



MINISTERIO DE SALUD PUBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL

DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y ALIMENTACION

Publicación INCAP MDE/056

GUIA EDUCATIVA PARA LA COLABORADORA EN NUTRICION



ASISTENCIA TECNICA
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA
Y PANAMA, INCAP

SAN SALVADOR, EL SALVADOR C.A.

MAYO DE 1992

PERSONAS QUE TRABAJARON PARA HACER ESTA GUIA

**DEPARTAMENTO DE NUTRICION Y
ALIMENTACION DEL MINISTERIO DE
SALUD PUBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL**

**LICDA. ROSA EMILIA DE SEBALLOS
LICDA. CONCEPCION C. DE FLORES**

**CONSULTORES NACIONALES PARA SU
ELABORACION Y PRUEBA**

**LICDA. CECILIA DE VENTURA
LICDA. ANA MARIA M. DE CASTRO
T.S. MARTA LILIAN DE TORRES
ENF. ZOILA DE JIMENEZ**

DIBUJOS

BR. RICARDO CASTELLON

TRABAJO SECRETARIAL

**SRA. ALMA CONCEPCION SOSA DE GOMEZ
SRA. LIDIA DE GANUZA**

**ASESORIA TECNICA
GTB/INCAP EN EL SALVADOR**

LICDA. MARIA ELENA CLAROS

LA PUBLICACION DE ESTE DOCUMENTO HA SIDO POSIBLE CON EL APOYO FINANCIERO DE LA AGENCIA INTERNACIONAL PARA EL DESARROLLO, A TRAVES DE SU OFICINA REGIONAL PARA CENTRO AMERICA Y PANAMA (AID/ROCAP) SEGUN PROYECTO CON EL INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA (INCAP).

LAS OPINIONES EXPRESADAS EN ESTE DOCUMENTO SON DE RESPONSABILIDAD DE LOS AUTORES Y NO NECESARIAMENTE REFLEJAN LOS PUNTOS DE VISTA DE LA AGENCIA DONANTE

ESTA GUIA HA SIDO HECHA PARA USTED

Esta guía es una ayuda para que usted oriente a un grupo de madres de su comunidad sobre la forma de mejorar la salud, alimentación y nutrición de las familias.



La guía contiene temas importantes de alimentación y nutrición, desarrollados en forma sencilla para que los comparta con las madres de su comunidad.

También le da algunas ideas de cómo desarrollar cada uno de los temas con el grupo de madres.

- 1. La guía deberá repasarla siempre antes de reunirse con las madres, así estará segura de lo que quiere enseñar en cada tema.**



- 3. Si después de estudiar la guía, usted tiene dudas deberá preguntar al personal de la clínica de salud.**

- 2. El estudio del tema en esta guía le ayudará a recordar lo que aprendió en la capacitación.**

- 4. Además de esta guía recuerde que usted tiene un "Manual de Trabajo" con los pasos a seguir, durante cada reunión.**



**SI USTED ESTUDIA BIEN EL TEMA EN SU CASA,
PODRA DESARROLLAR MEJOR LA REUNION CON LAS
MADRES**

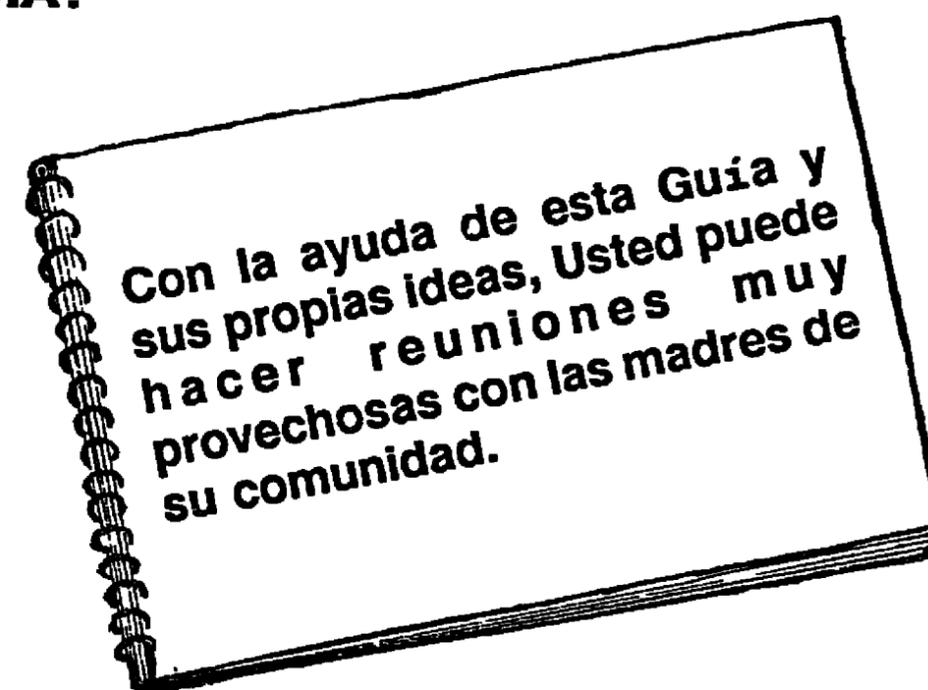
- LE AYUDA A RECORDAR LO QUE APRENDIÓ EN LA CLINICA DE SALUD Y EN SU CAPACITACIÓN.
- LE DA A CONOCER LOS TEMAS QUE PONDRA EN PRACTICA CON EL GRUPO DE MADRES.
- LE AYUDA A TRABAJAR EN FORMA ORDENADA CON LAS MADRES.



LA GUIA ES FACIL PARA ESTUDIAR

¿COMO USARA LA GUIA?

1. **Busque en la lista de temas, el que necesita repasar.**
2. **Lea todo el tema escogido y estudie cuidadosamente lo que se refiere a "Para que usted repase"**
3. **Revise bien las hojas que dice: "para trabajar con las madres".**



SI DESPUES DE HABER ESTUDIADO EL TEMA, TODAVIA NO RECUERDA ALGUNAS COSAS, VUELVA A REPASARLO O PIDA ORIENTACION AL PERSONAL DE LA "CLINICA DE SALUD"

NUMERO DEL TEMA**NOMBRE DEL TEMA****5
PAGINA**

■	TEMA NUMERO 1 -----	"COMO DEBEMOS ALIMENTARNOS"	6
■	TEMA NUMERO 2 -----	"COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR DE 1 AÑO"	11
■	TEMA NUMERO 3 -----	"ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 5 AÑOS"	24
■	TEMA NUMERO 4 -----	"EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO"	35
■	TEMA NUMERO 5 -----	"CUIDADOS DEL NIÑO DESNUTRIDO"	40
■	TEMA NUMERO 6 -----	"CUIDADOS DEL NIÑO ENFERMO CON DIARREA, TOS O CATARRO"	45
■	TEMA NUMERO 7 -----	"HIGIENE DEL CUERPO"	49
■	TEMA NUMERO 8 -----	"HIGIENE DEL HOGAR"	53
■	TEMA NUMERO 9 -----	"HIGIENE DE LOS ALIMENTOS"	55
■	TEMA NUMERO 10 -----	"COMO GUARDAR LOS ALIMENTOS"	59
■	TEMA NUMERO 11 -----	"COMO AUMENTAR LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR".	64

PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 1: COMO DEBEMOS ALIMENTARNOS

Para estar sanos debemos comer las cantidades suficientes; de toda clase de alimentos y procurar prepararlos de diferentes maneras (Ejemplo: espinacas en sopa, en el arroz, etc).

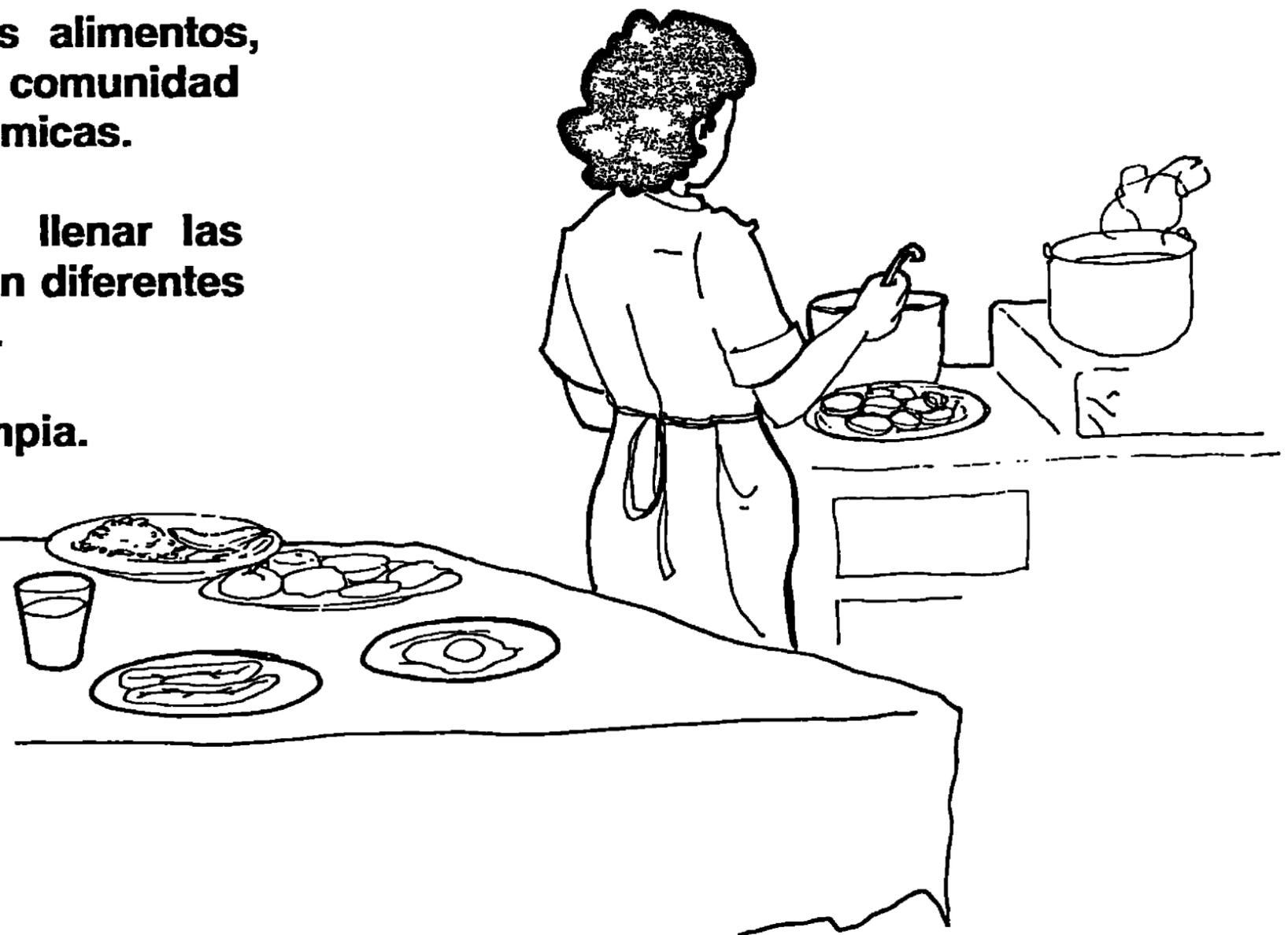
Se debe recomendar que la comida que se dé a la familia sea:

Variada: debe tener diferentes alimentos, en base a los disponibles en su comunidad y según sus posibilidades económicas.

Suficiente en cantidad para llenar las necesidades del cuerpo que son diferentes para cada miembro de la familia.

Higiénica preparada en forma limpia.

Agradable a la vista y al gusto.



Debe mezclarse diariamente los alimentos del reparto, (cereales y aceite) con verduras y frutas para asegurar una buena alimentación.

En la alimentación diaria, debe incluirse las verduras, más que todo las de color verde y amarillo (chipilín, hojas de mora, espinaca, zanahoria, ayote maduro y otras) y las frutas que estén en cosecha.



A LA HORA DE COMER SE DEBE PROCURAR QUE TODOS ESTEN JUNTOS Y APROVECHAR ESOS MOMENTOS PARA PLATICAR COSAS AGRADABLES Y VER QUE LOS NIÑOS COMAN LO QUE SE LES SIRVE.

ACTIVIDAD: PREPARACION DE ALIMENTOS

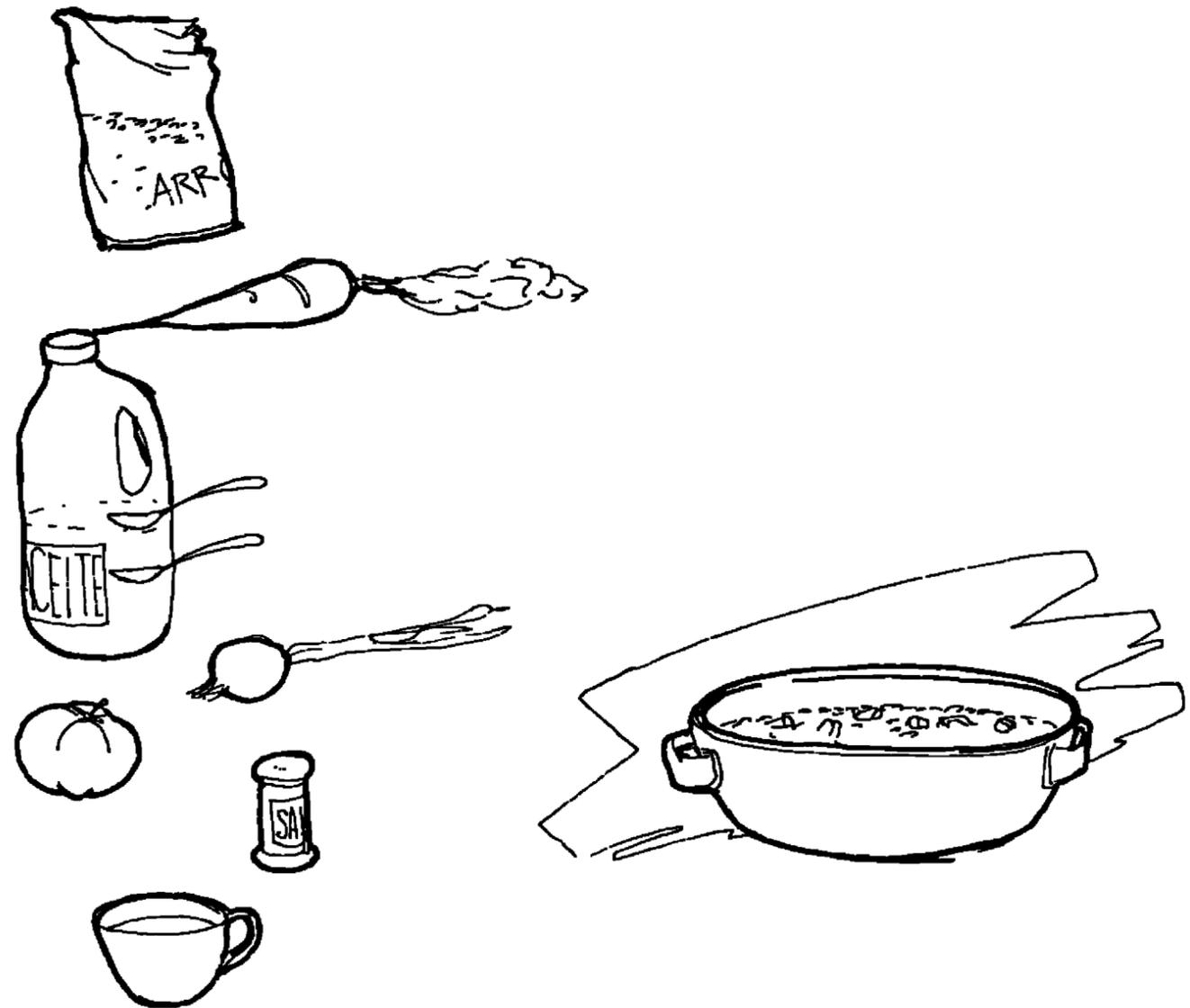
ARROZ FRITO CON ZANAHORIA

Se necesita:

- **Media libra de arroz**
- **1 zanahoria**
- **2 cucharadas de aceite**
- **Cebolla**
- **Tomate**
- **Sal al gusto**
- **Agua limpia**

COMO LO HARAN:

- **Lavarse las manos antes de comenzar a cocinar**
- **Limpiar, lavar y escurrir el arroz.**
- **Lavar la zanahoria, pelarla y partirla en cuadritos pequeños.**
- **Poner a freir el arroz y moverlo para que se fría.**
- **Agregar la zanahoria y ponerle sal al gusto.**
- **Cubrir el arroz con agua y dejar que se cocine**



Usted y las demás señoras de seguro son expertas en la preparación de arroz frito, pero es bueno practicar otras formas de prepararlo.

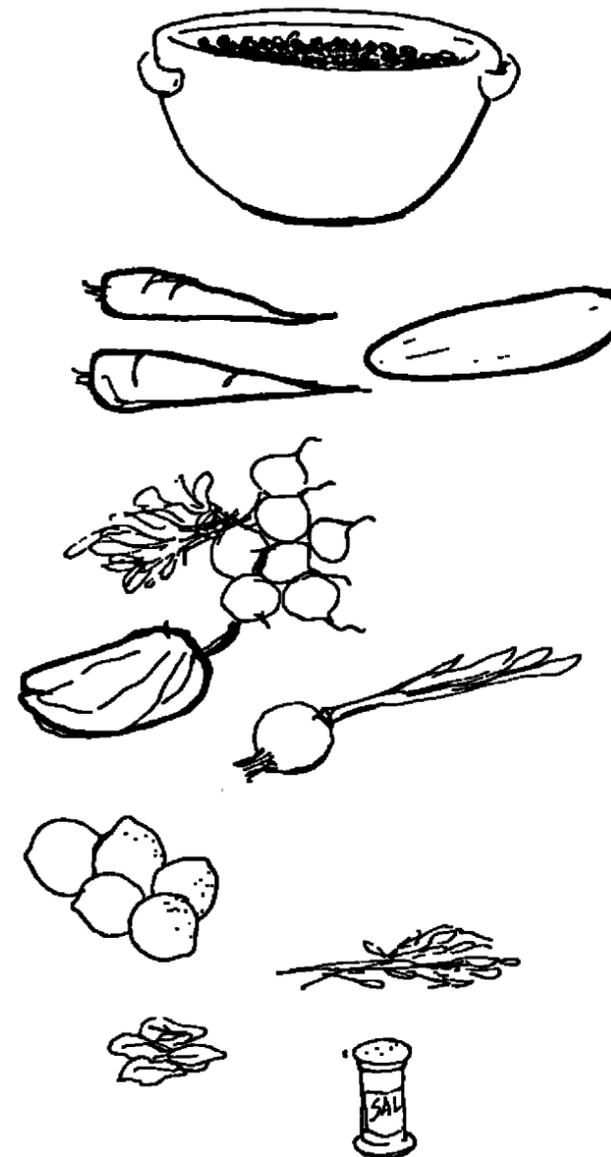
Lo importante de esta actividad es que ustedes siempre combinen los alimentos.

ACTIVIDAD: PREPARACION DE ALIMENTOS

ENSALADA DE FRIJOLES

SE NECESITA

- 3 Tazas de frijoles cocido**
- 1 Pepino**
- 2 Zanahorias**
- 1 Manojito de rábanos**
- 1 Chile verde**
- 1 Cebolla grande**
- 5 Limones**
- 1 Manojito de cilantro**
- Orégano**
- Sal**



COMO LO HARAN:

- **Lavarse las manos con agua y jabón antes de comenzar a cocinar.**
- **Lavar, limpiar y pelar las verduras**
- **Patir todas las verduras en cuadritos**
- **Revolver con los frijoles las verduras partidas**
- **Agregar el jugo de limón, el orégano y la sal**
- **Esta preparación dá para 5 ó 8 personas.**

PARA QUE TRABAJE CON LAS MADRES
TEMA No. 1: COMO DEBEMOS ALIMENTARNOS
ACTIVIDAD: PREPARACION DE ALIMENTOS



**TEMA No.2: COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR
DE UN AÑO**

El mejor y único alimento para los niños desde que nacen hasta los primeros 4 - 6 meses de edad debe ser la leche de la madre.

La leche materna llena las necesidades nutricionales del niño.

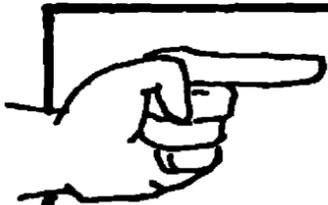
Contiene sustancias que evitan que el niño padezca de infecciones de las vías respiratorias y del estómago.

Las Vitaminas y los Minerales de la leche materna son mejor utilizados por el cuerpo del niño, que los de la leche de vaca.

El dar de mamar es el mejor método de estimulación del desarrollo del niño, lo que lo hará sentirse más querido y mimado, por el acercamiento con su madre y también le da mucha seguridad en su hogar.



**LA LECHE MATERNA
PROTEGE AL NIÑO
DE ENFERMEDADES.**



**DAR SOLO LECHE MATERNA ES DAR UNICAMENTE PECHO EN LOS
PRIMEROS 4 A 6 MESES DE EDAD DEL NIÑO, SIN AGREGAR NI
SIQUIERA AGUA.**

PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 2: COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR DE 1 AÑO

12

Los primeros 4 a 6 meses de edad, deberá darle sólo pecho y cada vez que el niño quiera.

Después de los 4 a 6 meses, se le sigue dando pecho y se le comienza a dar nuevos alimentos y agua hervida enfriada.

Cuando un alimento se le dá por primera vez al niño, se da molido o deshecho y debe dársele antes del pecho.

Luego, este alimento, se lo dará durante los siguientes 3 a 4 días, después del pecho. Al quinto día se cambia el alimento.



Al principio dele de 1 a 2 cucharaditas al día, aumentándole la cantidad de comida poco a poco hasta llegar a darle 2 a 3 cucharadas en cada tiempo.

Así, el niño aprenderá a reconocer el sabor de los diferentes alimentos, sin dejar de darle el pecho.

RECUERDE:

El mejor alimento para el niño es la leche materna. y Debe continuar dándoselo hasta los 2 años de edad.

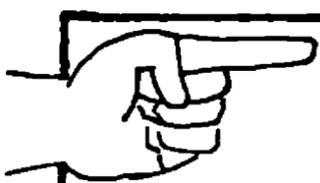
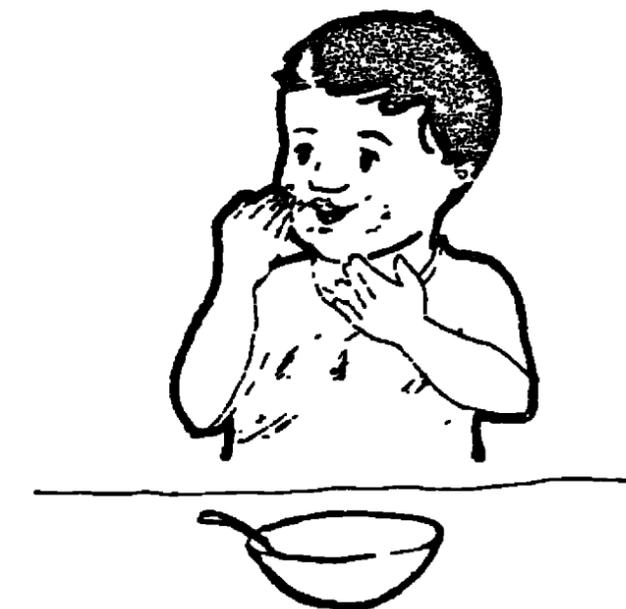
Cuando al niño le comienzan a salir los dientes, se le dan los alimentos finamente picados.

Debe dársele de 4 a 5 tiempos de comida al día.

Hay que enseñarle al niño a beber en taza y servirle la comida en trastecito y con cucharita, para que aprenda a comer solo.

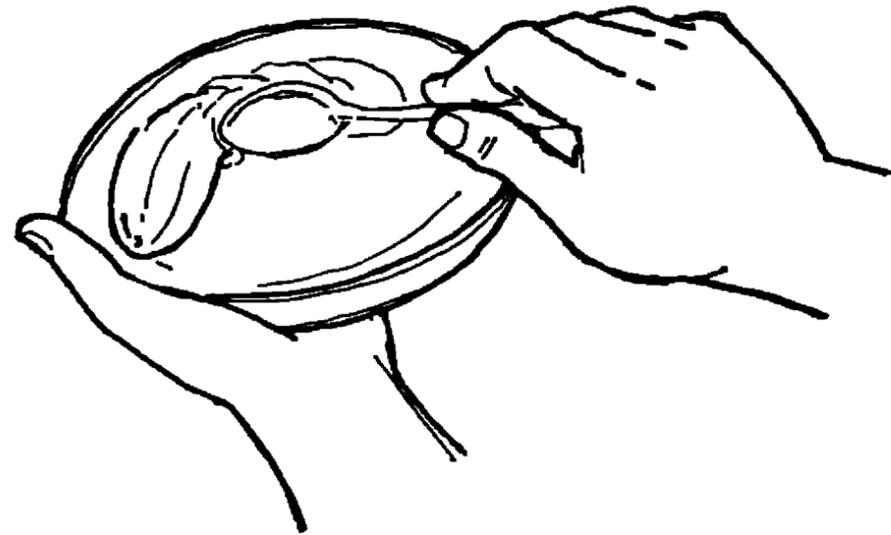
No importa que el niño bote un poco de comida o se ensucie; porque así aprenderá.

Acostumbrar al niño a lavarse las manos con agua y jabón antes y después de cada comida.



RECUERDE A LAS MADRES QUE EL AGUA QUE BEBA EL NIÑO Y LA QUE OCUPEN PARA LAS COMIDAS DEL NIÑO DEBE ESTAR HERVIDA

El uso de alimentos naturales a partir de los 4 a 6 meses tomando en cuenta la disponibilidad de éstos en el hogar y como por ejemplo: darle puré de guineo, papaya, zanahoria y papa, frijoles colados, arroz salcochado desecho, En su comunidad; cuando el niño cumpla 6 meses puede incluir en sus comidas **NUTRICEREAL**, preparándolo en diferentes formas.



NO OLVIDE RECOMENDAR A LAS MADRES

A MEDIDA QUE EL NIÑO VA CRECIENDO, HAY QUE IR AUMENTANDO LA CANTIDAD DE ALIMENTO QUE SE OFRECE AL NIÑO.

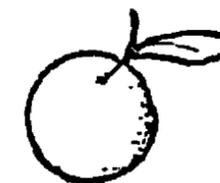


PARA QUE USTED REPASE

TEMA No. 2: COMO SE DEBE ALIMENTAR A UN NIÑO MENOR DE 1 AÑO.

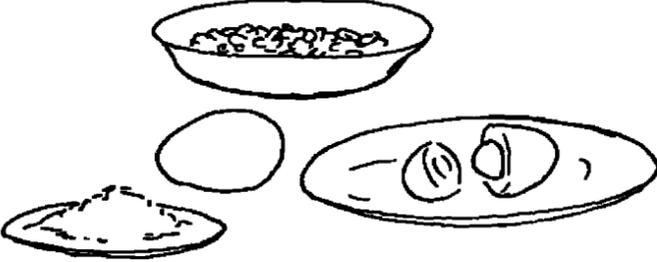
15

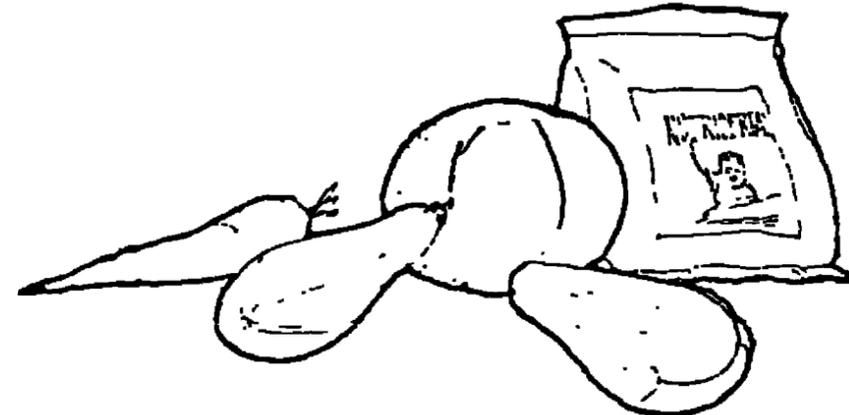
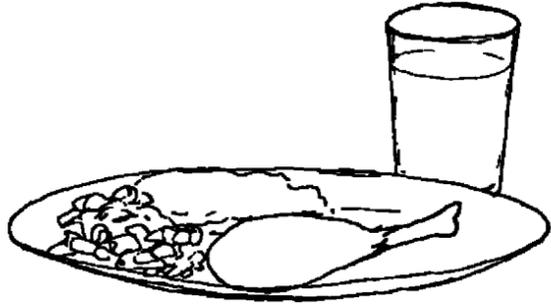
EDAD	ALIMENTO	CANTIDAD
0 a 4 meses	<p>Solamente pecho La mamá que de pecho debe alimentarse bien y deber bastantes líquidos diariamente (sopas, atoles, refrescos y otros), para producir suficiente leche para el niño.</p>	Cada vez que el niño quiera.
5 a 6 meses	<p>A los 5 meses cumplidos: pecho y además introducir otros alimentos como:</p> <p>Arroz salcochado y deshecho. Poliada de maicena o soya Atoles espesos de harina de pan o de harina de maíz tostado o de soya.</p> <p><u>Después:</u> Fruta deshecha como: guineo, melón papaya. Refrescos de frutas: papaya, melón, sandía.</p>	<p>Comenzar dándole 1 ó 2 cucharaditas luego se va aumentando hasta darle 3 a 4 cucharadas por tiempo de comida.</p> <p>Los líquidos se le <u>darán en taza</u>, ofreciéndole de un cuarto a media taza y luego ir aumentando según lo pida el niño.</p>



PARA QUE USTED REPASE

TEMA No. 2: COMO SE DEBE ALIMENTAR A UN NIÑO MENOR DE 1 AÑO

EDAD	ALIMENTOS	CANTIDAD
5 a 6 meses	<p>verduras:</p> <p>- Zanahoria, pipián, ayote tierno y maduro, otras verduras en forma salcochada y deshechas como puré. A esta comida le puede agregar la punta de una chucharadita de aceite.</p> <div data-bbox="1308 901 1902 1072" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>No se recomienda usar pacha</p> </div>	
6 a 8 meses	<p>Luego</p> <p>A los 6 meses cumplidos empiece con:</p> <p>Nutricereal en forma de puré, sopas y atoles y continúe con con los alimentos ya mencionados. Agregue además: Frijoles rojos, negros o blancos molidos y colados, cocinándolos con un poquito de aceite. Yema de huevo duro.</p> <p>Carne: de pollo y de res, molido o picado.</p>	<p>A partir de los 8 meses si el niño tiene dientes se le dará la comida en trocitos.</p> <p>Es conveniente que el niño acompañe a la familia en cada tiempo de comida.</p>



8 a 12 meses

A los 8 meses cumplidos siempre dele pecho

Continúe dándole los alimentos ya mencionados y además agregue:

- Cuajada, requesón, queso fresco y crema
- Siempre deberá usar aceite para preparar la comida del niño.
- Puede empezar a darle carne de pescado.

Quando el niño ya probó de todos los alimentos, se recomienda que se le hagan comidas usando 2 ó 3 alimentos, como por ejemplo: arroz, salcochado con hojas de rábano y zanahoria.

Rellenos de güisquil con queso.

Sopa de hojas de espinaca con arroz, tomate y chile.

Puré de papas con zanahoria y nutricereal

Atole de harina de maíz tostado con leche, de nutricereal o de soya.



RECUERDE:

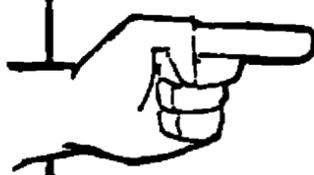
A LA EDAD DE 1 AÑO, EL NIÑO DEBE DE ESTAR COMIENDO DE LA MISMA COMIDA DE LA FAMILIA.



¿QUE ES EL NUTRICEREAL?

- **Es un cereal en polvo que contiene calorías, proteínas, vitaminas, hierro y calcio.**
- **Está indicado para los niños que ya han cumplido 6 meses de edad.**
- **El Nutricereal debe ser parte de la alimentación del niño, solo o combinado con otros alimentos, además de la leche materna.**
- **Este alimento puede prepararse en comidas con sal o con azúcar.**
- **Usted solo puede darle Nutricereal a su niño cuando haya cumplido los 6 meses de edad.**



 CUANDO NO SE DISPONGA DE NUTRICEREAL, SE DARA AL NIÑO ATOLES ESPOSOS O PURES DE OTROS CEREALES COMO: ARROZ, AVENA (QUAKER) DE HARINA DE SOYA, DE MAIZ TOSTADO ETC.

¿CUANTO DE NUTRICEREAL DEBE COMER EL NIÑO?

A partir de los 6 meses comenzará a dar Nutricereal en pequeñas cantidades hasta que lleguer a comer 8 cucharadas al día distribuido en dos o tres tiempos de comida.

El niño de 1 a 3 años de edad puede comer 8 o más cucharadas de Nutricereal preparado en diferentes formas en dos o tres tiempos de comida.

Además de las recetas de Nutricereal que usted tendrá en este Manual, le daremos UN RECETARIO ESPECIAL PARA QUE PUEDA APRENDERLAS Y DARLAS A CONOCER A LAS MADRES.



**LOS SOBANTES DE COMIDAS NO DEBEN DARSELE AL NIÑO,
EL TIENE QUE COMER ALIMENTOS FRESCOS.**

20

PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 2: COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR DE 1 AÑO
ACTIVIDAD: Preparación de alimentos

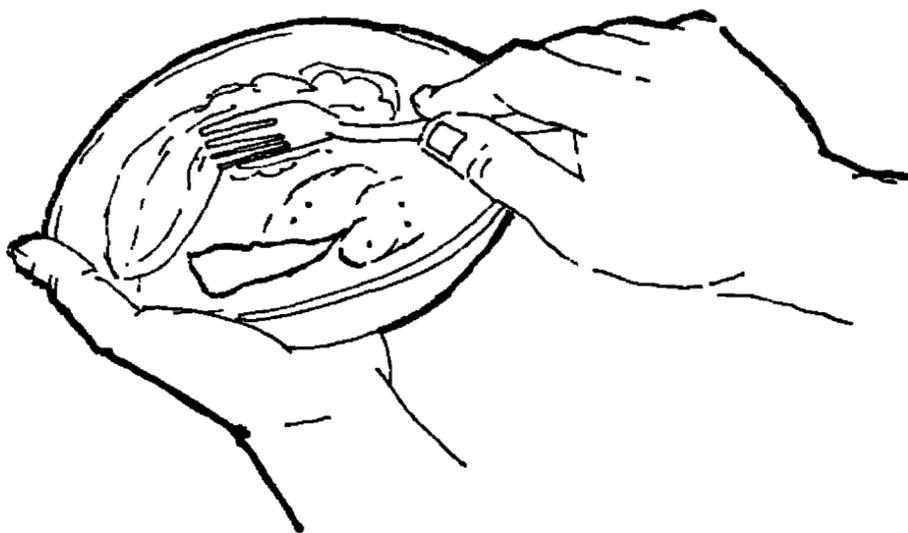
1. PURE DE GUINEO

Seleccione un guineo de seda maduro, lavelo bien, pélelo, quite partes remaduras y en un platito deshágalo con un tenedor o cuchara, luego dele al niño la cantidad que según la edad va aprendiendo a comer.

2. PURE DE PAPAS CON ZANAHORIA

Se necesita:

4 papas medianas
1 zanahoria mediana
1 poquito de aceite
1 olla pequeña
1 cuchillo, cuchara y tenedor
1 cacerola
1 rallador
1 plato hondo
Requesón, cuajada o queso fresco.
Unos granitos de sal



COMO LO HARAN

Lavar las zanahorias y papas con agua y jabón. En una olla poner agua a calentar y agregarle las zanahorias y papas sin pelar para que se salcochen.

Cuando las zanahorias y papas estén blanditas se sacan de la olla, se dejan enfriar y luego se les quita la cáscara. Con el tenedor, deshacer bien las papas hasta que quede en forma de puré.

Luego en un plato y usando un rallador rallar finamente la zanahoria. La zanahoria bien rallada se le agrega al puré revolviéndole todo con una cuchara.

En una cacerola poner el aceite a calentar y agregar el puré de papa y zanahoria para que se fría un poco y listo para comer.

Si se quiere se le puede agregar queso, cuajada o requesón al momento de comerlo.

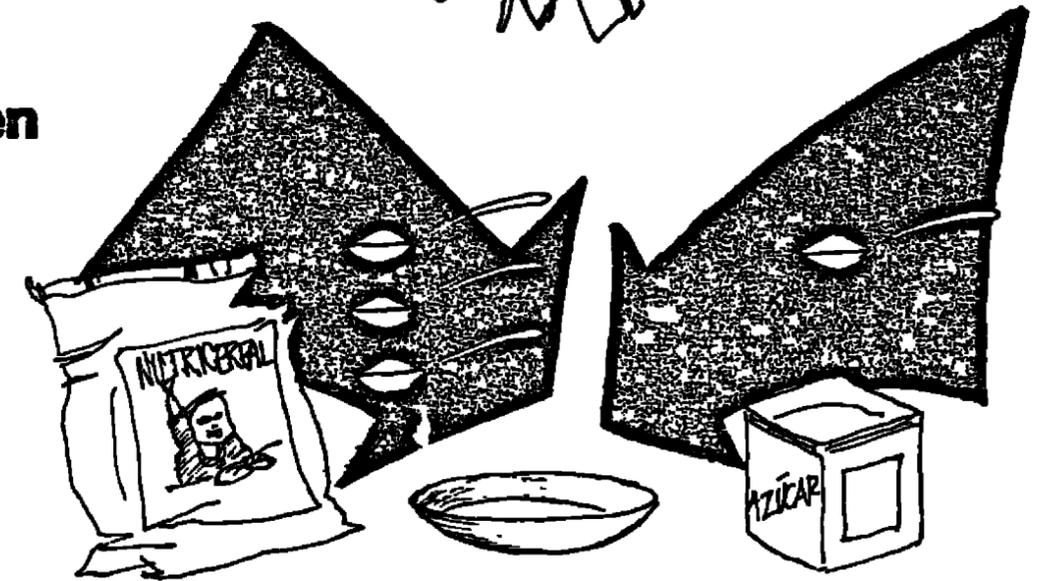
**TEMA No. 2: PREPARACION DE NUTRICEREAL
(que da la Clínica)**



1 En una olla limpia se pone una taza de agua a hervir

2 En un trasto hondo y limpio, se ponen 3 cucharadas soperas con copete, de Nutricereal en polvo.

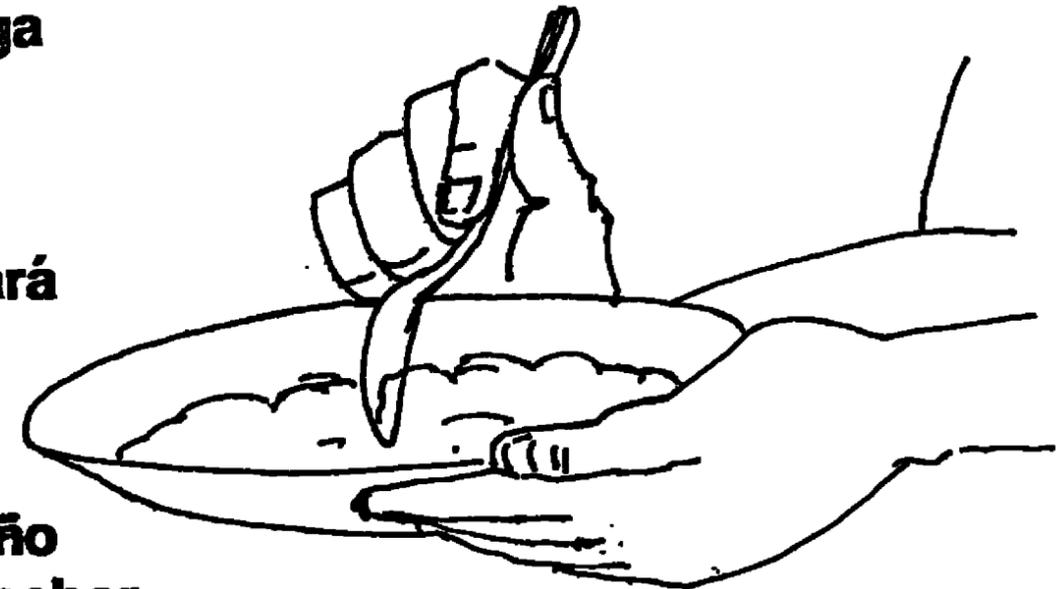
3 Agrega 1 cucharada rasada de azúcar.



4 Mida 3/4 de taza de agua hervida y la agrega poco a poco al recipiente con Nutricereal y azúcar.

5 Cuando se agregue toda el agua, le quedará una ración de puré de Nutricereal lista para que se la de al bebé.

6 Si quiere puede agregar un pedacito pequeño de guineo de seda deshecho para dar otro sabor.

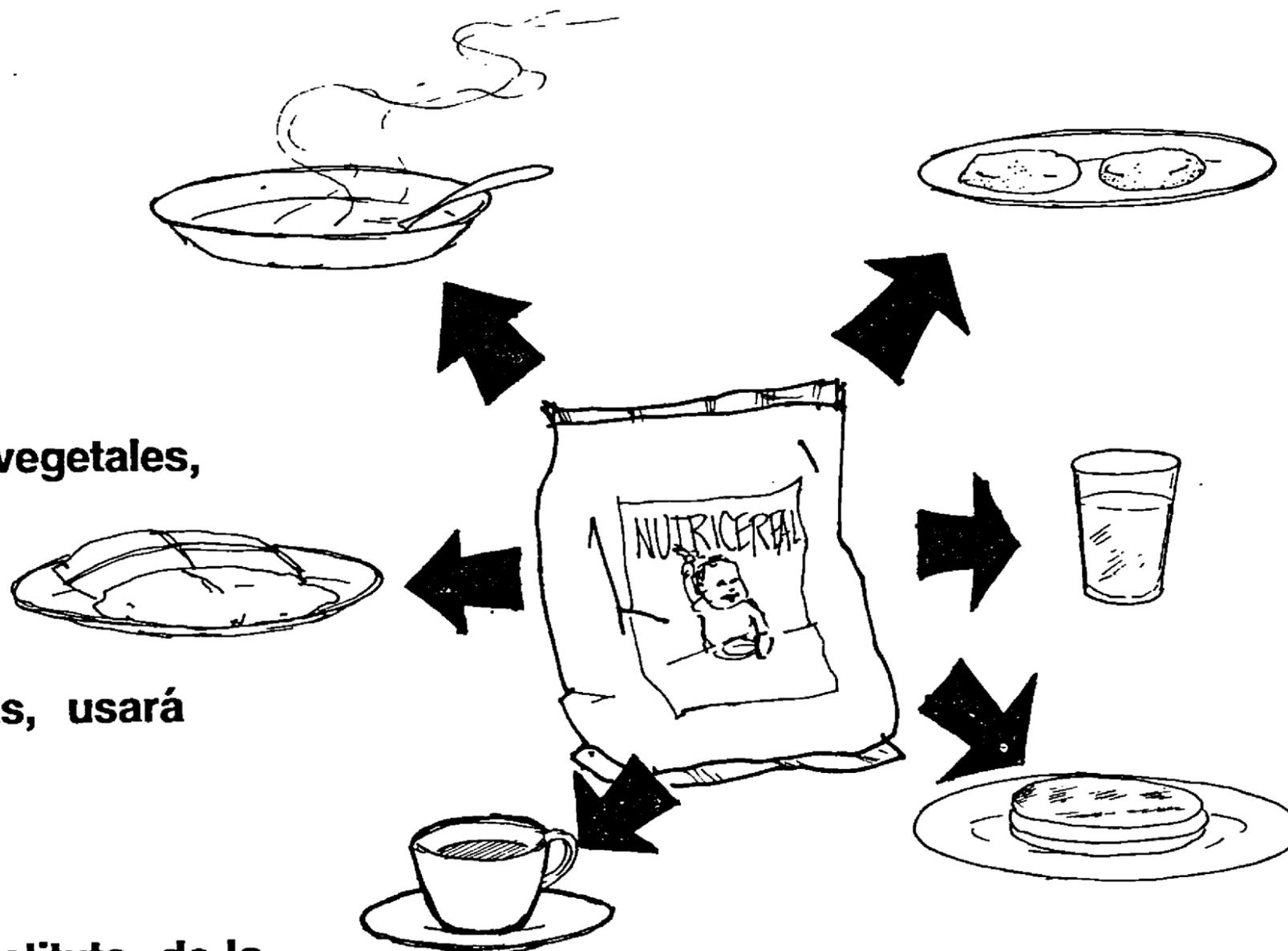


PARA TRABAJAR CON LAS MADRES

TEMA No.2: COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR DE UN AÑO DIFERENTES FORMAS DE PREPARAR NUTRICEREAL

22

- ◆ Si lo va a preparar con vegetales, usará sal.
- ◆ Si lo prepara con frutas, usará azúcar.
- ◆ Lo puede usar como sustituto de la harina de pan en la preparación de otras comidas.



AGREGUE NUTRICEREAL A LA COMIDA QUE ACOSTUMBRA DAR AL NIÑO.

CONSULTE EL RECETARIO DE COCINA

TEMA No.2: COMO ENSEÑAR A COMER AL NIÑO MENOR DE 1 AÑO
ACTIVIDAD: Preparación de alimentos

1. FRIJOLES COLADOS

Se necesita:

Media taza de frijoles cocidos

1 cacerola

1 cocina

1 colador

1 cucharita

1 taza

2 cucharaditas de aceite

Como lo harán:

- **Moler los frijoles en una piedra de moler o en un molinito.**
- **Poner por poquitos los frijoles en el colador.**
- **Con una cucharita apretarlos para colarlos y que quede la cáscara de los frijoles en el colador.**
- **Agregarle las 2 cucharaditas de aceite, revolver bien y cocinarlos.**



PARA QUE USTED REPASE

TEMA No.3 ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 5 AÑOS

NIÑO DE 1 A 3 AÑOS

A esta edad, el niño pierde un poco el apetito pero la madre debe tener el cuidado de contemplarlo para lograr que coma aunque sea por poquitos.



Si el niño come poco se pone pechito y le llegan más fácilmente las enfermedades.

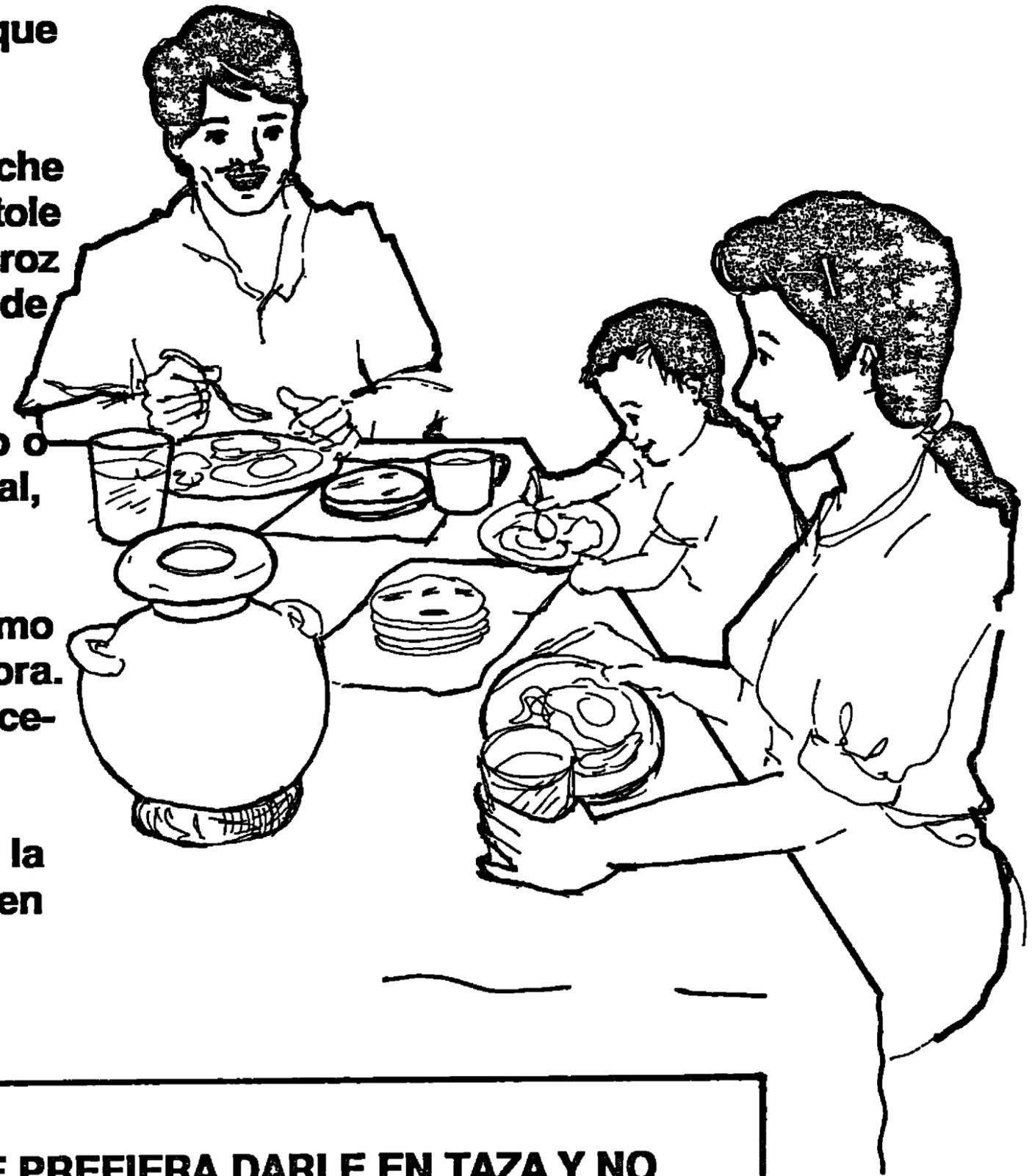
Al niño debe dársele de la misma comida que come la familia, ofreciéndole la comida que más le guste.




Se le deben dar 4 a 5 comiditas en el día y entre las comidas darle un refresco de frutas, una fruta, atoles de nutricereal, frutas con nutricereal, pan de dulce. No es conveniente darle "chucherías", como gaseosas, churros o dulces porque no alimentan al niño.

PARA QUE USTED REPASE
TEMA No.3 QUE DEBE COMER EL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS

- **Darle pecho 3 a 4 veces en el día hasta que el niño cumpla 2 años.**
- **Se le debe dar por lo menos 1 taza de leche en el día, sola o en forma de atole (atole de maíz con leche, atole de harina de arroz con leche, atole del nutricional, atole de soya .**
- **Una vez al día debe dársele carne, huevo o frijoles cocinados como torta de nutricereal, sopa de frijoles, ensalada de frijoles, etc.**
- **Prepararle comidas con verduras como zanahoria, hojas de rábano, chipilín, mora. Por ejemplo tortas de zanahoria con nutrice-real.**
- **Se debe dar de todos los alimentos que la familia tenga en casa o pueda conseguir en la comunidad.**



RECUERDE: EN LO POSIBLE PREFIERA DARLE EN TAZA Y NO EN PACHA

**PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 3: LO QUE DEBE COMER EL NIÑO DE 3 A 5 AÑOS**

Al niño que tiene de 3 a 5 años se le debe enseñar a comer 3 veces al día; si el niño tiene hambre se le ofrece alimento entre cada comida como una fruta, refresco, pan o atole.

Además hay que procurar que la comida sea variada y en cantidades suficientes, porque el niño está creciendo y además necesita tener fuerza para jugar y empezar a estudiar.

Recuerde decir a las madres: El niño también necesita que se le dé cariño, atenciones y que lo mantengan aseadito.



 **EL NIÑO ES PARTE DE LA FAMILIA,
A LA HORA DE COMER DEBE COMPARTIR
LA MESA FAMILIAR.**

TEMA No. 3: PARA QUE USTED REPASE QUE DEBE COMER EL NIÑO DE 3 A 5 AÑOS DIARIAMENTE

- Debe comer de todo lo que la familia tenga en la casa.
- En esta edad el niño necesita los alimentos en más cantidad.
- Se le debe dar por lo menos 1 ó 2 tazas de leche al día o un pedazo de queso.
- Carne o huevo una vez al día.
- Frijoles de toda clase (blancos, rojos, negros y otros).
- Verduras de hojas (chipilín, mora, espinaca) y de otras verduras como el ayote, zanahoria, debe dársele 1 vez al día.
- Frutas de toda clase.
- Debe dársele de 2 a 3 tortillas en el día.



RECUERDE: HAGA COMIDAS COMBINADAS CON VARIOS ALIMENTOS, SON MÁS FÁCILES, SABROSAS Y BARATAS.

PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 3: PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO

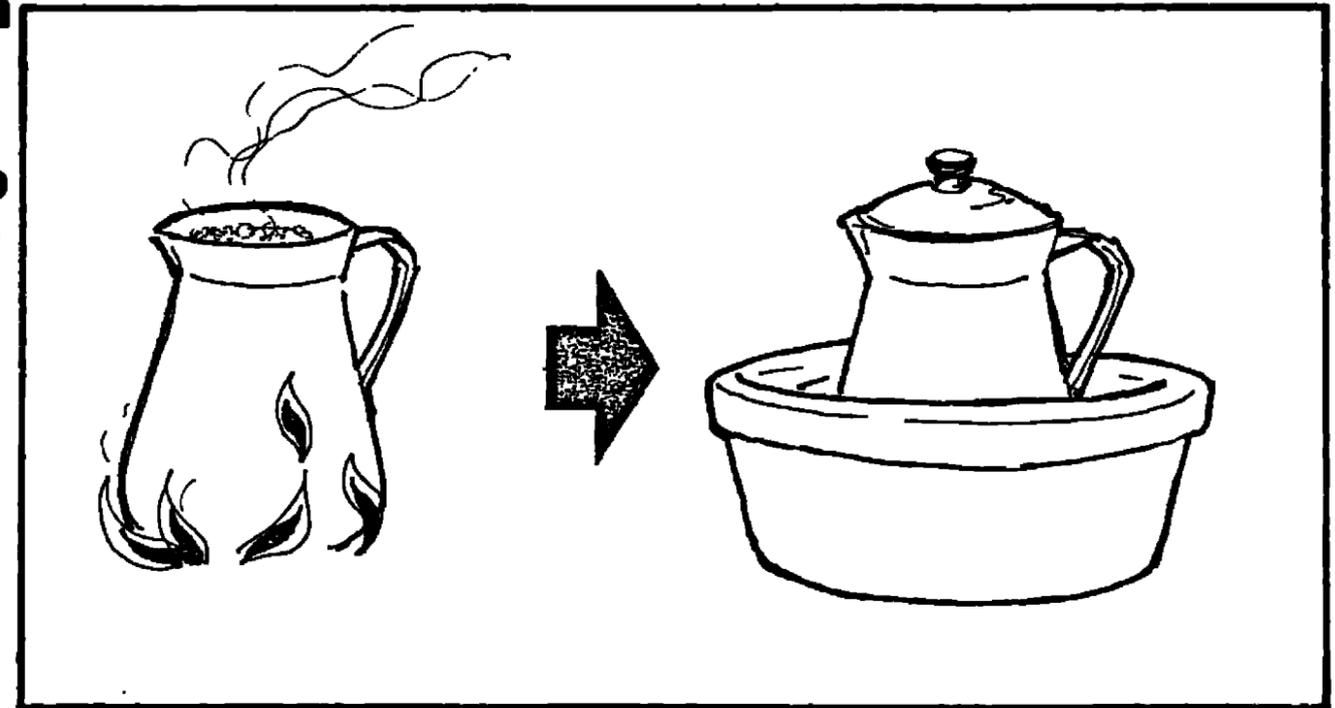
28

La leche de vaca es un alimento muy nutritivo necesario para que los niños mayores de 2 años crezcan y se mantengan sanos, debe prepararse correctamente para que no pierda las sustancias alimenticias y no haga daño.

RECOMENDACIONES

En la preparación de la leche se debe tomar en cuenta:

- ◆ **Que la leche no quede muy rala porque no alimenta, ni muy espesa ya que puede dar malestar en el estómago.**
- ◆ **La leche no debe hervirse demasiado porque pierde las sustancias alimenticias.**
- ◆ **Si se prepara leche para todo el día debe taparse bien y dejar la olla dentro de un huacal con agua en un lugar fresco; cubrirla con manta limpia.**



SI SE HACE BUEN USO DE LA LECHE Y SE PREPARA BIEN, LA FAMILIA SERA LA BENEFICIADA, EN ESPECIAL EL NIÑO.

PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 3: PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO

LO QUE VA A NECESITAR:

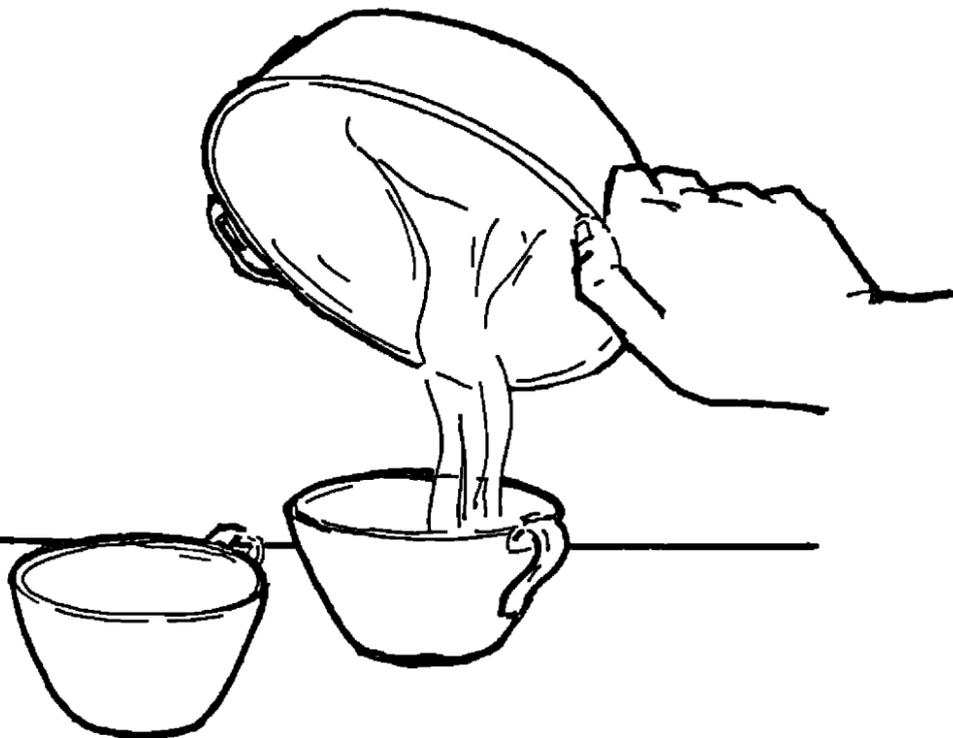
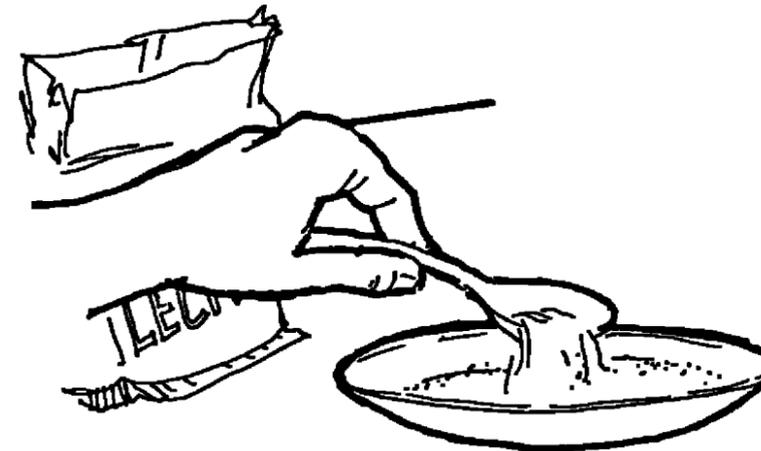
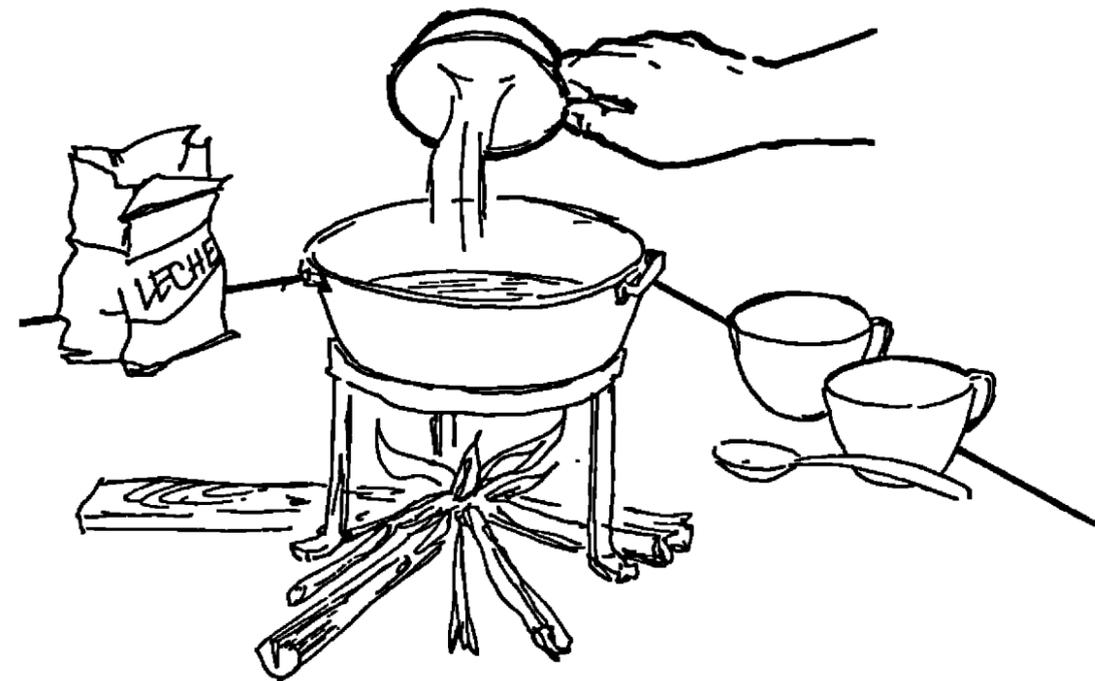
a) DE LA QUE DA LA CLINICA	b) DE LA QUE ES ENTERA (de bote o de lata)
<ul style="list-style-type: none"> ■ Olla mediana ■ Trasto pequeno ■ 1 cuchara o tenedor ■ 4 tazas de agua (cada taza tiene 8 onzas, para medir, puede utilizar una pacha de 8 onzas). ■ 16 cucharadas rasadas de leche en polvo ■ Azúcar, canela, maicena, harina de pan (si quiere) ■ De esta preparación salen 4 tazas. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Olla mediana ■ 2 trastos pequenos ■ 1 cuchara o tenedor ■ 4 tazas de agua (8 onzas) ■ 12 cucharadas rasadas de leche en polvo



EN EL TRANCURSO DE LA REUNION USTED IRA RECALCANDO SOBRE LAS RECOMENDACIONES QUE SE TIENEN QUE SEGUIR PARA PREPARAR CORRECTAMENTE LA LECHE EN POLVO

PARA QUE TRABAJE CON LAS MADRES
TEMA No. 3
PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO
(de la que se da en la clínica de salud)

1. En una olla limpia se ponen 2 tazas de agua a hervir y luego se tapa y se deja enfriar.
2. En un trasto hondo y limpio, se ponen 8 cucharadas soperas y rasadas de leche en polvo.
3. Se va agregando poco a poco el agua hervida y tibia, y usando una cuchara o tenedor se va deshaciendo la leche.
4. Cuando se ha agregado toda el agua y la leche esté bien mezclada, se vuelve a poner al fuego para que suelte hervor.
5. De esta preparación salen 2 tazas de leche bien sabrosa.
6. Si se desea también se le puede agregar una cucharadita de maicena o de harina de pan nutricional y azúcar.



RECUERDE:

1. SI EL NIÑO YA NO TOMA PECHO, PUEDE DARLE DE LA LECHE, QUE DAN EN LA CLINICA, PERO DEBE DARSELA EN UNA TAZA LIMPIA.
2. UNA TAZA EQUIVALE A OCHO ONZAS.

TEMA No. 3 PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO ENTERA
(Como la Dos Pinos, 5 Molinos, IRA 26, Anchor y otras)

1. En una olla limpia se ponen 2 tazas de agua a hervir, tapanla y dejarla enfriar.
2. En un trasto hondo y limpio se ponen las 6 cucharadas soperas y rasadas de leche en polvo.
3. Se va agregando poco a poco el agua hervida y tibia y usando una cuchara o tenedor, se va deshaciendo la leche.
4. Una vez que esté bien deshecha la leche, se puede agregar azúcar y se pone al fuego para que suelte el hervor.
5. De esta preparación salen 2 tazas de leche.



MEZCLE...



**PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 3: PREPARACION DE LA LECHE EN POLVO**

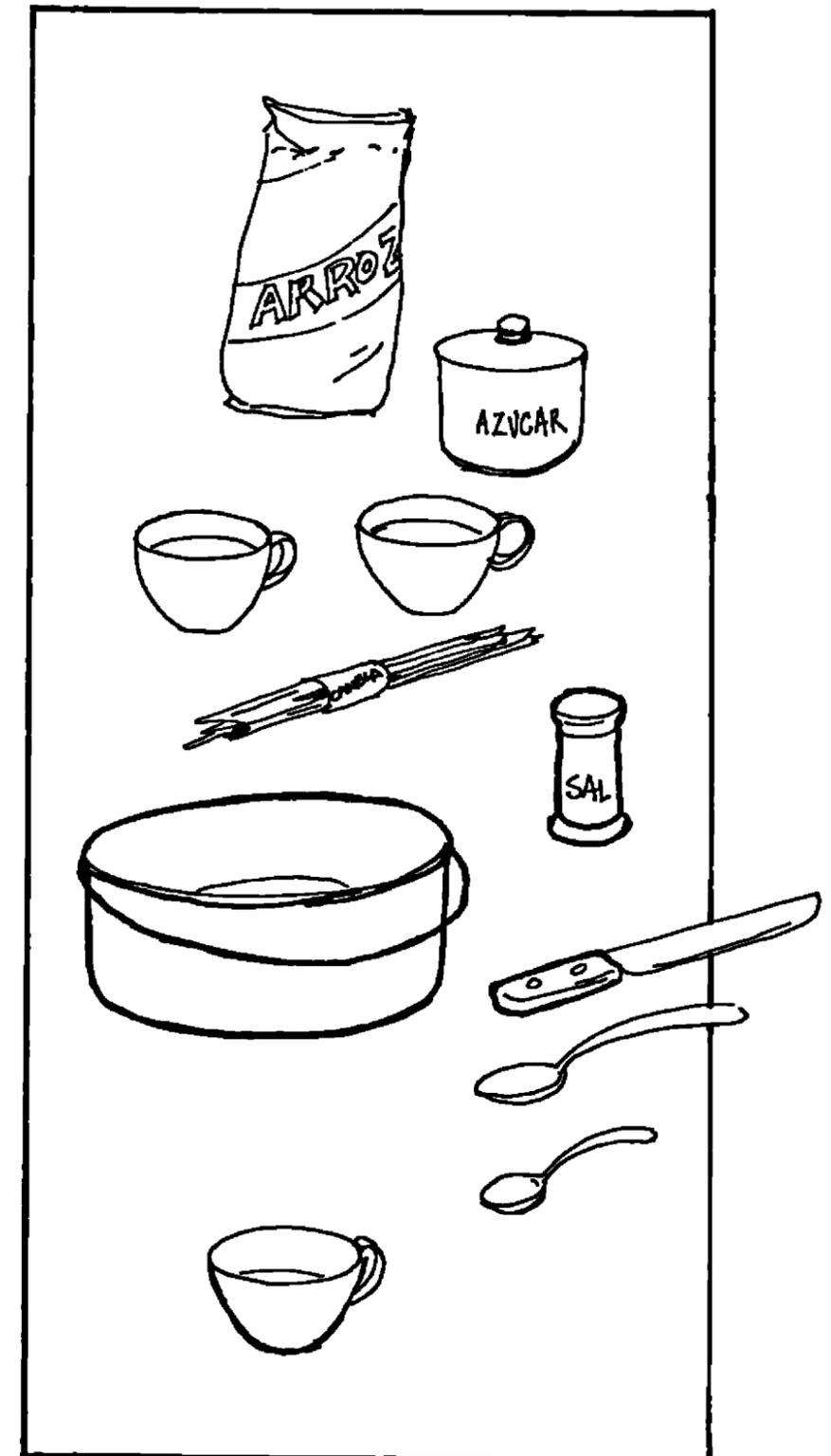


ARROZ CON LECHE

- **6 cucharadas de arroz**
- **4 cucharadas de azúcar**
- **2 tazas de leche de vaca o de soya**
- **2 tazas de agua**
- **1 rajita de canela**
- **1 pizca de sal**
- **1 olla mediana**
- **1 cuchillo**
- **1 taza**
- **cuchara sopera**
- **cucharita**

COMO LO HARAN

- ◆ **Lavar el arroz y escurrirlo (no lave mucho porque pierde las vitaminas).**
- ◆ **Poner a cocer el arroz con 2 tazas de agua, una de leche y la canela.**
- ◆ **Cocinar con poco fuego hasta que el arroz esté blandito.**
- ◆ **Agregarle una taza de leche y el azúcar y seguir moviéndolo**
- ◆ **Continuar cocinándolo por poco tiempo y listo para comer.**



CARNE PICADA CON VERDURAS

SE NECESITA:

- 2 onzas de carne de res o de pollo
- 1 piplan partido en trocitos o ayote tierno o zanahora
- 1 papa partida en trocitos
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite
- sal, agua.

COMO LO HARAN:

1. Lavar todo lo que va a ocupar
2. Partir la carne y poner con el ajo a cocinar en poca agua
3. Cuando la carne esté blandita sáquela y guarde el agua
4. Picar bien la carne y colocarla en el poquito de agua que sobró.
5. Ponerla nuevamente al fuego
6. Agregarle el piplán, la papa en trocitos y el aceite
7. Condimente con sal
8. Dejar que se ablande

CONSEJOS PARA PREPARAR LAS VERDURAS

- Para que las verduras y hojas verdes se cocinen rápido y conserven su olor, vitaminas y minerales agreguelas cuando el agua esté hirviendo.
- También cocínelas con poca agua y tape la olla para aprovechar más las vitaminas y minerales.
- El agua en que se cocieron las verduras se puede utilizar para preparar el arroz, sopas y gulsos.



**PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 4 "EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO".**

35

"Controlar el crecimiento de los niños, es Pesarlos cada mes" El peso del niño es una buena señal para saber si el niño está sano ó enfermo.

Además todas las mamás se sienten contentas de que sus niños tengan buen peso, porque eso las hace sentir que con sus cuidados han logrado buenos resultados y son buenas madres.



RECUERDE: PESANDO A SU NIÑO CADA MES, USTED Y LA MAMA DEL NIÑO VAN A SABER SI EL ESTA CRECIENDO BIEN Y SI ESTA SANO.

PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 4 "EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO"

La toma del peso, debe hacerse en todos los niños menores de 3 años de su comunidad.

Es importante que cada vez que se van a pesar los niños, participen las mamás o encargados de los niños para que los niños se sientan más tranquilos y las madres se den cuenta como va el peso del niño.

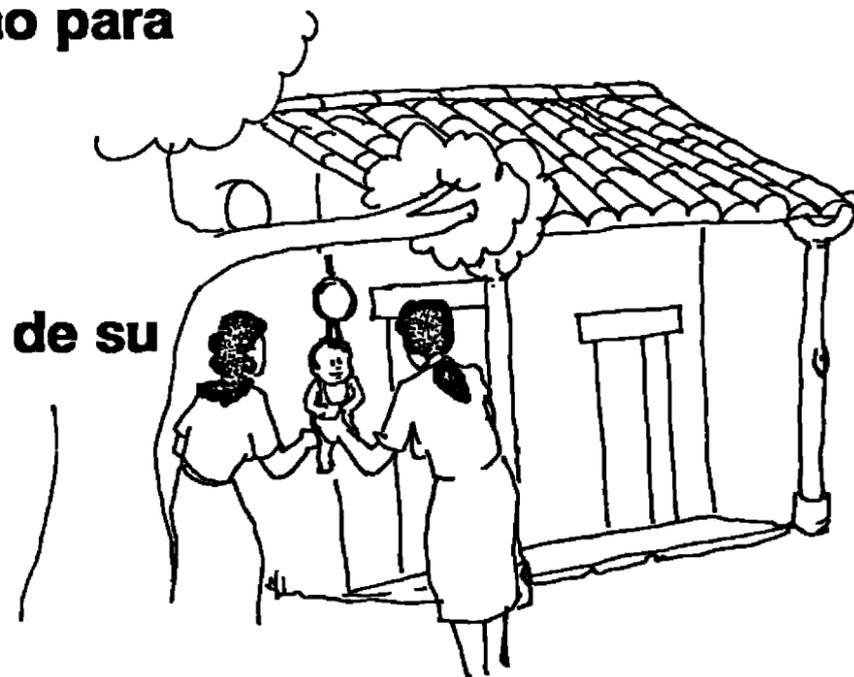


Como puede Ud. realizar la toma de peso de los niños?

1o. Llamando o convocando a las mamás o encargados de los niños a una reunión o sesión mensual de toma de peso en la comunidad.

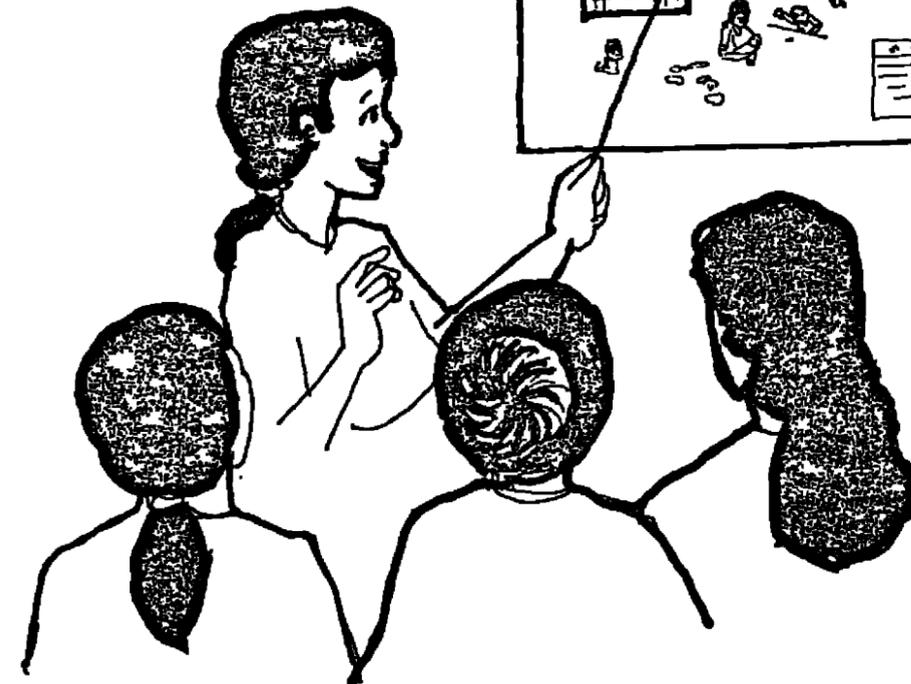
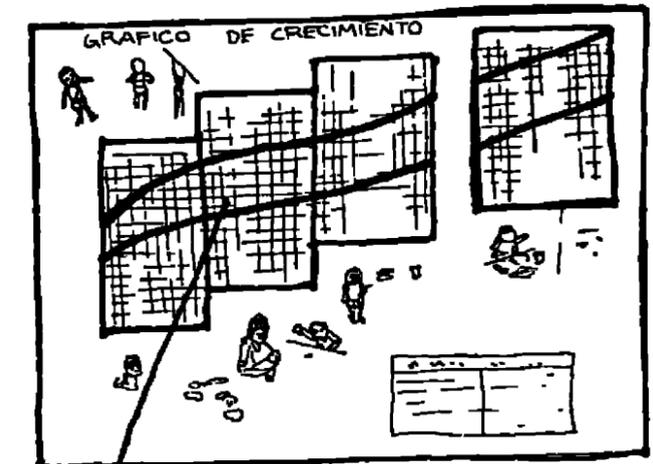
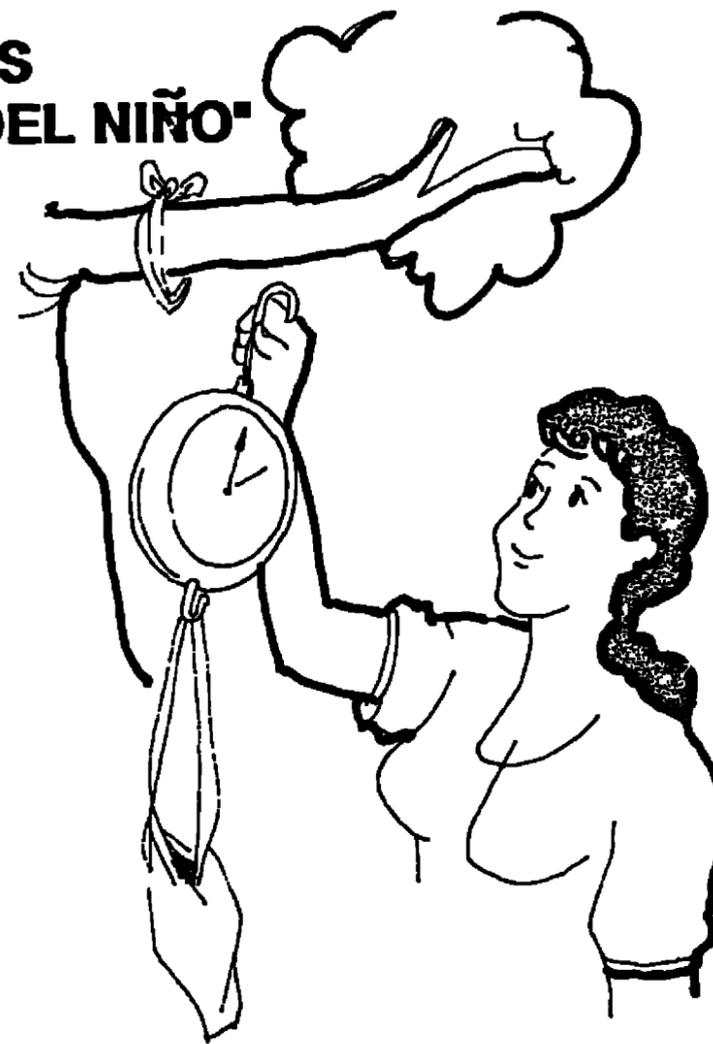
Para ello le pueden ayudar jóvenes u otras personas de la comunidad tanto en la toma de peso como para el reparto de NUTRICEREA

2o. Durante la visita a las casas de las madres de su comunidad



**¿QUE HARA USTED CADA VEZ QUE TENGA
UNA REUNION PARA PESAR A LOS NIÑOS?**

- 1. Con la ayuda de las mamás y otros miembros de la comunidad arreglará el lugar donde realizará la toma de peso.**
- 2. Colocará la Báscula de colgar en un lugar seguro.**
- 3. Colocará en un lugar visible el cartel de la Gráfica de Crecimiento.**
- 4. Pedirá a la mamá el Carnet Infantil de cada niño, para usar la Gráfica de Crecimiento y colocar un punto (.) según el peso del niño.**



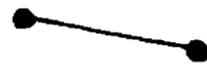
**PARA QUE USTED REPASE
TEMA No. 4 "EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO"**

5. Tendrá a la mano el cuadro donde anotará con palitos (/).
cuantos niños:

- Aumentaron de peso 
- No aumentaron, ni ganaron peso 
- Perdieron peso 

Para llenar el cuadro de Control de Crecimiento, primero usará la Gráfica de Crecimiento del Carnet Infantil de cada niño y después de unir los 2 puntos usted sabrá como está el peso del niño.

Al finalizar la reunión, sumará los palitos de cada casilla, para saber como salieron los niños con el peso de este mes.

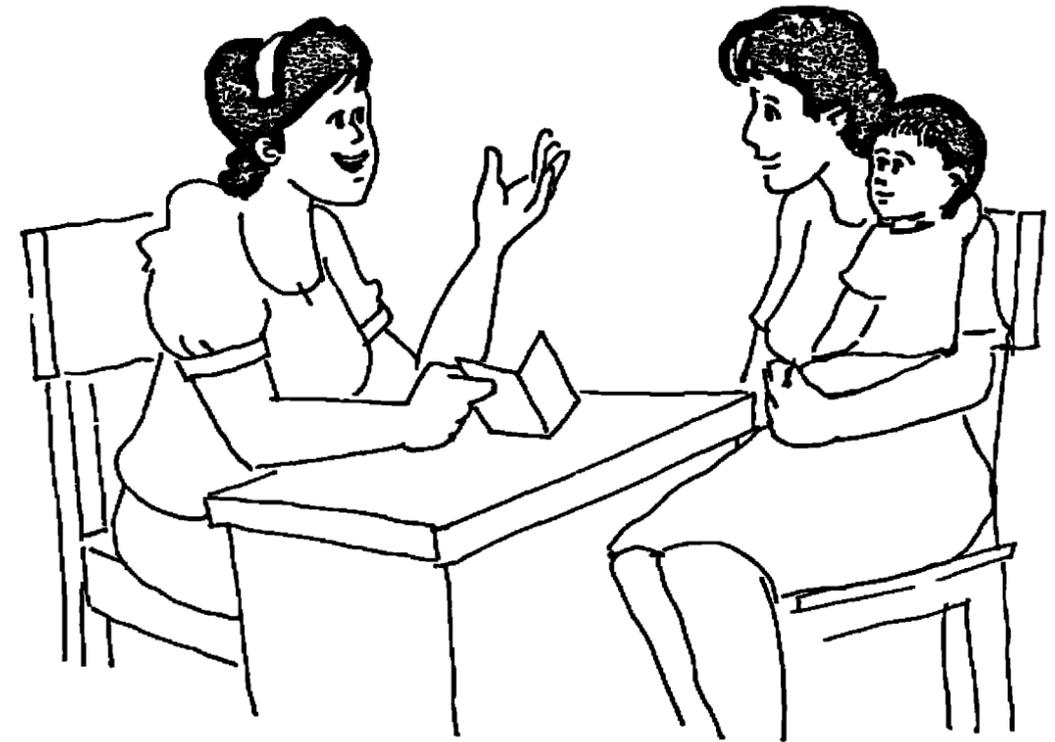
CUADRO DE CONTROL DE CRECIMIENTO			
COMUNIDAD:			
COLABORADORA			
MES			
FEBRERO	/// = 3	///// = 5	// = 2
MARZO			
ABRIL			
MAYO			
JUNIO			

**PARA QUE TRABAJE CON LAS MADRES
TEMA No. 4 "EL CONTROL DE CRECIMIENTO DEL NIÑO"**

39

6. **Leerá en voz alta el Peso del Niño y lo anotará inmediatamente en el carnet infantil.**

7. **Al finalizar la toma de peso de los niños, se deberá decir a las madres o encargados como se encuentran los niños y orientarlas para que los niños que estan bajos, aumenten de peso y los que sí están aumentando se mantengan así.**



RECUERDE: PARA PODER REALIZAR UNA ADECUADA TOMA DE PESO, SE RECOMIENDA PESAR DE 20 A 25 NIÑOS EN CADA REUNION.

TEMA No. 5: CUIDADOS CON EL NIÑO DESNUTRIDO

Cuando el niño está desnutrido es porque le ha faltado alimentos o ha estado muy enfermo, por eso se tiene que recordar a las madres sobre algunas cosas que deberán hacer para que el niño se recupere.

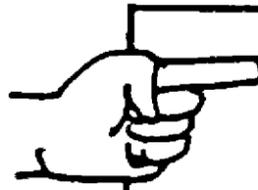
El niño desnutrido necesita comida y mucho cariño para que se recupere lo más pronto posible.

Es importante tener en control al niño y cumplir con las citas que le den en la clínica porque nos enseñan a vigilar el peso del niño para evitar que se desnutra y no esperar que el niño se enferme.

Si el niño no mejora y está hinchado o demasiado pechito, debe llevarse pronto a la clínica.

También si el niño está panzón o barrigón debe llevarse a la clínica porque además puede tener lombrices.



 **RECUERDE:**
LOS CONTROLES DE PESO Y DE LA SALUD DEL NIÑO SON IMPORTANTES PARA EVITAR QUE SE DESNUTRA Y ENFERME.

Que puede hacer la madre para recuperar al niño desnutrido?

- **Darle de mamar al niño hasta los dos años**
- **Mimarlo, contemplarlo y animarlo a que coma por lo que debe hacerle comidas que le gusten y que le alimenten como: arroz aguado con carne y verduras, leche poleada, huevo (picado, en torta, estrellado), frijoles molidos fritos, queso, tortilla, pan, plátano, frutas y otros.**
- **Darle 4 a 6 comidas al día**
- **No darle comidas en forma de sopas ralas, sino espesas y es mejor darle comidas sólidas como por ejemplo: picado de verduras con carne, tortitas de hojas de mora o chipilín.**
- **La comida que se le prepare al niño debe ser cocinada con aceite o manteca para que el niño aumente de peso.**
- **No se debe dar churros, topogigios (charamuscas) u otra chucherría".**
- **El niño debe mantenerse siempre limpio y la comida debe prepararse en forma higiénica.**



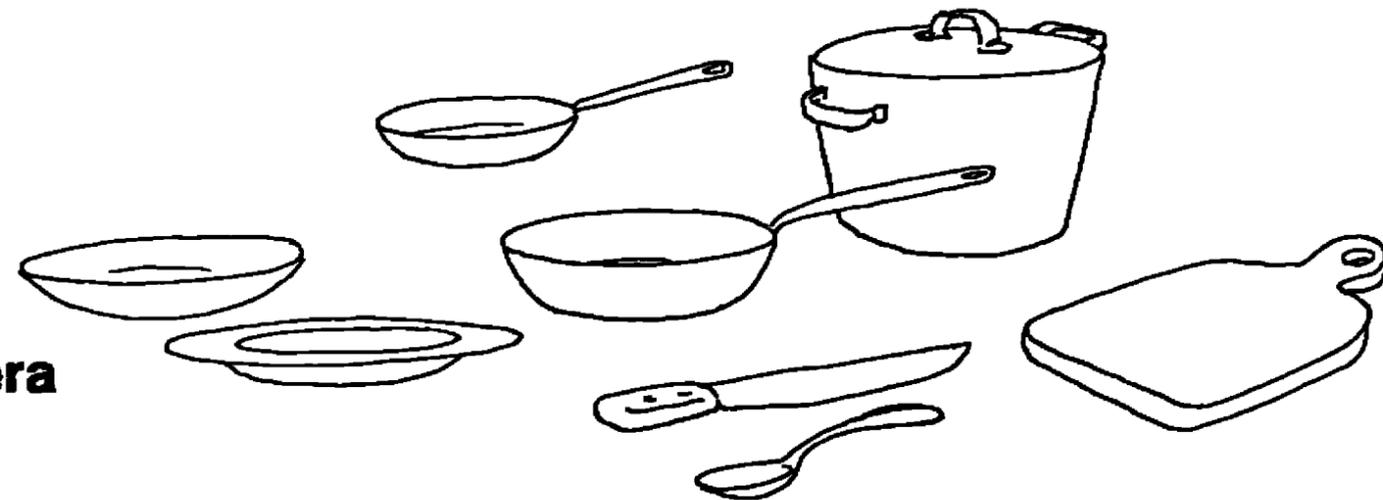
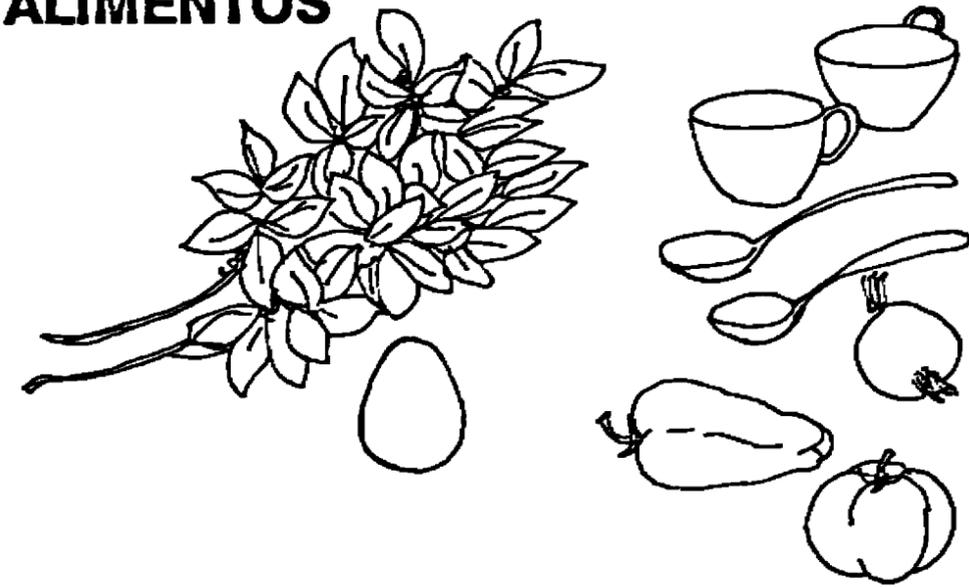
ACTIVIDAD: PREPARACION DE ALIMENTOS

TORTITAS DE HOJAS DE MORA

QUE NECESITA:

- 2 manojos de hoja de mora
- 1 huevo
- Media taza de harina de pan
- Un cuarto de taza de leche líquida
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto
- 1 cebolla pequeña
- 1 chile verde
- 1 tomate mediano

- 1 olla mediana con tapadera
- 1 tabla de picar
- 1 cacerola
- 1 cuchillo
- 1 cacerola mediana
- 1 plato hondo
- 1 plato pacho
- 1 cuchara



RECUERDE:

SE RECOMIENDA PREPARAR LAS HOJAS VERDES CRUDAS Y BIEN PICADAS PARA EVITAR QUE SE PIERDAN LAS VITAMINAS Y MINERALES.



TORTITAS DE HOJAS DE MORA

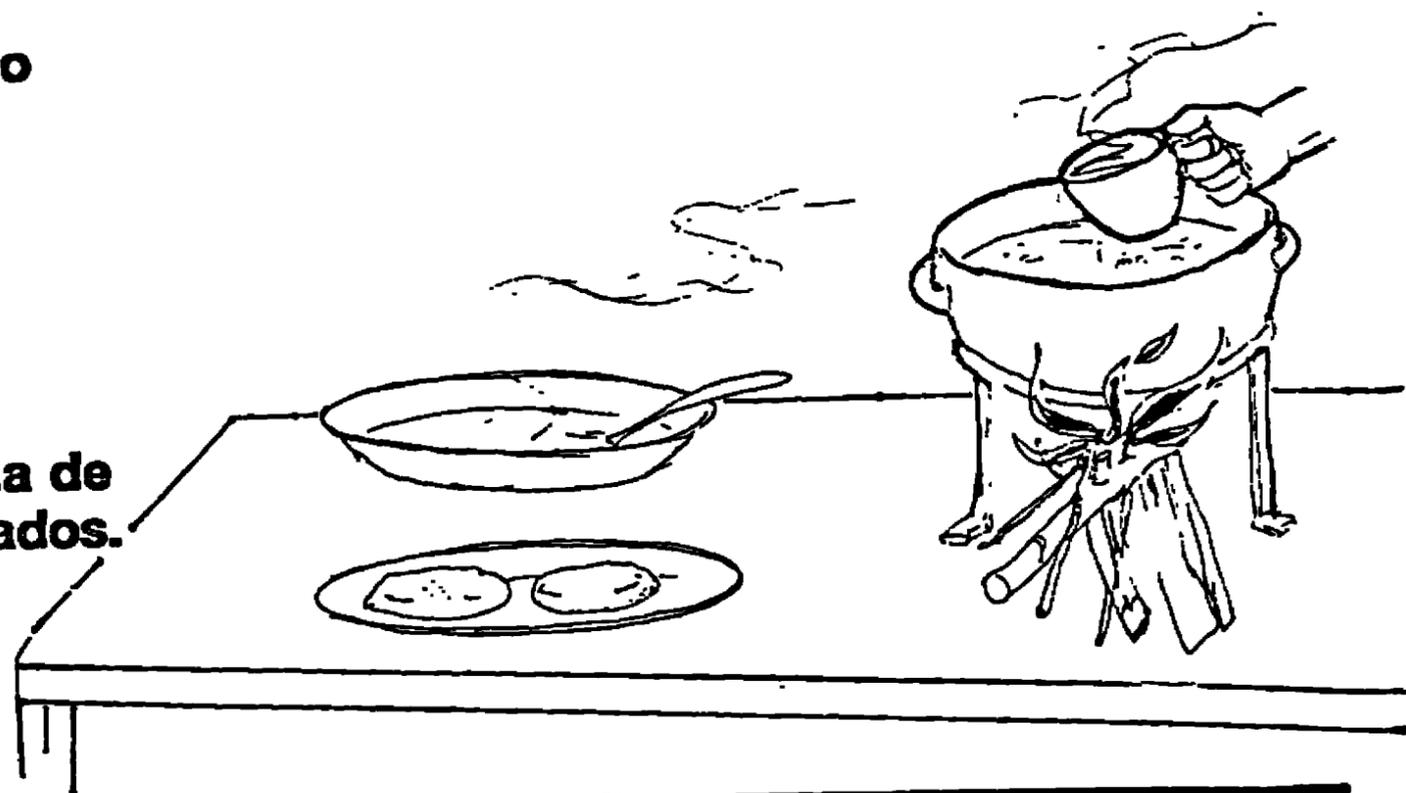
COMO LO HARAN:

1. En un poquito de agua se ponen a cocer las hojas de mora ya limpias.
2. Dejarlas cocinar con poco fuego unos 10 minutos
3. Sacarlas del agua, escurrirlas y picarlas
4. Batir el huevo con la harina tratando que queden bien mezclados y se le va agregando la leche poco a poco.
5. A esta mezcla, se le agregan las hojas de mora picadas y sal al gusto.
6. Poner a calentar el aceite en la cacerola y agregar con una cuchara la mezcla en forma de tortitas, dejándolas que se doren de los 2 lados.

Además puede preparar una salsita con el tomate, chile, cebolla y sal así:

Se pone la salsa a freír en un poquito de aceite y está lista para que se agregue a las tortitas antes de comerlas.

7. De esta preparación salen 8 a 10 tortitas.



RECUERDE:

OFREZCALE 1 O 2 TORTITAS AL NIÑO, SEGUN SEA LA EDAD.

PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 5: CUIDADOS CON EL NIÑO DESNUTRIDO
ACTIVIDAD: PREPARACION DE ALIMENTOS

"PURE DE PAPA CON HUEVO Y LECHE"

QUE NECESITA

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| 1 Olla pequeña | 1 Papa mediana |
| 1 Cacerola | 1 Cucharada de huevo crudo revuelto |
| 1 Plato | 2 Cucharadas de leche líquida |
| 1 Cuchara o tenedor | 2 Cucharaditas de aceite |
| | 1 Pizca de sal |

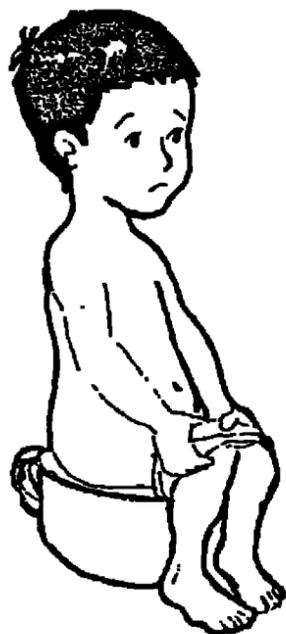
COMO LO HARAN

- Poner a cocer la papa agregándole la sal hasta que se ablande.
- Pelar y deshacer la papa con el tenedor o cuchara
- Agregarle la leche y el huevo crudo-revuelto
- Mezclar los ingredientes
- Poner la cacerola con el aceite y agregarle los otros ingredientes
- Dejar que se cueza bien, enfriar para darlo al niño



ESTA RECETA SE PUEDE HACER DULCE, AGREGANDOLE UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR EN LUGAR DE LECHE, PUEDE PONERLE QUESO, SE PUEDE HACER EN TORTITAS PARA VARIAR LA COMIDA DEL NIÑO, TAMBIÉN PUEDE HACERLE UNA SOPITA ESPESA EN EL AGUA QUE COCIÓ LA PAPA.

TEMA No.6: CUIDADOS GENERALES AL NIÑO ENFERMO CON DIARREA, TOS O CATARRO



Usted deberá recordar a las madres la importancia de cuidar bien al niño enfermo darle mucho cariño contemplarlo y prepararle bien su comida, así se aliviará pronto.



CUIDADOS GENERALES PARA EL NIÑO ENFERMO CON DIARREA.

- **Si el niño mama, siga dando pecho**
- **Dele más líquidos de los que acostumbra desde el inicio de la enfermedad.**
- **La comida debe dársele seguido y en cantidades pequeñas.**
- **Si el niño vomita la comida, espere un ratito y continúe dándole en cantidades pequeñas.**
- **Hacerle comida especial como: atoles, leche poleada, frijoles colados, agua de arroz, puré de papas, plátano arroz con leche y otros.**
- **Si la madre ve que el niño no quiere comer deberá insistir y contemplarlo para lograr hacer que coma.**

**RECUERDE:
NO DEBE SUSPENDERSELE
EL PECHO NI LA COMIDA
AL NIÑO. CUANDO TENGA
DIARREA, TOS O CATARRO.**

TEMA No. 6: CUIDADOS GENERALES AL NIÑO ENFERMO CON DIARREA.

- Darle suero oral, de preferencia de sobre del que regalan en la clínica de salud preparado adecuadamente.
- Si no tiene suero oral de sobre, se debe preparar y darle al niño suero oral casero (según lección 6).
- El suero oral en sobre o casero, debe dársele al niño, después de cada asiento o vómito y cada vez que el niño desee (como agua de tiempo).
- Se debe hervir el agua que toma el niño.
- Mantener los trastos bien limpios y cubiertos
- No se le deben dar chucherías como churros, charamuscas u otro alimento que vendan en la calle.

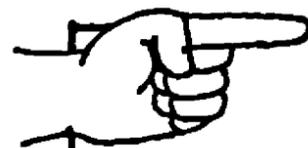
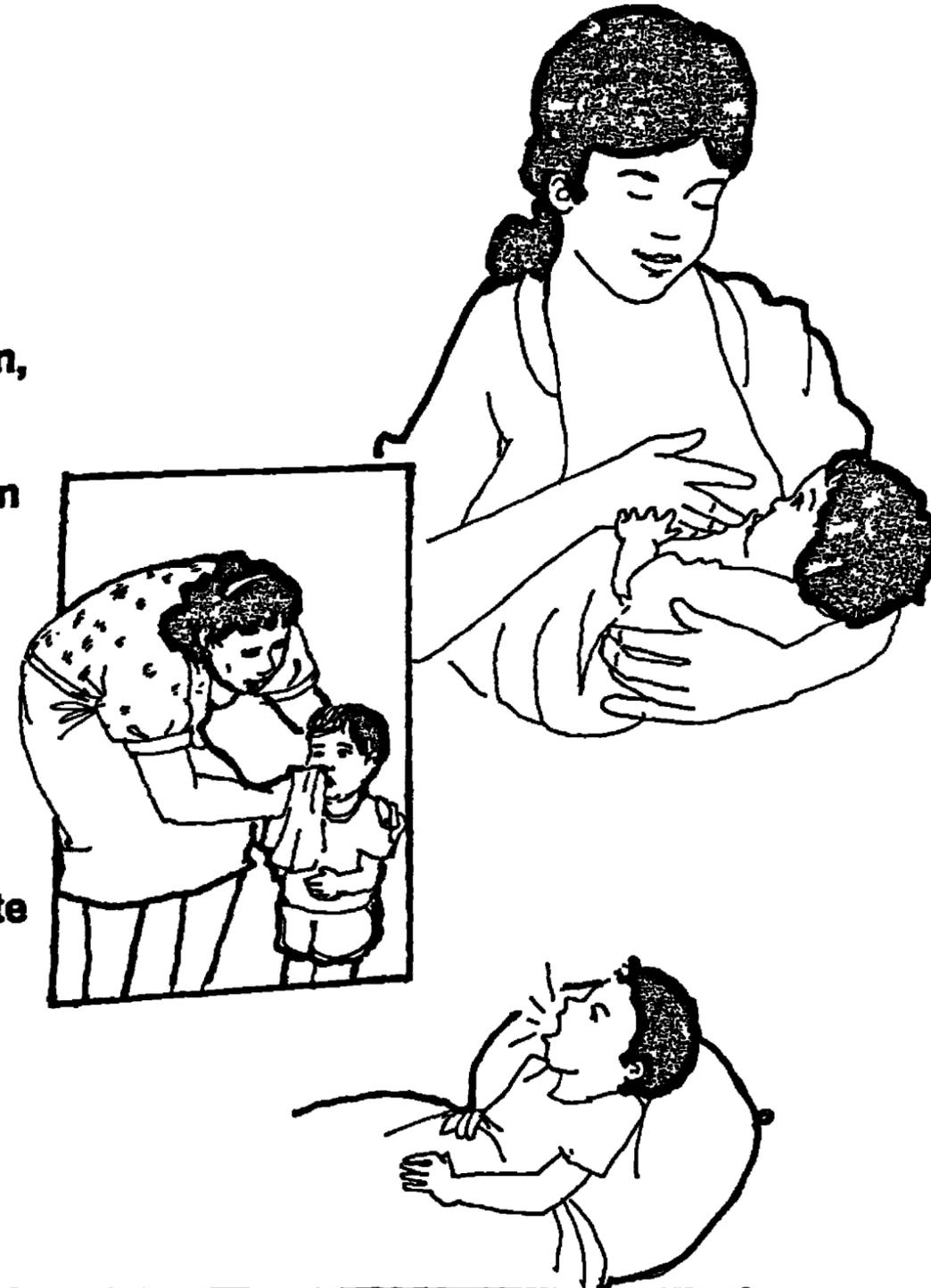


RECUERDE:
EL SUERO ORAL NO HACE AUMENTAR DE PESO AL NIÑO, NI LO ALIMENTA, SOLAMENTE REPONE EL AGUA PERDIDA EN LA DIARREA, Y EL VOMITO.

TEMA No. 6: CUIDADOS GENERALES AL NIÑO ENFERMO CON TOS O CATARRO

Cuando el niño tiene tos o catarro deberá recomendar:

- Continuar dándole pecho
- Que el niño tome muchos líquidos como: fresco de limón, naranja, agua de coco u otras frutas.
- Si tose mucho mantenerlo a medio sentar y darle miel con limón o agua con miel.
- Cuando el niño le da calentura muy fuerte, tenerlo en la cama y envolverlo con una toalla humedecida con agua.
- Limpiar a cada momento la nariz del niño y mantenerlo aseado.
- Mantener al niño en un lugar donde no reciba directamente las corrientes de aire.
- Al barrer riegue antes el suelo, para no levantar polvo.
- Mantener al niño alejado del humo.



RECUERDE:

**EN TODA ENFERMEDAD DEBE LLEVARSE AL NIÑO AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD, LO ANTES POSIBLE.
EL NIÑO ENFERMO NO DEBE PASAR SOLO MUCHO TIEMPO, DEBE CHINEARSE Y MIMARSE, TENERLO ASEADO Y EN UN LUGAR LIMPIO.**

PARA TRABAJAR CON LAS MADRES

TEMA No. 6: CUIDADOS GENERALES AL NIÑO ENFERMO CON DIARREA, TOS O CATARRO

ACTIVIDAD: Preparando el suero casero

LO QUE VAN A NECESITAR:

- 1 litro de agua limpia (medida en un envase de gaseosa de 1 litro).
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato (si tiene a la mano)
- 1 pichel bien limpio
- 1 cuchara (para mover)
- 1 cucharita

COMO LO HARAN:

- Medir un litro de agua
- Hervir el agua y dejar enfriar
- Poner el agua en un pichel limpio
- Echarle 8 cucharaditas rasadas de azúcar, 1 cucharadita de sal y media de cucharadita de bicarbonato (si se tiene)
- Moverlo bien hasta que se deshaga todo.



ROSITA, ES CIERTO QUE EL SUERO PONE GORDITOS A LOS NIÑOS?

NO, JUANITA EL SUERO SOLO LES DEVUELVE EL AGUA QUE PIERDEN CON LA DIARREA, EL VOMITO O AL SUDAR LA FIEBRE.

TAMBIEN ES IMPORTANTE QUE RECORDEMOS, QUE EL NIÑO SE TOME TODO EL SUERO PREPARADO. NO LO GUARDEN DE UN DIA PARA OTRO PORQUE SE ARRUINA.

Es importante recomendar a la madre lo siguiente:

- **Los niños deben estar siempre limpios, para evitar que se llenen de piojos, granos, lombrices u otra enfermedad.**

Los hábitos de higiene que toda la familia debe practicar diariamente son:

- **Bañarse todos los días.**
- **Lavarse los dientes con cepillo y pasta, después de cada comida.**
- **Lavarse las manos antes de: cocinar, comer, servir la comida y después de: comer, ir a la letrina.**
- **Lavarse el pelo y peinarlo.**
- **Cambiarse diariamente la ropa (calzón, calzoncillo, fustán y otros).**
- **Recortarse las uñas de manos y pies.**

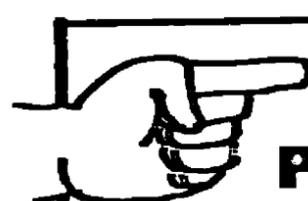


DEBE RECOMENDAR A LAS MADRES QUE LA FAMILIA DEBE BAÑARSE EN UN LUGAR SEGURO PARA EVITAR ACCIDENTES (CAIDAS, HERIDAS Y OTROS); DONDE EL AGUA CORRA RAPIDAMENTE PARA EVITAR ESTANCAMIENTO Y CRIADERO DE ZANCUDOS, Y SE EVITEN ENFERMEDADES RESPIRATORIAS (QUE NO ENTREN CORRIENTES DE AIRE)



Es importante lavarse las manos con agua limpia y jabón para eso debe recordar a las madres lo siguiente:

- **Si no le lavan las manos a sus hijos, pueden enfermarse, porque en la suciedad hay también microbios y huevos de parásitos.**
- **Al lavarse las manos, procure también lavarse hasta la muñeca.**
- **Aunque el agua sea escasa, en el hogar debe procurarse lavar las manos con agua y jabón antes de preparar la comida, antes de comer, después de haber ido a la letrina y siempre que las tenga sucias.**
- **Después de lavarse las manos, séquelas con una toalla o manta limpia.**



PRACTIQUE CON LAS MADRES EL LAVADO DE MANOS Y RECORTE DE UÑAS.

TEMA No. 7: LA HIGIENE DEL CUERPO

ACTIVIDAD: LAVADO DE MANOS

LO QUE NECESITARAN:

- Agua
- Jabón
- Toalla o manta limpia
- Huacal

ROSITA, DICE QUE VAMOS A PRACTICAR TODAS, COMO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS, CON POQUITA AGUA

BUENO, VAMOS A PLATICAR SOBRE LA HIGIENE DEL CUERPO.

YO A MIS HIJOS LOS LLEVO A LA QUEBRADA Y ALLI NOS BAÑAMOS.

YO LOS BAÑO EN LA CASA PERO AL RATITO ESTAN SUCIOS.

COMO ES ESO QUE HAY QUE LAVARNOS LAS MANOS Y AQUI EL AGUA ES ESCASA.

SI PORQUE A MI ME CUESTA ACARREAR EL AGUA.



PARA TRABAJAR CON LAS MADRES

TEMÀ No. 7: LA HIGIENE DEL CUERPO

ACTIVIDAD: LAVADO DE MANOS

COMO LO HARAN:

Todas deben lavarse las manos

PASO No. 1:

Con un huacal pequeño se echa el agua sobre las manos.

PASO No. 2:

Untar las manos de jabón y estregar fuerte limpiando las uñas muy bien.

PASO No. 3:

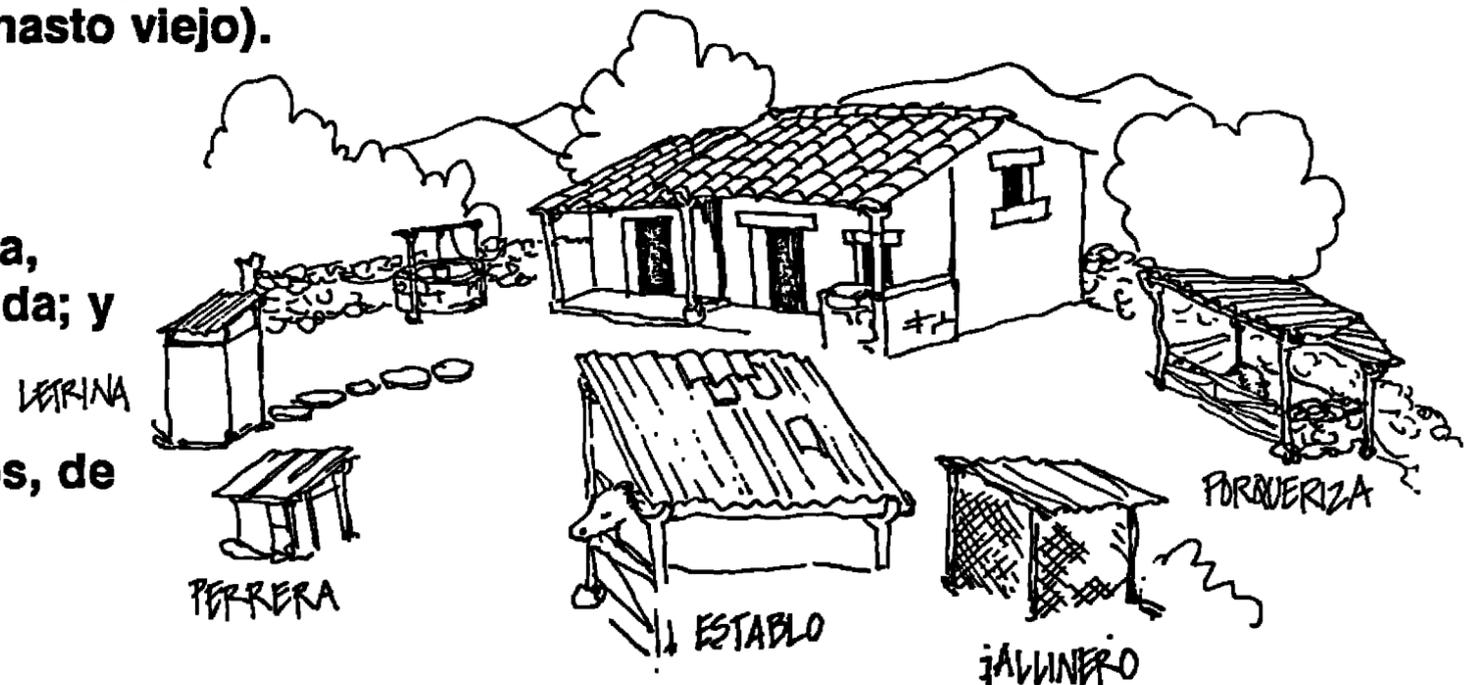
Después con una mano se toma el huacal para echar el agua en la otra mano y se termina de lavar.



El lugar donde la familia vive debe estar limpio y ordenado, así dan más ganas de estar en la casa y la familia vive más sana.

Por eso se deberá recomendar:

- **En el lugar donde se cocina y come no deben estar animales domésticos como: los pollos, cerdos o perros.**
- **Conviene que la cocina esté fuera del lugar donde pasa más tiempo la familia (por el humo y la higiene).**
- **Los trastos deben estar limpios, ordenados y tapados.**
- **Las cosas deben colocarse en el lugar que les corresponde y ordenarlas.**
- **La ropa debe lavarse y no dejarla amontonada.**
- **Barrer bien todos los días dentro de la casa, el patio y recoger la basura en un depósito (huacal, barril, canasto viejo).**
- **La basura se debe enterrar.**
- **Es necesario el uso de letrina para la familia, debiendo mantenerla limpia, cerrada y tapada; y echar los papeles adentro de la letrina.**
- **Los animales como: gallinas, cerdos y patos, de preferencia deben encerrarse en un corral.**



LO QUE VAN A NECESITAR:

- Escoba
- Basurero (algo para recogerla)
- Pala
- Azadón
- 2 palos de 1 metro de (de preferencia Bambú o huecos)
- Ceniza

ACTIVIDAD: ENTERRAR LA BASURA PARA PRODUCIR ABONO

COMO LO HARAN:

Para aprovechar la basura que sacan de sus casas y tener un buen abono después deberán hacer lo siguiente:

- En un lugar alejado del patio hacer un hoyo de un metro de hondo aproximadamente y 1/2 de ancho.
- Sembrarle en medio del hoyo 2 palos del mismo tamaño.
- Echar en ese hoyo la basura como cáscaras de frutas, huevos, hojas, estiércol de gallina, vaca o caballo.
- No echar plásticos o materiales que no sean naturales
- Ir echando encima un poco de tierra o ceniza para tapar la basura y evitar insectos o que la jueguen los animales.



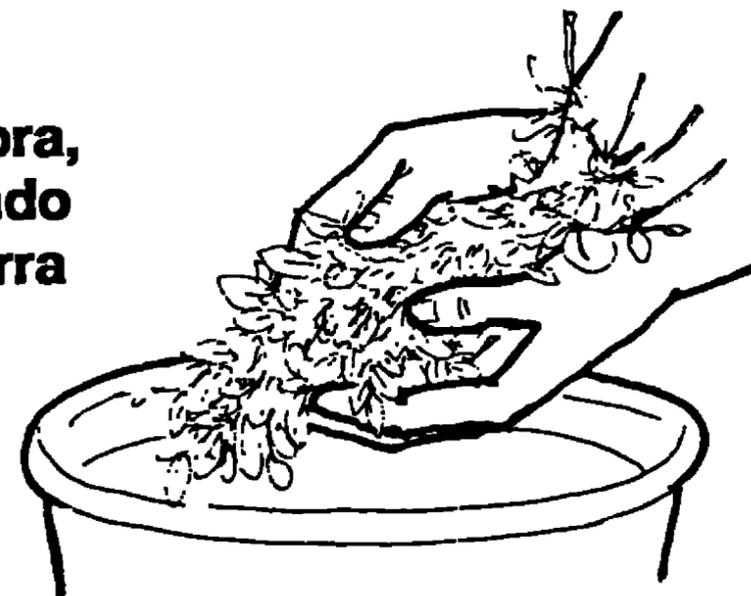
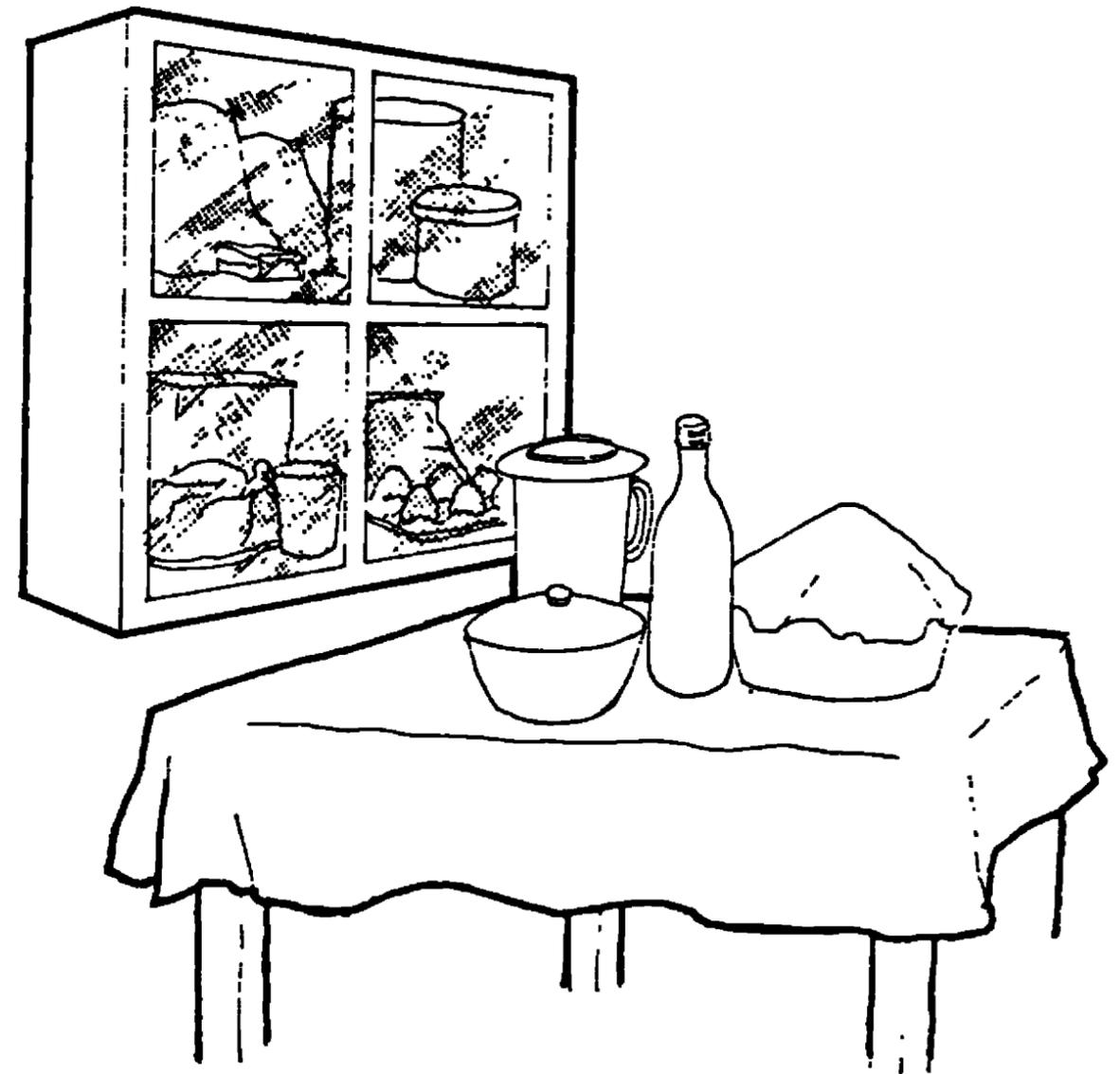
- Cuando ya esta lleno taparlo con tierra, sacar los palos y dejar reposo durante 3 meses.
- Hacer un nuevo hoyo cuando se llene el otro, para seguir poniéndole la basura como ya se explicó.

TODA LA FAMILIA DEBE COLABORAR EN EL ASEO DEL HOGAR, ESCOGIENDO Y DEPOSITANDO LA BASURA EN LA ABONERA.

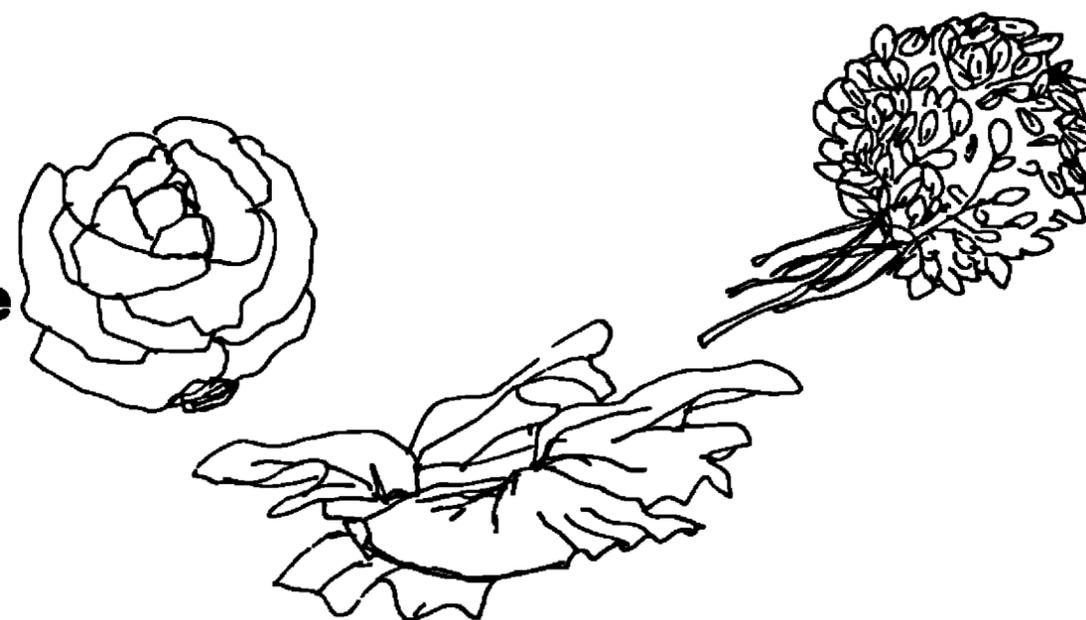
- **Los alimentos son muy valiosos para toda la familia, por eso no hay que dejar que se arruinen o que las ratas y otros animales los ensucien o se los coman.**

- **Todas las verduras y frutas antes de comerlas se deben lavar con agua y jabón y restregarlas para quitarles la tierra, los microbios y otras suciedades que se les han pegado.**

- **Las hojas comestibles como: espinaca, mora, chipilín, se lavan con suficiente agua, tratando de lavar hoja por hoja para que no le quede tierra o gusanos.**



Algunos alimentos que se comen crudos como el repollo, la lechuga, el berro, se deben lavar con suficiente agua clorada, luego se dejan reposar en agua con lejía durante unos minutos y se escurren, esta práctica nos sirve para quitarles la suciedad y los microbios del cólera.



- El arroz antes de cocinarlo debe limpiarse bien y enjuagarlo con agua limpia 1 sola vez.



- Si el arroz se enjuaga más veces, pierde las sustancias nutritivas y no alimenta.



NO OLVIDE DESINFECTAR LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE SE COMEN CRUDAS. DEBE USAR 10 GOTAS DE LEJIA EN 1 LITRO DE AGUA.

ACTIVIDAD: LAVADO DE VERDURAS, HOJAS Y FRUTAS

LO QUE NECESITARAN:

- **Agua**
- **Mascón**
- **Jabón**
- **Huacal**
- **Verduras**
- **Hojas verdes (chipilín, mora)**
- **Fruta**

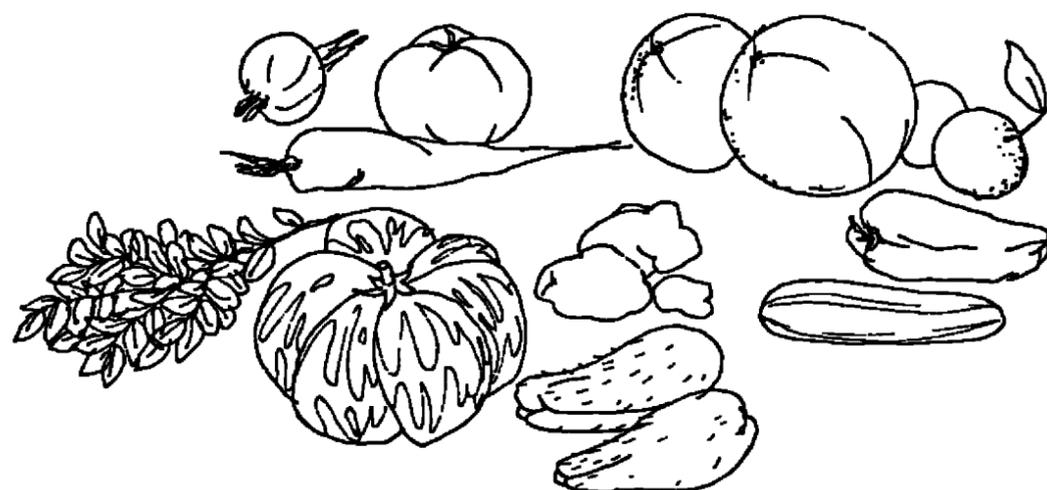


TEMA No. 9: HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

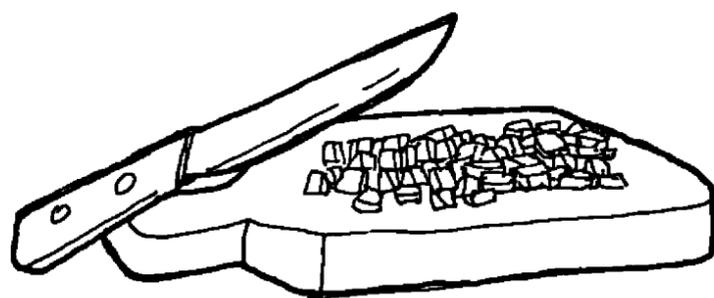
ACTIVIDAD: LAVADO DE VERDURAS, HOJAS Y FRUTAS

COMO LO HARAN:

1. **Antes de iniciar lavarse las manos con agua y jabón.**
2. **Poner en la mesa las frutas y verduras que han llevado.**
3. **Luego lavarlas restregándolas con un rascón, para quitarles la tierra.**
4. **Las hojas comestibles se lavan con suficiente agua, tratando de lavar hoja por hoja.**



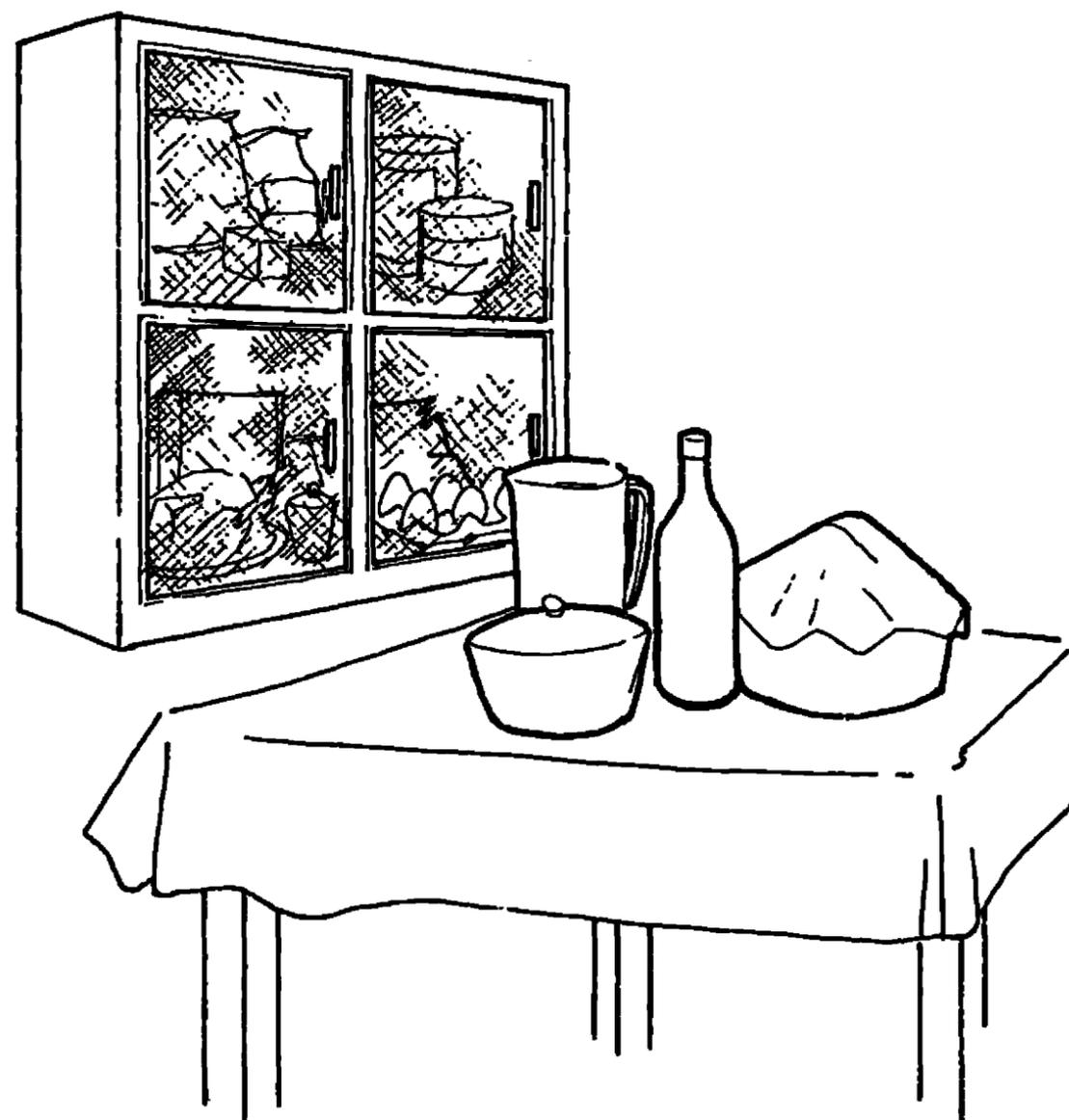
Después de pelar las verduras o picarlas en trocitos conviene volver a lavarlas.



RECUERDE:

SI VA A COMER ALGUNA FRUTA O VERDURA CRUDA DEBE DESINFECTARLA EN AGUA CON LEJIA.

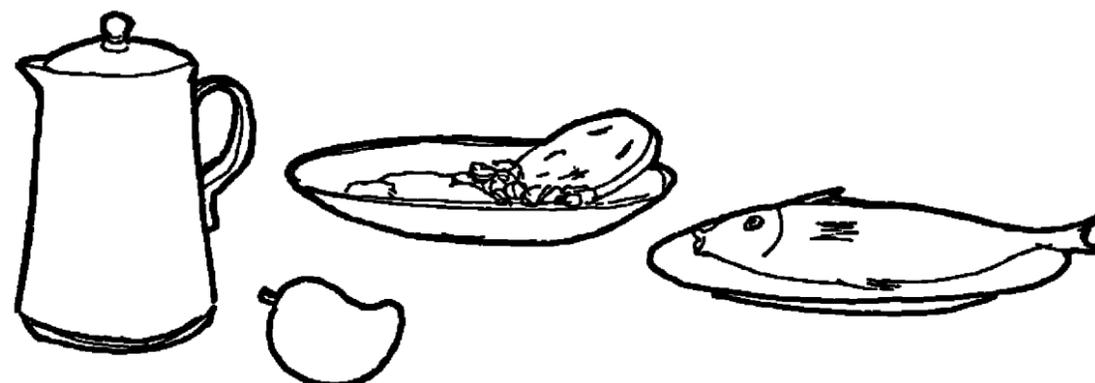
1. **Es importante proteger bien los alimentos cuando los guardamos para que no se descompongan ni nos contagien al consumirlos.**
2. **Cubrir los alimentos con mantas limpias.**
3. **Colocarlos en el lugar más fresco la casa. Colocarlos en lo alto (mesa, tapesco).**
4. **No guardar alimentos arruinados junto con alimentos sanos.**
5. **También se arruinan cuando se dejan mucho tiempo sin usar.**
6. **No hay que dejar que les caida agua, polvo o basura porque se arruinan más rápido.**
7. **Algunos alimentos pueden protegerse, colocándolos en latas, botes o bolsas que estén limpios y secos (leche en polvo, frijoles, harinas, arroz y otros).**



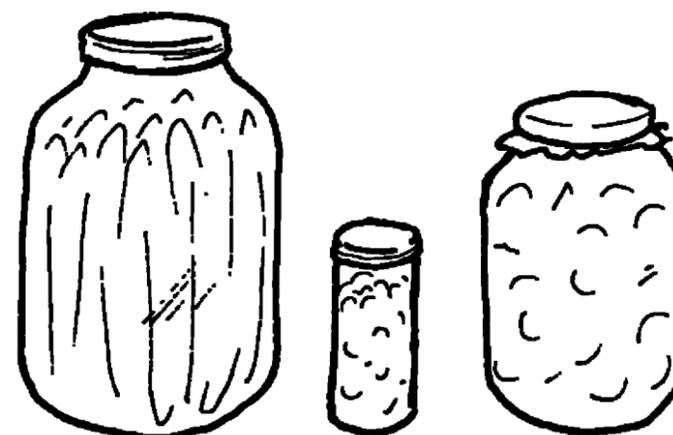
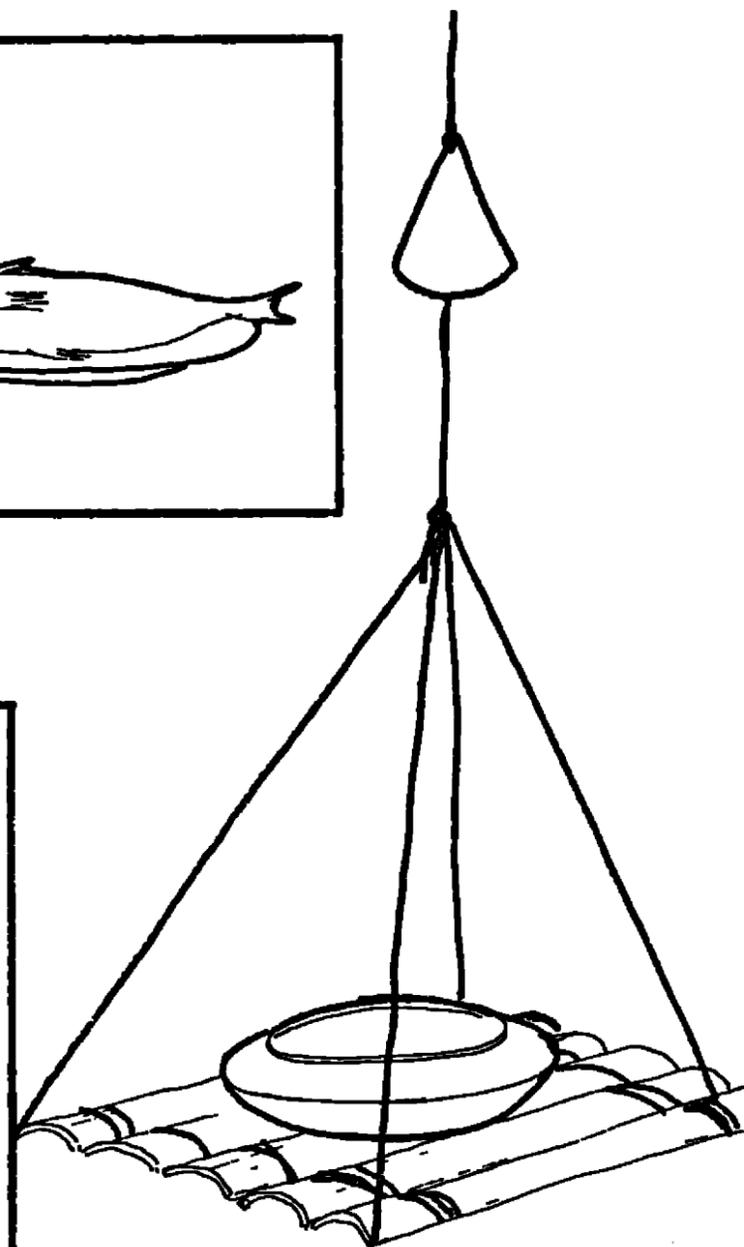
ESTE TEMA ES BASTANTE GRANDE, POR ESO USTED PLATIQUE CON EL GRUPO DE LOS ALIMENTOS QUE SE ARRUIAN MAS RAPIDO, COMO SON LAS VERDURAS Y LAS FRUTAS.

En este tema, repasaremos algunas formas de cómo deben guardarse las verduras y las frutas:

Entre los alimentos que se arruinan más rápido están: la carne, el pescado, la leche líquida, el queso fresco, la comida cocinada y que no se calienta, las verduras y las frutas.



- Para guardar las verduras y las frutas y que les duren más tiempo, se deben de limpiar pero no hay que mojarlas para que no se pudran.
- Ya limpias y secas se ponen en canastos o tapescos en un lugar donde les dé el aire y no les dé el sol. Se debe procurar taparlos con una tela (manta) rala y limpia o un pedazo de tela de zaranda fina.
- Cuando se ha cosechado suficiente fruta, para que no se pierda se pueden hacer jaleas o dulces, como la jalea de mango, guayaba, dulce de jocote, papaya y otras frutas.



También con las verduras como el tomate, repollo, chile, zanahoria se pueden preparar encurtidos y salsas y guardarlos; en botes de vidrio con tapadera.



Cuando hay abundancia de verduras de hojas, como el chipilín, la mora, la espinaca, se cortan y se se dejan secar al sol, ya secas se pueden moler hasta hacerlas polvo. El polvo se guarda en botes secos con tapadera y se le puede agregar al arroz y sopas para darles más sabor y vitaminas.

Si en la comunidad hay educadora del hogar, se le puede solicitar orientación para la preparación de las salsas y curtidos.



RECUERDE: LOS ALIMENTOS SUCIOS, PODRIDOS Y JUGADOS POR LAS MOSCAS, CUCARACHAS O RATAS DAN ENFERMEDADES

**PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 10: COMO GUARDAR LOS ALIMENTOS**

ACTIVIDAD: Aseo de verduras y frutas para guardarlas

SE NECESITA:

- Papas
- Zanahoria
- Tomates
- Cebollas
- Fruta de la temporada
- 1 manta limpia y seca
- 1 cuchillo
- 1 yagual o un tapesco
- 1 pedazo de cedazo o tela de mosquitero

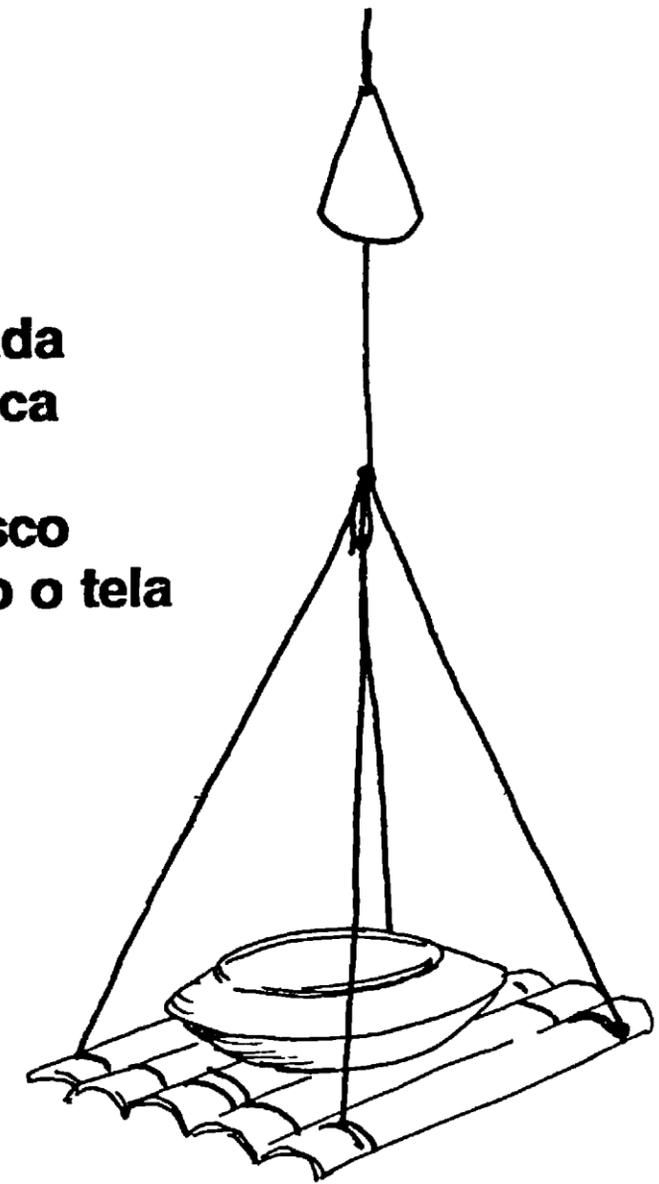


COMO LO HARAN

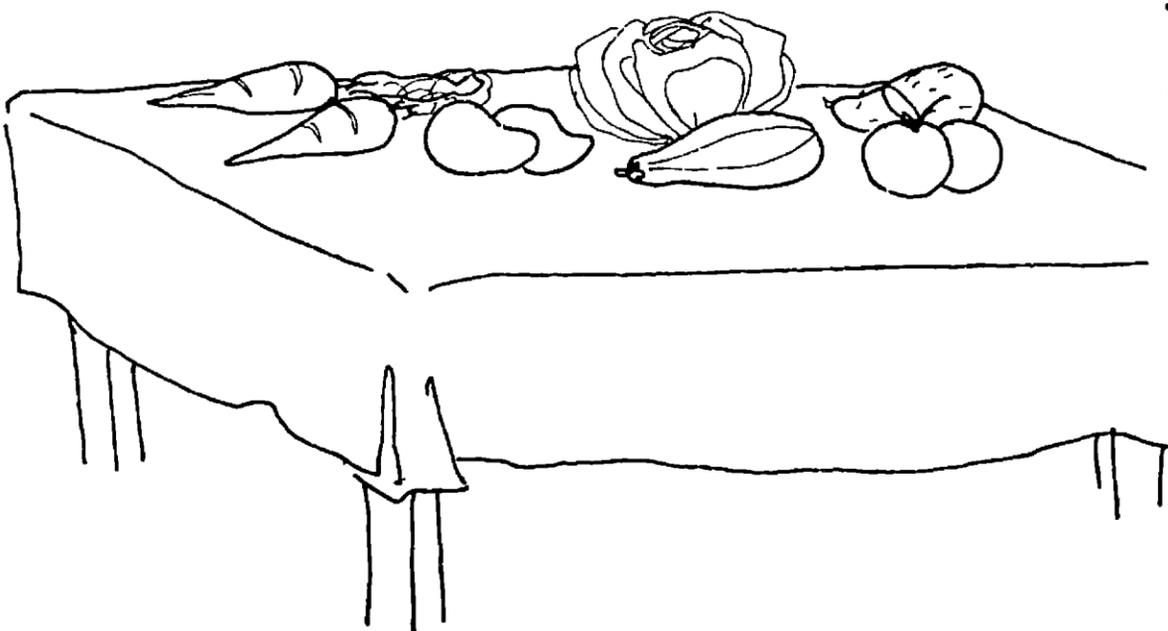
Todas las verduras, frutas y demás cosas que han llevado se ponen en una mesa.

Con la manta seca, se limpia las verduras y las frutas.

Taparlas con el pedazo de tela de zaranda y colgarlo en una viga de la cocina.

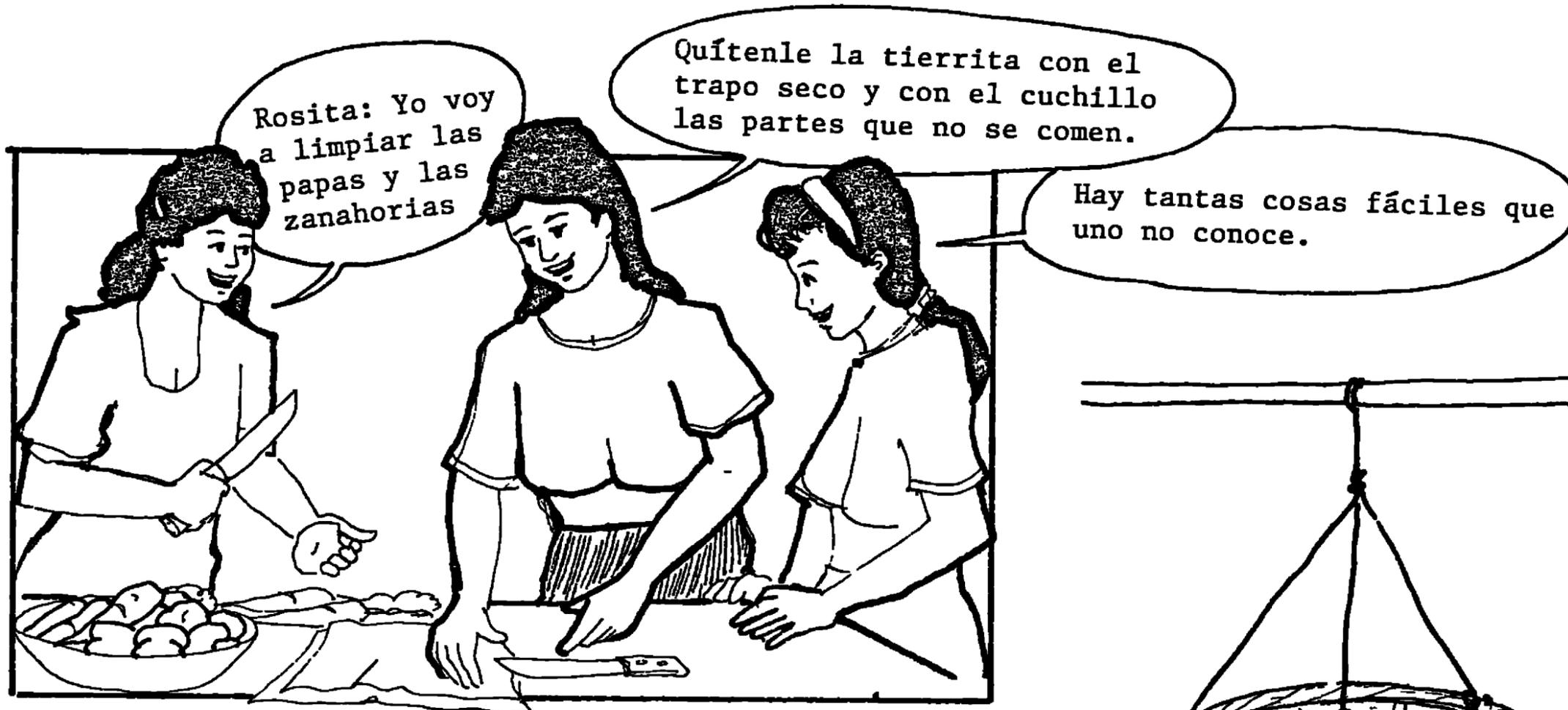


Colocarlas en el tapesco



PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 10: COMO GUARDAR LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD: Aseo de verduras y frutas para guardarlas



TEMA No.11: COMO AUMENTAR LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

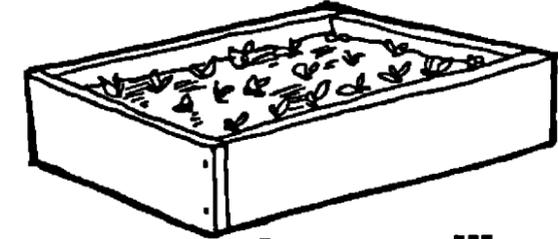
Hay alimentos que se pueden cultivar en las casas; estos alimentos ayudarán a las familias a mejorar la alimentación y servirá para:

- **Ahorrar, porque ya no se compraría.**
- **Para variar la alimentación de la familia.**
- **Cuando se haya cultivado suficientes alimentos, la familia pueda usar una parte para comer y otra para vender.**
- **Con el dinero de esa venta comprar otras cosas que se necesitan, como otros alimentos, por ejemplo: macarrones, papas, espinacas, zanahorias, berenjenas y otras cosas importantes.**



**PARA QUE USTED REPASE
TEMA No.11: COMO AUMENTAR LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE
ALIMENTOS EN EL HOGAR**

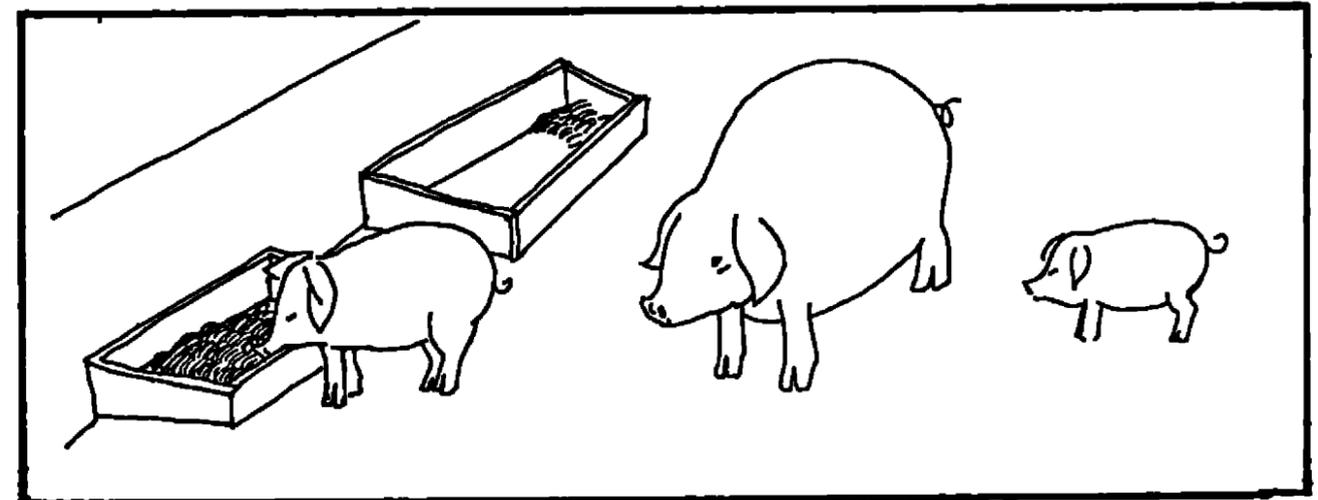
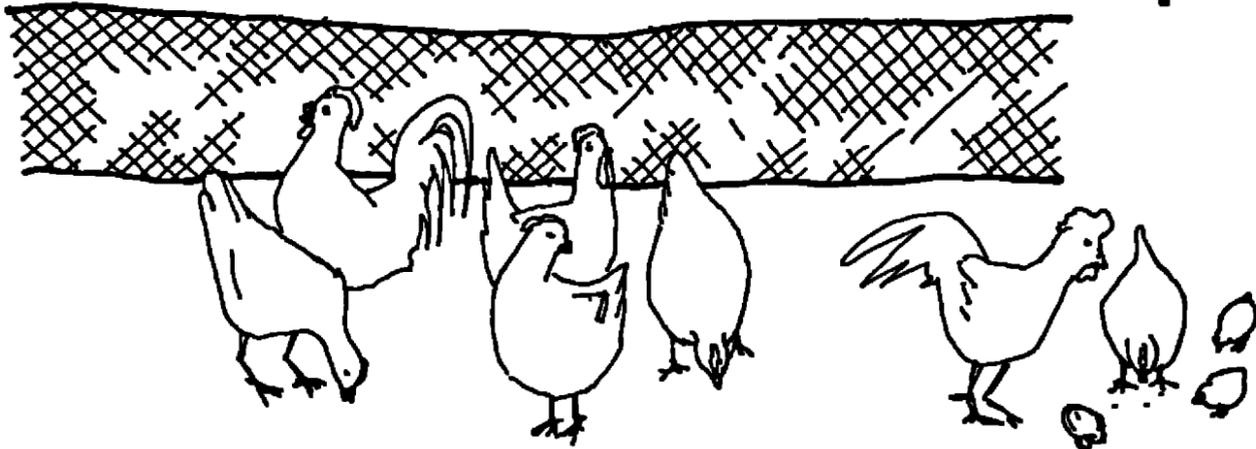
Si en la comunidad hay agrónomo o extensionistas agrícolas, solicitarles la colaboración para hacer semilleros, cultivar plantas comestibles y otras.



Lo mismo se puede hacer con las semillas de algunos alimentos que se pueden secar y luego sembrarlas en semilleros y hacer su propio huerto casero.



También hay animales domésticos que sirven de alimento para la familia y que pueden tenerse en la casa en un lugar pequeño y cercado como son: pollos, patos, gallinas, conejos, cerdos. De estos animales se puede aprovechar la carne y los huevos.



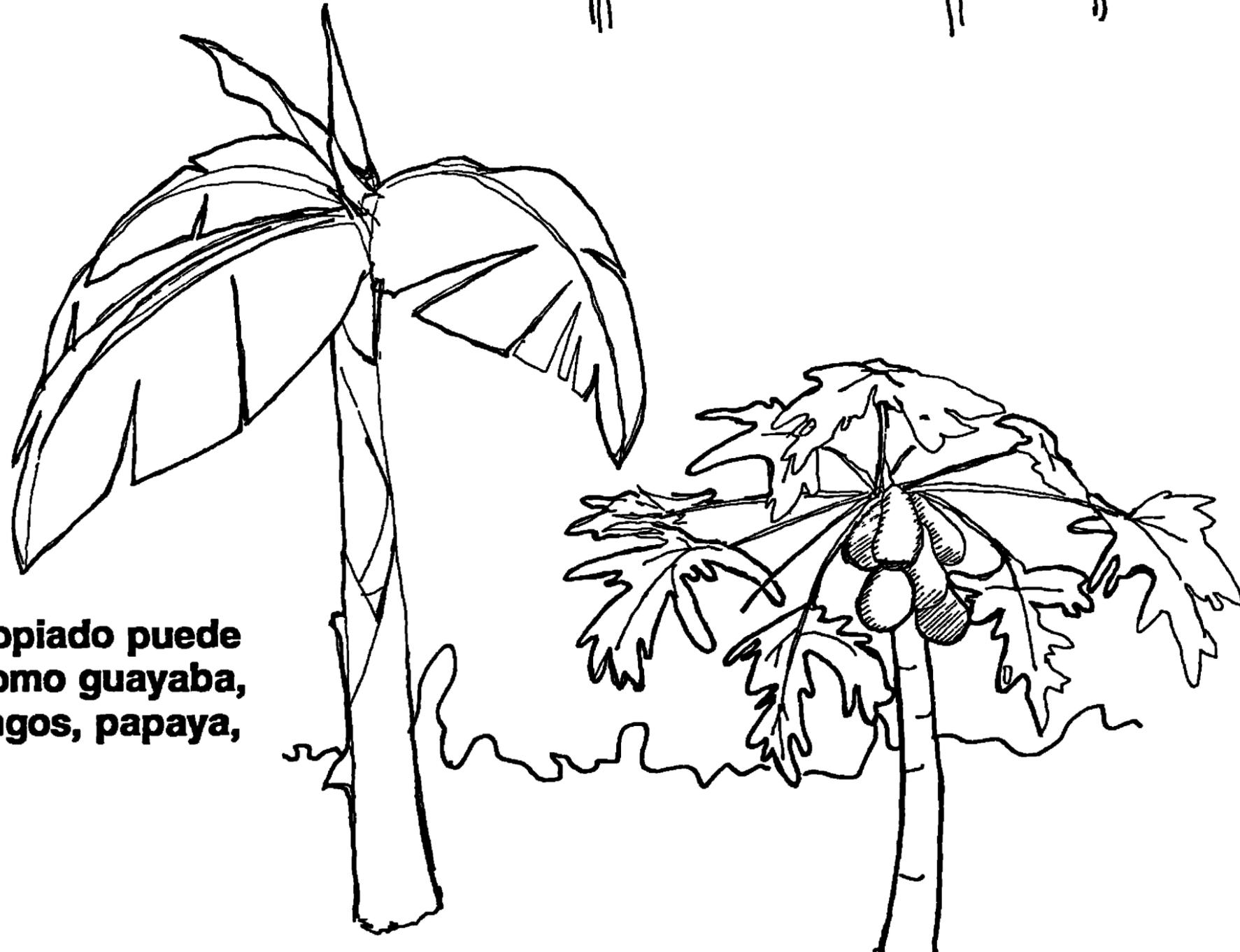
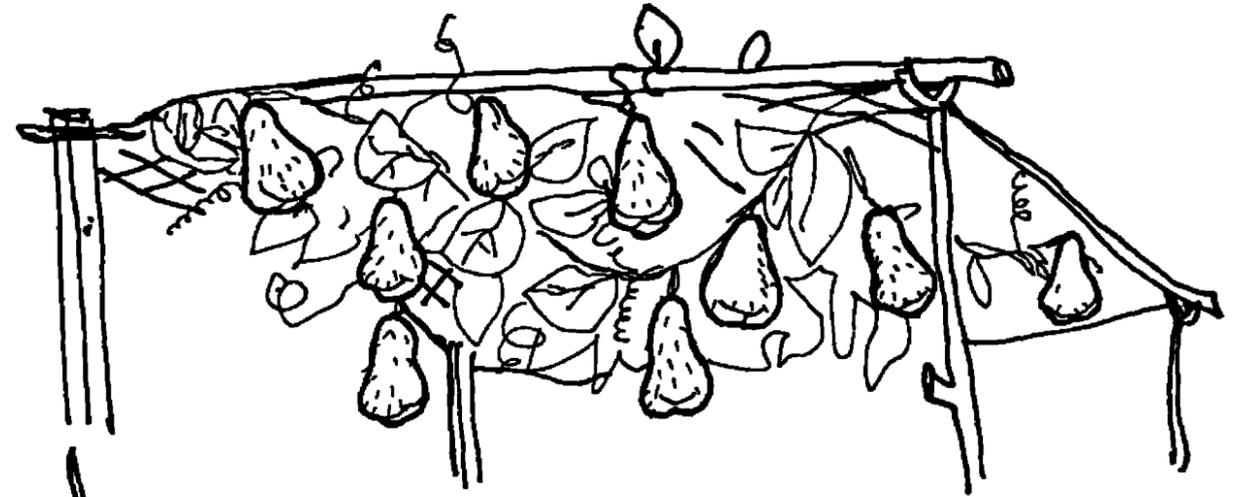
Al comprar hierba buena, apio, cilantro u otro y si trae raíces, se puede usar los tallos para condimentar la comida y sembrar las raíces; cuidándolos y regándolos producirán nuevamente.

TEMA No.11: COMO AUMENTAR LA CANTIDAD Y VARIEDAD DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

CUALES SON LOS ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CULTIVAR EN LA CASA?

- **Las verduras que no necesitan mucho espacio para cultivarlas, como: la mata de güisquil, el tomate, chile verde, el ayote, el perejil, la hierba mora, el chipilín, el loroco, los pitos y otros.**

- **En un espacio de terreno apropiado puede sembrar árboles frutales como guayaba, arrayán, guineos, naranjas, mangos, papaya, jocotes.**

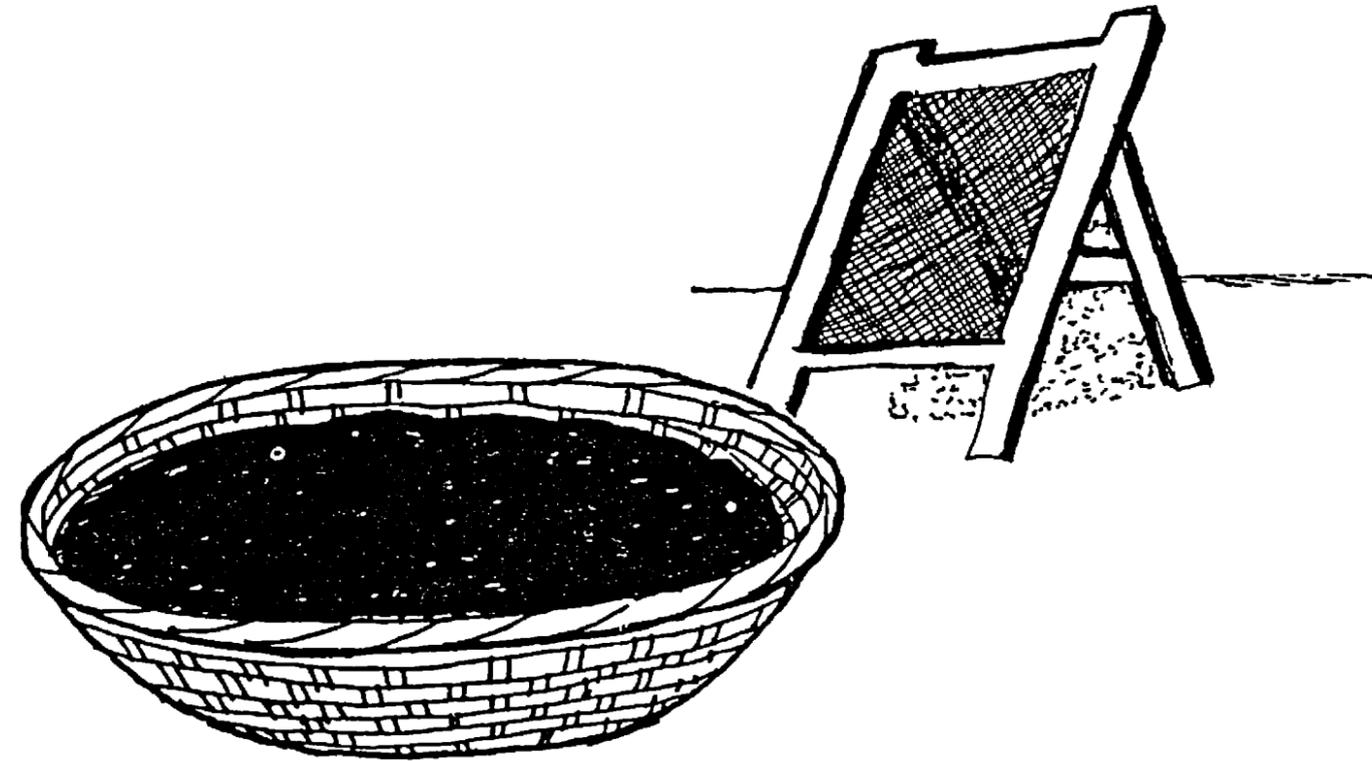


PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 11: COMO INICIAR UN HUERTO CASERO
ACTIVIDAD: HACER UN SEMILLERO DE TOMATES

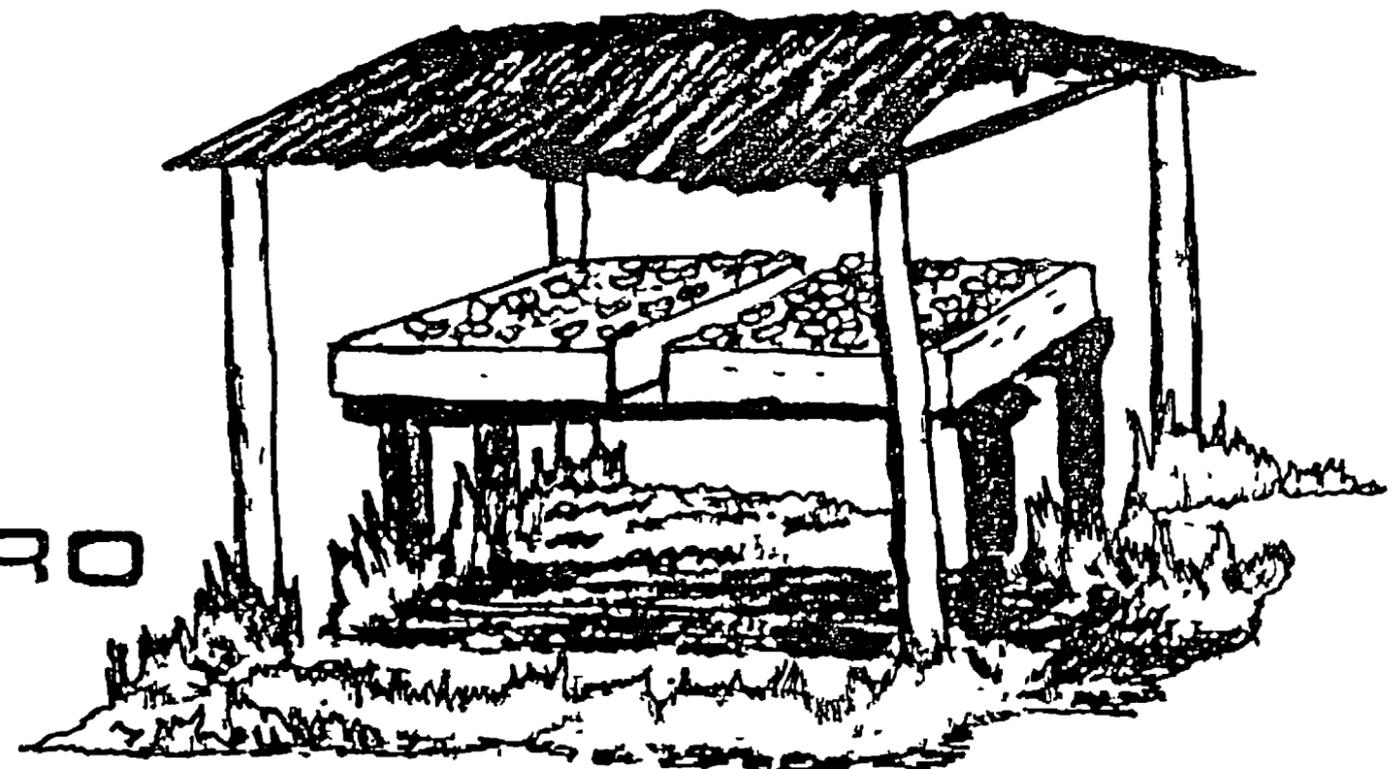
67

LO QUE NECESITARAN:

- tierra negra
- arena
- tierra de zompopera o tierra de hojas podridas.
- canastos viejos o huacales rotos
- semillas de tomates
- un pedazo de zaranda
- el lugar donde pongan el semillero debe de estar protegido por un techo



SEMILLERO



PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 11: COMO INICIAR UN HUERTO CASERO
ACTIVIDAD: HACER UN SEMILLERO DE TOMATES

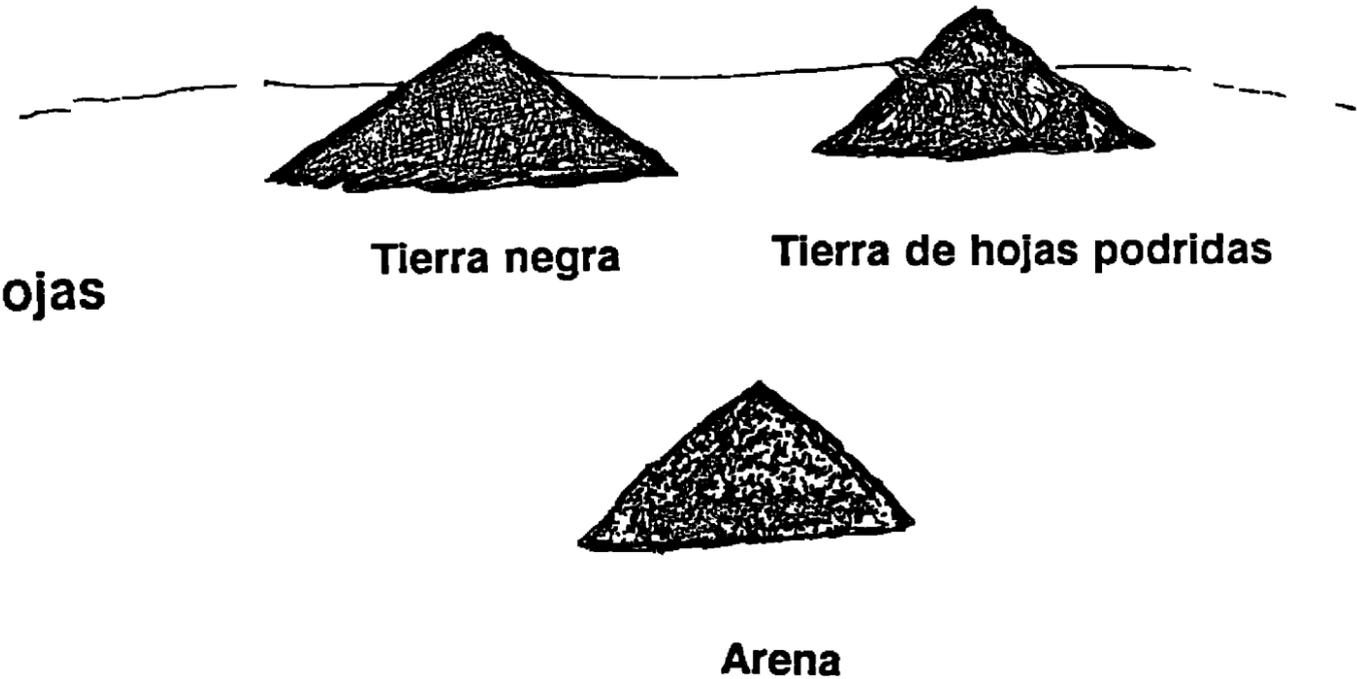
PASOS:

1- Tener un huacal o canasto viejo

2- conseguir la tierra negra, tierra de hojas podridas y arena.

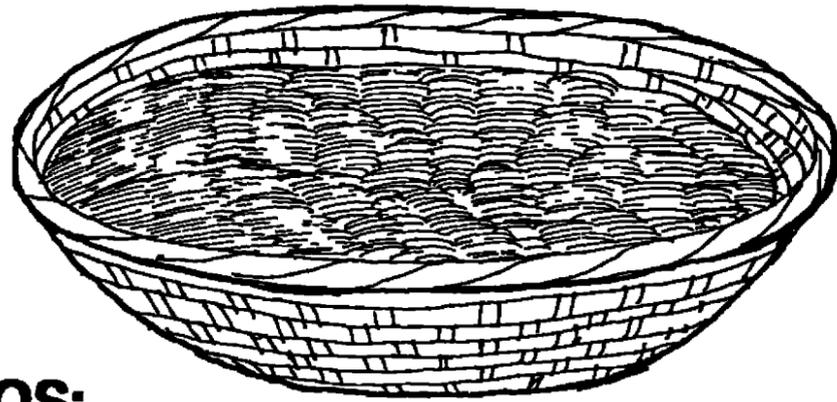
3- Colar la tierra negra, tierra de hojas podridas y arena.

4- Poner en el huacal todo lo que ha colado y agregarle agua hirviendo para eliminar las plagas.



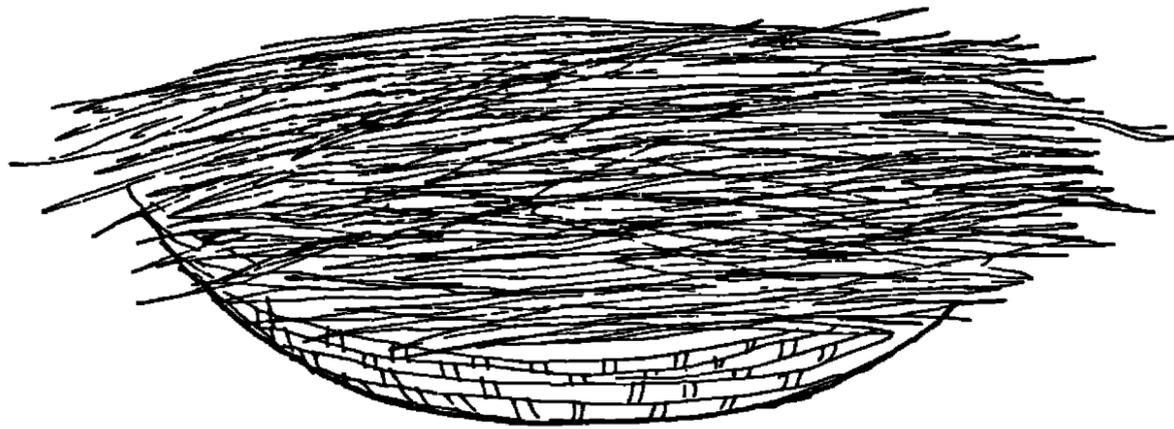
PARA TRABAJAR CON LAS MADRES
TEMA No. 11: COMO INICIAR UN HUERTO CASERO
ACTIVIDAD: HACER UN SEMILLERO DE TOMATES

69



PASOS:

- 5. REMOVER LA TIERRA Y NIVELARLA PARA QUE QUEDE PAREJA.**



- 6. PROTEGER EL SEMILLERO CON ZACATE Y QUITARLO CUANDO NAZCAN LAS PLANTITAS.**

- 7. REGARLO TODOS LOS DIAS Y QUITAR LA MALEZA**

- 8. A LOS 18 ó 22 DIAS, PUEDE TRANSPLANTAR AL LUGAR DONDE SE CULTIVARAN LOS TOMATES.**

