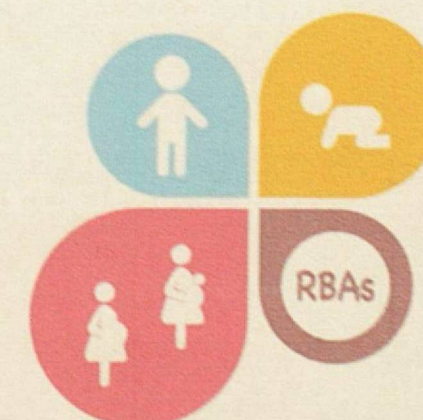


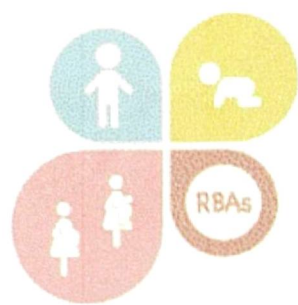


## GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN DE RECOMENDACIONES BASADAS EN ALIMENTOS

Para Niños de 6 a 24 meses y mujeres  
embarazadas y lactantes  
del Altiplano Occidental de Guatemala







# Reconocimientos

## MATERIAL EN FASE DE EDICION

Guía de implementación de recomendaciones basadas en alimentos para niños de 6-24 meses y mujeres embarazadas y lactantes del Altiplano Occidental de Guatemala

Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá, INCAP, 2017

Equipo técnico editorial:

Diseño y Edición de contenidos: Manolo Mazariegos

Edición: Vivian Tomás

Edición: Gustavo Arroyo

Diseño y diagramación: Diego Taylor

Fotografía: Roberto Luna

La conceptualización y edición de esta Guía es responsabilidad exclusiva de los editores.

El uso y distribución de este material es limitado y está sujeto a autorización escrita de los editores.

## Fuente:

Los contenidos y mensajes claves relacionados a las recomendaciones basadas en alimentos (RBAs) presentadas en la Guía están basados en los siguientes reportes técnicos:

- FANTA. 2015. Validación de recomendaciones basadas en alimentos mediante el uso de Optifood en grupos de riesgo nutricional en el Altiplano Occidental de Guatemala. Washington, DC: FHI 360/ FANTA.
- FANTA 2015. Resumen técnico. Mejorando la calidad de la dieta de niños pequeños en el Altiplano Occidental de Guatemala Validación de las recomendaciones basadas en alimentos para optimizar las dietas utilizando alimentos locales. Washington, DC: FHI 360/FANTA.
- FANTA 2015. Resumen técnico. Mejorando la calidad de la dieta de mujeres embarazadas y madres lactantes en el Altiplano Occidental de Guatemala. Validación de recomendaciones basadas en alimentos para optimizar dietas usando alimentos locales Washington, DC: FHI 360/FANTA.
- Estos y otros documentos relacionados al desarrollo y validación de las RBAs a través de Optifood en Guatemala, puede consultarlos libremente en: [www.fantaproject.org/tools/optifood](http://www.fantaproject.org/tools/optifood) [www.incap.int](http://www.incap.int)



## Presentación

La presente Guía está basada en el trabajo para desarrollar recomendaciones basadas en alimentos para niños de 6 a 24 meses y mujeres embarazadas y lactantes del Altiplano occidental de Guatemala, especialmente de los departamentos de Quiché y Huehuetenango. Estas recomendaciones incluyen alimentos específicos, como fuentes de los nutrientes considerados deficientes en la dieta; y definen el tamaño de la porción y la frecuencia de su consumo. El cumplimiento de estas recomendaciones permite llenar los requerimientos de macro y micronutrientes de un grupo meta.

Este esfuerzo fue llevado a cabo a través de la cooperación técnica y financiera de FANTA III / FHI360 / USAID y el INCAP. Las bases técnicas y metodológicas de la Guía han sido obtenidas de los reportes técnicos generados en conjunto con FANTA III/FHI360 /USAID e INCAP, los cuales están disponible en los sitios web de FANTAIII/FHI360 y de INCAP.

Este proceso basado en evidencia se llevó a cabo a través del uso del software Optifood, una herramienta de programación lineal, que permite la identificación de recomendaciones basadas en alimentos. Las recomendaciones toman en cuenta las preferencias o patrones de consumo, la disponibilidad local de los alimentos, accesibilidad económica y el cumplimiento de los requerimientos nutricionales de los grupos meta. Para facilitar la implementación de las recomendaciones, esta Guía las ha integrado dentro una serie de principios relacionados con la nutrición de los grupos meta. Se espera que con la difusión y uso de esta Guía dentro de la estrategia de educación, comunicación y cambio de comportamiento de los programas de salud y nutrición, se fortalezcan los procesos orientados a mejorar la calidad de la dieta, como la mejor forma de reducir las deficiencias de micronutrientes en las poblaciones vulnerables de Guatemala.



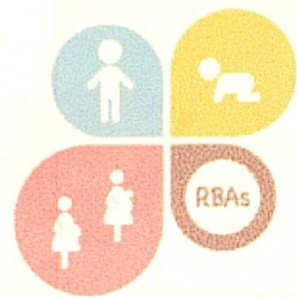


# Instrucciones para uso de la Guía

**Atención:** Las secciones de texto de la Guía (retiro) dirigidas únicamente al personal de salud y nutrición, proveen los mensajes claves para cada grupo meta que se deben compartir en la sesión de consejería individual con la madre. Es muy importante conocer el contenido del material antes de utilizarlo en campo.

|                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SI LA NIÑA O EL NIÑO TIENE DE 6 A 11 MESES DE EDAD</b>  | <b>ACONSEJE SOBRE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lactancia Materna</li> <li>-Suplementacion</li> <li>- RBA Papilla</li> <li>- RBA Huevo</li> <li>- RBA frijol</li> <li>- Calendario</li> </ul>                          | <b>APOYESE EN LA LÁMINA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1</li> <li>2</li> <li>3</li> <li>4</li> <li>5</li> <li>6</li> </ul>                |
| <b>SI LA NIÑA O EL NIÑO TIENE DE 12 A 23 MESES DE EDAD</b> | <b>ACONSEJE SOBRE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lactancia Materna</li> <li>-Suplementacion</li> <li>- RBA Papilla</li> <li>- RBA Huevo</li> <li>- RBA frijol</li> <li>- RBA vegetales</li> <li>- Calendario</li> </ul> | <b>APOYESE EN LA LÁMINA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>7</li> <li>8</li> <li>9</li> <li>10</li> <li>11</li> <li>12</li> <li>13</li> </ul> |
| <b>SI ES MUJER EMBARAZADA O LACTANTE</b>                   | <b>ACONSEJE SOBRE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Monitoreo y Suplementacion</li> <li>-RBA Atol espeso</li> <li>-RBA Vegetales</li> <li>-RBA Hígado</li> <li>-Calendario</li> </ul>                                      | <b>APÓYESE EN LA LÁMINA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>14</li> <li>15</li> <li>16</li> <li>17</li> <li>18</li> </ul>                      |
| <b>PARA TODOS LOS GRUPOS</b>                               | <b>ACONSEJE SOBRE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Practicas de higiene</li> </ul>                                                                                                                                        | <b>APÓYESE EN LA LÁMINA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>19</li> </ul>                                                                      |





# Principios de orientación para alimentación complementaria del niño amamantado

1. Practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad (180 días) y continuar con la lactancia materna.
2. Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los 2 años de edad o más.
3. Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social.
4. Ejercer buenas practicas de higiene y manejo de los alimentos
5. Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimento y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna
6. Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño, adaptándose a los requisitos y habilidades de los niños.
7. Aumentar el numero de veces que el niño consume los alimentos complementarios, conforme va creciendo.
8. Dar una variedad de alimentos ricos en nutrientes para asegurarse de cubrir las necesidades de nutrientes.
9. Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes de acuerdo a sus necesidades
10. Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna (lactancia mas frecuente) y alentar al niño a comer alimentos suaves, variados apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más. OPS, OMS (2003)



# Lactancia materna

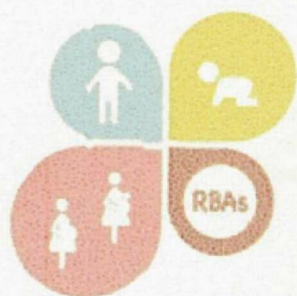
## Niños(as) de 6 a 11 meses

---

### **Recomiende y explique a la madre del niño(a) la importancia de:**

- Refuerce la importancia de la lactancia materna para el crecimiento y desarrollo del niño(a), después de los 6 meses
- La lactancia materna prolongada hasta los 2 años.
- Refuerce la importancia de cómo elegir una buena posición para dar pecho, pues esto favorece la producción de leche, evita que se lastimen los pezones y reduce el cansancio.
- Si la madre tiene una buena posición y el niño buen agarre, la lactancia materna será exitosa.
- Resaltar que a partir de los seis meses la lactancia materna ya no es suficiente y que debe complementarse con alimentos sólidos de alto valor nutricional( alimentos complementarios). Evitar atraso en la introducción de alimentos sólidos.
- Después de los 6 meses, al iniciar la alimentación complementaria, reforzar que **primero se debe dar el pecho y luego el alimento complementario**





# Lactancia materna

Niños(as) de 6 a 11 meses



**Continuar con  
lactancia materna  
a libre demanda**



# Suplementación con micronutrientes

Niños(as) de 6 a 11 meses

---

## Múltiples micronutrientes en polvo

Para que se mantengan sanos y fuertes, las niñas y niños a los seis meses deben recibir vitaminas y minerales. El Ministerio de Salud tiene el programa de micronutrientes en polvo, los cuales contienen las vitaminas que faltan en la dieta de los niños(s).

**Micronutrientes espolvoreados:** Luego de cumplir 6 meses de edad, se debe dar 1 sobre al día por 60 días, es decir durante 2 meses seguidos.

- Los micronutrientes espolvoreados se deben mezclar en las comidas espesas del niño o niña y dárselo a comer inmediatamente después de ser agregado el suplemento.
- Es posible que los micronutrientes espolvoreados produzcan un pequeño cambio en el sabor del alimento y que al niño no le guste el cambio. Sin embargo se debe intentar y animar al niño para que lo consuma, y aproveche los nutrientes.



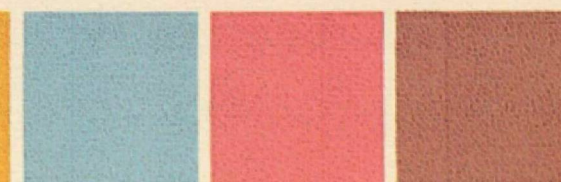


# Suplementación con micronutrientes

## Niños(as) de 6 a 11 meses



**Múltiples  
micronutrientes  
en polvo**





# 1. Papilla

## Niños(as) de 6 a 11 meses

---

### Recomiende:

- Si la madre acostumbra a dar atoles o caldos al niño, recomiéndele dar las papillas nutritivas o comidas espesas para evitar que llene su estómago con alimentos poco nutritivos. Recuerde que el alimento complementario se debe dar en forma de papilla y no como atol
- Los alimentos que son lo suficientemente espesos como para quedarse fácilmente en la cuchara brindan mas energía al niño. (OMS, 2010)
- Evite las preparaciones muy líquidas, jugos, refrescos, caldos o sopas, pues la mayoría son poco nutritivas y no aportan la energía y nutrientes suficientes para que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente (INCAP, 2004).
- Para los niños de 6 a 11 meses de edad, no consumir la mezcla de harina fortificada resulta inadecuado para llenar los requerimientos de algunos nutrientes
- Organice sesiones demostrativas sobre cómo hacer preparaciones espesas y papillas nutritivas.
- Esta receta ha sido probada con incaparina, el uso de otras harinas fortificadas puede variar la receta.
- Recuerde alimentar con amor, paciencia y buen humor





# 1. Papilla

Niños(as) de 6 a 11 meses



## Recomendación:

**Déle a su niño o niña papilla hecha de harina fortificada (incaparina), 5 veces por semana, o tan a menudo como le sea posible.**

- Ponga a hervir a fuego suave por dos a cuatro minutos, la mezcla de harina fortificada con agua, sin dejar de mover
- Deje enfriar y luego alimente al niño(a) con una cuchara.
- Recuerde que la papilla NO se debe guardar para otro tiempo de comida ni servir después de dos horas de preparada.

## Tamaño de la porción:

1 cucharada de mezcla de harina fortificada en polvo (Incaparina) mezclada con un tercio ( $1/3$ ) de taza de agua hervida



## 2. Huevo

Niños(as) de 6 a 11 meses

---

### Recomiende y explique a la madre del niño o niña que:

- El huevo es un alimento de mucho valor nutritivo, ya que contiene proteína, vitaminas y minerales que el/la niño(a) necesita para su crecimiento y desarrollo.
- El huevo es relativamente barato, es fácil de preparar y servir al niño(a).
- Refuerce la importancia de que el niño consuma el **medio huevo, tanto la clara como la yema**, para que se aprovechen todos los nutrientes.
- Refuerce la importancia de que el huevo debe cocinarse bien para evitar posibles infecciones.
- Refuerce que el niño coma toda la porción servida para aprovechar bien los nutrientes.





## 2. Huevo

Niños(as) de 6 a 11 meses



### Recomendación:

**Déle a su niño o niña la mitad de un huevo por lo menos 3 veces por semana.**

### Tamaño de la porción:

1/2 huevo de tamaño mediano, bien cocido (yema y clara).



# 3. Frijoles

Niños(as) de 6 a 11 meses

---

## Recuerde a la madre que:

- El frijol es un buen alimento para todos, pero especialmente para los niños pequeños, ya que contiene muchos nutrientes, tales como proteína, vitaminas y minerales que el niño necesita en esta etapa de su vida.
- Es importante recordar que los purés o papillas de frijol deben prepararse con el frijol machacado o colado espeso y **NO solamente el caldo**. El alimento del frijol está especialmente en el grano.
- La mejor manera de aprovechar el frijol es combinar el frijol con tortilla o arroz
- Para mejorar la absorción del hierro del frijol, acompañe estas comidas con fruta con vitamina C como la naranja.
- Alimente al niño con alimentos disponibles en su localidad, así como los alimentos de consumo básico como el maíz y el frijol.





# 3. Frijoles

Niños(as) de 6 a 11 meses



## Recomendación:

**Déle a su niño o niña frijoles 3 veces por semana.**

## Tamaño de la porción:

2 cucharadas de frijoles cocidos.  
Prepárelo dándole el grano machacado, colado espeso o volteado.



# Calendario

## Niños(as) de 6 a 11 meses

---

### Recuerde a la madre que:

Su hijo de 6 a 11 meses, además de la dieta actual y la suplementación con micronutrientes los alimentos que necesita son :

- Continuar con la lactancia materna a demanda.
- Déle a su niño o niña papilla fortificada 5 veces por semana, o tan a menudo como le sea posible: Tamaño de la porción: 1 cucharada de mezcla de harina fortificada seca mezclada con un tercio (1/3) de taza de agua hervida o tratada.
- Déle a su niño o niña la mitad de un huevo por lo menos 3 veces por semana: Tamaño de la porción: 1/2 huevo de tamaño mediano bien cocido (yema y clara).
- Déle a su niño o niña frijoles 3 veces por semana: Tamaño de la porción: 2 cucharadas de frijoles cocidos. Prepárelo dándole el grano machacado, colado espeso o volteado.

**Distribuya estos alimentos en la preparación, cantidad y frecuencia recomendada durante la semana.**

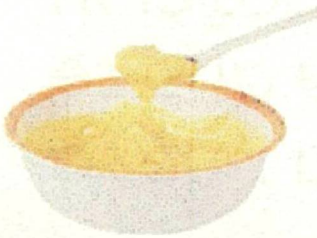
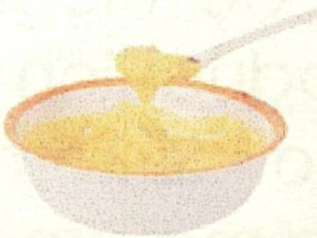
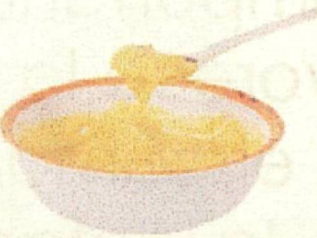
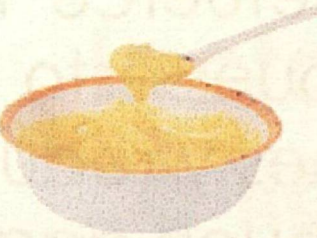
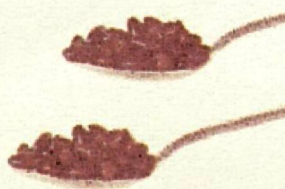
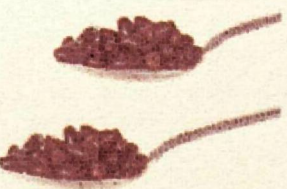
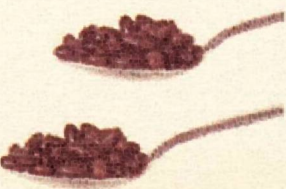
Ej.: Distribución de recomendaciones basadas en alimentos durante una semana para niños de 6 a 11 meses

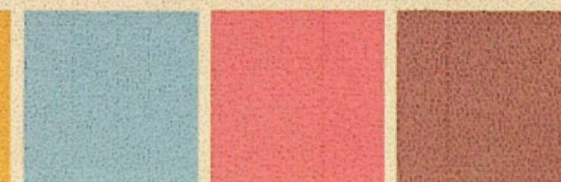




# Calendario

Niños(as) de 6 a 11 meses

| Lunes                                                                               | Martes                                                                              | Miércoles                                                                            | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado                                                                                | Domingo                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |                                                                                     |  |  |  |                                                                                       |  |
|                                                                                     |  |                                                                                      |  |                                                                                       |  |                                                                                       |
|  |                                                                                     |  |                                                                                       |  |                                                                                       |                                                                                       |





# Lactancia Materna

Niños(as) de 12 a 23 meses

---

**Recomiende y explique a la madre del niño o niña la importancia de:**

- Continuar con la lactancia materna, ya que contribuye con nutrientes y fortalece la relación madre niño.
- Si es necesario, refuerce la importancia de elegir una buena posición para dar pecho, pues esto favorece la producción de leche, evita que se lastimen los pezones y reduce el cansancio. Si la madre tiene una buena posición y el niño buen agarre, la lactancia materna será exitosa
- Recuerde que a partir de los 12 meses, se debe ofrecer **primero el alimento sólido y después la lactancia materna.**





# Lactancia materna

## Niños(as) de 12 a 23 meses



**Continuar con  
lactancia materna  
a libre demanda**



# Suplementación con micronutrientes

## Niños(as) de 12 a 23 meses

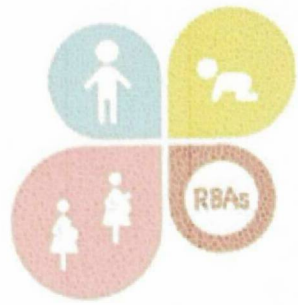
---

Para que se mantengan sanos y fuertes, las niñas y niños a los 12 meses deben recibir vitaminas y minerales. El Ministerio de Salud tiene el programa de micronutrientes en polvo, los cuales contienen aquellas vitaminas que faltan en la dieta de los niños(s).

**Micronutrientes espolvoreados:** Los niños(as) de 12 meses reciben 1 sobre al día por 60 días, es decir durante 2 meses seguidos. Cuando cumpla 1 año y 6 meses, recibirá otra cantidad igual del suplemento para ser utilizado de igual forma: un sobre diario durante 60 días.

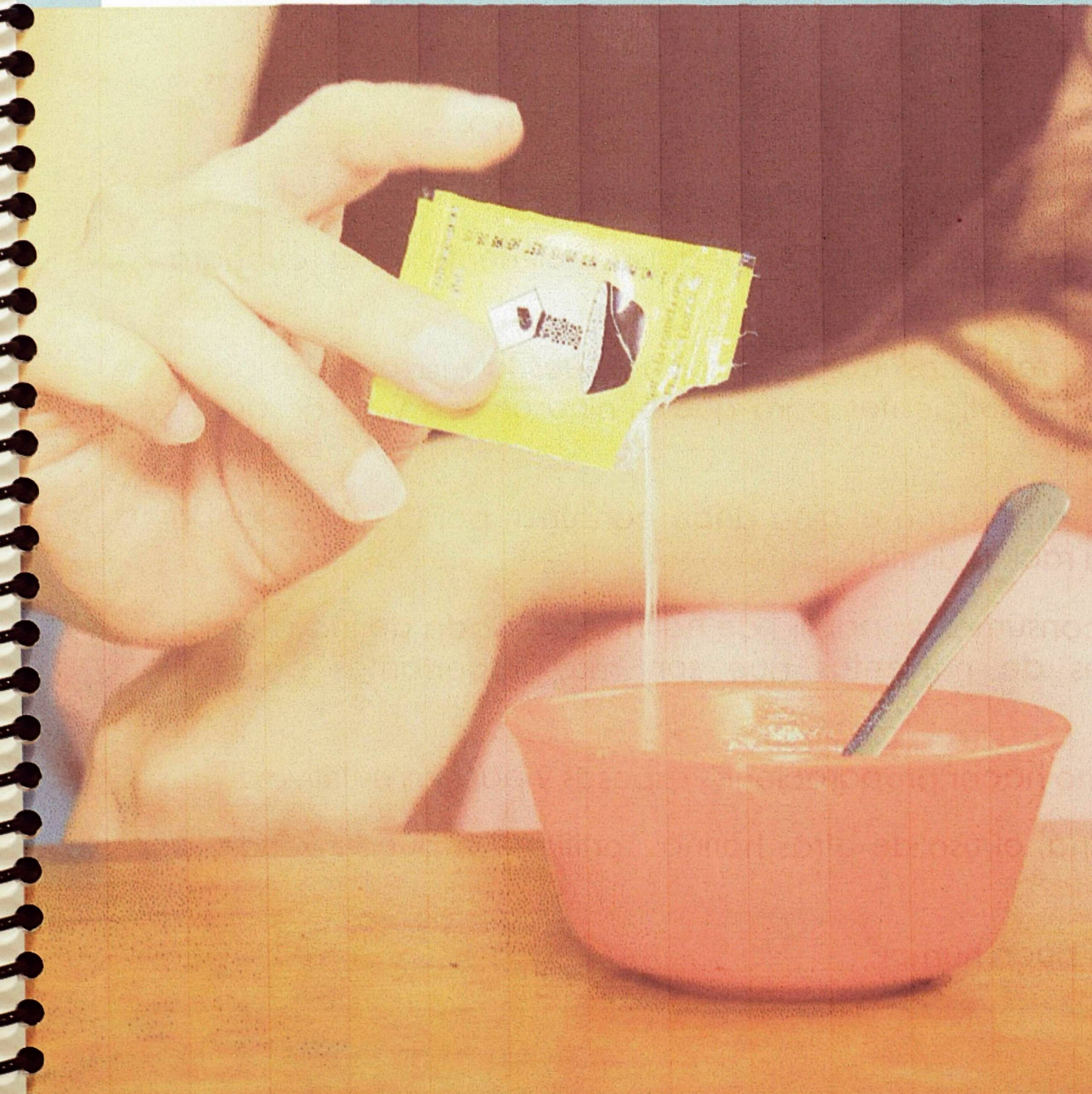
- Los micronutrientes espolvoreados se deben mezclar en las comidas espesas del niño o niña y dar inmediatamente después de ser agregados al alimento
- Es posible que los micronutrientes espolvoreados produzcan un pequeño cambio en el sabor del alimento y que al niño no le guste el cambio. Sin embargo se debe intentar y animar al niño para que lo consuma, y pueda aprovechar los nutrientes.





# Suplementación con micronutrientes

## Niños(as) de 12 a 23 meses



**Múltiples  
micronutrientes  
en polvo**



# 1. Papilla

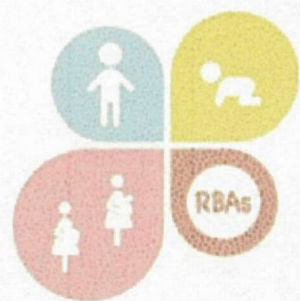
## Niños(as) de 12 a 23 meses

---

### Recomiende a la madre:

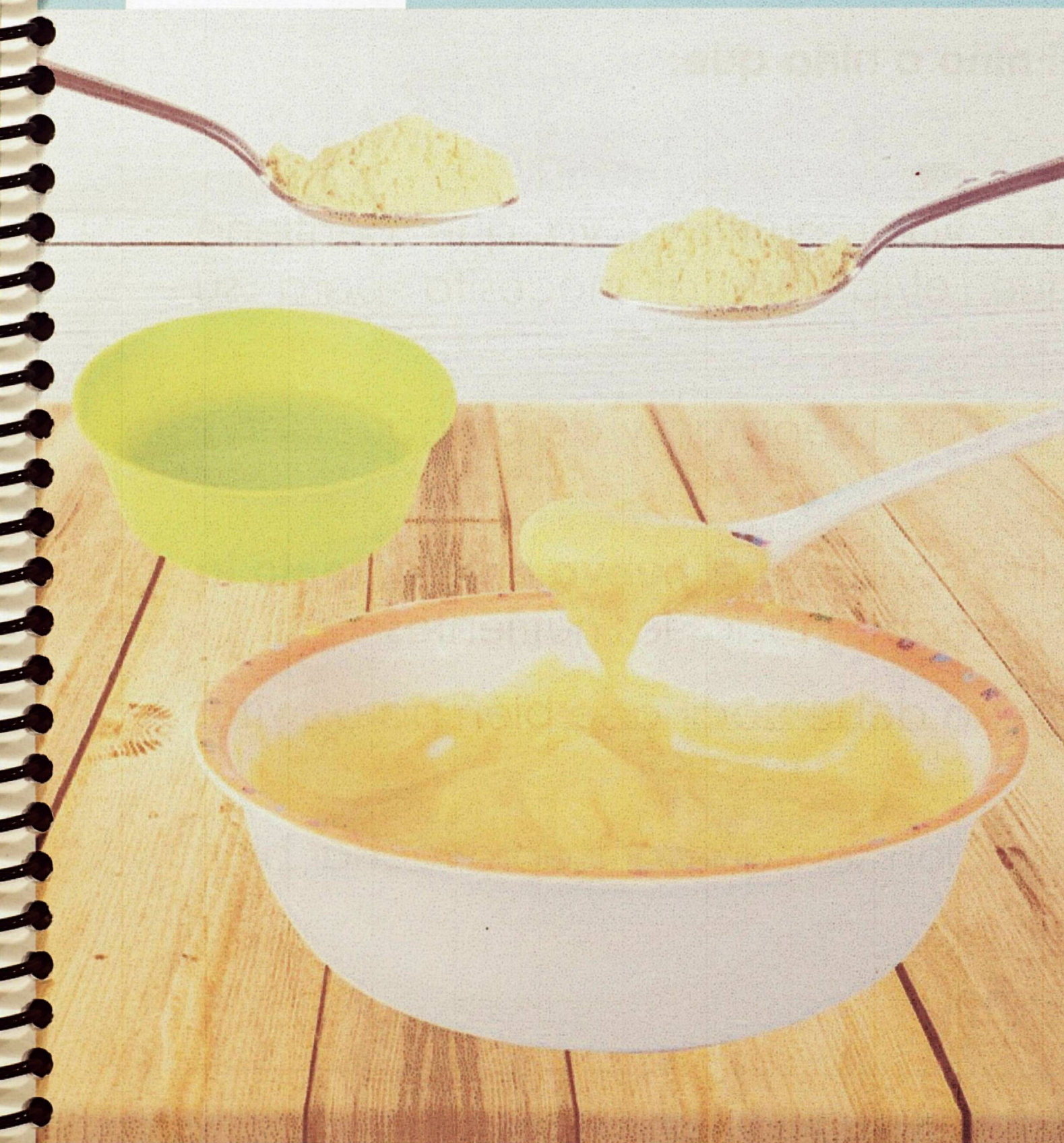
- Si la madre acostumbra a dar atoles o caldos al niño, recomiéndele dar las papillas nutritivas o comidas espesas para evitar que llene su estómago con alimentos poco nutritivos.
  - Recuerde que el alimento complementario se debe **dar en forma de papilla y no como atol**
  - Los alimentos que son lo suficientemente espesos como para quedarse fácilmente en la cuchara brindan mas energía y nutrientes al niño (OMS, 2010)
  - Evitar las preparaciones muy líquidas, jugos, refrescos, caldos o sopas, pues la mayoría son poco nutritivas y no aportan la energía y nutrientes suficientes para que el niño crezca y se desarrolle adecuadamente (INCAP, 2004).
  - Las cantidades de papilla recomendadas son las que el niño debe consumir, por lo que se debe insistir y estimular a que el niño se termine la ración diaria.
  - Si los niños de 12 a 24 meses de edad no consumen la papilla de harina fortificada de incaparina, no alcanzarán a cubrir sus necesidades de nutrientes que son muy importantes para su crecimiento y desarrollo.
  - Organice sesiones demostrativas sobre cómo hacer preparaciones espesas y papillas nutritivas.
  - Esta receta ha sido probada con incaparina, el uso de otras harinas fortificadas puede variar la receta.
  - Recuerde alimentar con amor, paciencia y buen humor.
-





# 1. Papilla

Niños(as) de 12 a 23 meses



## Recomendación:

**Déle a su niño o niña papilla hecha de harinas fortificadas (Incaparina) 4 veces por semana.**

- Ponga a hervir a fuego suave por dos a cuatro minutos, la mezcla de harina fortificada y agua, sin dejar de mover
- Deje enfriar y luego alimente al niño(a) con una cuchara.
- Recuerde que la papilla NO se debe guardar para otro tiempo de comida ni servir después de dos horas de preparada.

## Tamaño de la porción:

2 cucharadas de mezcla de harina fortificada en polvo (incaparina) mezclada con un tercio (1/3) de taza de agua hervida.



## 2. Huevo

### Niños(as) de 12 a 23 meses

---

**Recomiende y explique a la madre del niño o niña que:**

- El huevo es un alimento de mucho valor nutritivo, ya que contiene proteína, vitaminas y minerales que el/la niño(a) necesita para su crecimiento y desarrollo.
  - El huevo es relativamente barato, fácil de preparar y de preparar/servir al niño(a).
  - Refuerce la importancia de que el niño consuma el **huevo entero, tanto la clara como la yema**, para que se aprovechen todos los nutrientes.
  - Refuerce la importancia de que el huevo debe cocinarse bien para evitar posibles infecciones.
  - Refuerce que el niño coma toda la porción servida para aprovechar bien los nutrientes.
  - Alimentar al niño con amor y buen humor
-





## 2. Huevo

**Niños(as) de 12 a 23 meses**



### Recomendación:

**Déle a su niño o niña un huevo entero por lo menos 4 veces por semana.**

### Tamaño de la porción:

**1 huevo entero de tamaño mediano bien cocido (yema y clara).**



### 3. Frijoles

Niños(as) de 12 a 23 meses

---

#### Recuerde a la madre que:

- El frijol es un buen alimento para todos, pero especialmente para los niños pequeños, ya que contiene muchos nutrientes, tales como proteína, vitaminas y minerales que el niño necesita en esta etapa de su vida.
- Es importante recordar que los purés o papillas de frijol deben prepararse con el frijol machacado o colado espeso y **NO solamente el caldo**. El alimento del frijol está especialmente en el grano.
- La mejor manera de aprovechar el frijol es combinar el frijol con tortilla o arroz
- Para mejorar la absorción del hierro del frijol, acompañe estas comidas con frutas con vitamina C como la naranja.





# 3. Huevo

Niños(as) de 12 a 23 meses



## Recomendación:

**Déle a su niño o niña frijoles 4 veces por semana.**

## Tamaño de la porción:

2 cucharadas de frijoles cocidos (caldo y grano).  
Prepárelo dándole el grano machacado, colado espeso o volteado.



## 4. Vegetales de hoja verde

Niños(as) de 12 a 23 meses

---

### Recuerde a la madre que:

- Los vegetales de hojas verdes son bien conocidos y aceptados por las familias, y los niños pueden comenzar a consumirlos desde pequeños.
- Los vegetales de hojas verdes contienen cantidades importantes de proteína, vitaminas y minerales que el niño puede aprovechar.
- Es importante recomendar que los vegetales verdes se piquen o machaquen bien y se coma todo, **NO solamente el caldo**. El alimento de los vegetales de hojas verdes está especialmente en las hojas.
- Puede combinarla con otros alimentos, tales como arroz o tortilla.





# 3. Huevo

Niños(as) de 12 a 23 meses



## RBA:

**Déle a su niño o niña vegetales de hoja verde 4 veces a la semana.**

## Tamaño de la porción:

Media taza de vegetales de hoja verde cocidas, por ejemplo, chipilín, macuy (macuy/quilete/ hierba mora), bleado, chaya, espinaca o acelga.



# Calendario

## Niños(as) de 12 a 23 meses

---

### Recuerde a la madre que:

- El niño(a) de 12 a 23 meses, además de la dieta actual y la suplementación con micronutrientes, reforzar las siguientes practicas:
  - Continuar con la lactancia materna a demanda.
  - Déle al niño o niña una papilla fortificada de incaparina 4 veces por semana. Tamaño de la porción: 2 cucharadas de mezcla de harina fortificada seca (incaparina) mezclada con un tercio ( $1/3$ ) de taza de agua hervida.
  - Déle a su niño o niña un huevo por lo menos 4 veces por semana. Tamaño de la porción: 1 huevo entero de tamaño mediano bien cocido (yema y clara).
  - Déle a su niño o niña frijoles 4 veces por semana. Tamaño de la porción: 2 cucharadas de frijoles cocidos. Prepárelo dándole el grano entero, machacado, colado espeso o volteado.
  - Déle a su niño o niña vegetales de hoja verde 4 veces a la semana. Tamaño de la porción:  $1/2$  taza de vegetales de hoja verde cocidas, por ejemplo, acelga, espinaca o macuy.

**Distribuya estos alimentos en la preparación, cantidad y frecuencia recomendada durante la semana.** Ej.: Distribución de recomendaciones basadas en alimentos durante una semana para niños de 12 a 23 meses

---





# Calendario

Niños(as) de 12 a 23 meses

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |        |         |
|       |        |           |        |         |        |         |
|       |        |           |        |         |        |         |
|       |        |           |        |         |        |         |
|       |        |           |        |         |        |         |



# Mujeres embarazadas o lactantes

## MUJER EMBARAZADA:

### 1. Felicite a la embarazada

### 2. Aconseje sobre:

- Visitar el servicio de salud que le queda más cercano.
- Que vaya a recibir atención durante su embarazo por lo menos 4 veces (en las semanas 12,26,32 y 36 ó 38)

### 3. Para la prevención aconseje sobre

- Visitar el servicio de salud para recibir las vacunas necesarias y suplementos.
- Recoger las pastillas de hierro y ácido fólico, Tomar 2 pastillas de hierro y 1 de ácido fólico cada semana durante el embarazo. Estas pastillas le ayudarán a evitar la anemia en la mujer embarazada y que su niña o niño nazca sin problemas o enfermedades.
- Aunque es posible el hierro le da algunas molestias en el estómago, debe tratar de no dejar de tomarlas ya que son muy importantes.
- Consuma las pastillas con otros alimentos para reducir las molestias.

Durante la visita al servicio de salud, el personal le tomarán el peso para saber si la madre tiene bajo peso o sobrepeso, y si está aumentando de peso según lo esperado, y le darán recomendaciones según el caso.

Recordar los signos de peligro y a donde acudir para buscar ayuda.

## MUJER LACTANTE:

### 1. Felicite a la madre y aconseje sobre:

- Tomar más líquido para tener suficiente leche.
- Comer de todo lo que tenga en su casa que sea saludable como: incaparina o cualquier harina fortificada, verduras e hígado.
- La importancia de dar lactancia materna exclusiva a los niños de 0 a 6 meses.
- La importancia de visitar los servicios de salud para recibir el suplemento de hierro y ácido fólico y la orientación sobre el estado de salud suyo y de su hijo.
- Los signos de peligro y a dónde acudir para buscar ayuda





# Mujeres embarazadas y lactantes





# 1. Atol espeso

## Mujeres embarazadas o lactantes

---

### Aconseje:

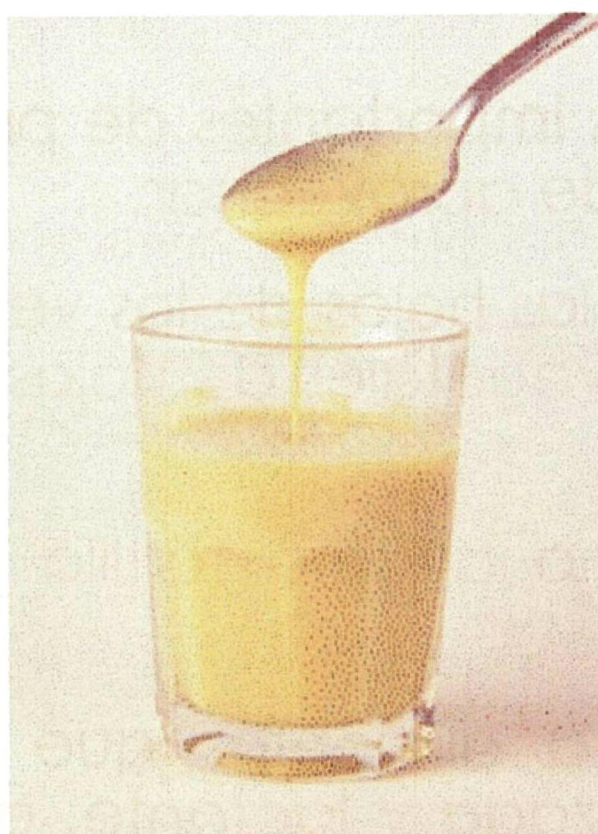
- Promueva el consumo de alimentos basados en harinas fortificadas, tales como Incaparina, o avena (mosh) fortificado, pues son buena fuente de proteínas y vitaminas para la mujer embarazada. Los programas del gobierno pueden ofrecer un alimento basado en harinas fortificadas, tanto para la madre como para el niño. Incentive a la familia a consumirlo.
- Reforzar que este tipo de atol espeso fortificado no es lo mismo que el atol hecho en casa de maíz o de otros cereales.
- La ración recomendada permite cubrir las necesidades adicionales de calorías, proteína y vitaminas de la mujer embarazada para favorecer el desarrollo del niño antes de nacer.
- Recuerde que las recomendaciones se refieren a alimentos que deben introducirse en la alimentación de la mujer embarazada, además de los alimentos que la madre consume como parte de la dieta de la familia.





# 1. Atol espeso

## Mujeres embarazadas o lactantes



### RBA:

**Tome 1 taza de atol espeso de mezcla de harina fortificada (tipo Incaparina) o mosh fortificado todos los días.**

- Póngalo a cocinar y déjelo hervir durante 8 minutos. Remuévalo constantemente hasta que tenga una textura suave y espese un poco.



### Tamaño de la porción:

2 cucharadas bien llenas de mezcla de harina fortificada seca (tipo Incaparina) o mosh fortificado.

1 taza de agua hervida o tratada.



## 2. Vegetales

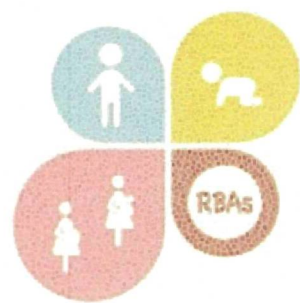
### Mujeres embarazadas o lactantes

---

#### **Recuerde a la madre que:**

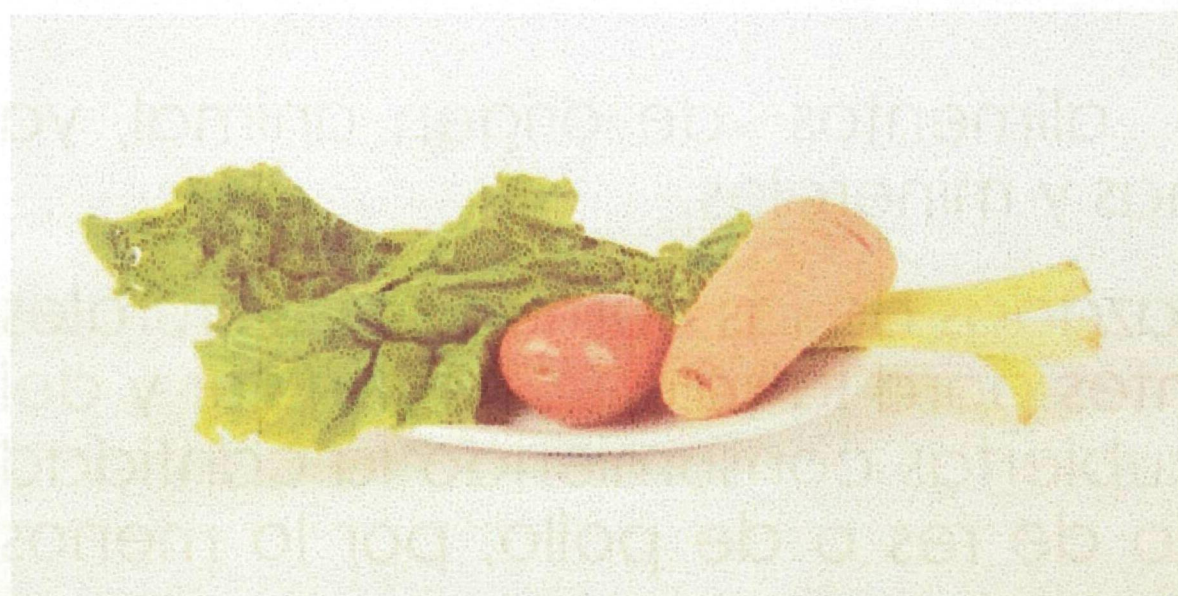
- Los vegetales de hojas verdes contienen cantidades importantes de proteína, vitaminas y minerales que la mujer embarazada puede aprovechar.
- Es importante recomendar consumir principalmente las hojas de los vegetales verdes y NO solamente el caldo. El alimento de los vegetales de hojas verdes está en las hojas.
- Puede combinarlos con otros alimentos, tales como arroz o tortilla u otros vegetales.
- Recuerde que las recomendaciones se refieren a alimentos que deben introducirse en la alimentación de la mujer embarazada y lactante, además de los alimentos que ya consume como parte de la dieta de la familia.
- Refuerce la importancia de los beneficios de consumir alimentos naturales como verduras (tomate, zanahoria) y vegetales de hojas verdes (macuy, acelga, espinaca, chipilín, bleado, chaya y otras plantas nativas con alto valor nutritivo de la región)





## 2. Vegetales

### Mujeres embarazadas o lactantes



#### **RBA:**

**Coma 2 porciones de vegetales todos los días de la semana.**



#### **Tamaño de la porción:**

##### Ejemplos

- 1 tomate mediano
- ½ zanahoria
- 1 taza de vegetales de hojas verdes picados o cocinados (incluyendo plantas nativas como chipilín, macuy/quillete, blede, chaya)



### 3. Hígado

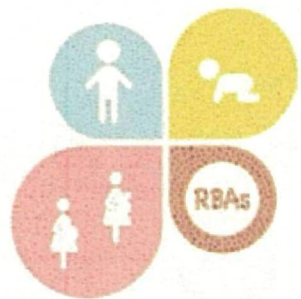
#### Mujeres embarazadas o lactantes

---

##### Aconseje:

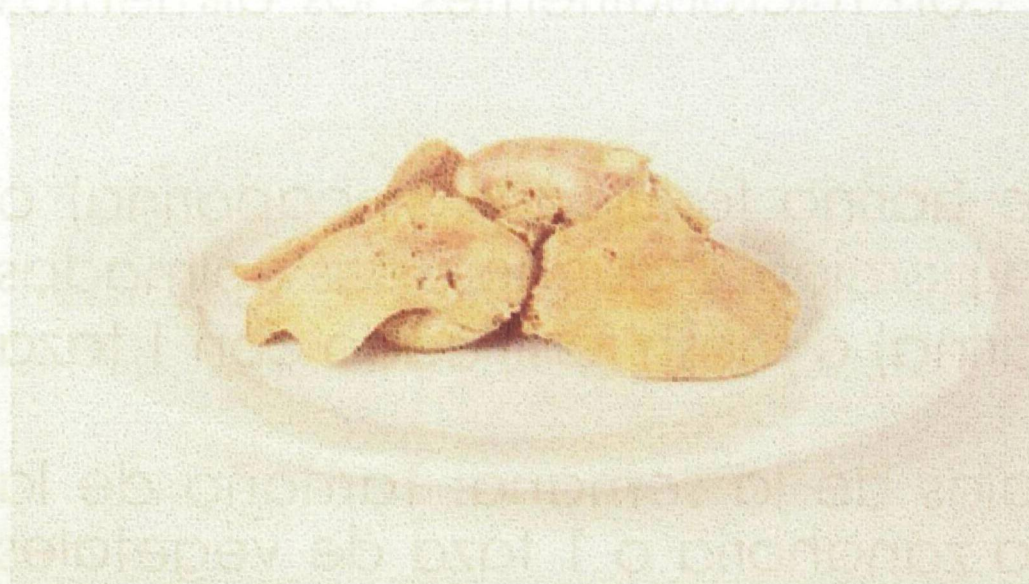
- Sobre la importancia del consumo de alimentos de origen animal, ya que son fuentes importantes en vitaminas y minerales.
- En la dieta normal de la mujeres embarazadas de las comunidades rurales hacen falta algunas vitaminas importantes para la salud de la mujer y del niño en formación, y que pueden ser cubiertas consumiendo la cantidad recomendada de tres onzas de hígado de res o de pollo, por lo menos una vez por semana.
- El hígado es muy conocido y aceptado por la población y su precio es bastante accesible comparado con otros alimentos de origen animal.
- Es importante buscar en la comunidad las ventas de res o de pollo para comprar el hígado, por lo menos una vez por semana.





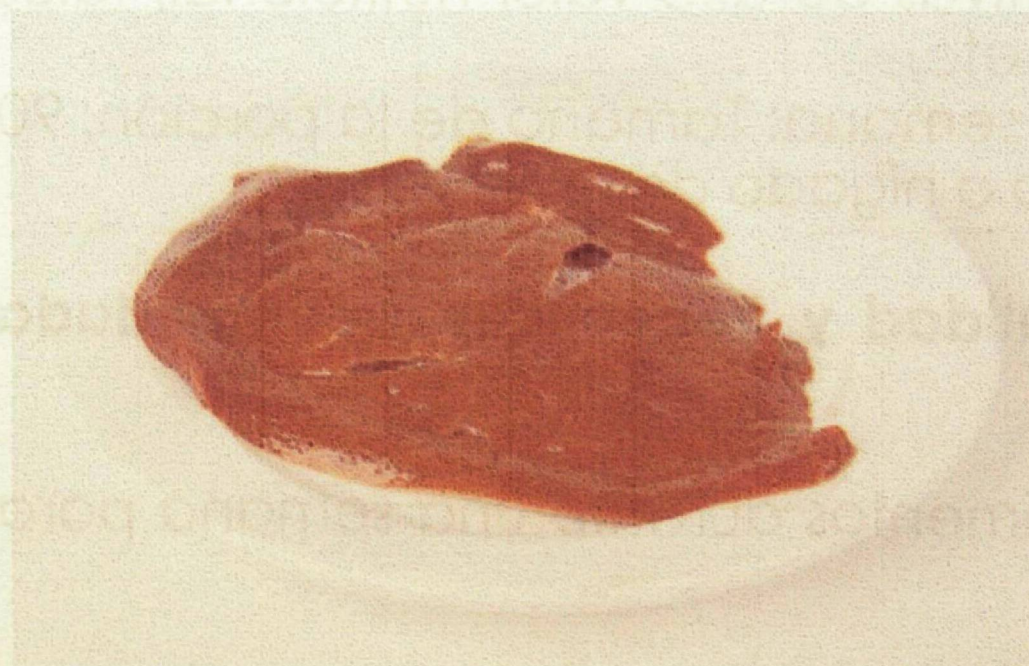
# 3. Hígado

## Mujeres embarazadas o lactantes



### Recomendación:

**Coma hígado de res o de pollo una vez a la semana.**



### Tamaño de la porción:

90 gramos (3 onzas) de hígado (hígado de pollo o hígado de res).



# Calendario

## Mujeres embarazadas y lactantes

---

### Recuerde a la madre que:

- Además de la dieta actual y la suplementación con micronutrientes, los alimentos que necesita son:
  - Tome 1 taza de atole espeso de mezcla de harina fortificada (incaparina) o mosh fortificado todos los días: Tamaño de la porción: 2 cucharadas colmadas de mezcla de harina fortificada seca (Incaparina) o mosh fortificado con 1 taza de agua hervida.
  - Coma 2 porciones de vegetales todos los días de la semana: Tamaño de la porción: 1 tomate mediano, la mitad de una zanahoria o 1 taza de vegetales de hojas verdes picados (incluya plantas nativas de alto valor nutricional, tales como bledo, macuy/quilete, chipilín, chaya, etc).
  - Coma hígado de res o de pollo una vez a la semana: Tamaño de la porción: 90 gramos (3 onzas) de hígado (hígado de pollo o hígado de res).

**Distribuya estos alimentos en la preparación, cantidad y frecuencia recomendada durante la semana.**

Ej.: Distribución de recomendaciones basadas en alimentos durante una semana para niños de mujeres embarazadas y lactantes





# Calendario

## Mujeres embarazadas y lactantes

| Lunes                                                                               | Martes                                                                              | Miércoles                                                                            | Jueves                                                                                | Viernes                                                                               | Sábado                                                                                | Domingo                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |  |  |  |
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |  |                                                                                       |                                                                                       |                                                                                       |



# Prácticas de higiene

---

## **Es recomendable aconsejar:**

- La importancia de realizar en forma correcta y oportuna el lavado de manos para prevenir enfermedades infecciosas en el niño y adulto, lo cual requiere el uso de agua limpia y jabón.
- Tratamiento y almacenamiento correcto del agua en el hogar, a través del método de hervido o cloración, para que el agua sea segura y se almacene en condiciones adecuadas.
- El uso de la letrina o inodoro para la eliminación segura de las heces, ya que reduce en gran parte los microbios que producen enfermedades.
- El almacenamiento y manejo adecuado de los desechos (basura) para prevenir enfermedades en el hogar. Considerar clasificación de desechos orgánicos e inorgánicos.
- La importancia del encorralamiento de aves y otros animales y del manejo adecuado de los desechos (abonara/composteras).





# Prácticas de higiene



## Lave sus manos con jabón y agua:

- Antes de preparar los alimentos
- Antes de comer
- Antes de alimentar a su bebe
- Después de cambiar pañal a su bebe o de ir usted al baño
- Lávele las manos a su bebé también

## Agua segura e higiene de vegetales y frutas

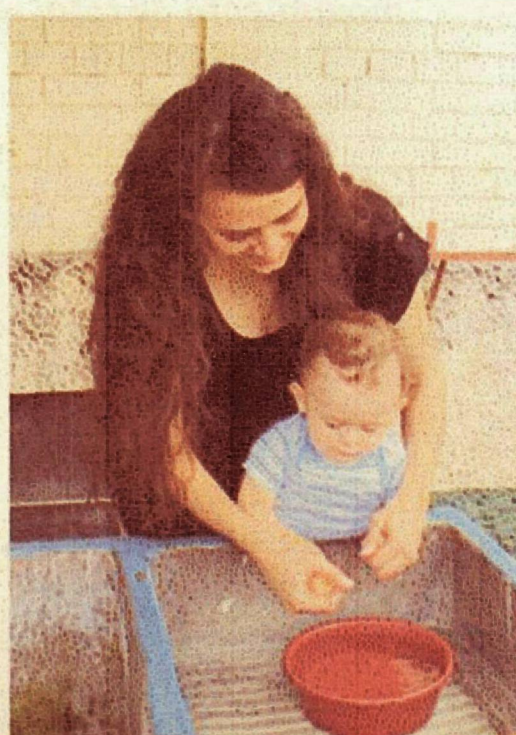
**Lave los vegetales y frutas** con agua y jabón y déjelos en agua con cloro durante 5 minutos.

**Agua segura:** Hierva el agua por 5 minutos, filtración o cloración (8 gotas de cloro de uso en el hogar por galón de agua filtrada o hervida y déjala en reposo durante 30 minutos).

## Otras recomendaciones:

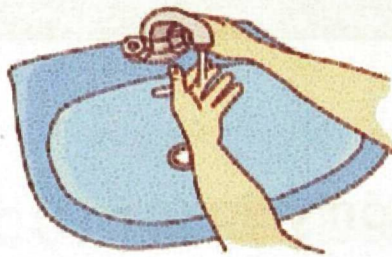
Las papillas y el atol espeso deben consumirse recién preparadas. Para evitar su contaminación, se recomienda que las sobras deben consumirse antes de dos horas de preparado.

Cuando le dé a su hijo alimentos nuevos espere cinco días hasta darle otro nuevo alimento. Si nota alguna molestia o reacción en su niño como ronchas, vómitos o diarrea consulte con el personal de salud.

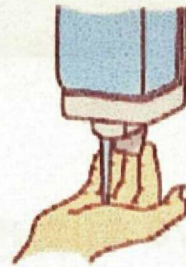




# Lavado de Manos



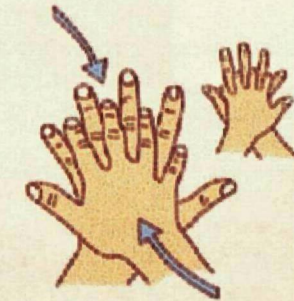
**Mójese las manos.**



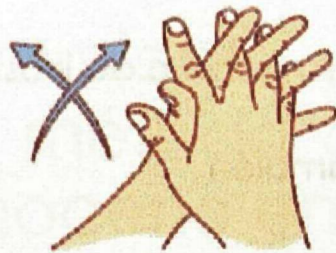
**Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.**



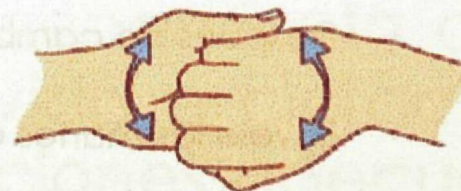
**Frótese las palmas de las manos entre sí..**



**Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.**



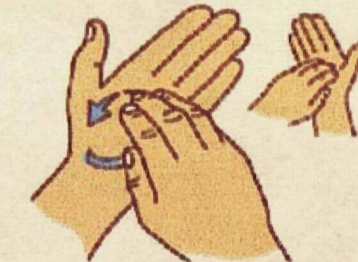
**Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.**



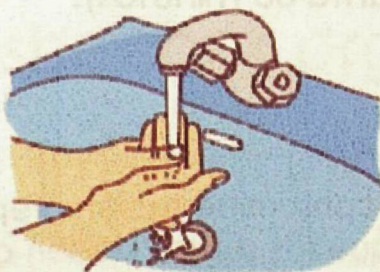
**Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.**



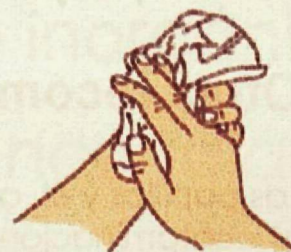
**Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa.**



**Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.**



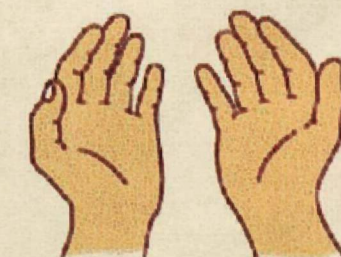
**Enjuáguese las manos.**



**Séquese las manos con una toalla de un solo uso.**



**Utilice la toalla para cerrar el grifo.**

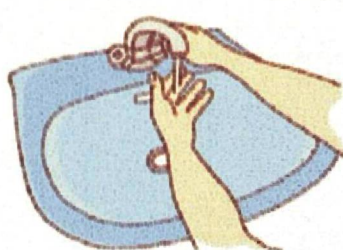


**Sus manos son seguras.**

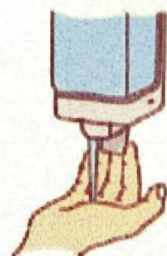




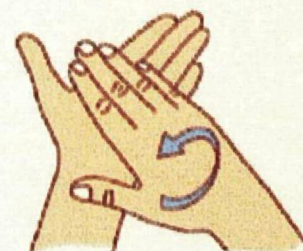
# Lavado de Manos



**Mójese las manos.**



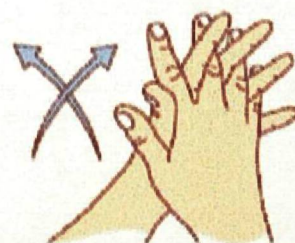
**Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.**



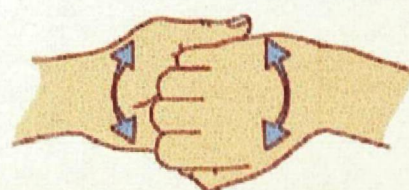
**Frótese las palmas de las manos entre sí..**



**Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.**



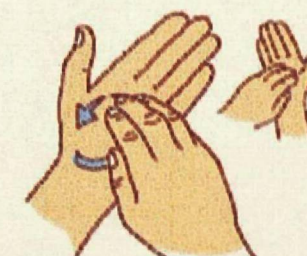
**Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.**



**Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.**



**Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación y viceversa.**



**Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.**



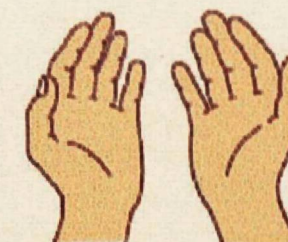
**Enjuáguese las manos.**



**Séquese las manos con una toalla de un solo uso.**



**Utilice la toalla para cerrar el grifo.**



**Sus manos son seguras.**