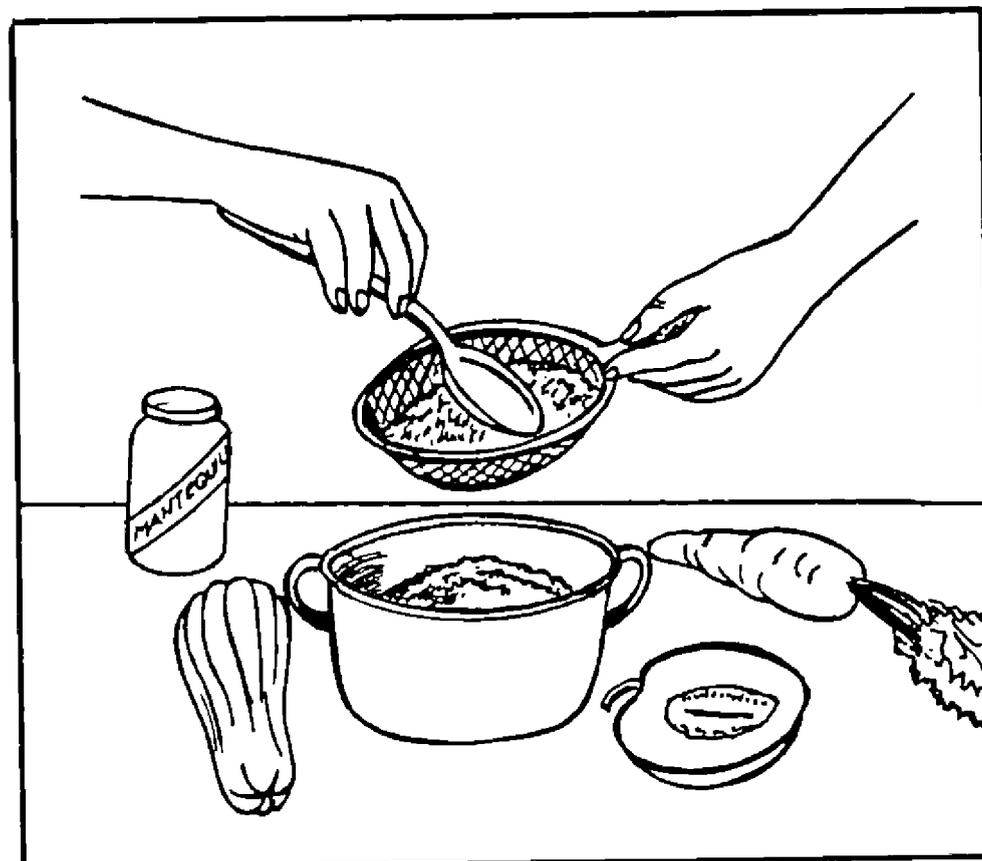


PURE DE VEGETALES CON CREMA**INGREDIENTES****CANTIDAD**

Zanahoria	1/4 Unidad (mediana)
Papa	1/2 Unidad (mediana)
Patate o ayote	1/4 Unidad (pequeño)
Mantequilla	1 Cucharadita
Sal	al gusto

Procedimiento

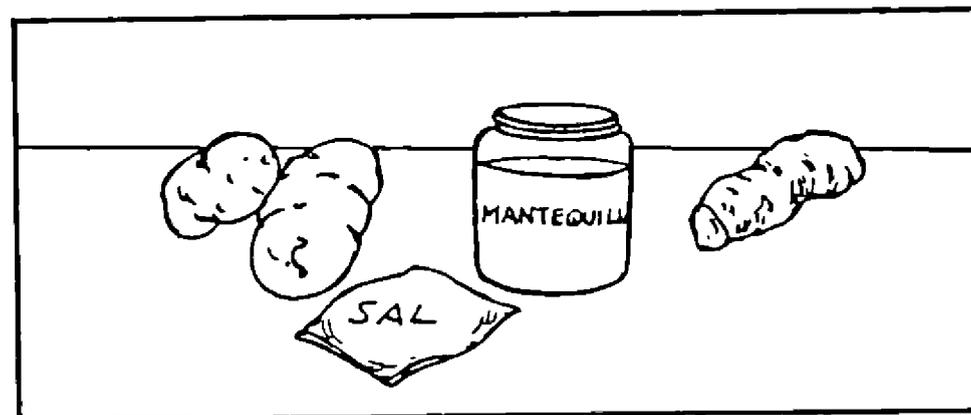
- Lavar bien los vegetales con agua limpia.
- Retirar la cáscara de los ingredientes (Zanahoria, papa, patate o ayote).
- Cocinar los vegetales con poca agua y taparlos.
- Colocar los ingredientes en un plato o sopera.
- Machacar bien los vegetales, haciendo uso de un cubierto o cuchara.
- Agregar la cucharadita de mantequilla a los vegetales.
- Mezclar bien todos los ingredientes.

**PURE DE VEGETALES CON CREMA****INGREDIENTES****CANTIDAD**

Papa	1/2 Unidad (mediana)
Camote	1/4 Unidad (pequeño)
Mantequilla crema	1 Cucharadita
Sal	al gusto

Procedimiento

Igual al procedimiento anterior.

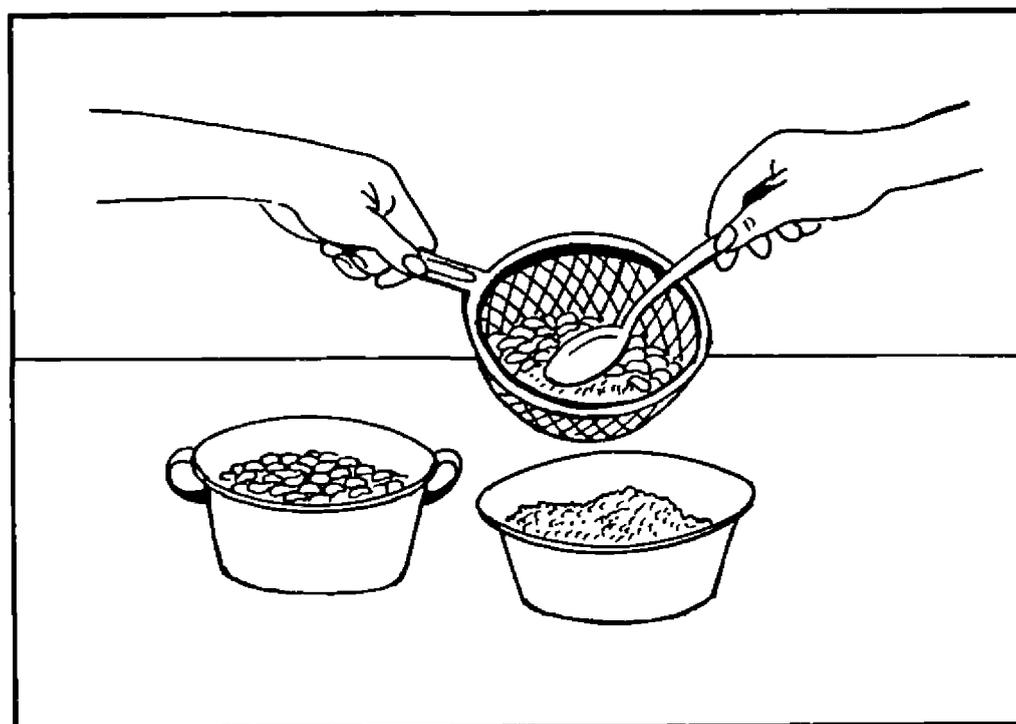


PURE DE FRIJOLES COLADOS CON ARROZ

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frijoles cocidos	2 cucharadas
Arroz cocido	2 cucharadas
Caldo de frijoles	4 cucharadas
Mantequilla crema	1 cucharadita
Sal	al gusto

Procedimiento

- Cocinar el arroz usando solamente agua.
- Colar los frijoles haciendo uso de un colador o pascón.
- Una vez cocido el arroz y colados los frijoles colocarlos en plato o sopera.
- Agregar a estos ingredientes, el caldo de frijoles y la cucharadita de mantequilla crema.
- Mezclar bien todos los ingredientes.

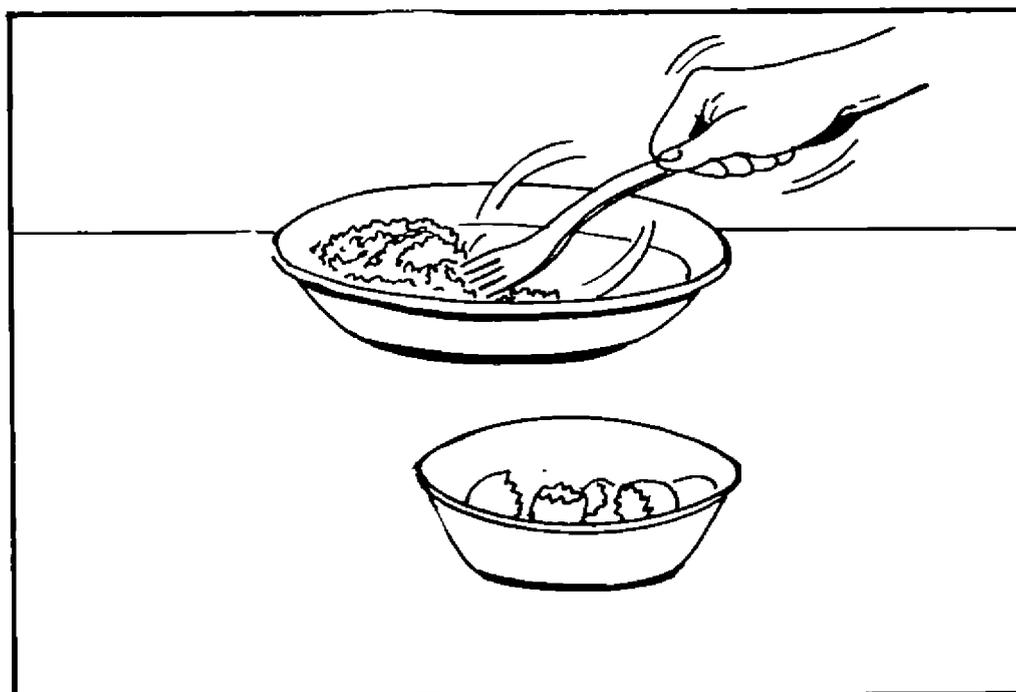


SOPA DE FRIJOLES CON HUEVO

INGREDIENTES	CANTIDAD
Caldo de frijoles	1 Taza
Huevo	1 Unidad
Aceite	1 Cucharadita
Frijoles cocidos colados	1 Cucharada
Cebolla y sal	al gusto

Procedimiento

- Lavar con agua limpia el huevo.
- Colocar en una olla o sartén el caldo de frijoles y ponerlo a hervir.
- Batir el huevo y agregarlo al caldo hasta que se cocine.
- Freír la cebolla en la cucharada de aceite y agregársela a la preparación.

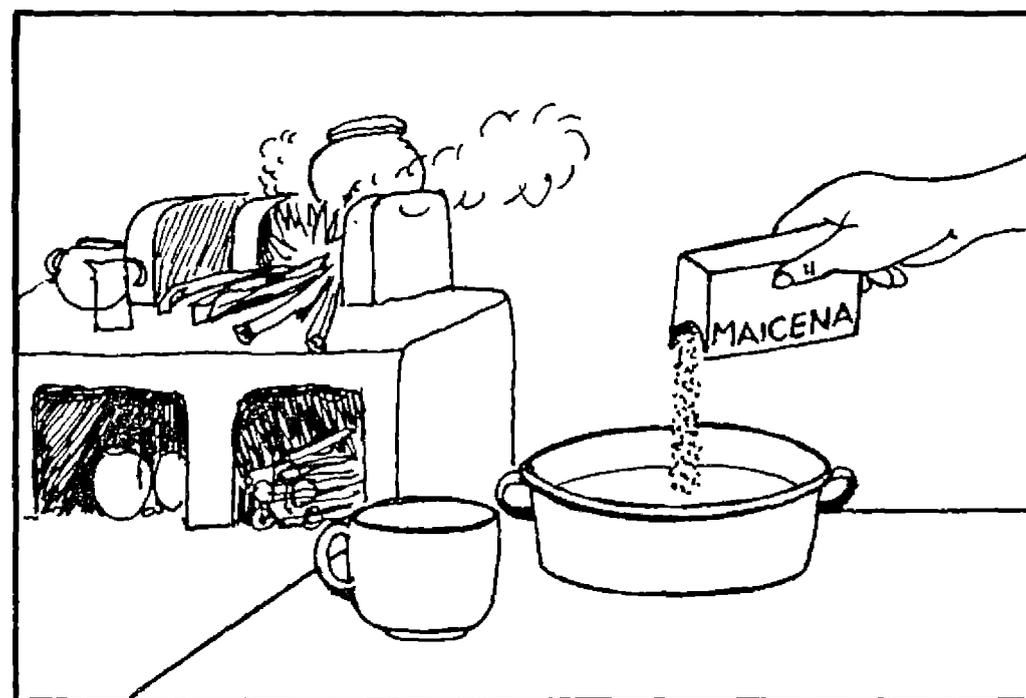


ATOL DE MAICENA CON LECHE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Leche	1 Taza
Maicena	1 Cucharada
Azúcar	1 Cucharada
Canela	al gusto

Procedimiento

- Colocar la leche en una olla o sartén
- Dejar que la leche hierva.
- Mezclar la maicena con un poquito de agua limpia.
- Agregar la maicena, azúcar y la canela a la leche.
- Dejar que se cocine hasta que adquiera consistencia de atol.

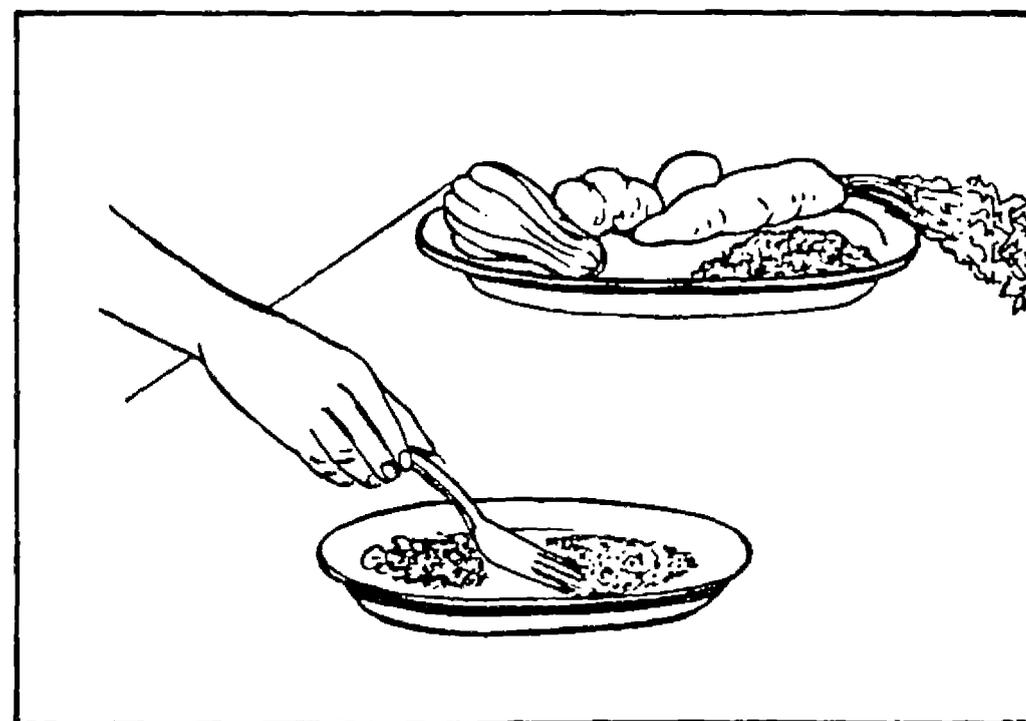


PURE DE VEGETALES CON CARNE

INGREDIENTES	CANTIDAD
Zanahoria	1/4 Unidad (pequeña)
Papa o camote	1/2 Unidad (pequeña)
Patate	1/4 Unidad (pequeña)
Aceite	1 Cucharadita
Carne de res molida	1 Cucharada
Sal	al gusto

Procedimiento

- Lavar con agua limpia los vegetales (zanahoria, papa o camote y patate).
- Retirar la cáscara de los vegetales.
- Cocinarlos con poca agua y tapados.
- Colocar la cucharadita de aceite en una olla o sartén y agregarle la carne hasta que se cocine.
- Mezclar todos los vegetales ya cocidos con la carne.
- Machacar todos los ingredientes, haciendo uso de un cubierto o cuchara.
- Si es necesario, agregar agua según la consistencia deseada.



PURE DE FRIJOLES COLADOS CON HUEVOS Y ARROZ

INGREDIENTES	CANTIDAD
Frijoles cocidos colados	2 Cucharadas
Huevo	1/2 Unidad
Arroz cocido	2 Cucharadas
Mantequilla	1 Cucharadita
Caldo de frijoles	4 Cucharadas
Sal	al gusto

Procedimiento

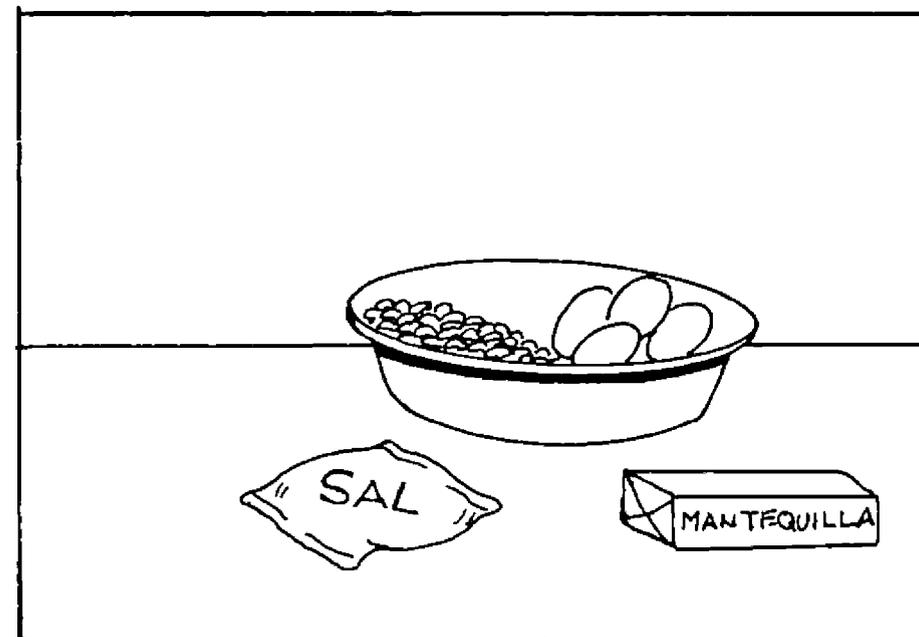
- Lavar con agua limpia el huevo.
- Cocinarlo hasta obtener consistencia de huevo duro.
- Cocinar el arroz con poca cantidad de agua limpia.
- Una vez cocido el huevo y el arroz colocarlo en un plato o sopera.
- Machacar bien estos ingredientes, utilizando un cubierto o cuchara.
- Agregar el caldo de frijoles y la mantequilla al huevo y los frijoles colados.
- Mezclar bien todos los ingredientes.

NOTA:

Se recomienda agregar agua limpia a las recetas según consistencia deseada.

Para cada preparación en la que se utilizan vegetales se recomienda agregar el agua en la que se cocieron los mismos, si se desea una consistencia más líquida.

Los ingredientes de cada receta corresponden a una porción; si se necesita más se duplica o triplica la receta según el caso.



En caso de que no se tengan disponibles los vegetales citados en las recetas, se pueden sustituir por otros, o utilizar solamente un vegetal.

EJERCICIOS DE LA UNIDAD 6

1. Haga un estudio rápido en su comunidad averiguando datos sobre la morbilidad y mortalidad por diarreas.
2. Reúnase con otro personal de salud, instituciones de desarrollo en general, organizaciones privadas y líderes de la comunidad, para identificar las causas que pueden estar influyendo en la morbilidad y mortalidad infantil por diarreas.
3. Elabore mensajes y haga demostraciones entre las familias sobre como preparar el litrosol.
4. Estudie en grupos focales de madres de familia cómo es la alimentación del niño mientras está enfermo de diarrea.

Analice los hallazgos y compárelos con las recomendaciones del ABC. Concluya en mensajes educativos apropiados.
5. Haga una lista de recetas de alimentos existentes en la comunidad para dar al niño enfermo de diarrea.

**A B C
ALIMENTARIO NUTRICIONAL**

**UNIDAD DE CONTENIDO
No.7**

LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR





Al finalizar el estudio de esta séptima Unidad, el personal estará en condiciones de:

- 1. Enumerar los alimentos que constituyen la dieta de los habitantes de su comunidad.**
- 2. Identificar 5 alimentos que complementarían la dieta habitual de los habitantes de la comunidad.**
- 3. Identificar 12 medidas prácticas que se pueden recomendar en cuanto a higiene, selección y conservación de alimentos.**
- 4. Identificar 10 aspectos importantes de tener en cuenta al promover huertos familiares.**
- 5. Enumerar 10 alimentos que puedan promocionarse para ser cultivados en los huertos familiares.**
- 6. Enumerar 6 tipos de plagas que afectan a las hortalizas y frutales en su comunidad.**
- 7. Identificar 5 medidas prácticas para prevenir y combatir plagas.**
- 8. Señalar 3 medidas básicas que deben practicar las familias para la crianza de aves.**

AUMENTO DE LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD

Se espera que la educación alimentaria nutricional (EAN) contribuya a mejorar el comportamiento de las personas y familias en cuanto a una alimentación adecuada, de acuerdo a la edad, estado fisiológico y requerimientos individuales. Las experiencias educativas han demostrado que estos cambios son posibles - de lograrse utilizando técnicas educativas y de comunicación apropiadas así como mecanismos que favorezcan las innovaciones.

Una familia puede aprender a distribuir los alimentos de acuerdo a los requerimientos de sus miembros, y aplicar reglas de higiene - en la alimentación para la prevención de enfermedades; sin embargo, existe un área temática de alimentación que es indispensable en la EAN y que tiene relación con el aumento de la disponibilidad de alimentos en el hogar.

El personal de salud debe conocer qué alimentos se producen en sus comunidades y cuál es la dieta habitual de la población.

En función de ello, puede promover con las familias, prácticas sencillas de producción, que aumenten la disponibilidad de alimentos en los hogares; sobre todo de aquellos alimentos que proveen los nutrientes más deficientes en la dieta.

Con los pocos recursos que poseen las familias como solar, semillas, herramientas, mano de obra, utilizándolos adecuadamente, pueden producir alimentos todo el año, como ser frutales y hortalizas que en su mayoría pueden producirse con los mismos materiales vegetativos existentes en la comunidad.

Dentro de las acciones que en este sentido puede realizar el personal de salud, está la promoción de huertos familiares; entendiéndose por huerto familiar el predio alrededor de la vivienda, que en muchas comunidades permanecen baldíos.

Un huerto familiar cultivado proveerá a las familias en forma permanente, de alimentos frescos, sanos, en el momento que se necesitan y a un costo menor que si fueran comprados.

En esta Unidad, como un apoyo al personal de salud, se estudian algunos aspectos de economía del hogar, producción de alimentos y la crianza de animales para consumo.

AUMENTO DE LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR Y LA COMUNIDAD

Se espera que la educación alimentaria nutricional (EAN) contribuya a mejorar el comportamiento de las personas y familias en cuanto a una alimentación adecuada, de acuerdo a la edad, estado fisiológico y requerimientos individuales. Las experiencias educativas han demostrado que estos cambios son posibles - de lograrse utilizando técnicas educativas y de comunicación apropiadas así como mecanismos que favorezcan las innovaciones.

Una familia puede aprender a distribuir los alimentos de acuerdo a los requerimientos de sus miembros, y aplicar reglas de higiene - en la alimentación para la prevención de enfermedades; sin embargo, existe un área temática de alimentación que es indispensable en la EAN y que tiene relación con el aumento de la disponibilidad de alimentos en el hogar.

El personal de salud debe conocer que alimentos se producen en sus comunidades y cuál es la dieta habitual de la población.

En función de ello, puede promover con las familias, prácticas sencillas de producción, que aumenten la disponibilidad de alimentos en los hogares, sobre todo de aquellos alimentos que proveen los nutrientes más deficientes en la dieta.

Con los pocos recursos que poseen las familias como solar, semillas, herramientas, mano de obra, utilizándolos adecuadamente, pueden producir alimentos todo el año, como ser frutales y hortalizas que en su mayoría pueden producirse con los mismos materiales vegetativos existentes en la comunidad.

Dentro de las acciones que en este sentido puede realizar el personal de salud, está la promoción de huertos familiares; entendiéndose por huerto familiar el predio alrededor de la vivienda, que en muchas comunidades permanecen baldíos.

Un huerto familiar cultivado proveerá a las familias en forma permanente, de alimentos frescos, sanos, en el momento que se necesitan y a un costo menor que si fueran comprados.

En esta Unidad, como un apoyo al personal de salud, se estudian algunos aspectos de economía del hogar, producción de alimentos y la crianza de animales para consumo.

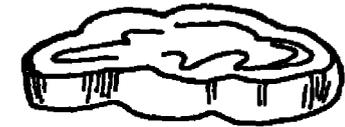
TEMA A: HIGIENE, SELECCION Y CONSERVACION DE ALIMENTOS

El personal debe promover prácticas alimentarias relacionadas con los mensajes que se describen a continuación:

1. Preferir los alimentos en su estado natural, tales como -- frutas, verduras, - leche materna.



4. Al comprar carne, asegurarse que esté fresca, sin suciedades y que el lugar donde se compra esté libre de insectos y polvo.



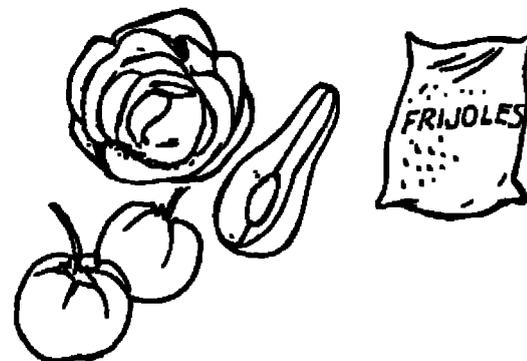
2. Aprovechar las hojas verdes y tallos de vegetales, que habitualmente se botan, tales como: hojas de remolacha, rábano y tallos de cebolla. En el medio social existen recetas de comidas populares con las que se pueden utilizar este tipo de productos.



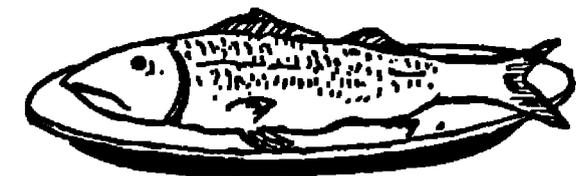
5. Las vísceras (hígado, panza, bazo) son altamente nutritivas y de más bajo costo por lo que debe recomendarse su consumo.



3. Los alimentos deben de escogerse frescos, sanos, sin golpes ni magulladuras, libres de plagas y que no hayan sufrido alteraciones.



6. Al comprar pescado, tener sumo cuidado en que esté fresco, lo que se reconoce porque no tiene mal olor, su piel es firme, los ojos brillantes y saltones y las agallas rojas.



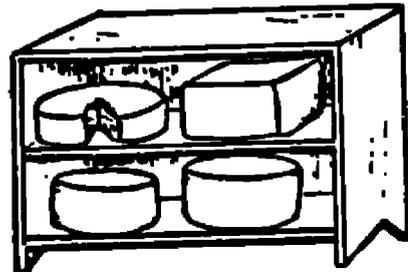
7. Fomentar el consumo de hortalizas y frutas en época de cosecha; tanto por su valor nutritivo como por su frescura y menor precio.



12. También es recomendable promover que, aun que sea de manera sencilla, la familia planifique los gastos del hogar en alimentación y otros rubros en relación a sus ingresos.

SEMANA II AL 17 DE DICIEMBRE	
PRODUCTOS A COMPRAR	PRECIO L.
_____	_____
_____	_____
_____	_____

8. Preferir el queso fresco que se venda en lugares limpios, libres de insectos, polvo y moho.



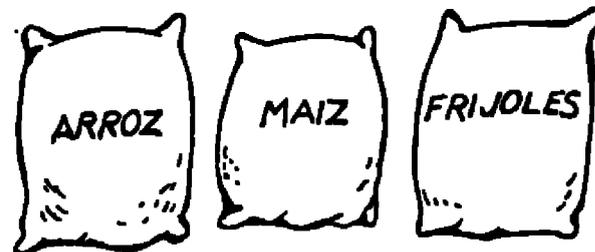
13. Otra área importante para hacer economías en el hogar es la reducción y eliminación de numerosos productos que tienen escaso valor nutritivo que son caros y a veces hacen daño a la salud, tales como: bebidas gaseosas, dulces, churros, caramelos, cerveza y licores.



9. Fomentar la producción de huevos en el hogar, ya que actualmente su costo es alto.



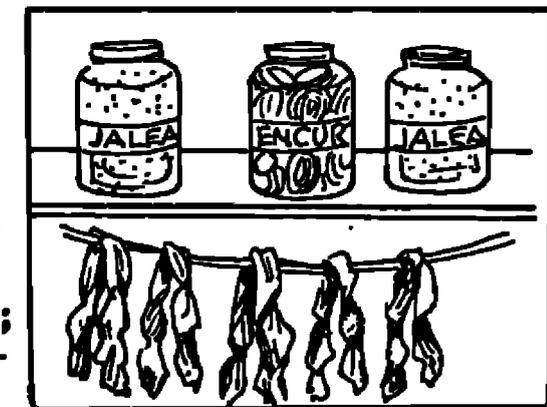
10. Complementar el consumo diario en el hogar de granos básicos: arroz, maíz y frijoles con alimentos como verduras, raíces, frutas y huevos.



11. Al distribuir la comida en el hogar, procurar que se haga de acuerdo a las necesidades de sus miembros, como por ejemplo: niños, madres embarazadas y lactantes, padre trabajador, enfermos.



14. Es necesario promover las formas tradicionales de conservación de alimentos que existen en las comunidades tales como, elaboración de vinagres, almíbares; salado, secado, ahumado y confituras.



TEMA B: PRODUCCION DE HORTALIZAS Y FRUTALES

Ha sido demostrado ampliamente que existen variados procedimientos para incrementar la cantidad de alimentos de buena calidad, especialmente en áreas rurales y suburbanas, aprovechando espacios de terrenos que las familias poseen.

El personal de salud, como facilitador del desarrollo de la comunidad, puede coordinar con personas que conozcan estas tecnologías para promover su aplicación.

Las hortalizas en el país, son numerosas y variables en relación a las partes que de ellas se consumen, a su sabor y a las for-

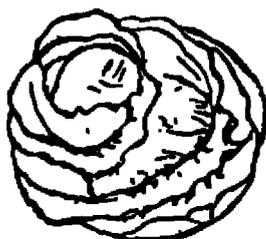
mas de preparación; por lo que en esta Unidad se entenderá como hortalizas a todo lo que se refiere a verduras, tubérculos y raíces. Todas ellas complementan la dieta, aportando calorías, vitaminas y minerales.

Los frutales al igual que las hortalizas, proveen abundantes cantidades de vitaminas como la A y la C y a la vez hacen que la dieta sea más variada.

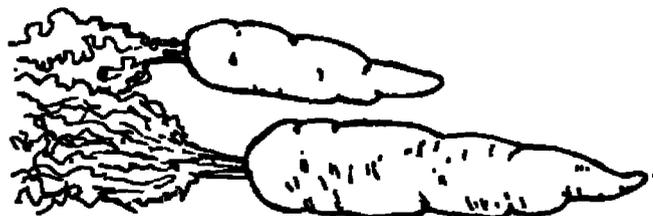
En Honduras, dependiendo de la región geográfica, se pueden cultivar en pequeños terrenos los siguientes tipos de hortalizas y frutales:



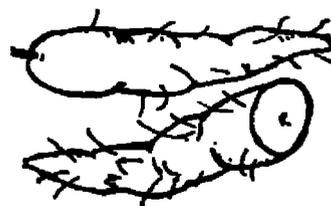
TOMATES



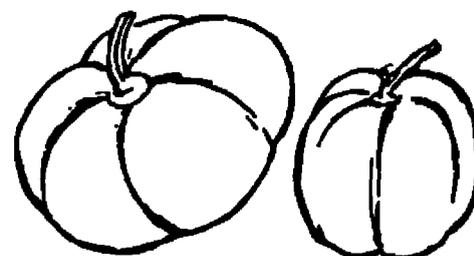
REPOLLO



ZANAHORIA



YUCA



AYOTE



CHILE DULCE



FRIJOLES VERDES



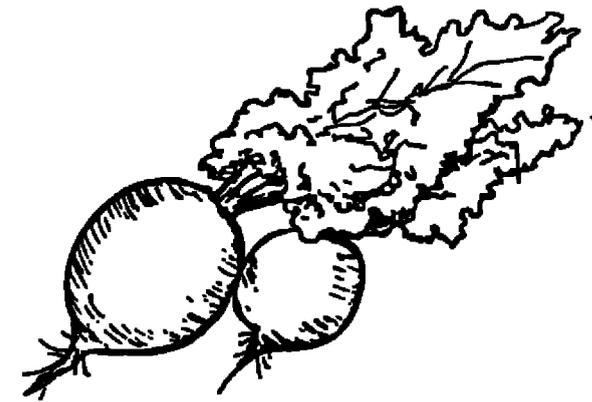
CEBOLLA



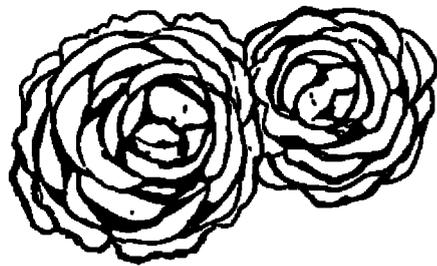
MAIZ



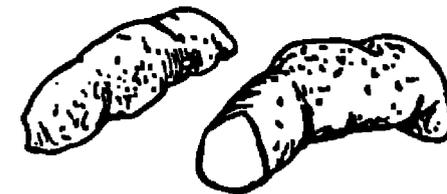
RABANO



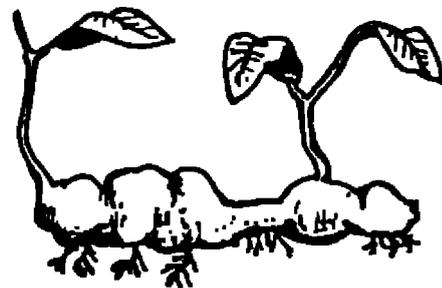
REMOLACHA



LECHUGA



CAMOTE



MALANGA

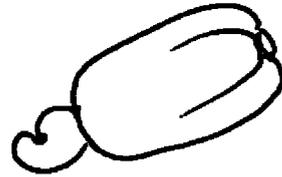


PEPINO

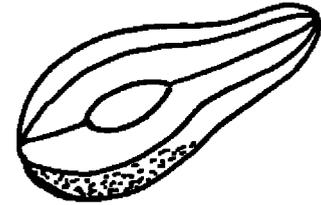


PLATANO

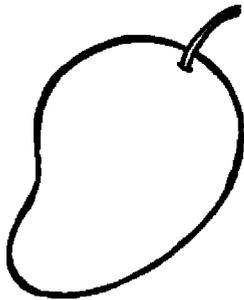
MARAÑON



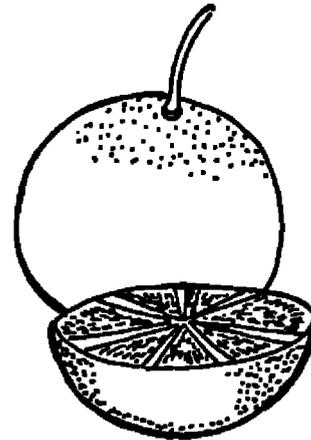
AGUACATE



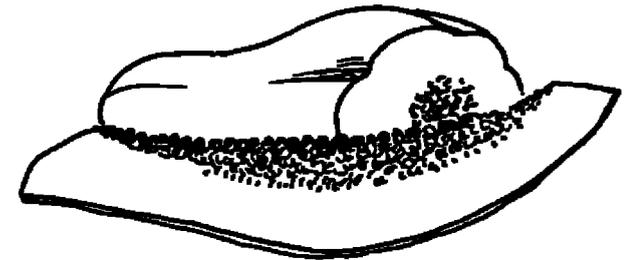
MANGO



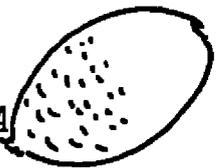
NARANJA



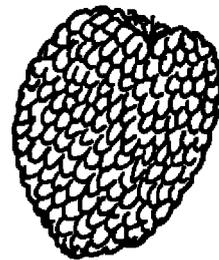
PAPAYA



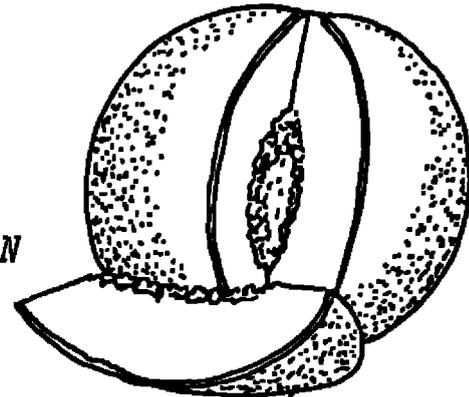
GUAYABA



ANONA



MELON



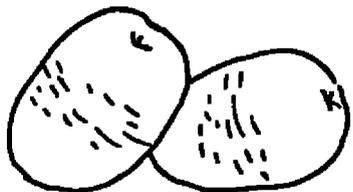
NANCE



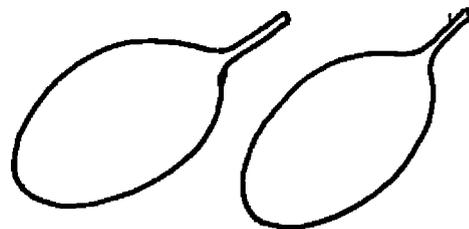
MORA



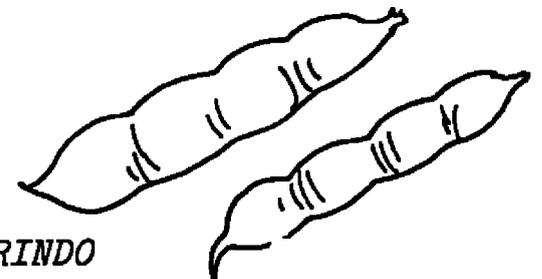
JOCOTE



GRANADILLA



TAMARINDO



GUIA PARA LA PRODUCCION DE HORTALIZAS Y FRUTALES

Existen instituciones especializadas en el manejo de tecnologías de producción agrícola y en muchos casos aportan insumos como por ejemplo el Ministerio de Recursos Naturales, el INA, el INFOP e instituciones privadas. Ellos cuentan con el personal idóneo con el cual coordinar actividades a nivel local, para enfrentar conjuntamente los problemas de alimentación de las comunidades.

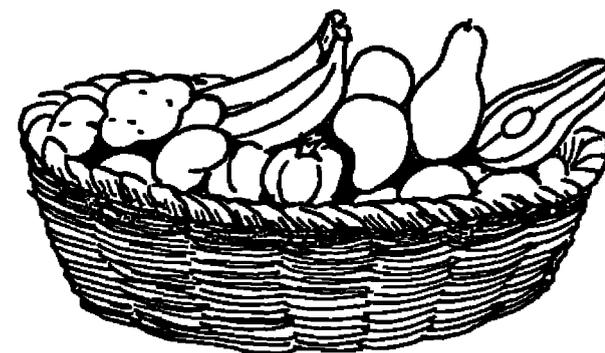
Sin embargo el personal debe conocer algunos conceptos básicos de lo que significan estos aspectos, sin que tenga que ser un experto en la producción.

Para promover huertos familiares, escolares o de la comunidad hay que tener en cuenta los siguientes aspectos tecnológico-operativos:

1. Promover cultivos que complementen el patrón alimentario local; pero que a la vez formen parte de los hábitos alimentarios en las comunidades.



2. Hacer énfasis en el cultivo de hortalizas y frutales no temporales, sino duraderos a fin de que la familia consuma de estos alimentos continuamente, ejemplos: frutales, raíces, tubérculos y hortalizas producibles con material vegetativo.



3. Promover cultivos de acuerdo a clima, calidad del suelo, disponibilidad de agua y tiempo de las familias.
4. En clima cálido pueden cultivarse: yuca, tomate, chile, malanga, ñame, camote, limón, naranja, mango, aguacate, jocote, nance, anona, marañón y guayaba.

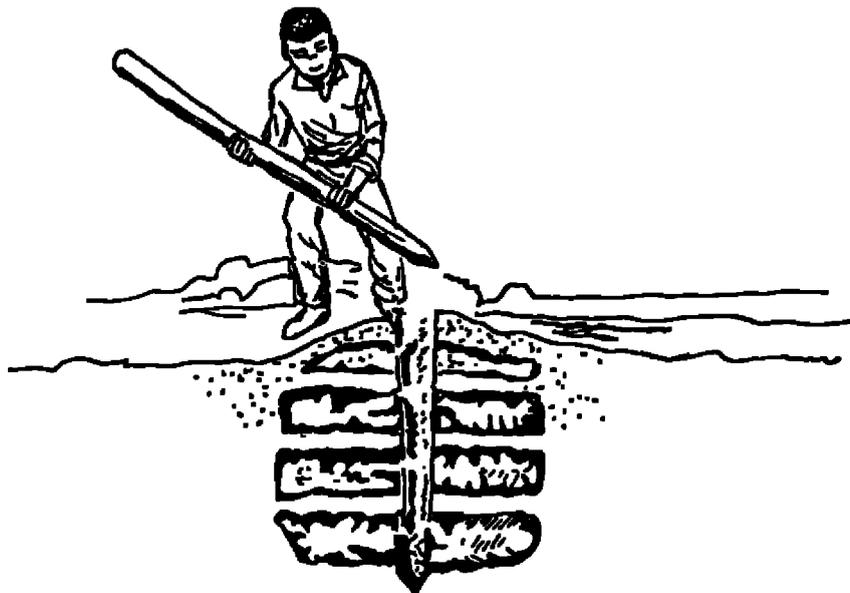


5. En clima frío pueden cultivarse: mostaza, culantro, zanahoria, rábano, remolacha, durazno, matazano, guayaba, guineo y otros.



6. El suelo ideal para hortalizas y frutales debe ser: fértil, profundo, sin o con pocas piedras, rico en materias orgánicas, sub-suelo permeable y de consistencia mediana.

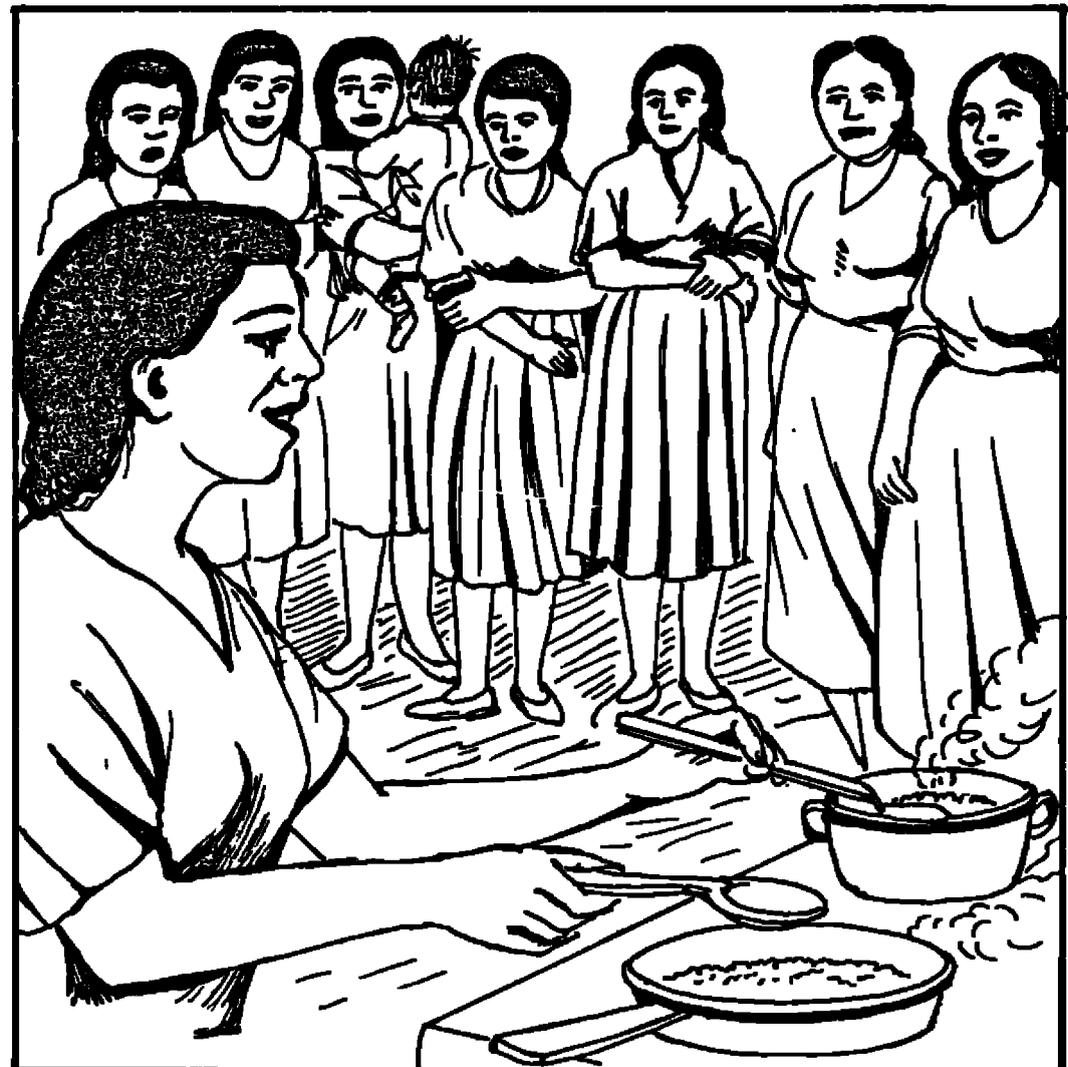
7. El suelo pobre debe mejorarse con abono orgánico, el cual se le debe enseñar a las familias a prepararlo.



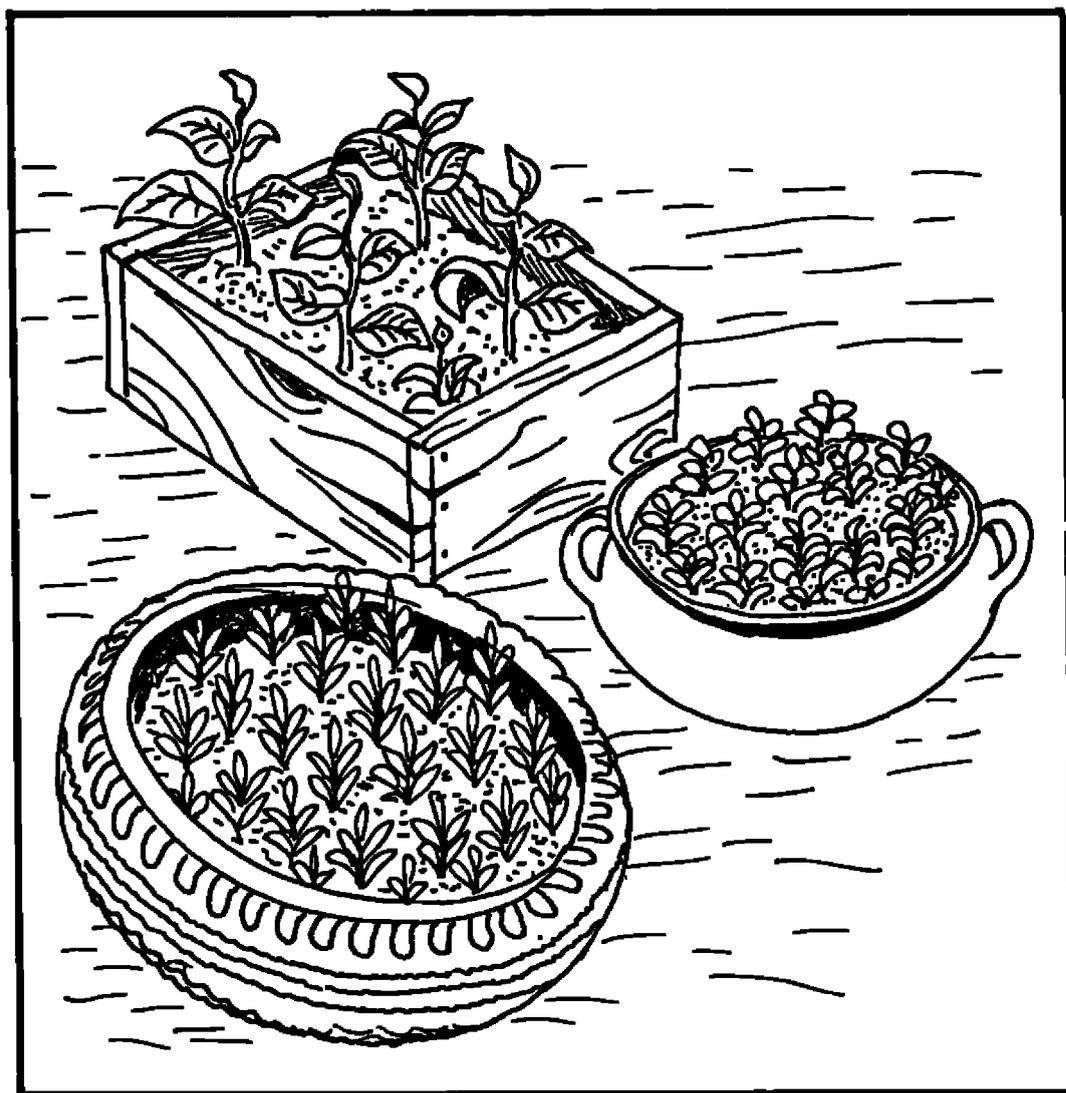
8. El agua en cantidades adecuadas es indispensable y sin ella solo se pueden hacer cultivos en época de lluvia.

9. Aprovechar el período lluvioso para la siembra de cultivos permanentes.

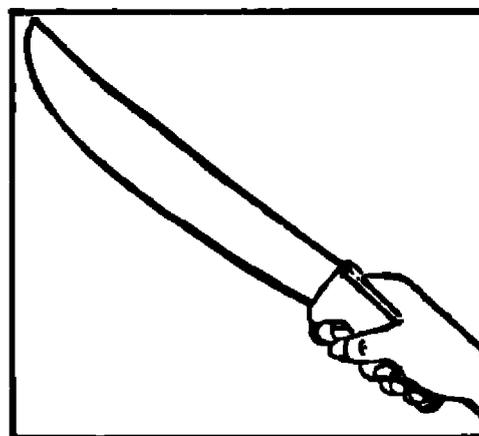
10. Al promover un cultivo desconocido, hacer demostraciones previas sobre la forma de consumirlo; para que la familia se incentive a cultivarlo.



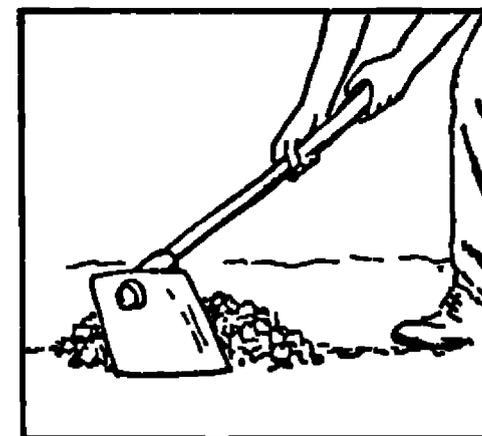
11. En hogares que no poseen un predio suficiente para sembrar, promover las siembras en cajones, ollas, llantas, bolsas, etc., para cultivo de algunas hortalizas como chile, tomate, mostaza, acelga y culantro.



12. Las familias con sus mínimos recursos en herramientas y equipo, como por ejemplo: machete, azadón, chuzo y pala, pueden cultivar hortalizas y frutales, no necesitando una gran cantidad de herramientas.



MACHETE



AZADON



CHUZO



PALA

En lugares donde se cuenta con suficiente terreno y agua se pueden sembrar hortalizas de semilla, las que conllevan una serie de labores, como las que se describen:

1. Preparación del Terreno

La selección y preparación del terreno es una operación importante que incluye limpieza, labranza y preparación de arriates.

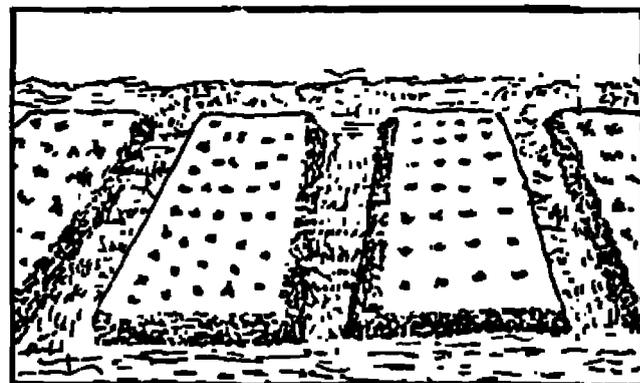
LIMPIEZA



LABRANZA



PREPARACION DE ARRIATES

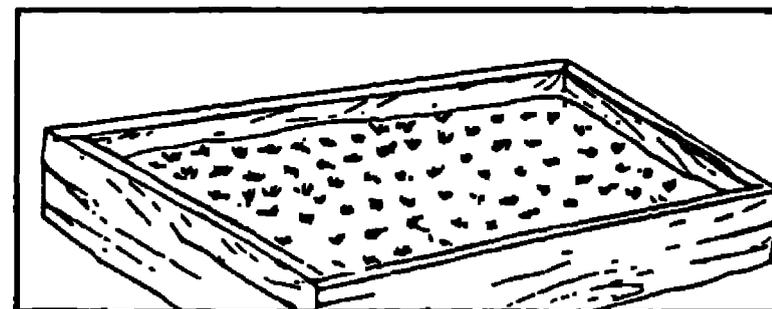


2. Labores de Siembra

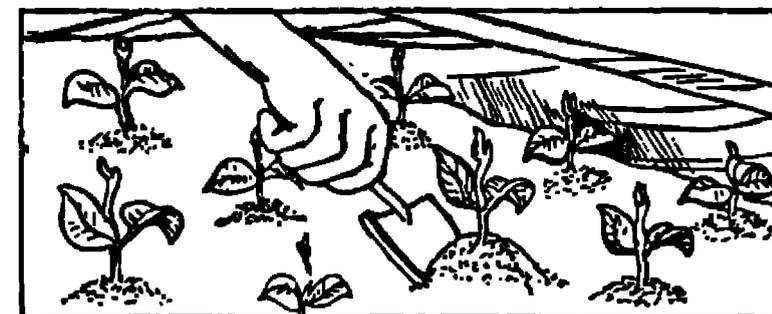
Son las operaciones para poner en el terreno preparado la semilla o parte de la planta para que surja una planta nueva. Los cultivos son de dos clases: de Siembra Directa como la zanahoria, el rábano y la remolacha. y de Semillero, sembrándose en este caso las semillas en un espacio pequeño y después se trasplantan a los arriates como en el tomate y el repollo.

Al sembrar las semillas hay que tener presente cuatro medidas importantes: a) La profundidad de la semilla en la tierra, b) La distancia entre semillas en un mismo surco, c) La distancia entre surcos y d) La distancia entre la semilla y el abono químico, si se usa.

Hay dos operaciones más sobre las cuales -- existen procedimientos específicos que son La Siembra en Almacigos y el Trasplante.



ALMACIGO

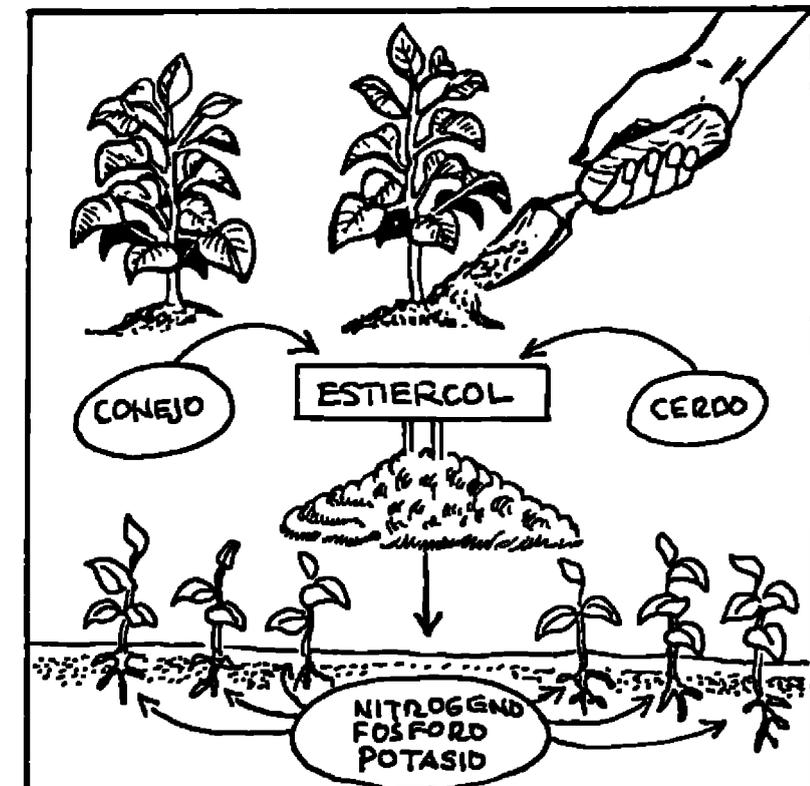
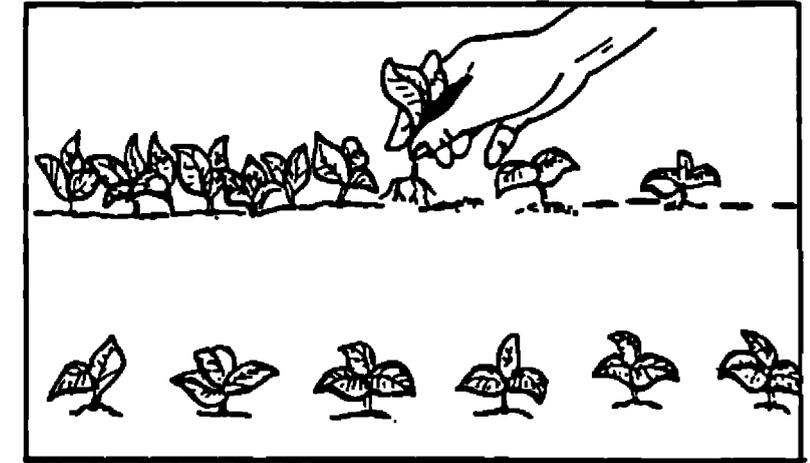


TRASPLANTE

3. Labores de Cultivo

Son las labores que comienzan cuando la semilla ha germinado y están destinadas a obtener una buena producción. Son las siguientes:

- a) Ralear: Es la eliminación de algunas plantas de la siembra para darle a las demás, más espacio para desarrollarse.
- b) Deshierbar: Consiste en sacar las malas hierbas de entre el cultivo. Se hace a mano o con herramientas.
- c) Fertilizar: Consiste en aplicar al suelo o a la planta el abono que es necesario para desarrollar el cultivo. Algunos abonos pueden prepararse en forma casera, con procedimientos sencillos como los siguientes:
- Depósitos de basura biodegradable (residuos vegetales y animales).
 - Construcción de abone-
ras con hierbas, estiércol y tierra.



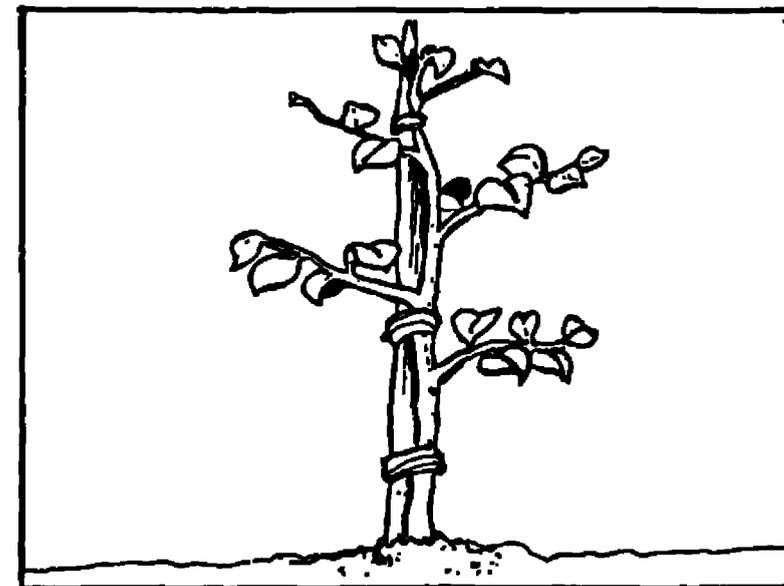
- d) **Regar:** Esta operación consiste en aplicar agua a los arriates o al campo de cultivo. Se puede hacer por Aspersión utilizando regaderas o mangueras o por Gravedad, cuando el agua viene en pendiente.



- e) **Aporcar:** Es una tarea en la que se remueve y coloca la tierra alrededor de la raíz.



- f) **Tutorar:** Consiste en colocar tutores o estacas de apoyo a las plantas, con lo cual se logra mayor producción, se facilita la cosecha y se obtienen frutos sanos y limpios. Esta técnica se debe utilizar en el cultivo de tomate, frijol de verdura y pepino.

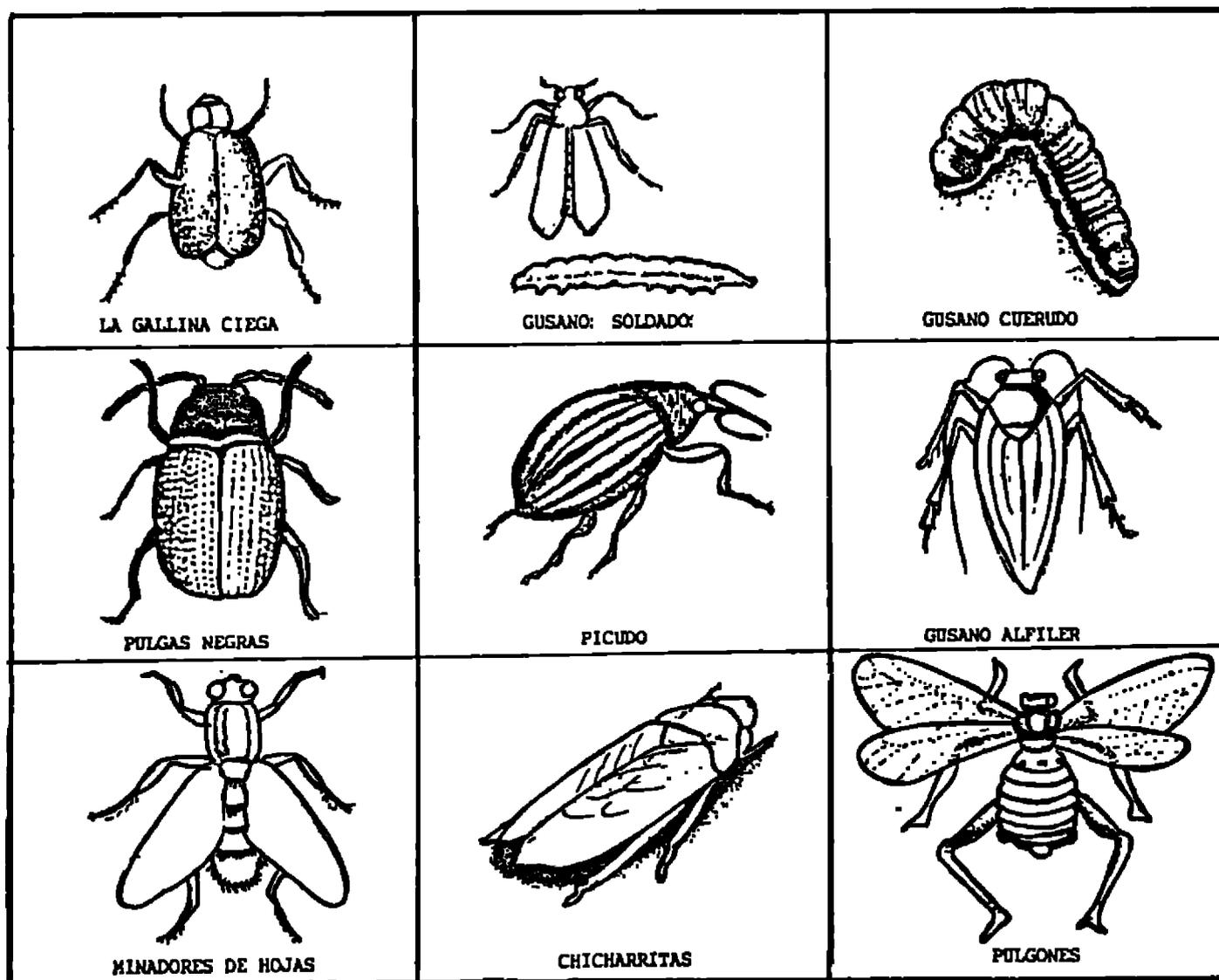


g) Controlar las Plagas: cualquiera que promueva la producción agrícola sabe que para obtener una buena producción hay que controlar plagas y enfermedades, como asimismo sabe que es mejor prevenir una enfermedad que combatirla una vez que se ha presentado.

Entre las prácticas sencillas que se recomiendan para prevenir plagas o enfermedades es

tán las siguientes:

- Hacer rotación de cultivos en el mismo suelo.
- Seleccionar bien las semillas, eliminando las de plantas enfermas.
- Hacer una buena preparación del suelo.
- Mantener una correcta fertilización del cultivo.
- Mantener el terreno libre de malezas.
- Controlar las plagas en forma manual y casera.



4. La Cosecha

Es la recolección del producto cuando el fruto está en el estado de maduración que se desea, pues a veces se cosechan semimaduros y otros maduros. Los cuidados que hay que tener son los siguientes:

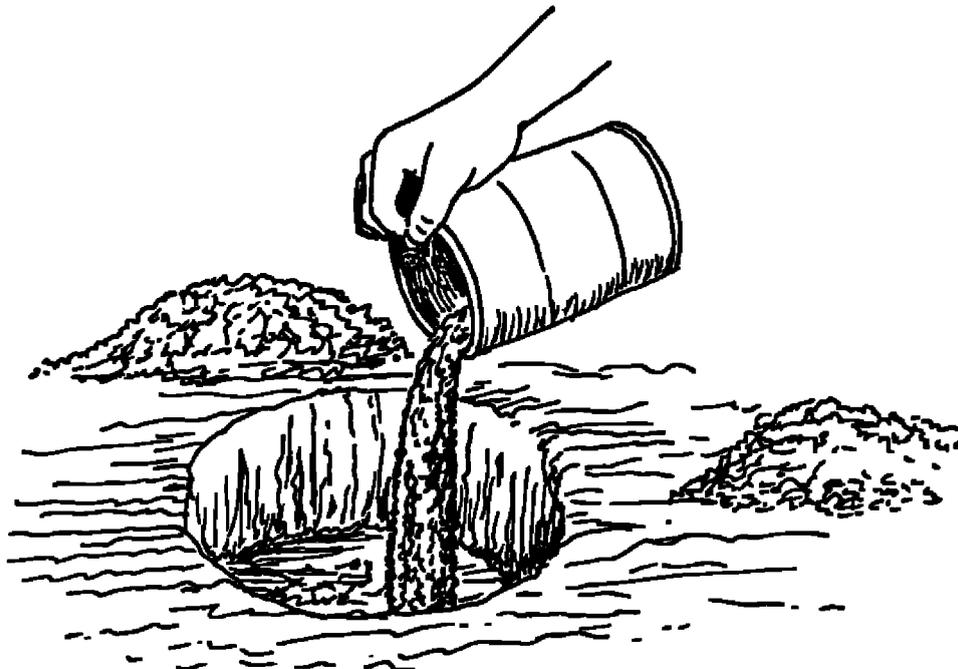
- No romper las hojas de las plantas cosechadas.
- No dejar caer frutos al suelo, como en el caso del tomate.
- No recoger frutos mojados.
- Solamente limpiar los frutos
- Sacar los frutos que se han echado a perder.
- Tener en cuenta las recomendaciones de los especialistas para cada tipo de producto.



CULTIVO DE FRUTAS

Los frutales incluyen diferentes labores como:

1. Selección del sitio donde se sembrarán. Esto se recomienda que se haga en los alrededores del solar, con lo cual, además de la provisión de alimentos, servirán de cerco, reforestación, sombra y abono.
2. Limpieza del terreno. Al igual que para la siembra de hortalizas; es necesario limpiar el terreno donde se va a sembrar el frutal.
3. Construcción de huacas. En el lugar donde se va a sembrar el árbol y si el suelo no es muy bueno, hay que incorporarle abono. La huaca se hace para mejorar el suelo y favorecer el desarrollo de la planta.
4. Siembra del frutal. Al momento debe abonarse preferiblemente con el abono hecho en casa.
5. Aporcar. Incluye las mismas labores que se explican en el cultivo de hortalizas.
6. Podar. Los frutales deben podarse a fin de estimular su desarrollo.
7. Abonar. Los frutales deben abonarse con materia orgánica por lo menos cada 3 meses.



TEMA C: CRIANZA DE ANIMALES

Dado el insuficiente consumo de productos de origen animal en la población, es importante que se promueva la crianza y buen manejo de los animales que proveen alimentos para la familia. En este sentido, teniendo a las aves (gallinas, patos y jolotes) como principal aporte de alimentos de origen animal, se debe promover su cría y cuidado haciendo énfasis en los aspectos siguientes:

1. Higiene y Prevención de Enfermedades

- a) El lugar donde duermen las aves debe ser limpio, bien ventilado y protegido de la lluvia y de corrientes de aire a fin de evitar enfermedades en los animales.

Es necesario que las aves cuenten con un lugar seguro e higiénico donde poner y empollar los huevos; a fin de que estos estén limpios y sanos y que no vayan a constituirse en fuente de enfermedades para el hombre. También los bebederos deben lavarse y cambiar el agua continuamente para evitar enfermedades.

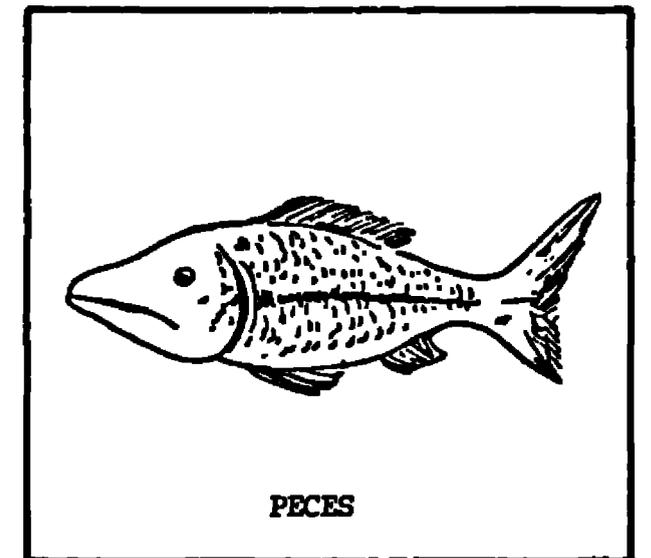
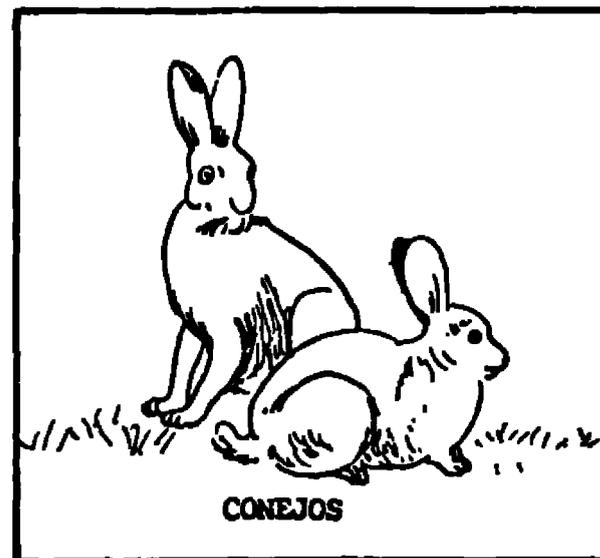
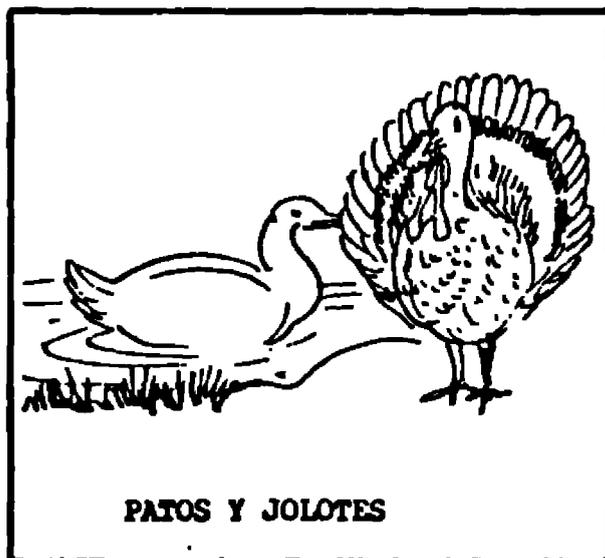
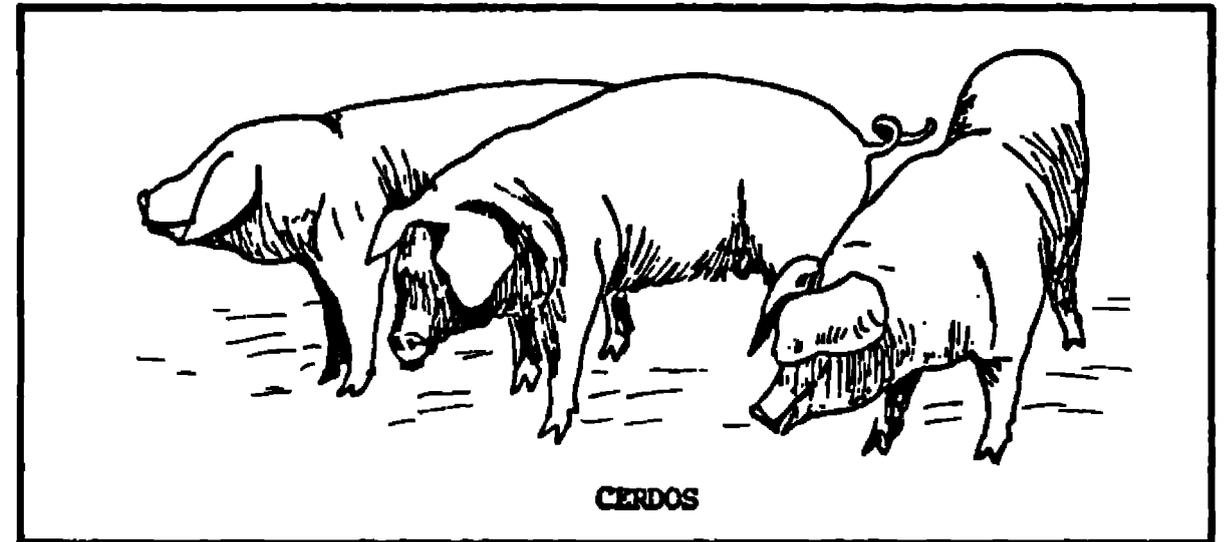
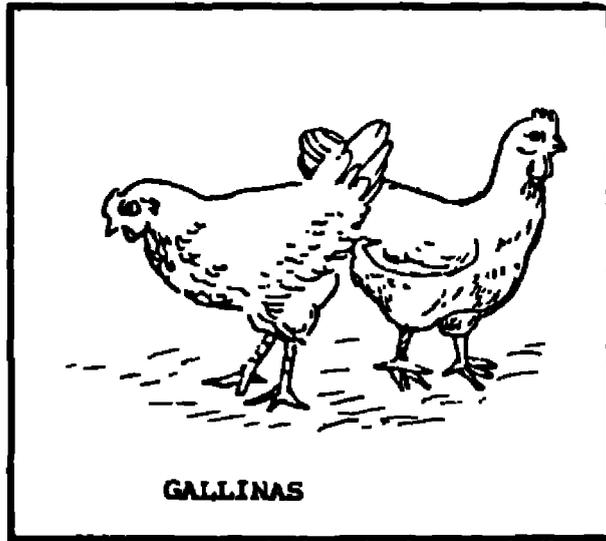
- b) La salud de las aves debe cuidarse continuamente, ya que están expuestas a contraer una serie de parásitos y otras enfermedades, como la morriña (new castle), el cólera y la viruela. Para prevenir estas enfermedades, las aves deben desparasitarse y vacunarse con los técnicos agrícolas y pecuarios de otras instituciones, para lo cual, puede promoverse la organización de comités pecuarios que vigilan estos aspectos.

2. Alimentación

Es necesario que las aves estén bien alimentadas, porque de ello dependerá la producción de huevos y carne.

En el país, comunmente se alimentan de maíz, hierbas e insectos; pero es necesario fomentar en las familias el cultivo de ciertas plantas que pueden servir de alimentos y sembrarse en el solar, tales como: hierbamora, verdolaga, gandul (frijol de palo), sorgo escobero, ramio y madriado.

Además de las aves, existen otras especies animales que pueden ser promovidas en la comunidad, de acuerdo a las condiciones tanto económicas como ambientales, entre ellos se pueden mencionar a los cerdos, conejos y peces.



TEMA D: CENTROS DE APRENDIZAJE INTEGRAL PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA NUTRICIONAL

El hecho de que las familias dispongan de alimentos en suficiente cantidad y calidad, es un asunto clave para la seguridad alimentaria nutricional, razón por la cual quienes se dedican a realizar con la comunidad programas de Salud y Nutrición deben conocer y practicar la promoción de múltiples maneras para aumentar la disponibilidad de alimentos, junto con reforzar e innovar los patrones de consumo de alimentos.

Un Centro de Aprendizaje Integral para la Seguridad Alimentaria Nutricional (CAISALIN) es una excelente forma de promover fuentes apropiadas de producción de alimentos y de solucionar problemas de salud y bienestar, motivo por el cual se desarrollan estas ideas en la -- presente Unidad.

Seguridad Alimentaria

Es una situación en la que el país se autoabastece de los alimentos básicos en calidad y cantidad necesarios para el consumo de la pobla--

ción, garantizando un buen nivel de nutrición y de vida de los sectores mayoritarios.

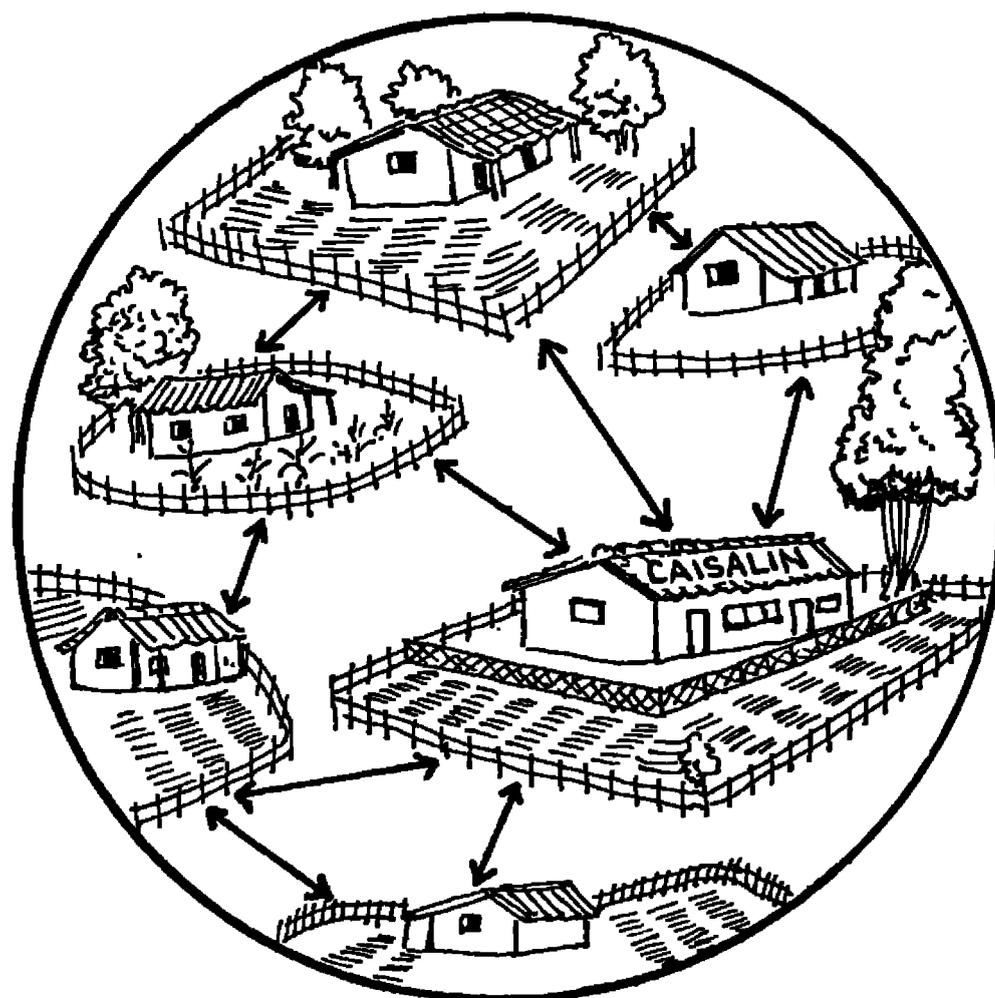
La seguridad alimentaria, de manera global para el país, se logrará mediante el desarrollo de una política alimentaria que protege a la población contra el riesgo de desabastecimiento de alimentos, a través de mejoras en la producción, transformación, comercio, manejo de recursos y consumo de alimentos.

En la familia y comunidades de base, la seguridad alimentaria se puede lograr mediante el esfuerzo organizado y participativo en los CAISALIN'es, lugares donde se aprende a producir, conservar y consumir alimentos de buena calidad, aprovechando los recursos locales existentes.

CAISALIN

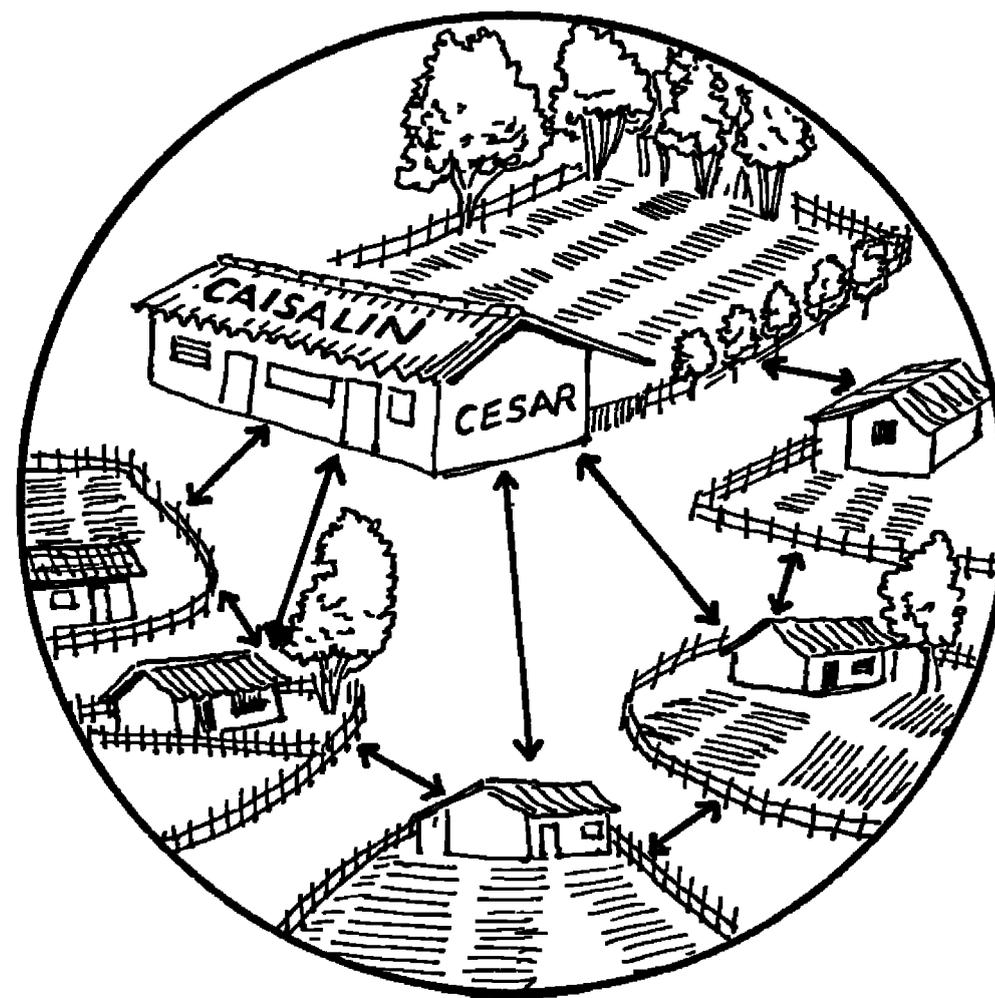
Su objetivo principal es mejorar la situación nutricional de las familias en áreas prioritarias del país.

En estructura y funciones, un CAISALIN es un lugar en la comunidad que dispone de un espacio mínimo para realizar actividades de producción y conservación de alimentos, mediante un proceso de aprendizaje activo, práctico y con tecnología apropiada para favorecer la seguridad alimentaria y motivar a las familias sobre el valor nutritivo y social de los alimentos, así como en el cuidado de la salud y de la búsqueda del bienestar.



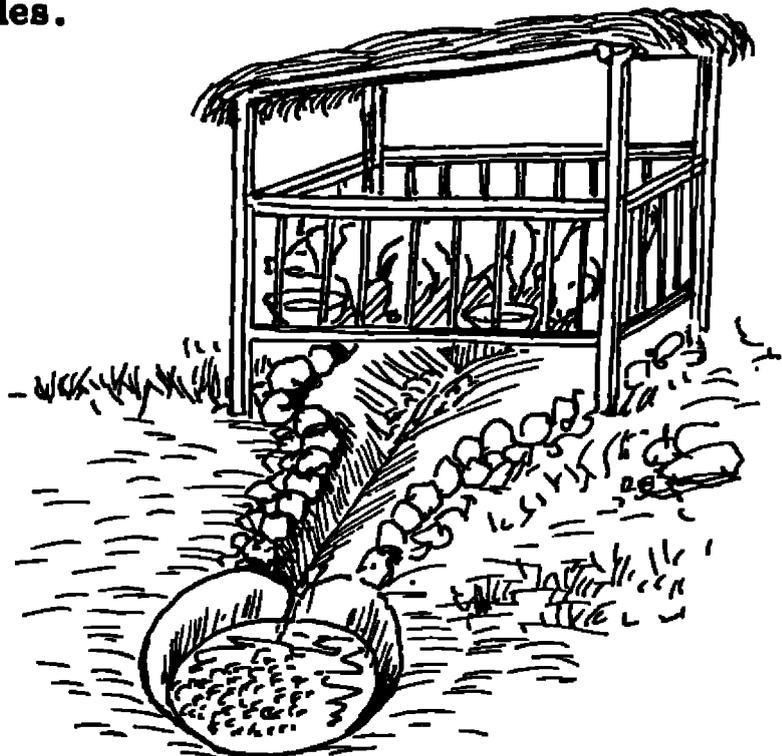
Un CAISALIN puede ser el hogar de un campesino solidario, una escuela, un centro de salud o cualquier lugar donde las familias puedan practicar, aprender y transferirse conocimientos y experiencias sobre como producir alimentos.

Un CAISALIN no necesita edificios ni estructuras físicas burocráticas. Solo un lugar donde se aprende a producir y cada familia aplica lo aprendido en su propio hogar simultáneamente.



Tecnología Apropiada

En un CAISALIN se aprende a manejar técnicas sencillas, seguras y económicas para la producción de alimentos, como las que se presentan en el numeral B de esta Unidad, las cuales son conocidas en las áreas rurales.



CORRAL ELEVADO PARA CERDOS QUE PERMITE RECICLAR ORINA Y EXCREMENTOS

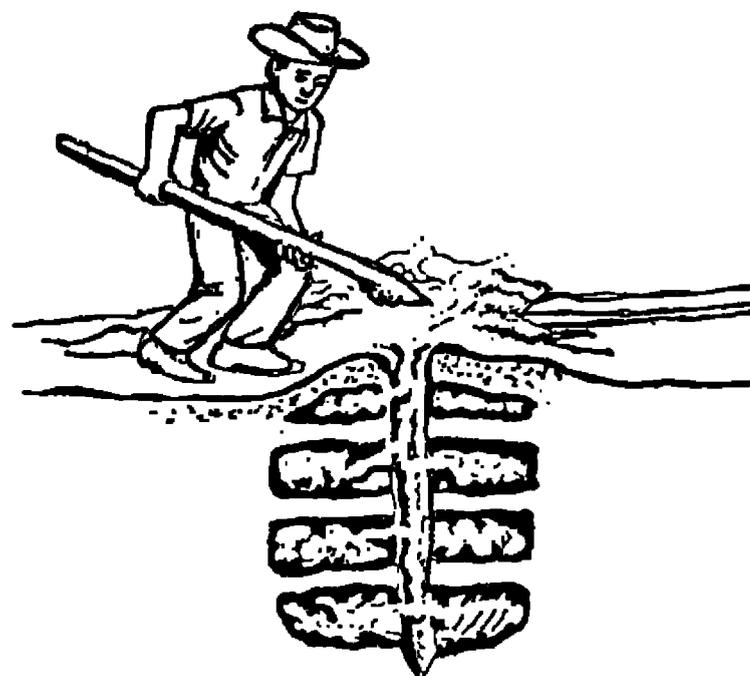


CRianza DE LOMBRICES DE TIERRA

Sin embargo, la creatividad ha permitido disponer de otras técnicas como los que se presentan a continuación, entre tantas que el campesino ha imaginado para facilitar su trabajo.



CARRETA SIN RUEDAS PARA ACARREO DE PIEDRAS Y OBJETOS PESADOS



ABONERAS

Organización de un CAISALIN

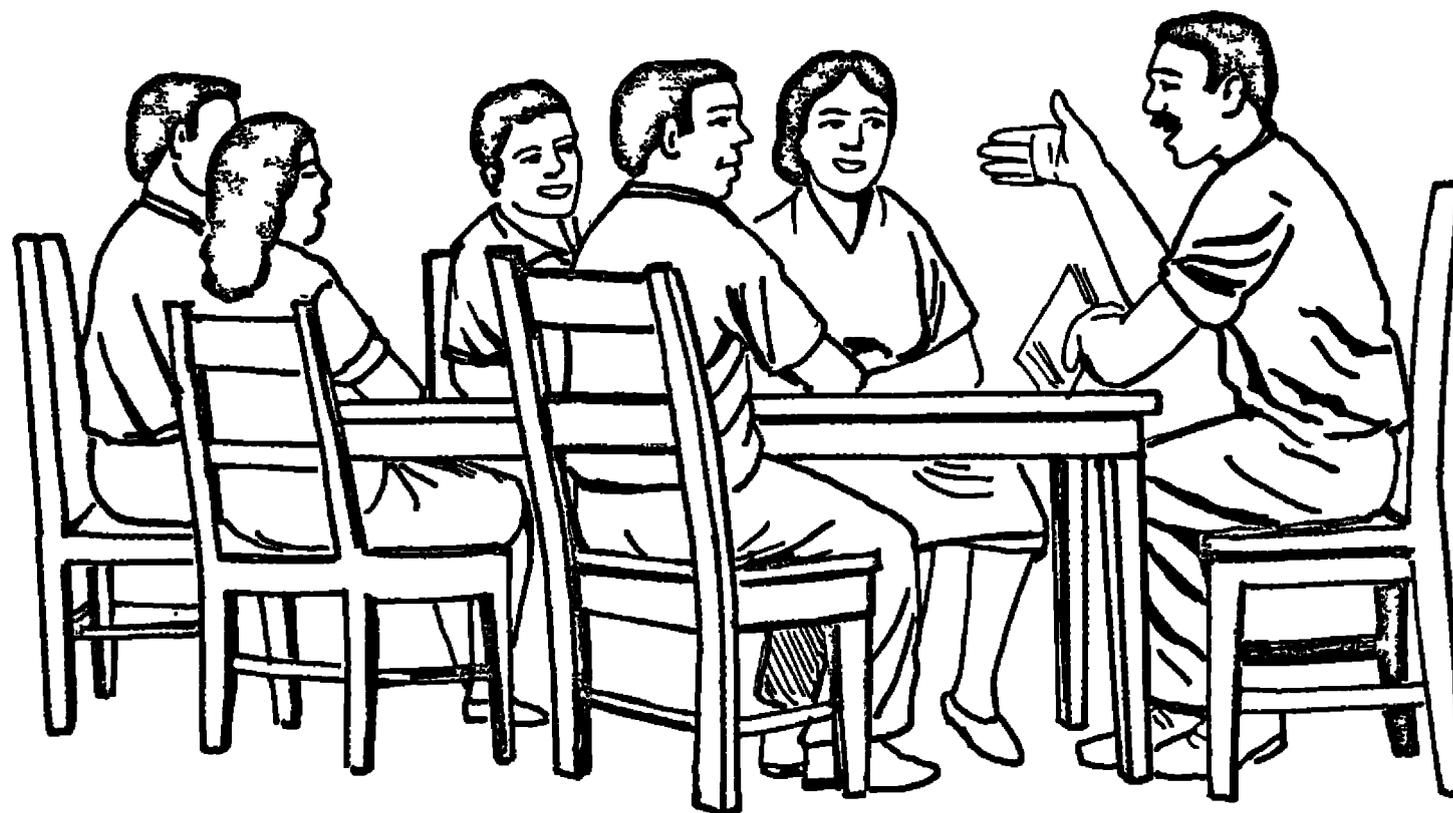
La secuencia siguiente de pasos y elementos son necesarios en la promoción y organización de uno o varios CAISALIN'es.

1. Estudiar la situación nutricional local e identificar las comunidades y familias - postergadas y a riesgo de desnutrición.
2. Identificar con personas entendidas, las técnicas apropiadas para la producción, conservación y consumo de alimentos.
3. Capacitar a personas facilitadores que apoyarán la organización y el aprendizaje en los CAISALIN'es.
4. Organizar y hacer funcionar efectivamente los CAISALIN'es con las familias.
5. Capacitar en los CAISALIN'es a las familias mediante un proceso de aprender haciendo y reflexionando sobre la producción, conservación y consumo de alimentos.
6. Asegurarse que efectivamente aumenta la disponibilidad de alimentos en los hogares de los participantes, así como su adecuada conservación y formas de consumo.
7. Desarrollar actividades de educación alimentaria nutricional para mejorar el comportamiento alimentario y los patrones de consumo.
8. Promover actividades que mejoren las condiciones de salud y bienestar, tales como: saneamiento, vacunación, alfabetización, recreación y desarrollo comunal.
9. Elaborar materiales educativos y de divulgación de mensajes en seguridad alimentaria y producción de alimentos.

EJERCICIOS DE LA UNIDAD 7

1. Realice un estudio breve para conocer cuáles son los alimentos que con frecuencia se consumen en su comunidad.
2. Haga una lista de los alimentos que usted considera que pueden promoverse para su producción a nivel familiar. Para ello puede solicitar colaboración de algún personal de Recursos Naturales o del Instituto Nacional Agrario (INA).
3. Elabore algunos mensajes educativos sobre medidas de higiene, selección, producción y conservación de alimentos para promoverlos entre las familias de su comunidad.
4. Haga una lista de métodos de conservación de alimentos que puedan ser promovidos en su comunidad.
5. Promueva, organice y participe en el proceso de desarrollo de un CAISALIN. Anote los detalles de la experiencia, evalúelos y pruebe de organizar muchos CAISALIN'es más. Pida asesoría a personas entendidas en la tecnología, organización e insumos que se necesitan. Auxiliares de Nutrición y de Salud, Promotores y Extensionistas de Recursos Naturales, Promotores del INA, Promotores de Salud, y de Control de Vectores, Auxiliares de Enfermería, Maestros y otro personal de promoción de campo de Organizaciones Privadas de Desarrollo trabajando en la comunidad.

**LA PARTICIPACION SOCIAL EN LA PLANIFICACION Y DESARROLLO DE
PROYECTOS DE SALUD, ALIMENTACION Y NUTRICION**





Es indispensable que el personal que trabaja con la comunidad promueva el desarrollo de planes o proyectos comunales, con participación de la población durante todo el proceso.

Se dice que existe PLANIFICACION PARTICIPATIVA cuando se genera un proceso permanente de discusión y análisis de los problemas de salud, alimentación y nutrición, en busca del consenso sobre métodos, resultados esperados, procedimientos para lograrlos y sobre la responsabilidad que asumen los individuos en este proceso. La población aporta sus propias percepciones de los problemas y participa en las decisiones y ejecución de las soluciones, en una perspectiva democrática de desarrollo general.

Una forma útil de planificar y ejecutar proyectos con la comunidad es el METODO DE REFLEXION-ACCION, especialmente útil cuando se le aplica al campo de la alimentación y nutrición como las experiencias lo demuestran.

EL METODO DE REFLEXION-ACCION

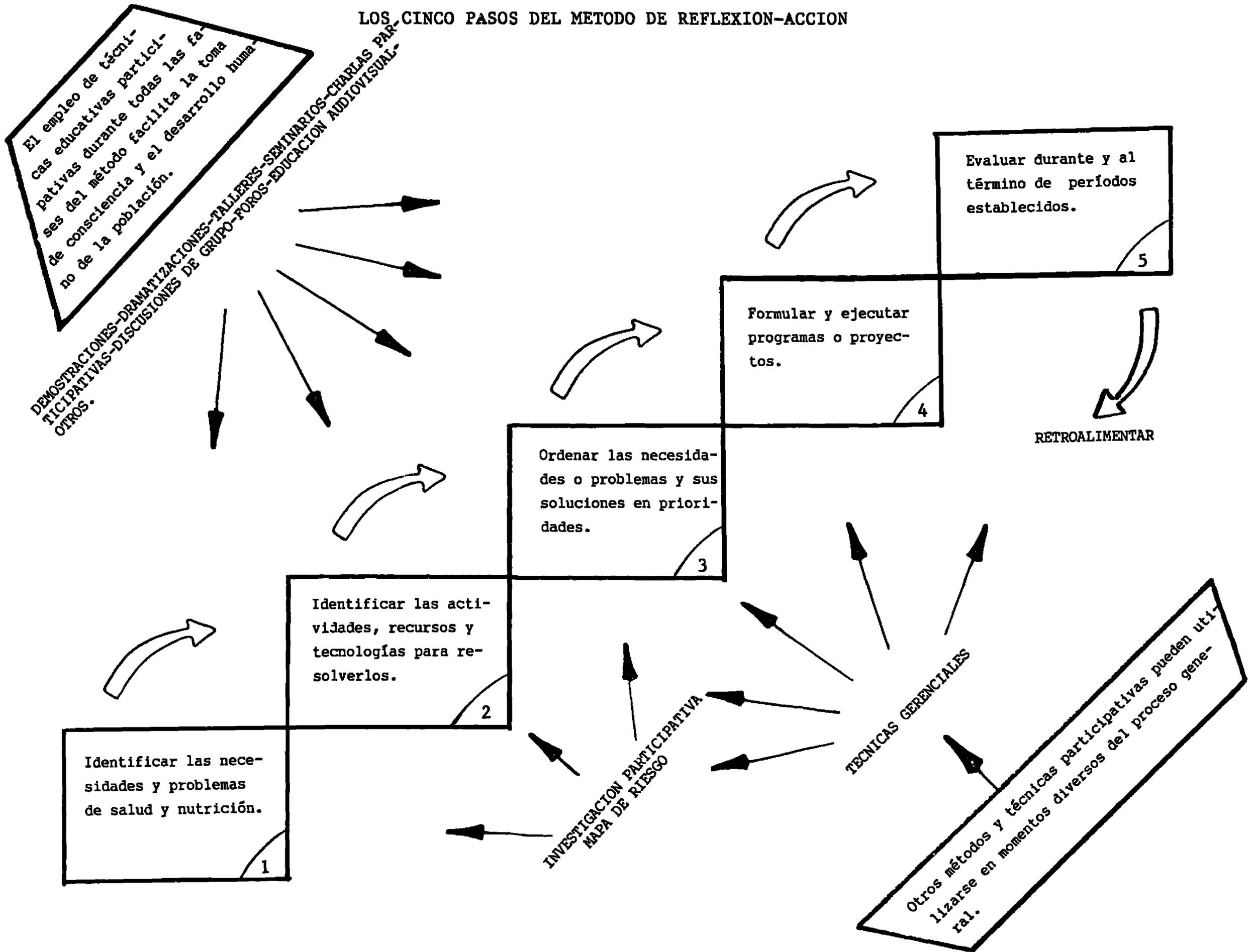
Es un camino racional, lógico y ordenado que facilita la participación conciente e informada de la comunidad en el planeamiento, ejecución y evaluación de programas o proyectos de salud, alimentación y nutrición a nivel de la Atención Primaria de Salud.

Las principales características del Método son las siguientes:

- a) Combina técnicas educativas participativas con el proceso de planeamiento y desarrollo de proyectos.
- b) Se inicia identificando con la comunidad los problemas y necesidades percibidas.
- c) Es racional, por cuanto se toman decisiones con base a las mejores opciones de solución.
- d) Es lógico, pues sigue pasos secuenciales y progresivos en el pensamiento y en la acción.
- e) Aplica procedimientos administrativos que ordenan y sistematizan el proceso.

En las páginas siguientes se presenta el método en forma esquemática.

LOS CINCO PASOS DEL METODO DE REFLEXION-ACCION



METODO DE REFLEXION-ACCION

APLICADO EN LA PLANIFICACION Y
DESARROLLO DE PROYECTOS FAMILIARES
Y COMUNITARIOS DE NUTRICION

POR MEDIO DE DIVERSAS TECNICAS
DE EDUCACION PARTICIPATIVA
SE REFLEXIONA Y SE COMPROMETEN
ACCIONES CONCRETAS DURANTE
EL DESARROLLO DE LOS 5 PASOS DEL METODO:



- Analizar láminas de reflexión
- Observar los problemas y sus causas
 - Ver-escuchar dramatizaciones
 - Analizar casos de la vida real
 - Organizar talleres de trabajo
 - Consultar a técnicos

REFLEXIONAR SOBRE CADA
POBLEMA IDENTIFICADO

- ¿Qué se necesita para solucionarlo?
- Mano de obra
 - Suministros (semillas, fertilizantes, crías de animales, madera, herramientas)
 - Ayuda de técnicos

REFLEXIONAR SOBRE CRITERIOS
PARA HACER PRIORIDADES:

- Cuán grande es cada problema identificado.
- Cuán fácil es obtener los recursos
- Cuál es la actitud de todos para trabajar.

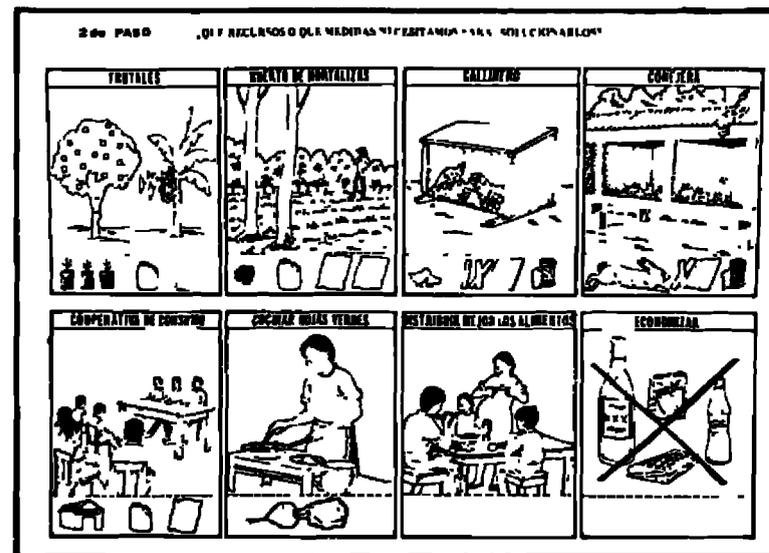
PASO Nº 1

¿CUALES SON NUESTROS PROBLEMAS DE NUTRICION?



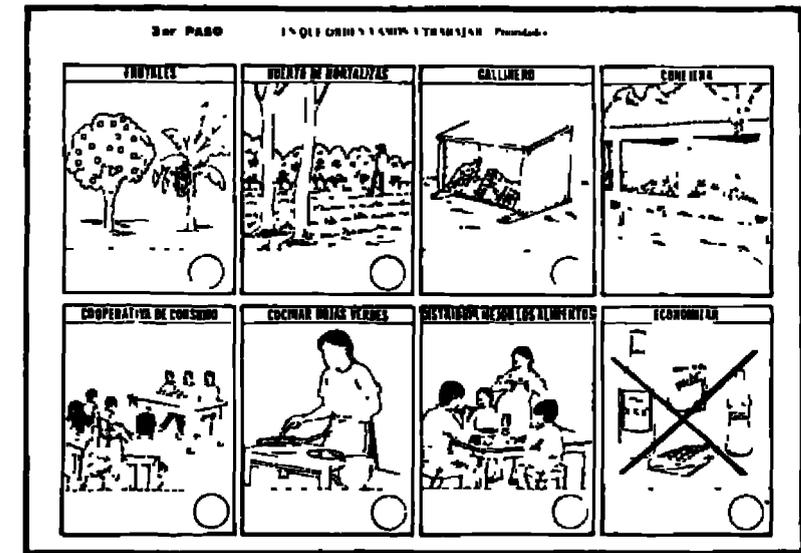
PASO Nº 2

¿QUE RECURSOS O QUE MEDIDAS NECESITAMOS
PARA SOLUCIONARLOS?



PASO Nº 3

¿EN QUE ORDEN VAMOS A TRABAJAR?
(Poner número de orden en el círculo)



SUGERENCIAS PARA EL ESTUDIO Y APLICACION DEL ABC-AN

A las personas que estudien el contenido de este ABC se le sugiere la siguiente secuencia de actividades.

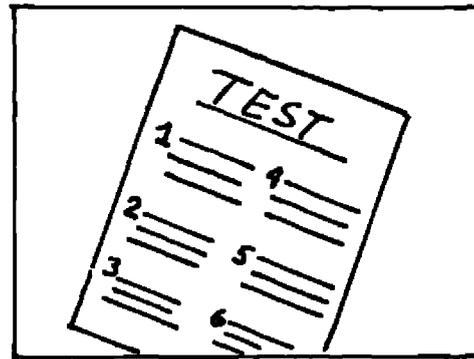
1. Formule con el facilitador o persona que le orientará en el estudio un Plan de Aprendizaje con metas de cumplimiento



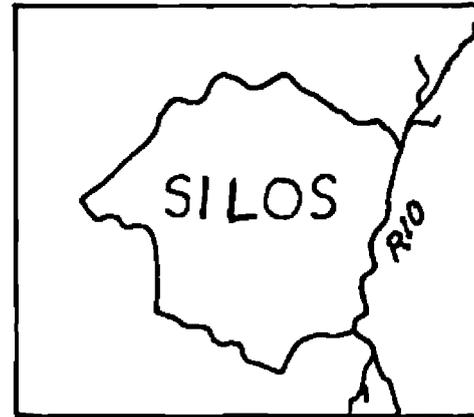
2. Lea y estudie cuidadosamente cada Unidad, teniendo claros los objetivos de aprendizaje propuestos. Previamente conteste los tests que miden su nivel de conocimientos, calculando los puntajes obtenidos.



3. Desarrolle los ejercicios propuestos al final de cada Unidad, estudiando las respuestas en forma individual o en grupos con otras personas que participen del estudio.



4. Cuando termine de estudiar cada Unidad, responda el test de aprendizaje, calcule el puntaje obtenido y compárelo con los resultados del pretest. Repase los contenidos que no haya aprendido y anote consultas para su facilitador.



5. Analice y discuta con personas de su Institución y de otras afines, la posibilidad de organizar y ejecutar actividades de EAN y productivas en la comunidad del Sistema Local de Salud.



6. Revise los proyectos y actividades de salud y nutrición que el SILOS esté ejecutando en su espacio población.

7. Intégrese y desarrolle en la comunidad proyectos de salud y nutrición, siguiendo los pasos del método de reflexión-acción.



8. Planifique y ejecute actividades de apoyo al estudio y aplicación del ABC, tales como las que se sugieren a continuación:
- a) Estudios de comportamiento alimentario nutricional en y con la población.
 - b) Diseño y producción de material educativo.
 - c) Capacitación de líderes y voluntarios
 - d) Definición de mecanismos de consulta con el personal responsable de EAN en la Región o área de Salud.
 - e) Aprovechamiento de eventos institucionales o visitas al campo para hacer consultas sobre materias relacionadas con el ABC.
 - f) Solicitar y estudiar los materiales bibliográficos de refuerzo y ampliación del ABC; por ejemplo, las Normas de Salud Materno Infantil.
 - g) Hacer llegar sugerencias para mejorar el ABC a personas y niveles pertinentes.
 - h) Organizar un archivo con información de las actividades realizadas.

I N D I C E

	PAGINA
OBJETIVOS GENERALES DEL ABC-AN	1
UNIDAD DE CONTENIDO No.1, LA ALIMENTACION DE LA MADRE DURANTE EL EMBARAZO Y LA LACTANCIA.....	3 a 21
UNIDAD DE CONTENIDO No.2, LACTANCIA MATERNA.....	23 a 35
UNIDAD DE CONTENIDO No.3, LA ALIMENTACION DEL NIÑO DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA.....	37 a 53
UNIDAD DE CONTENIDO No.4, LA ALIMENTACION DEL PREESCOLAR.....	55 a 67
UNIDAD DE CONTENIDO No.5, NUTRICION PREVENTIVA.....	69 a 87
UNIDAD DE CONTENIDO No.6, LA ALIMENTACION DEL NIÑO EN CASO DE DIARREA.....	89 a 103
UNIDAD DE CONTENIDO No.7, LA DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR.....	105 a 129