



Salud

manual
de nutrición
y orientación
alimentaria
para auxiliares
de salud



SECRETARÍA DE SALUD

Centro Nacional para la Salud de la Infancia y Adolescencia

Dirección General de Promoción de la Salud

Dirección General de Equidad y Desarrollo en Salud

manual de nutrición y orientación alimentaria para auxiliares de salud

PROGRAMA DE SALUD Y NUTRICIÓN PARA LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Coordinación de Salud para los Pueblos Indígenas

ÍNDICE

I. Presentación	5
II. Introducción	7
III. Evaluación del estado de nutrición	9
- Vigilancia del estado de nutrición de los niños y las niñas	
IV. Atención del estado de nutrición	15
- Desnutrición	
- Obesidad Infantil	
V. Uso de suplementos de vitaminas y minerales	21
- Suplementación con vitamina A	
- Suplemento de micronutrientes para comunidades indígenas	
VI. Orientación alimentaria	29
- Alimentación correcta	
- Alimentación durante el primer año de vida	
- Alimentación del preescolar	
- Alimentación del escolar	
- Alimentación durante el embarazo	
- Alimentación de la mujer durante el período de lactancia	
VII. Producción de alimentos para autoconsumo	49
- Producción de alimentos	
- Conservación de alimentos	

VIII. Higiene	61
- Parasitosis intestinales	
- Higiene	
IX. Relación con líderes comunitarios	73
X. Propuestas didácticas para la capacitación	75
- Técnicas didácticas para la capacitación	
- Demostración culinaria	
- Exposición culinaria	
- Sociodrama	
- Teatro guiñol	
- Lluvia de ideas	
- Apoyos didácticos para la capacitación	
- Pizarrón	
- Rotafolio	
- Fanelógrafo	
XI. Bibliografía	85

I. PRESENTACIÓN

El Programa de Salud y Nutrición para los Pueblos Indígenas tiene como objetivo mejorar el nivel de salud y nutrición de la población indígena del país, y de esta forma disminuir la brecha existente entre sus indicadores de salud y los del resto de la población. Para cumplir dicho objetivo, el Programa cuenta con el fortalecimiento a la promoción de la salud como una de sus estrategias prioritarias, en la cual, la orientación alimentaria constituye una herramienta fundamental para su desarrollo.

Como orientación alimentaria entendemos al conjunto de acciones que proporcionan información básica sobre las características de la alimentación y los alimentos para favorecer una alimentación correcta en el individuo, la familia y en la comunidad, tomando en cuenta sus condiciones físicas, económicas y sociales; la adquisición, conservación, manejo, preparación y consumo, así como la disponibilidad y acceso a los alimentos.

Por ello, la Coordinación de Salud para los Pueblos Indígenas junto con el Centro Nacional de Salud de la Infancia y Adolescencia y la Dirección General de Promoción a la Salud, han desarrollado el presente documento, con la finalidad de que el auxiliar de salud cuente con la información básica sobre nutrición y orientación alimentaria, en una forma clara y sencilla haciendo énfasis en el aprovechamiento de los recursos disponibles en la comunidad para fortalecer las actividades dirigidas a mejorar el estado de nutrición de la población.

Dr. Enrique Ríos Espinosa
Coordinador de Salud
para los Pueblos Indígenas

Dr. Luis Rubén Durán Fontes
Director General
de Promoción de la Salud

Dr. José Ignacio Santos Preciado
Director General del Centro Nacional
para la Salud de la Infancia
y Adolescencia

II. INTRODUCCIÓN

En México, la mortalidad ha disminuido desde hace 70 años; sin embargo, actualmente existen diferencias importantes en cuanto al riesgo de morir por ser indígena en comparación con la población general. La mortalidad es 30 por ciento superior en los indígenas, siendo más marcada en las mujeres (36%) que en los hombres (25%).

A nivel nacional las cinco principales causas de muerte corresponden a enfermedades no transmisibles, mientras que, en la población indígena dos de las principales causas de muerte son por enfermedades infecciosas (infecciones intestinales y respiratorias).

Por otra parte, el principal problema de nutrición de los niños y niñas menores de cinco años es la desnutrición crónica (baja talla), el cual se presenta en casi la mitad de los indígenas menores de cinco años. Otros importantes problemas de nutrición son la deficiencia de vitaminas y minerales (micronutrientes), y la anemia. Esta última afecta a un 36% de los niños y niñas indígenas (27% en los no indígenas). Las deficiencias de micronutrientes también son muy importantes en las mujeres embarazadas y en período de lactancia, donde cuatro de cada diez presentan anemia.

La desnutrición, la anemia y las deficiencias de otros micronutrientes tienen importantes repercusiones sobre la salud y el bienestar de las personas, especialmente de los niños y niñas, quienes se encuentran en una etapa de crecimiento y desarrollo.

Una estrategia fundamental para dar solución de manera integral a los problemas de nutrición es la promoción de la salud a través de la orientación alimentaria, con el objetivo de desarrollar una mayor conciencia en la población sobre el autocuidado.

Para asegurar que las actividades de educación para la salud sean efectivas, es necesario que los contenidos sean relevantes para las comunidades, que incorporen actitudes y creencias de las mismas, que estén basados en las necesidades reales, y que promueva la participación activa de la comunidad. El presente documento fue realizado tomando en cuenta estos aspectos, así como los diferentes escenarios en los que viven las comunidades indígenas, para poner al alcance de los auxiliares de salud información sobre nutrición, alimentación e higiene.



III. EVALUACIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN

La vigilancia del crecimiento es una actividad que debe realizarse a todos los menores de cinco años.

Aunque no necesariamente el auxiliar es responsable de hacerlo, este capítulo contiene información básica para entender las mediciones de peso y talla, y también sobre cómo deben realizarse correctamente.



En este capítulo se describen las actividades básicas que el personal de salud realiza para vigilar el crecimiento y el estado de nutrición de los niños menores de cinco años.

VIGILANCIA DEL ESTADO DE NUTRICIÓN DE LOS NIÑOS Y LAS NIÑAS

1. ¿Cuáles son las mediciones del cuerpo que se utilizan para saber si una persona está bien nutrida o no?



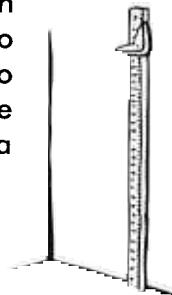
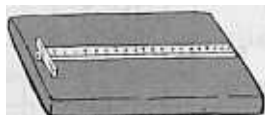
El peso y la talla (o estatura) son dos de las mediciones más importantes y sencillas aunque también existen otras como cuando se mide alrededor de la cabeza de los niños o del brazo.

2. ¿Cómo se relacionan el peso y la talla para saber si un niño tiene desnutrición?

Peso para la Edad: es un indicador muy importante; sobre todo durante el primer año de vida, ya que ayuda a detectar a los

niños con peso bajo o sobrepeso de acuerdo con su edad. Sirve si se registra el peso del niño en diferentes edades.

Peso para la Talla: es un indicador de desnutrición aguda o muy reciente ya que no involucra la edad sino exclusivamente el peso de acuerdo con la talla o estatura del niño.



También es un indicador de sobrepeso y obesidad. Es más útil a partir del primer año de edad.

Talla para la Edad: la talla baja para la edad indica que el niño ha tenido desnutrición durante un tiempo largo o la tuvo en el pasado.

Los niños que **nacen con peso bajo** lo más seguro es que nunca alcancen los niveles normales de peso para la edad y talla para la edad. Esto debe saberlo la madre para que esté prevenida desde el momento que tiene una niña o niño con peso bajo.

3. ¿Cuáles son las mejores tablas de referencia para evaluar el estado de nutrición de los niños?

Las mejores tablas de referencia para los menores de cinco años son las tablas que están contenidas en la Norma Oficial Mexicana para la Atención a la Salud del Niño (NOM- 031).





4. ¿Cómo se hacen mediciones buenas del peso y la talla de los niños?

La mejor manera para hacer una buena medición es que la persona que las haga esté capacitada para el uso correcto de los instrumentos (como las básculas, el estadímetro o el infantómetro).

5. ¿Por qué deben realizarse las mediciones confiables?

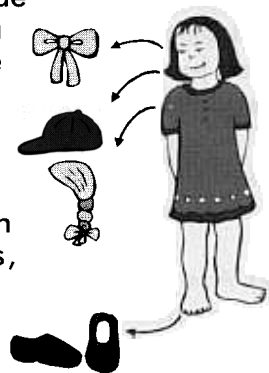
Porque un niño o niña mal medido y pesado, puede convertirse en un niño o niña mal diagnosticado (se puede pensar que un niño está desnutrido cuando no lo está o se puede pensar que está bien y puede estar desnutrido).

6. ¿Cómo se mide el peso en forma correcta?

Para medir el Peso:

a) Es muy importante quitar la mayor parte de la ropa, cobijas, y cualquier objeto que la niña o el niño lleve porque esto puede provocar que el peso que se registre sea mayor al real y por lo tanto, pueda dar un diagnóstico falso.

b) Los niños que se midan en básculas con las que se usa el calzón para colgarlos, tampoco deben llevar ropa, ni objetos que pesen.



c) La medición debe realizarse cuando el niño deje de moverse, la lectura se hace mirando de frente la escala de la báscula y debe registrarse en kilogramos.

d) Anotar el peso en la Cartilla Nacional de Vacunación y en el censo nominal.

7. ¿Cómo se mide la talla en forma correcta?

Para medir la Talla (o estatura):

a) Es muy importante quitar a la niña o niño los huaraches, zapatos, adornos de la cabeza, gorros, sombreros, trenzas, peinados y cualquier otro objeto que estorbe la medición porque esto puede hacer que la talla o estatura resulte mayor de lo que debe ser.

b) La talla o estatura se mide acostado para los niños que no pueden estar de pie.

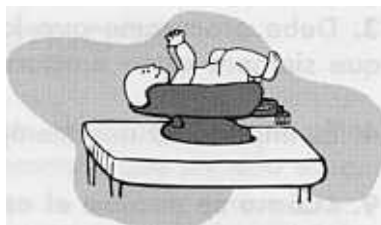
c) Los niños al estar parados deben estar bien derechos, con los pies juntos, la cabeza, espalda, hombros, nalgas y piernas bien pegados a la pared y deben mirar al frente.

d) Las mediciones deben hacerse mirando de frente los números de la escala y deben registrarse en centímetros.

e) Anotar la talla en la Cartilla Nacional de Vacunación y en el censo nominal.



8. ¿Qué recomendaciones se deben seguir para cuidar las básculas?



Algunos consejos prácticos para el uso de las básculas:

1. Las básculas que están en el piso deben estar sobre una superficie que esté lisa (se debe revisar que no esté inclinada).
2. Las básculas no deben tener bultos ni ningún objeto encima mientras no se usan.

CONTROL DE PESO Y TALLA

Fecha	Total	Peso	Talla

Realizar el monitoreo de talla, la frecuencia de acuerdo a cada caso y en el punto de mayor crecimiento cada 3 meses.

PESO NORMAL DE ACUERDO CON LA EDAD

Niños	Edad	Niños	
Medida	Medida	Medida	
10.000	10 meses	10.000	10 meses
10.500	11 meses	10.500	11 meses
11.000	12 meses	11.000	12 meses
11.500	13 meses	11.500	13 meses
12.000	14 meses	12.000	14 meses
12.500	15 meses	12.500	15 meses
13.000	16 meses	13.000	16 meses
13.500	17 meses	13.500	17 meses
14.000	18 meses	14.000	18 meses
14.500	19 meses	14.500	19 meses
15.000	20 meses	15.000	20 meses
15.500	21 meses	15.500	21 meses
16.000	22 meses	16.000	22 meses
16.500	23 meses	16.500	23 meses
17.000	24 meses	17.000	24 meses
17.500	25 meses	17.500	25 meses
18.000	26 meses	18.000	26 meses
18.500	27 meses	18.500	27 meses
19.000	28 meses	19.000	28 meses
19.500	29 meses	19.500	29 meses
20.000	30 meses	20.000	30 meses

Exclusión para niños prematuros y por edad de gestación, consultar su médico.

CONTROL DE PESO Y TALLA EN MONITOREO DE EMBAJADA

Fecha	Sexo	Peso	Talla	Edad (en meses)

Realizar el monitoreo de talla y peso a nivel de Embajada de 3 meses de edad.

CARTILLA NACIONAL DE VACUNACIÓN

Desde el nacimiento hasta los 10 años de edad

GRATIS

Sistema Nacional de Salud

3. Debe procurarse que las básculas sean revisadas para saber que siempre estén funcionando bien.

4. Es importante que siempre permanezcan en el mismo lugar.

9. ¿Cómo se evalúa el estado de nutrición de los escolares y adolescentes?

Se puede usar principalmente como referencia el PESO para la TALLA. Otra opción muy útil es el Índice de Masa Corporal (IMC), principalmente para los adolescentes. Las tablas de referencia del Índice de Masa Corporal están incluidas en la Cartilla Nacional de Vacunación.

10. Actividades recomendadas

- Observe cómo se realizan las mediciones del peso y la talla en los niños en la unidad de salud.
- Procure dar algunos consejos para mejorarlas.

IV. ATENCIÓN DEL ESTADO DE NUTRICIÓN

Un niño que está desnutrido o que presenta obesidad, no es un niño sano, y tendrá menos oportunidades de desarrollo que un niño sano.

En este capítulo se da información básica para que el auxiliar de salud pueda brindar ayuda a las familias de los niños con alguno de estos problemas.

DESNUTRICIÓN

1. ¿En qué grupo de edad se presenta más frecuentemente la desnutrición?

Muchas veces la desnutrición se presenta más frecuentemente y de forma más grave en los niños menores de cinco años y en las mujeres embarazadas.

También es común que los ancianos se desnutran, debido a causas relacionadas con la edad, como dificultad para masticar, vivir solo y por lo tanto no alimentarse correctamente, estar enfermo y no tener hambre, etc.

2. ¿Cómo podemos detectar que un niño está desnutrido?

No siempre cuando un niño está desnutrido es posible detectarlo a simple vista; sin embargo, pueden tener algunos signos que indiquen que puede estar en riesgo



de desnutrirse o estar desnutrido. A estos signos se les conoce como "signos de alarma por desnutrición" y son:

- Falta de aumento o disminución de peso
- Enfermedades frecuentes o de mayor duración
- Pérdida del apetito



Para saber si el niño presenta alguno de estos signos le podemos preguntar a la mamá si su hijo se ha enfermado recientemente, no quiere comer y si ha notado que su hijo no ha crecido. Además, es recomendable que veamos en la Cartilla Nacional de Vacunación los registros de peso y observar si éste ha aumentado o no.

3. ¿Qué hacer si un niño tiene alguno de estos signos de alarma por desnutrición?

Es muy importante llevarlo a la unidad de salud más cercana para que reciba atención a tiempo, es decir, antes de que se empiece a enfermar más gravemente por estar desnutrido.

4. ¿Cómo podemos prevenir y mejorar la desnutrición?

- Es muy importante que para que el niño no se desnutra siga las recomendaciones para tener una alimentación correcta (ver capítulos Alimentación Correcta y Alimentación durante el primer año de vida, Alimentación del Preescolar, Alimentación Escolar, Alimentación durante el Embarazo y Alimentación durante el Período de Lactancia).

- Si el niño se enferma constantemente o la madre nota que no está creciendo, recomendarle que acuda a la unidad de salud más cercana para que pesen y midan a su hijo y valoren su estado de nutrición.
- Capacitar a la madre o al responsable del niño en la identificación de los signos de alarma de la desnutrición.
- Vigilar que el niño reciba completo el esquema de vacunación.
- Cuidar la higiene del niño, madre, alimentos y lugar donde viven. (Ver capítulo de Higiene)
- Dar al niño amor y cuidado.

5. ¿Cómo podemos recuperar al niño con desnutrición?

- Seguir dándole pecho, tanto como antes.
- Si el niño es mayor de seis meses, además de la leche materna darle otros alimentos disponibles en casa y en la comunidad.
- Alimentarlo correctamente y más seguido, o sea más veces al día.
- Asegurarse de que coma diariamente la papilla PROGRESA.
- Agregar a las sopas, consomés o frijoles una cucharadita extra de aceite.
- Asistir a las consultas programadas por el médico.
- Cuidar la higiene del niño, madre, alimentos y lugar donde viven. (Ver capítulo de "Higiene").
- Dar al niño amor y cuidado.



6. Actividades recomendadas

- Hacer una lista de alimentos típicos de la región que sean altamente disponibles y de bajo costo.

- Con estos alimentos preparar papillas, purés y otros platillos que sean atractivos para el menor de cinco años.
- Con dichas preparaciones, elaborar menús, tomando en cuenta que de preferencia los menores de cinco años deben hacer cinco comidas al día.

OBESIDAD INFANTIL



1. ¿Qué es la obesidad en los niños?

La obesidad es una enfermedad que se presenta cuando un niño tiene un peso mayor del que debería tener para su edad o sea, es un niño "gordito".

Cuando los niños estén "gorditos" es importante recomendar a la mamá que lo lleve al médico. Pues es él quien debe encargarse de hacer el diagnóstico de obesidad, porque hay niños que pueden parecer "gorditos" pero que pueden estar enfermos de algo más.

2. ¿Por qué un niño puede estar obeso?

Un niño puede ser obeso porque come mucho y hace poco ejercicio. Los niños obesos muchas veces pasan muchas horas viendo televisión y también comen muchos alimentos que no fueron hechos en casa, como las papitas, refrescos, pastelitos y dulces.

3. ¿Cuáles son los peligros de la obesidad infantil?

El principal riesgo es que el niño que es obeso también va a ser obeso en la edad adulta y eso puede producirle diabetes o enfermedades del corazón.

Además un niño obeso es un niño solo, porque no puede jugar igual que los demás niños y es muy fácil que se burlen de él.

4. ¿Qué hacer si se diagnostica a un niño como obeso?

Hay que platicar con la familia para explicar que el niño tiene un problema de salud en el que tienen que colaborar.

Pedir que el niño o niña tenga más actividad física (que realice juegos al aire libre, juegue, corra).



Recomendar que coma alimentos preparados en casa en lugar de comprar alimentos que se venden en la calle.

5. Actividades recomendadas

- Ver actividades del capítulo de "Alimentación Correcta".
- Comparar con las mamás los precios de los alimentos que se compran en las tiendas con los precios de los alimentos que se preparan en casa.

V. USO DE SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES

Debido a que las deficiencias de vitaminas y minerales son muy comunes en nuestro país, especialmente en las comunidades indígenas, la Secretaría de Salud ha creado diferentes acciones para curarlas.

Una de ellas es la suplementación con el medicamento de vitaminas y minerales del Programa de Salud y Nutrición para los Pueblos Indígenas y otra es la suplementación con vitamina A, que se da en la 2ª y 3ª Semanas Nacionales de Salud en los lugares donde existe alta mortalidad por enfermedades diarreicas.

En este capítulo se menciona la importancia de estas dos acciones, así como la forma en la que se deben llevar a cabo.

SUPLEMENTACIÓN CON VITAMINA A

1. ¿Qué es la vitamina A?

Es una sustancia que necesita el organismo para enfermarse menos, para que el niño crezca y se desarrolle, y tener una buena vista. La mejor forma que tiene el organismo de obtenerla es comiendo alimentos ricos en esta vitamina.

2. ¿Qué alimentos contienen vitamina A?

La vitamina A se encuentra presente en alimentos tanto de origen animal como en alimentos de origen vegetal.





- **De origen animal:** hígado, aceite de pescado, leche, mantequilla y huevo.
- **De origen vegetal:** hojas verde-oscuro, frutos anaranjados amarillos y algunos rojos como: zanahorias, espinacas, quelites, calabazas, jitomates, melón verde, durazno, papaya, naranjas.

Existen también productos industrializados que contienen vitamina A adicionada.

3. ¿Por qué se presenta la deficiencia de vitamina A?

La deficiencia es provocada principalmente porque las personas comen menos alimentos que contienen vitamina A de los que necesitan o porque tienen problemas de parásitos.

4. ¿Qué pasa cuando a una persona le falta vitamina A?

Las personas a las que les falta vitamina A pueden tener problemas con la vista, también pueden tener más infecciones y los niños pueden crecer menos.

5. ¿Por qué se da vitamina A en las Semanas Nacionales de Salud?

La vitamina A se da en la 2ª. y 3ª. Semanas Nacionales de Salud en los lugares donde existe alta mortalidad por enfermedades diarreicas en los niños.



Se da una "megadosis", o sea, una dosis muy grande mucho mayor de la que un niño comería normalmente para cubrir la deficiencia por varios meses.

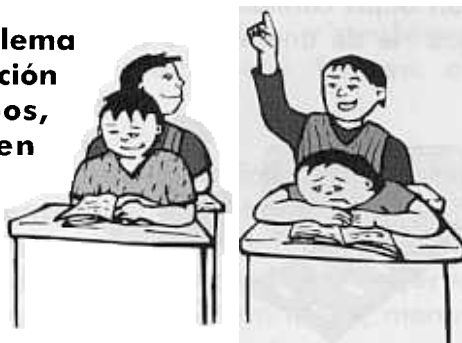
6. Actividades Recomendadas

- Identificar en la comunidad qué alimentos contienen vitamina A de los que están en la lista (sobretudo las hojas verde oscuro).
- Hacer dibujos de los alimentos que existen en la comunidad y pegarlos en la pared para informar a la comunidad de la importancia de comerlos.
- Recomendar la producción casera (hortalizas) de alimentos ricos en vitamina A. (Ver capítulo "Producción de Alimentos para Autoconsumo").
- Hacer demostraciones culinarias que promuevan el consumo de alimentos que contienen vitamina A. (Ver capítulo "Propuestas Didácticas para la Capacitación").

SUPLEMENTO DE VITAMINAS Y MINERALES (MICRONUTRIMENTOS) PARA COMUNIDADES INDÍGENAS

1. ¿Cuál es el principal problema de salud que afecta a la población indígena menor de dos años, mujeres embarazadas y en período de lactancia?

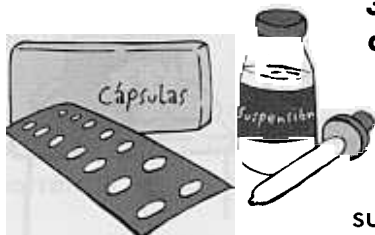
Uno de los principales problemas de nutrición de la población menor de dos años,



mujeres embarazadas y en período de lactancia de comunidades indígenas es la enfermedad llamada **anemia**.

2. ¿Qué les pasa a las personas que tienen anemia?

- Se enferman más frecuentemente y más gravemente, lo que a su vez causa mayor desnutrición, formándose un círculo vicioso entre enfermedad y desnutrición, aumentando así el riesgo de muerte.
- En los niños, se ve afectado su desarrollo, tanto físico como mental, lo cual se refleja en una menor capacidad física y menor rendimiento escolar e intelectual.
- Aunque sólo se padezca durante la niñez afecta en la adolescencia y la edad adulta en la actividad física y en la inteligencia.
- Durante el embarazo la mujer que tiene anemia se cansa fácilmente, y además aumenta el riesgo de que tenga complicaciones durante el embarazo y el parto, y puede ocurrir que el niño nazca antes de tiempo o con bajo peso.
- Si una madre tuvo anemia durante el embarazo, su niño nace con bajas cantidades de hierro en su cuerpo, lo cual puede hacer que le dé anemia y/o desnutrición.



3. ¿Qué se está haciendo para disminuir la anemia?

Para disminuir la anemia, así como sus consecuencias, a partir del 5 de julio del 2001 se administra un suplemento que contiene varias vitaminas

y minerales que la curan, a niños de 6 a 24 meses de edad y a mujeres embarazadas y en período de lactancia de las áreas indígenas. (Consultar Manual de Operación para la Suplementación con Micronutrientos).

4. ¿Cuánto se está dando?

- **Niños indígenas de 6 a 24 meses de edad:** Un gotero diario de la suspensión durante nueve meses.
- **Mujeres indígenas embarazadas:** Una cápsula diaria desde que se les detecte el embarazo hasta que nazca el niño.
- **Mujeres en período de lactancia:** Una cápsula diaria durante tres meses.

(Consultar Manual de Operación para la Suplementación con Micronutrientos).

5. ¿Por qué es importante que los niños y mujeres embarazadas y en período de lactancia tomen el suplemento?

- Es muy importante que estos grupos de población tomen **todos los días** el suplemento, pues de esta forma se podrán prevenir y disminuir los efectos de la anemia, es decir, se enfermarán menos, los niños tendrán mayor rendimiento escolar, las mujeres embarazadas y en período de lactancia se sentirán mejor, menos

fatigadas y tendrán menos riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y el parto.

- Al tomarse el suplemento, se corregirán las deficiencias de las vitaminas y minerales de los niños indígenas de 6 a 24 meses y mujeres indígenas embarazadas y en período de lactancia.
- Se repondrán las reservas corporales y se cubrirán las necesidades diarias de vitaminas y minerales que necesita el organismo.

6. ¿Qué hacer si los niños, mujeres embarazadas o en período de lactancia ya están tomando el suplemento de PROGRESA?

En los casos que coincida la dotación del suplemento de vitaminas y minerales con la de suplementos alimenticios de PROGRESA, deben administrarse ambos productos, pues éstos se complementan. El suplemento alimenticio de PROGRESA, además de aportar vitaminas y minerales, contribuye con el consumo de proteínas y energía. De esta forma, al consumir los dos suplementos, se mejorará más rápidamente el estado de nutrición de la población beneficiaria.

7. ¿El suplemento con micronutrientes se toma en lugar de los alimentos que se comen todos los días?

No, el suplemento se toma para curar la anemia y no sustituye a ningún alimento o comida del día. Para que el organismo obtenga todas las vitaminas y los minerales que necesita es necesario comer bien y tomar el suplemento todos los días.

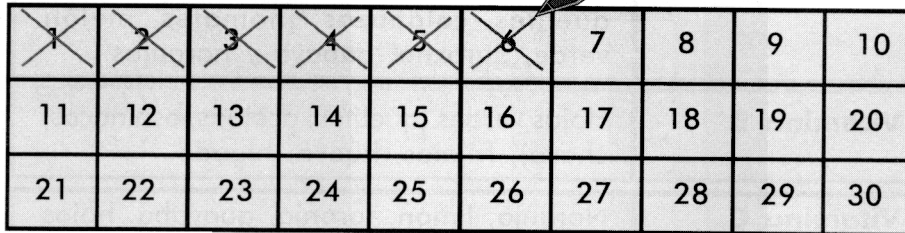
Las siguientes vitaminas y minerales deben comerse todos los días para no enfermarse.

VITAMINAS Y MINERALES	¿DÓNDE ESTÁN?
Vitamina A	<p>De origen animal: hígado, aceite de pescado, leche, mantequilla y huevo.</p> <p>De origen vegetal: hojas verde-oscuro, frutos anaranjados amarillos y algunos rojos como zanahorias, espinacas, quelites, calabazas, jitomates, melón verde, durazno, papaya y naranjas.</p>
Vitamina B	Hojas verdes (quelites, acelgas, espinacas, chaya), frijoles, huevo, hígado.
Vitamina C	Naranja, limón, toronja, guayaba, hojas verdes (quelites, acelgas, espinacas, chaya) y jitomate.
Ácido fólico	Hojas verde oscuro (quelites, acelgas, espinacas, chaya), frijol, haba, vísceras (hígado, riñones) y yema de huevo.
Hierro	Hígado, hojas verdes, frijoles, lentejas, carne roja y huevo.
Calcio	Tortilla de maíz nixtamalizada, leche, queso, hojas verde oscuro.
Yodo	Sal yodada, mariscos y pescados.

8. Actividades recomendadas

Elaboración de tarjetón de recordatorio y control del consumo del suplemento, el cual le servirá a las madres y mujeres embarazadas y en período de lactancia, para marcar diariamente el consumo de suplemento y de esta forma llevar un mejor control de éste y recordar su consumo diario.

Ejemplo de tarjetón:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Cada recuadro representa un día de consumo del suplemento, es necesario que la madre diariamente marque con una X cada recuadro hasta que concluya la tabla y al mismo tiempo debe terminarse el suplemento, cuando esto suceda deberá solicitar más.

Cada quien puede hacer su tarjeta como quiera, le pueden poner recortes, ilustraciones, colorido, etc.

VI. ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

La alimentación correcta es importante para mantener la salud. Además, cada persona necesita alimentarse de acuerdo con la etapa de la vida en la que se encuentra. Por ello, este capítulo contiene las principales recomendaciones para que la auxiliar de salud pueda orientar a las familias sobre hábitos alimentarios correctos.

ALIMENTACIÓN CORRECTA

1. ¿Para qué necesitamos comer?

Para vivir y mantenerse sano. Además para obtener la energía que necesita el cuerpo para crecer, trabajar, jugar y para reponer la energía cuando la necesite.

Estas necesidades cambian de acuerdo con la edad, actividad física, si la mujer está o no embarazada, o si la persona está enferma o no.

2. ¿Cómo podemos agrupar a los alimentos?

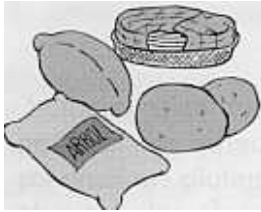
Los alimentos se pueden agrupar en tres:



1. Verduras y frutas, como por ejemplo:

Verduras: Jitomate, hojas verdes, calabacita, chayote, chile, etc.

Frutas: Papaya, mango, sandía, naranja, melón, etc.



2. Cereales y tubérculos, como por ejemplo:

Cereales: Maíz y sus productos como la tortilla y masa, galletas, pan, pastas, arroz, etc.

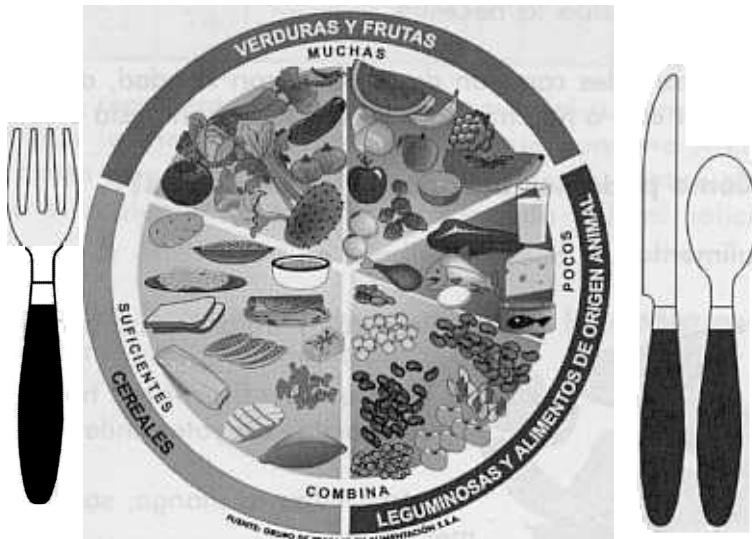
Tubérculos: Papa, yuca, camote, betabel, etc.

3. Leguminosas y alimentos de origen animal, como por ejemplo:

Leguminosas: Frijoles, lentejas, habas, arveja, etc.



El Plato del Bien Comer



Alimentos de origen animal: pollo, pescado, carne de res y de puerco, huevo, leche, queso, etc.

3. ¿Cuáles son las principales recomendaciones para llevar a cabo una alimentación correcta?

Para tener una buena alimentación, la familia debe aprovechar lo mejor posible los alimentos disponibles y que estén a su alcance. Además, debe procurar que su alimentación sea:

Variada: que incluya diferentes alimentos y preparaciones en la alimentación, pues ningún alimento tiene todas las sustancias nutritivas que necesita nuestro cuerpo. Por eso, se deben combinar los diferentes alimentos para que entre varios puedan darle al cuerpo lo que necesita.

Completa: que incluya alimentos de los tres grupos.

Suficiente: que consuma la cantidad de alimentos que el cuerpo necesita.

Higiénica: preparar los platillos con limpieza (ver "Higiene de los Alimentos").

4. Actividades recomendadas

- Elaborar menús con preparaciones que acostumbran hacer para desayuno, comida, cena y dos colaciones o comidas extras, combinando los tres grupos de alimentos.
- Hacer una lista de alimentos disponibles en la comunidad y después que los agrupen.

- Distribuirles dibujos o ilustraciones de diferentes alimentos y pedirles a las personas que lo pongan en el grupo que corresponda, por ejemplo:
- Poner en el muro o pizarrón murales de los tres grupos

Verduras y Frutas	Cereales y Tubérculos	Leguminosas y alimentos de origen animal
Mandarina	Tortillas	Frijoles

ALIMENTACIÓN DURANTE EL PRIMER AÑO DE VIDA

1. ¿Cuál es el primer alimento que el niño debe consumir?

El primer alimento que el niño debe recibir es la leche materna que le permitirá crecer y desarrollarse. Por lo tanto, es importante que inicie la lactancia materna exclusiva tan pronto como sea posible.

2. ¿Qué es el calostro?

Es el primer líquido que sale del pecho de la madre después del parto. Este líquido debe recibirlo el niño porque lo protege de algunas enfermedades y le evita el estreñimiento.

3. ¿Cómo debe alimentar a su hijo durante los primeros 4 a 6 meses de vida?



El niño o la niña sólo debe tomar leche materna durante los 4 a 6 primeros meses de vida (lactancia exclusiva), no necesita ningún otro alimento ni líquido.

La leche materna es suficiente durante estos meses para que reciba los nutrimentos que necesita para crecer, desarrollarse, formar tejidos y para que el organismo funcione bien.

4. ¿Cuáles son las ventajas de la leche materna?

- Protege al niño contra las enfermedades.
- La digiere fácilmente.
- No necesita preparación o hervirla.

- No se tiene que comprar, ni se requiere de utensilios o biberones.
- Tiene todos los nutrimentos para que el niño o niña crezca y se desarrolle.
- Siempre está disponible y a la temperatura ideal.
- Estrecha los lazos de afecto entre la mamá y su hijo.

5. ¿Cuáles son las recomendaciones para que la mamá amamante a su hijo?

- Cambiarle el pañal antes de amamantarlo, cuando esté mojado o sucio.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de amamantarlo.
- Limpiar los pechos con un trapo húmedo limpio, sin utilizar jabón, alcohol, lociones o cremas.
- La madre deberá sentarse cómoda y tranquila, abrazando a su hijo con cariño.
- Dejar que el niño mame el tiempo que quiera.
- Cuando la madre sienta vacío el pecho, debe pasarlo al otro para que el niño siga comiendo hasta que quede satisfecho. Cuando termine de comer darle palmaditas en la espalda para que saque el aire.
- Aunque la madre esté enferma, le dé un susto o disgusto, debe seguir dándole pecho a su niño, a menos que el médico le indique lo contrario.
- Que la madre tome únicamente los medicamentos indicados por el médico.
- Que la madre no fume, ni tome bebidas alcohólicas, café o refrescos de cola; pues pueden perjudicar al niño.



6. ¿Después de los 4 a 6 meses de vida, qué debe comer el niño?

- A partir de los 4 a 6 meses de vida, empezar a dar otros alimentos al niño además seguir dándole leche materna, para completar sus necesidades nutricias y que continúe creciendo y desarrollándose adecuadamente. Cuando el niño o niña comienza a comer otros alimentos además de la leche materna se le llama **ablactación**.
- El darle otros alimentos además de la leche materna permite que el niño o la niña estén bien nutridos y conozcan nuevos olores, colores, sabores y texturas (consistencia blanda como el plátano, líquida como las sopas o sólida como el pan).
- Iniciar la ablactación con purés o papillas de verduras y frutas que tenga la madre a su alcance, preparados en casa con higiene (Ver capítulo de "Higiene"). Aunque el niño no tenga aún todos los dientes puede comer estos alimentos porque tienen una consistencia blanda.
- A medida que va creciendo el niño, se le deben dar otros alimentos como arroz, maíz, avena, frijoles, lentejas y habas en forma de papillas, atole o purés, además de las frutas y verduras que ya comía.



- A partir del octavo mes se le puede dar carne en trocitos y huevo cocido.
- A partir del año de edad, el niño ya puede comer de todos los alimentos que come el resto de la familia.
- Al año de edad se puede incluir leche de vaca bien hervida.
- Procurar darle desayuno, comida y cena, y algún alimento como leche, fruta o tortilla a media mañana y a media tarde.

7. Recomendaciones para preparar y dar papillas caseras.

- Lavar siempre con agua y jabón las verduras y frutas que se vayan a utilizar, así como las manos y los utensilios antes de preparar los alimentos.
- Pelar las verduras o frutas, cocerlas con poca agua o al vapor y picarlas.
- Pasar las verduras o frutas por un colador usando una cuchara para darle consistencia de puré.
- Usar para preparar las papillas o purés el agua de cocción de las verduras o frutas y así, se aprovecharán las vitaminas y minerales que se quedan en ésta.
- Preparar únicamente la cantidad de papilla que se necesita.
- No agregar sal o azúcar a las papillas.
- Ofrecerle al niño los alimentos antes de amamantarlo. A medida que vaya creciendo el niño demandará más alimentos y menos leche.
- Procurar que el momento de la comida sea agradable y alegre.

8. Actividades recomendadas

- Si en el grupo hay alguna mamá que esté amamantando y que le esté yendo bien, pídale que platique su experiencia. Si ella quiere la pueden observar cómo amamanta, de esta manera se aprende mucho.
- Elaborar una papilla o puré, tomando en cuenta la disponibilidad de alimentos en la localidad y dentro del hogar, así como las costumbres de la región. Preparar una de verdura o fruta, otra de cereal y otra de pollo, carne frijoles o lentejas.

- Comentar con las mujeres las opciones de los distintos alimentos disponibles en la comunidad para elaborar las papillas o purés.
- Repasar junto con las mamás el esquema de ablactación según la edad del niño o la niña.
- Elaborar un menú para un niño de un año, con tres comidas principales y dos colaciones.

Procurar que el menú sea variado y combinar los alimentos para mejorar el valor nutritivo de la dieta.

Es importante que las mamás lleven los alimentos y utensilios de sus casas para elaborar el menú, considerar la disponibilidad de alimentos, usos y costumbres.

- Comentar con las mujeres las características que debe cumplir la dieta (Ver "Alimentación correcta") y las diferentes opciones para elaborar distintos menús.

ALIMENTACIÓN DEL PREESCOLAR

1. ¿Qué sucede con el crecimiento y desarrollo de los niños de esta edad?

Durante esta etapa de la vida, el crecimiento suele ser más lento que durante el primer año de vida, pero sigue siendo acelerado por lo que también es importante vigilar el crecimiento y desarrollo del menor en esta etapa de la vida.

En esta edad, el niño comienza a tomar decisiones propias y trata de elegir lo que quiere comer. Por eso es importante enseñarle buenos hábitos alimentarios.

2. ¿Qué podemos recomendarle a la mamá para que el niño de 1 a 5 años coma correctamente?

Que la madre tenga paciencia y respete al niño, siempre tomando en cuenta lo siguiente:

- El niño ya come de todo lo que comen los demás integrantes de la familia, en cantidades menores y picado en trozos pequeños.
- En un principio, querrá introducir los alimentos con la mano. Hay que permitirselo, pues el tacto constituye un medio de aprendizaje. Poco a poco irá utilizando los utensilios necesarios para comer, primero con ayuda y después por sí solo.
- A veces, durante el tiempo de comida el niño se puede distraer o mostrar mayor interés por otras cosas que el comer, probablemente pedirá levantarse pronto de la mesa para irse a jugar, por ello, es importante que la comida esté lista y en la mesa cuando se le llame a comer, y servirle lo más pronto posible.
- Si no tiene hambre no se preocupe, guarde la comida para cuando la pida.
- Es común que los niños tengan parásitos, por eso es importante llevarlo a la unidad de salud para asegurarse de que no sea así.
- Si el niño tiene parásitos, en la unidad de salud le dirán cómo desparasitarlo. Enséñele a lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño o jugar con la tierra.
- Procurar que coman con la familia, en un ambiente agradable y sin presionar por el tiempo. Para hacer que el niño se interese más por la comida, platicarles cómo se llaman los alimentos, enseñarles a decir si están fríos, calientes, dulces o salados. Pedirles que ayuden a llevar el pan o las tortillas a la mesa.



- En esta edad, los niños deben de hacer dos comidas pequeñas además de las que normalmente hacen. Las comidas pequeñas pueden ser un taco, una fruta, un pan con frijoles, un vaso de leche, etc.
- Para asegurarse de que el niño está creciendo adecuadamente, llévelos a pesar y medir a la unidad de salud en la fecha que le digan, esto ayuda a vigilar que estén creciendo y desarrollándose bien.

3. Actividades recomendadas

- Pedirle a las mamás que lleven recetas atractivas para los niños y que utilicen alimentos disponibles de la región.
- Hacer demostraciones culinarias, pidiéndole a cada mamá que lleve un platillo ya preparado. Invitar a los niños a la degustación y hacer concursos de platillos para hacer el recetario.
- Hacer un ejercicio de pesar y medir a los niños con la participación de los padres de familia, comparando con lo que pesaba antes y lo que aumentó en peso con lo que comen para que puedan relacionar alimentación con la salud, el crecimiento y el desarrollo.

ALIMENTACIÓN DEL ESCOLAR

1. ¿Cuál es la forma más recomendable para la alimentación de los escolares, es decir, las niñas y niños mayores de cinco años?

Lo más sano es que coman lo que come toda la familia, teniendo una alimentación completa (Ver "Alimentación Correcta"), que tenga variedad de alimentos, que esté bien combinada y que sea suficiente para que crezca y se desarrolle.

2. ¿Por qué es importante la buena alimentación de los escolares?

Porque eso les va a dar energía para que jueguen, corran pero sobre todo para que crezcan, se desarrollen y aprendan.

3. ¿Los "alimentos chatarra" son malos para los niños en edad escolar?



Los refrescos, dulces, pastelitos y papitas que venden en todas partes y que anuncian en la televisión, son popularmente conocidos como "alimentos chatarra", estos alimentos no son malos pero no deben ser el principal alimento de los escolares porque entonces sí pueden provocar que los niños se vuelvan "gorditos", y que también tengan muchas caries.

Además son alimentos que no nutren como los alimentos que se preparan en casa y también son más caros.

Lo importante es que los coman solamente de vez en cuando.

4. ¿Qué hábitos se deben recomendar a los niños en edad escolar?

Que aprendan a lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño.

Que se bañen con la mayor frecuencia posible.

Que se cepillen los dientes después de comer cualquier alimento.





Que eviten comer dulces o "alimentos chatarra" y que mejor coman frutas de temporada y dulces de la región.

5. Recomendaciones

- Si hay poco alimento en casa es más importante que la mayor parte se lo coman durante la mañana.
- Es importante que los niños y niñas no se vayan a la escuela sin desayunar porque así no rinden y se cansan más rápido.
- Si hay oportunidad de comer algo a media mañana como una fruta o un taco, deben hacerlo.
- Es importante que todos los miembros de la familia coman juntos y puedan platicar y compartir tranquilos.
- Los escolares pueden participar en la preparación de sus alimentos, con cosas sencillas, pueden también aprender a distinguir cuando están frescos y cuando están echados a perder.



6. Actividades Recomendadas

- Identificar con las madres las frutas de temporada que pueden ofrecerse a los niños entre las comidas y como postre;
- Elaborar dulces regionales;
- Promover la compra de dulces regionales;
- Preparar aguas frescas con frutas de la región.
- Promover huertos y hortalizas familiares y escolares.

ALIMENTACIÓN DURANTE EL EMBARAZO

1. ¿Por qué es importante que la mujer se alimente correctamente durante el embarazo?

- Porque necesita estar bien alimentada para que no se desnutra.
- Para que el niño o la niña próximo a nacer crezca y se desarrolle bien.
- Para prevenir enfermedades y complicaciones durante el embarazo y a la hora del parto.
- Para evitar anemia en la madre y el niño.
- Para evitar que el niño o la niña nazca con poco peso o antes de tiempo.

2. ¿Cuántos kilogramos debe aumentar la mujer durante el embarazo?

Durante el embarazo, la madre debe aumentar entre 9 y 12 kg para asegurar un crecimiento y desarrollo adecuados del niño o la niña.

3. ¿Cómo puede la madre mejorar su alimentación?

Para que la madre y el niño no se desnutran, a partir del cuarto mes de embarazo se recomienda que la mujer agregue un plato más a la comida que acostumbra consumir diariamente, procurando variar y combinar los alimentos. (Ver "Alimentación Correcta").

Ejemplos de platillos que puede agregar a la alimentación diaria:

- Dos tacos de nopales con queso
- Un taco de frijoles con huevo

Un plato de arroz con frijoles
Un taco de pollo guisado

4. ¿Qué podemos recomendar a las embarazadas cuando tienen molestias durante el embarazo?

- Cuando presentan náuseas o vómito, se recomienda que consuman alimentos frescos como verduras y frutas.
- Para evitar el estreñimiento se recomienda comer muchas verduras y frutas, tomar muchos líquidos y aumentar el consumo de cereales en forma de sopas, pan y tortillas.
- Para evitar o mejorar las agruras, se recomienda disminuir el consumo de alimentos muy grasosos, muy condimentados o con mucho chile.



5. ¿Qué otras recomendaciones debemos hacer a las embarazadas para promover su salud y la de su hijo?

- Evitar el fumar y no tomar bebidas alcohólicas, así como consumir medicamentos no indicados por el médico, pues afecta la salud del bebé, aumenta el riesgo de que el niño muera o que nazca con bajo peso.
- Realizar sólo trabajos ligeros, procurar descansar y disfrutar el embarazo.
- Orientar a la mujer menor de 20 años para que evite embarazarse.

- Esperar cuando menos dos años después del último parto para volverse a embarazar.
- Promover que las mujeres acudan a su control prenatal, especialmente si son menores de 18 años, por ser un embarazo de alto riesgo.
- Capacitar a la mujer para que prepare sus pezones a partir de los últimos tres meses del embarazo, para amamantar con mayor facilidad a su hijo desde recién nacido. Si es posible hacer demostraciones de cómo hacerlo.



6. Actividades recomendadas.

- Comentar con las mujeres lo que acostumbran comer y con base en esto hacer ejemplos de platos que pueden agregar a su alimentación diaria.
- Cocinar dichos platillos, tratando de aprovechar los alimentos de la temporada y aquellos que sean más baratos.
- Comentar con las mujeres la importancia de la lactancia materna y el tiempo que hay que esperar entre un embarazo y otro.
- Promover la asistencia a la unidad de salud para su control antes y después del parto.

ALIMENTACIÓN DE LA MUJER DURANTE EL PERÍODO DE LACTANCIA

1. ¿Sabías qué.....?

Una mujer que da pecho o amamanta, gasta más energía que cuando estaba embarazada.

Si la mamá que amamanta está bien alimentada, produce suficiente leche para alimentar a su hijo. Entonces el niño o la niña toma suficiente leche y se mantiene bien nutrido, lo que permite que crezca y se desarrolle adecuadamente, ayuda a que la madre se recupere más pronto del parto y se mantenga sana.

Si la mujer que amamanta no está bien alimentada, se sentirá cansada y débil, y será más probable que se enferme. Por eso necesita comer muy bien para mantenerse sana y producir la leche que el niño necesita.

2. ¿Cuánto debe comer una mujer que está amamantando?

Es necesario que la madre consuma dos platos de guisado al día, además de la comida que acostumbra comer diariamente; y que su alimentación sea variada, tratando de comer alimentos ricos en calcio, hierro, ácido fólico y vitamina C, como son:

Calcio: Tortilla, leche, queso, sardina, charales secos, acociles, etc.

Hierro: Moronga, hígado, huevo, frijoles, lentejas, etc.

Vitamina C: Naranja, jitomate, guayaba, piña, etc.

Ácido fólico: Hígado, frijoles, espinaca, naranja, lechuga, etc.



Ejemplos de platillos que la madre puede agregar diariamente a sus comidas:

Tres tacos de guisado (con frijoles, queso o carne) con hojas verdes (quelites, acelgas, espinacas, berros).



- Tres quesadillas y dos tazas de atole de maicena.
- Tres tacos de papas, frijoles y una taza de atole o leche.
- Dos trozos de sardina y un plato de arroz con zanahoria.

Además, es importante que la madre beba más líquidos como leche, atoles, agua hervida, agua de frutas y jugos.

3. ¿Qué otras recomendaciones se dan a la mujer que está amamantando a su hijo?

Se recomienda que la mujer que amamanta descanse y duerma suficientes horas, no fume, no tome bebidas alcohólicas y no consuma medicamentos no recetados por el médico, pues pueden dañar al niño o la niña.

Asimismo, es importante que al resto de la familia (padre y hermanos del menor) ayude en el cuidado del bebé, para que la madre trabaje menos y descanse bien.

4. Actividades recomendadas

- Reunirse para preparar platillos y bebidas para la mujer que amamanta, procurando aprovechar los alimentos disponibles, económicos y sabrosos.
- Intercambio de recetas entre madres que amamantan.
- Reunir a mujeres que hayan tenido una buena experiencia dando pecho, para que platicuen de su experiencia y de los problemas que presentaron y cómo los resolvieron (llagas en los pezones, dolor en los pechos por hinchazón, etc.).
- Hacer una demostración de cómo amamantar a un niño.



VII. PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA AUTO-CONSUMO

Muchas veces en la comunidad cuesta trabajo encontrar diferentes alimentos para preparar platillos y para tener una alimentación correcta. Una opción para aumentar la variedad y la cantidad de alimentos son los huertos u hortalizas familiares y cría de animales para autoconsumo.

En este capítulo se mencionan algunas ventajas de la producción de alimentos, así como información para conservarlos.

PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

1. ¿Qué podemos hacer para tener más alimentos en la comunidad y en las familias que la integran?

Una de las alternativas para aumentar la cantidad de alimentos es fomentar la producción para el autoconsumo.

La producción de alimentos a nivel familiar o comunal consiste en un conjunto de actividades relacionadas con la selección y aprovechamiento de hortalizas y árboles frutales, así como la cría de animales para ser consumidos como alimento, lo cual permite aumentar la cantidad y variedad de alimentos, mejorar el valor nutritivo de la dieta y la economía familiar.



2. ¿Dónde se pueden construir los huertos u hortalizas familiares o comunales?

Se pueden aprovechar traspatios de la casa, macetas, llantas, botes, botellas o frascos en el caso de germinados, terrenos baldíos o las parcelas escolares.

Se pueden construir en las escuelas, lo cual permite al niño aprender a conocer y cultivar sus propios alimentos y a comprender la importancia de participar en el mejoramiento de la alimentación en su comunidad.

3. ¿Cuáles son las ventajas de la producción de alimentos para autoconsumo?

- Se ahorra dinero al consumir los alimentos que se han producido en la casa o en la comunidad.
- Se mejora la alimentación de la familia ya que se tiene mayor cantidad y variedad de alimentos.
- Los alimentos que se obtienen estarán más frescos que los que vienen de lejos.
- Mediante la crianza de animales domésticos, se obtiene leche y sus derivados (como queso, crema, mantequilla, etc.), huevo y carne. Estos alimentos proporcionan al cuerpo proteínas para crecer, formar, mantener y reparar tejidos y órganos como huesos, dientes, corazón, piel, sangre, etc.



4. Recomendaciones

- Sembrar una leguminosa (frijol, lentejas, habas o garbanzo) y al mismo tiempo sembrar un cereal (maíz, trigo, arroz, amaranto) pues

la combinación de estos alimentos proporciona proteínas que ayudan a crecer y mantener los tejidos del cuerpo.

- Promover el uso de la composta (ver Higiene y Saneamiento Básico), pues es un abono natural que no daña la salud de las personas, no es tan cara como los abonos comerciales y ayuda a disminuir la cantidad de basura en la comunidad.
- Fomentar las hortalizas y los huertos en las escuelas, para que los niños conozcan cómo se producen los alimentos y los cuidados que necesitan.
- Preguntar en el municipio cómo se puede organizar a la comunidad y obtener apoyo para la producción de alimentos.

5. Actividades recomendadas.

- Realice demostraciones culinarias a base de platillos preparados con los alimentos que se producen en la comunidad.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

1. ¿Qué sucede con los alimentos si no se consumen en buen estado?

Se descomponen por la acción de microorganismos, así por ejemplo, las frutas y verduras se pudren, la leche se agria y la carne se descompone.

No importa si son de origen animal o vegetal, todos los alimentos se descomponen poco después de la cosecha o matanza en el caso de los animales.



2. ¿Cuál es el peligro de consumir alimentos descompuestos?

Los alimentos descompuestos tienen parásitos que pueden transmitir enfermedades como parasitosis intestinales, cisticercosis, infecciones, fiebre tifoidea y diarreas, así como envenenamiento. Además, esta descomposición puede ocasionar pérdidas del valor nutritivo de los alimentos.

3. ¿Qué podemos hacer para evitar que se descompongan los alimentos?

Cuando no se cuenta con refrigerador, se pueden aplicar técnicas caseras de conservación de los alimentos. Esto permite aprovechar mejor las cosechas, facilita a la familia una mayor variedad de alimentos durante todo el año y evita el desperdicio de los mismos. Algunos ejemplos de conservación son la salmuera, el secado, el salado, las mermeladas, encurtidos, baño maría, ahumado y el uso de vinagre, entre otros.

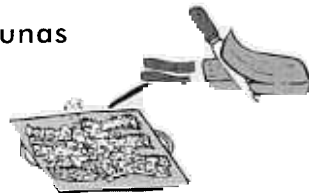
Otra forma de conservar los alimentos en buen estado es mantenerlos o bien fríos o bien calientes, pero no tibios. La mayoría de los parásitos no pueden multiplicarse con el frío y el calor fuerte los mata. En cambio, la temperatura tibia hace que crezcan y se multipliquen.



Salmuera

- Se prepara una mezcla de sal, vinagre y agua hervida.

- Sumergir en esa agua los alimentos, utilizando un envase de vidrio con tapa.
- Se puede conservar así pescado, algunas verduras como chile, zanahorias, nopales y cebollitas de cambray, entre otras.

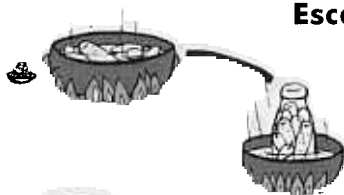


Secado al sol o salado

- Cortar en tiras delgadas el alimento, que puede ser carne, pescado o verduras previamente lavadas.
- Colocar las tiras en una charola o tarima y agregarle suficiente sal para cubrir las completamente.
- Después de cuatro días o una vez que ya estén secas, almacenarlas en recipientes secos y limpios para protegerlas de los insectos y roedores.



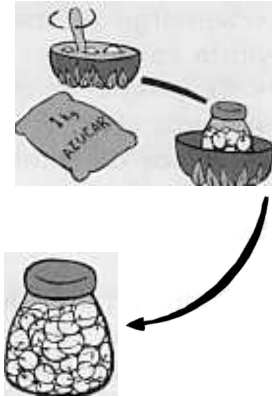
Escabeche



- Esta técnica es muy utilizada para conservar verduras, huevo y carnes.
- Colocar el alimento crudo o cocido en una solución de vinagre (1 litro) y sal (60 g) calentar durante 10 – 15 minutos.
- Se envasa en un frasco de vidrio con tapa y se cierra.
- Se pone al fuego, en baño María durante 30 minutos y se guarda en un lugar fresco.

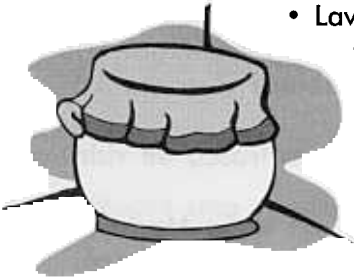
Mermelada

- Se pone al fuego una parte de fruta y otra parte igual de azúcar (por ejemplo, un kilogramo de membrillo por un kilogramo de azúcar).
- Se deja hervir durante 30 minutos moviendo constantemente.
- Colocar la mezcla en un frasco de vidrio con tapa y ponerlo en baño María durante 30 minutos.
- Guardarlo en un lugar fresco.



4. Recomendaciones Generales

- Nunca guarde alimentos en recipientes que hayan tenido sustancias como: cloro, insecticidas, pinturas y detergentes. Deje estas sustancias en su envase original, separadas de los alimentos y fuera del alcance de los niños.
- Revise la fecha de caducidad que se indica en los envases de algunos alimentos. Esta fecha marca el año y el mes, a veces también el día, en el que el producto ya no es seguro comerlo.
 - Lave los alimentos antes de aplicarles alguna técnica de conservación.



5. Recomendaciones para almacenar y conservar los alimentos.

- **Verduras y Frutas crudas:** almacénelas en un lugar fresco.

- **Aceite:** guárdelo en un envase bien tapado, a temperatura ambiente y que no le dé la luz. Sin abrir se conserva hasta un año. El aceite que ya se usó para freír déjelo que entibie y cuélelo. Después limpie la botella y guárdelo en un lugar fresco y oscuro. **Este aceite lo puede usar sólo dos veces más**, si lo usa más veces puede ser perjudicial para su salud.
- **Alimentos en lata:** observe que las latas no estén golpeadas, abolladas, oxidadas o infladas. Guárdelas en un lugar limpio, seco y fresco. Las latas sin abrir duran un año. Después de abrir las latas, conviene que vacíe el contenido en un recipiente limpio y con tapa.
- **Agua para beber, preparar leche, salsa o hielo:** hiérvala durante tres minutos después de que suelte burbujas grandes. Consérvela en un recipiente limpio y tapado.
- **Alimentos cocinados:** tape los alimentos cocinados y consérvelos bien fríos o bien calientes, nunca tibios.
- **Alimentos que se van a recalentar:** cuando vaya a recalentar algún alimento, asegúrese de que esté muy caliente antes de servirlo.
- **Huevo:** mantenerlo a temperatura ambiente. Lávelo con agua fría antes de cocinarlo. No se recomienda lavarlo si no se va a utilizar inmediatamente.

6. Actividades recomendadas

- Construya o dé los pasos para armar un enfriador.
 - Consiste en un aparato fácil de construir, útil y práctico cuando no se cuenta con refrigerador.
 - Funciona con humedad y sirve para mantener los alimentos frescos.

- Para construir el enfriador necesita:

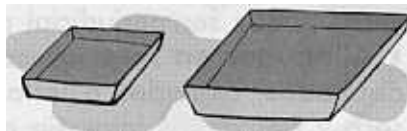
- Tiras de madera de una pulgada de grueso por 5 centímetros de ancho y de los siguientes largos: 4 de un metro, 8 de 25 centímetros, 2 de 75 centímetros y 2 de 34 centímetros.

- Una bandeja chica

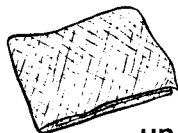
- Una bandeja más grande

- Grapas

- Tornillos para madera



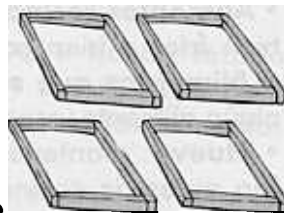
- Tela de mosquitero, la cantidad necesaria para cubrir los cuadros



- Manta de cielo, la cantidad necesaria para cubrir los lados del armazón, la puerta y además dejar un sobrante arriba y debajo de cada lado.

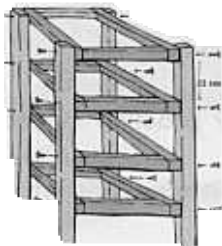
- Para armar el enfriador siga estos pasos:

1. Haga cuatro cuadros o marcos con las medidas de su bandeja chica.



2. Atornille los cuadros a las tiras de un metro.

Deje un espacio de 23 centímetros entre cada cuadro. En la parte de abajo deje un espacio igual a la profundidad de su bandeja grande.



3. Arme la puerta con las tiras de 75 centímetros y las de 34 centímetros. Coloque las bisagras. Si desea, póngales un gancho para que cierre la puerta.

4. Dele a la madera una mano de sellador y luego de barniz para protegerla de la humedad.



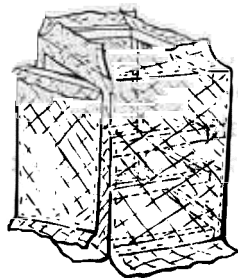
5. Ponga a cada uno de los cuadros que hizo, tela de mosquitero bien restirada. Fijela con grapas.

6. Cubra cada lado del armazón y la puerta con manta de cielo. Deje arriba y debajo de todos los lados un sobrante de manta para que lo meta dentro de las bandejas. En la parte de arriba y de debajo de la puerta deje más tela para que la puerta abra fácil.



7. Ponga la manta bien estirada y fijela con grapas.

8. Coloque la bandeja chica arriba y la grande abajo.

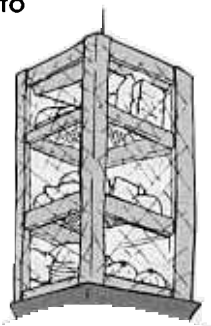


9. Ponga los sobrantes de manta dentro de las bandejas. Llene la bandeja chica con agua limpia.

10. Cuando se acabe el agua de la bandeja chica, quite el agua que se juntó en la bandeja grande y ponga más en la chica.

• El enfriador funciona así:

La manta de cielo absorbe el agua de la bandeja de arriba. Cuando el aire pasa a través de la manta de cielo, se humedece y refresca. Ese aire circula alrededor de los alimentos y los mantiene frescos.



La manta de cielo también protege a los alimentos de moscas, cucarachas y otros insectos.

• Consejos para que le saque provecho a su enfriador:

- Ponga el aparato en un lugar fresco y bien ventilado, lejos de los rayos del sol o del calor de la estufa o fogón. Estas precauciones hacen que se mantenga más fresco.

- Revise que el piso donde va a poner el enfriador

esté plano, así evitará que el agua de las bandejas se escurra.

- Vigile que siempre haya agua en la bandeja de arriba, esto mantiene húmeda la manta de cielo.

- Cuide que el lugar y el aparato estén limpios. Lave con agua y jabón las bandejas, la tela de mosquitero y la manta de cielo.

- No deje que los animales se acerquen al enfriador, así evitará que se contamine.



• Para que conserve en buenas condiciones los alimentos en el enfriador:

- Acomode los alimentos de manera que quede espacio entre ellos para que el aire circule.

- Las frutas y verduras crudas se mantienen frescas varios días. Lávelas y séquelas antes de que las guarde.



- Ponga por separado los alimentos con olor muy fuerte como la cebolla; así evitará que otros alimentos lo absorban.
- El huevo fresco se conserva por más de dos semanas. Si está sucio, lávelo con agua fría y guárdelo con la parte ancha hacia arriba.
- Los alimentos ya cocinados se pueden conservar tan sólo por unas horas. Cuando vaya a recalentar estos alimentos, asegúrese de que estén muy calientes antes de servirlos.
- La leche, crema, queso que suelta suero, carne, pollo y pescado se conservan sólo por unas horas. Antes de prepararlos, guárdelos en un recipiente cerrado en el enfriador.
- Guarde los alimentos cocinados abajo de los crudos y tápelos. Así impedirá que los cocinados escurran y contaminen a los crudos.

VIII. HIGIENE

Los lugares donde vivimos pueden convertirse en un peligro para la salud si no los mantenemos limpios.

Además, hay que recordar que muchas enfermedades se producen por no tener cuidado con lo que se come y cómo se come.

Este capítulo contiene información sobre el cuidado y limpieza de los alimentos, las personas y el ambiente; pero comienza con un capítulo de parasitosis intestinales que son las enfermedades más comunes por la falta de higiene (limpieza).

PARASITOSIS INTESTINALES

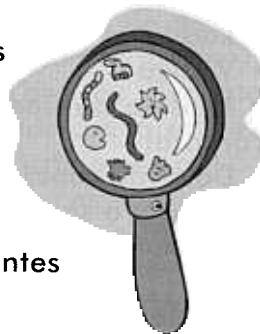
1. ¿Qué son las parasitosis intestinales?

Son enfermedades provocadas por pequeños organismos llamados parásitos que afectan el intestino delgado y grueso de las personas.

2. ¿Cómo entran los parásitos al organismo?

Los parásitos entran al organismo de diferentes formas, por ejemplo:

- Cuando se comen alimentos regados con aguas negras.
- Por no lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.
- Hacer del baño a ras de suelo y no enterrar los excrementos.



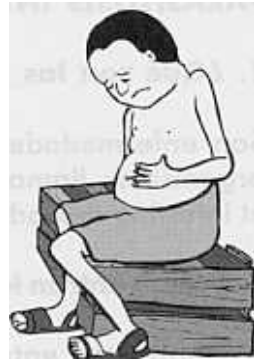


- Comer alimentos mal cocidos, como la carne de cerdo, res, etc.
- Por no hervir o clorar el agua.
- Por tirar la basura al aire libre.
- Por mala higiene de la vivienda.

3. ¿Qué sienten las personas que tienen parásitos intestinales?

En muchas ocasiones las personas dicen no sentir nada. Sin embargo, los principales síntomas son:

- Dolor de estómago e inflamación de los intestinos
- Flojera e inquietud
- Sueño o insomnio
- Diarrea o estreñimiento
- Comezón nasal y del ano
- Rechinido de los dientes al dormir
- Vómito
- Pérdida de apetito y disminución de peso corporal
- Dolor de cabeza o mareos
- Moco y/o sangre en el excremento
- Desnutrición



4. ¿Cuáles son las complicaciones de las parasitosis?

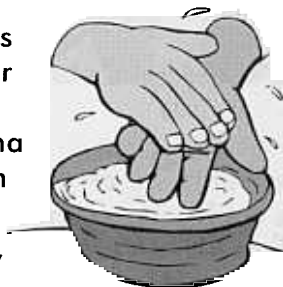
Dependiendo del parásito pueden producir daños a otros órganos del cuerpo humano como son: piel, hígado, pulmones, cerebro, oídos, etc.

5. ¿Qué se recomienda a las personas enfermas con parásitos intestinales?

- Acudir al médico o a la unidad de salud más cercana.
- Llevar a su familia al médico.
- Cuando el médico da medicamentos para desparasitarte, es importante enterrar las heces.

6. ¿Cuáles son las recomendaciones generales para evitar parásitos?

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño y cambiar pañales.
- Hierva el agua por 10 minutos o en una jarra de plástico ponga 2 gotas de cloro en 1 litro de agua.
- En caso de diarrea tomar Vida Suero Oral, y acudir al médico.
- Lave los alimentos; en especial las verduras y frutas a chorro de agua y desinfectelas sumergiéndolas en un litro de agua con 5 gotas de cloro.
- Hierva siempre la leche.
- Cueza o fría los alimentos como las carnes, verduras, huevo, etc.
- Mantenga tapados los alimentos en el lugar más fresco de la casa.
- Tire la basura en botes con tapa.
- Haga del baño en letrina, fosa séptica o entierre el excremento.
- Barra y ventile los cuartos de la casa.



7. ¿Qué se debe hacer en la casa y la comunidad para evitar la parasitosis?

- Barrer, recoger y tirar la basura de la calle, banqueta, etc.
- Encerrar a los animales en corrales, gallineros, conejeras, etc.
- Cada 6 meses se recomienda lavar los tinacos, cisternas, pozos, bebederos, etc.



- Pintar y resanar las paredes de su casa.
- Vacunar contra la rabia a perros, gatos y evitar que entren a los cuartos de la casa.
- No comprar carne de res o cerdo en rastros clandestinos.
- Construir en el patio de la casa una letrina o fosa séptica.
- Desparasitar a los perros y gatos.

8. ¿Cuáles son las enfermedades parasitarias más comunes?

- Lombrices intestinales (Ascariasis).- Es producida por los huevecillos que se convierten en gusanos redondos de color rosado en el intestino en ocasiones se pueden ver en el excremento.
- Disentería (Amibiasis).- Es una enfermedad diarreica que se acompaña de sangre y es producida por unos parásitos que no se ven a simple vista, llamados amibas.
- Alfilerillo (Oxiuriasis).- Es una enfermedad intestinal producida por un parásito parecido a los alfileres llamado oxiuro, se caracteriza por comezón del ano por las noches.

- Solitaria (teniasis-cisticercosis).- Es una enfermedad intestinal provocada por un gusano plano de color blanco, parecido al fideo que en ocasiones salen con el excremento, la padecen personas que comen carne de animales que estaban enfermos de granillo o tomatillo.
- Giardia (Giardiasis).- Es una enfermedad producida por un parásito que no se puede ver a simple vista y que daña al intestino de las personas provocando diarrea de color amarillenta, espumosa que pueda tener moco o sangre.

HIGIENE

1. ¿Por qué es importante que el lugar donde vive el niño esté limpio?

Porque es una forma de ayudar a que el niño no se enferme ya que en los lugares sucios se guardan muchos microbios y cuando los niños están enfermos, se pueden desnutrir más rápido.

2. ¿Cómo se pueden transmitir enfermedades?

Por el agua, alimentos y utensilios de cocina, aire y suelo contaminados.

3. ¿Cómo se contamina el agua?

Se contamina con la basura (como plásticos, latas), con desechos químicos (plaguicidas, fertilizantes, aceites), biológicos (que pueden ser de industria, agricultura, hospitales).

4. ¿Qué se debe hacer para prevenir enfermedades si el agua está contaminada?

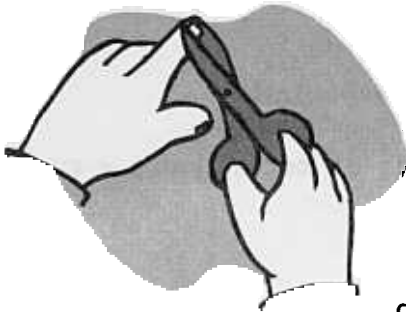
Si el agua no es clara, primero tendrá que filtrarse con alguna tela.

Las formas más seguras de hacer el agua potable o sea, segura para beber, es hervirla (esperar a que tenga burbujas y dejarla así durante 3 minutos) o clorarla (2 gotas de cloro por litro de agua).



5. ¿Cómo se puede evitar que los alimentos se contaminen?

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos, antes de comer y después de ir al baño. Aunque las manos se vean limpias, pueden estar sucias.



- Conservar las uñas cortas y limpias, pues en las uñas se guarda mugre.
 - Evitar usar anillos, pulseras y reloj porque pueden guardar suciedad al cocinar.
 - Mantener el cabello limpio y recogido al cocinar.
 - Evitar tocarse las orejas, la nariz o la boca dado que los parásitos que viven en esas partes pueden

contaminar los alimentos.

- Hervir la leche durante 20 minutos para destruir los parásitos.

- Lavar bien con agua limpia y zacate las verduras y frutas, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que se pelan antes de consumir.

- Poner en agua clorada (se prepara con dos gotas por litro), durante 30 minutos a las verduras de hojas verdes.

- Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja con agua.

- No consumir la carne de los animales que mueran por enfermedad o por causa desconocida.

- Lavar con agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.

- Cocer o freír bien los alimentos, especialmente los de origen animal y sobre todo la carne de cerdo, pescado y mariscos.

- Limpiar cuidadosamente los granos y semillas secos como el arroz y el frijol y lavarlos muy bien con agua limpia.



6. ¿Cómo se puede evitar que los utensilios de cocina se contaminen?

- Mantener muy limpios los platos, tazas, vasos, cubiertos, etc.
- Antes de barrer, guarde los platos, cubiertos, ollas, sartenes y otros utensilios de cocina. Tape y guarde los alimentos, pues el polvo, la tierra y la suciedad los contaminan.

- Lavar con agua, jabón y zacate todo aquello que vaya a estar en contacto con los alimentos como: ollas, sartenes, platos, cubiertos, la tabla donde se pica y la mesa donde se cocina, los trapos y paños de cocina.

7. ¿Cómo se puede contaminar el aire?

Dentro de la casa, se puede contaminar fumando y también cuando se usan estufas de leña o calentones que no tienen salida de humo al exterior de la casa.

8. ¿Qué se puede hacer para prevenir la contaminación del aire en la casa?

Construir estufas que tengan salida de humo como las estufas "lorena" (que son estufas con el fogón alto que están hechas de lodo y arena). Estas previenen que los niños respiren el humo que se produce y también previenen accidentes (como las quemaduras).

9. ¿Qué otras actividades ayudan a que haya menos contaminación en el ambiente?

El uso de letrinas o sanitarios ecológicos secos permite que no se contamine el aire ni tampoco la tierra donde se cultivan los alimentos que después se van a comer.

Juntar la basura y eliminarla lejos de la vivienda y de las tierras de cultivo.

Elaborar compostas con basura que sea "natural".



RECOMENDACIONES

Para mantener limpio el ambiente:

- Construir letrinas o sanitarios secos ecológicos si no hay drenaje y usarlos. Lo más importante es no defecar al aire libre para no contaminar el ambiente.
- Mantener limpias las tierras, ríos, lagunas y pozos de agua.
- Mantener los pozos de agua bien tapados.
- No permitir que vayan al baño los animales ni las personas cerca de los pozos de agua.
- No permitir que los animales beban agua directamente de los pozos.

Para mantener limpia la casa:

- Procurar no dormir donde se cocina.
- Mantener limpio el piso; si es de tierra es mejor comprimirla o compactarla.
- Tapar las grietas para evitar el paso del viento, humedad y frío.
- Es importante abrir las ventanas y puertas para que la casa se ventile con aire fresco, entre la luz y salga el humo.
- Sacudir, barrer y limpiar toda la casa diariamente, en especial donde se preparan y guardan los alimentos.
- Asolear y airear diariamente las cobijas, petates, hamacas y catres para evitar que tengan microbios y se críen parásitos como chinches y pulgas.



- Colocar toda la basura en un solo lugar (caja o bote), mantenerlo bien tapado y fuera de la casa.
- Procurar que los animales como los perros, gatos, gallinas y cerdos no entren a la casa.
- Guardar muy bien los alimentos y ropa limpia.

Para mantenerse limpios:

- Lavar las manos con agua y jabón después de ir al baño y antes de comer. Recordar que aunque las manos se vean limpias, pueden estar sucias.
- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Mantener el cabello peinado.
- Cepillar diariamente los dientes para evitar caries, de ser posible, siempre después de cada toma de alimentos.
- Usar ropa limpia.
- Cambiar los pañales de los bebés y lavarse las manos después de hacerlo.
- Procurar mantener limpios nariz, ojos y oídos.

Recordar:

Vacunar y desparasitar animales.

Actividades:

- Elabore una composta con la comunidad.
- Hacer que los niños recojan la basura que encuentren tirada.
- Preguntar cuándo son las campañas de vacunación y esterilización de animales.



- Identificar quiénes son las personas más limpias de la comunidad e invitarlas a que ayuden a dar buenos consejos de higiene.

¿Cómo hacer una composta?

La composta es la mejor forma de fertilizar la tierra, o sea, de cuidarla para que siga dando buenos cultivos.

Se elabora con "desechos orgánicos" o sea, toda la basura que viene de la naturaleza como las hojas, flores, restos de fruta, cáscaras de huevo, etc.

Se prepara un pedazo de tierra que se va a rodear como si fuera un corral con tapa.

En ese corral se ponen los desechos orgánicos que se encuentren dentro y fuera de la casa y después se tapan con tierra. Así se hace varias veces hasta que quede lleno y se cubra con tierra.

Se debe dejar así entre 2 y 4 meses para que la materia se descomponga y produzca aquellas sustancias que son buenas para la tierra.

Esta composta que se ve y huele diferente es **MUY ÚTIL** y **MUY BUENA** para la tierra por lo que se usa como fertilizante.

IX. RELACIÓN CON LÍDERES COMUNITARIOS

Cuando hacemos acciones que repercuten en la comunidad, como las acciones de salud, es muy importante conocer y relacionarse con aquellas personas que son reconocidas por todas.

RELACIÓN CON LÍDERES COMUNITARIOS

1. ¿Qué es un líder de la comunidad?

Es una persona a quien todos en la comunidad respetan, escuchan y obedecen.

2. ¿Quiénes son líderes en la comunidad?

Son hombres y mujeres de la comunidad que tienen un puesto político, o son maestros, sacerdotes pero también pueden ser miembros de la comunidad que realizan actividades muy específicas como por ejemplo, una auxiliar de salud.



3. ¿Por qué es importante relacionarse con los líderes?

Porque ellos van a ayudar a que la comunidad colabore en las acciones en salud que se realicen.



4. ¿En qué pueden ayudar los líderes?

Pueden ayudar para detectar necesidades de salud de la comunidad, también sirven para convocar a reuniones, para dar avisos, etc.

Es importante tomarlos en cuenta siempre que se van a tomar decisiones y que se va a realizar alguna acción.

5.- Actividades Recomendadas

- Identificar a los líderes de la comunidad que puedan apoyar las acciones de salud.
- Invitarlos a las reuniones.
- Pedirles que ayuden a promocionar las acciones y participen en ellas.

X. PROPUESTAS DIDÁCTICAS PARA LA CAPACITACIÓN

Para que la orientación alimentaria sea efectiva debe hacerse de forma organizada y planeada. Para esto se pueden utilizar técnicas y apoyos didácticos que motiven la participación de los asistentes.

Este capítulo contiene algunas recomendaciones para facilitar la capacitación a las personas de la comunidad cuando sea responsabilidad del auxiliar de salud.

TÉCNICAS DIDÁCTICAS PARA LA CAPACITACIÓN

1. ¿Qué pasos básicos se pueden seguir para organizar reuniones de orientación alimentaria?

Antes de la reunión

- Definir el objetivo de la charla.
- Elaborar contenido del tema.
- Determinar día, hora y lugar.
- Hacer la invitación por medio de visita domiciliaria, por perifoneo, volantes o periódico mural.
- Cerciorarse que el lugar esté listo.

Durante la reunión

- Recibir a las personas en forma amistosa.
- Presentarse al grupo, con su nombre completo.
- Introducción al tema (debe ser sencilla y de ser el caso relacionado con el tema anterior).
- Utilizar vocabulario sencillo.

Al terminar la reunión

- Al finalizar el tema, se recomienda hacer un resumen con los puntos más importantes del tema.
- Ponerse de acuerdo para la próxima reunión, señalando lugar, fecha y hora.
- Despedirse cordialmente

Todas estas sugerencias se pueden utilizar en cualquier técnica didáctica.

2. ¿Cómo se puede impartir la Orientación Alimentaria?

Las técnicas didácticas son una herramienta para facilitar la enseñanza y el aprendizaje.

3. ¿Cómo saber cuál técnica utilizar?

Para seleccionar la técnica didáctica, se recomienda revisar antes el tema que se dará en la sesión. Además, es necesario tener en cuenta el objetivo que se quiere lograr, el tiempo disponible, número de participantes y los recursos disponibles (luz, sillas, material de apoyo, y en general el espacio físico).

4. ¿Cuántas técnicas didácticas existen?

Existe un gran número de técnicas didácticas. A continuación se describen algunas técnicas que le pueden servir de apoyo en su labor educativa.

PLÁTICA

Este método consiste en que el expositor transmite información y orientación sobre un tema en un tiempo de 20 a 30 minutos, utilizando ayudas audiovisuales disponibles (rotafolio, pizarrón, franelógrafo, etc.)



Recomendaciones:

- Motivar al grupo con una frase o comentario sobre la importancia del tema, con material o preguntando a los asistentes de lo que conocen del tema.
- Seguir con la plática de acuerdo con lo preparado, utilizando el material seleccionado.

DEMOSTRACIÓN CULINARIA

Esta técnica consiste en que el personal de salud elabora una o varias preparaciones culinarias ante un grupo, mientras explica detalladamente su preparación. Después, las reparte en pequeñas probadas entre todos los asistentes para comentarios y sugerencias.



Esta técnica es sencilla y permite comprender la teoría y compararla con la práctica. Además, es útil cuando

se quiere promover el consumo de algún alimento disponible, rescatar una receta propia del lugar, fomentar la higiene y el manejo adecuado en la preparación de los alimentos.

Recomendaciones:

- Utilizar alimentos disponibles y accesibles en la localidad.
- Probar con anterioridad las técnicas o recetas que van a elaborarse.
- Pedir a algunos de los participantes que lleven el equipo y los utensilios requeridos, así como los alimentos que se van a utilizar, de ser necesario, llevarlos previamente cocidos.
- El personal y los participantes que colaboren en la preparación de los alimentos, deben tener el cabello recogido, las uñas cortas, limpias, sin pintar y usar delantal.
- Cerciorarse por medio de preguntas si se ha entendido el proceso de preparación.
- Repartir entre los asistentes folletos sobre el tema, así como el o los platillos preparados en la demostración y la receta de éstos.



EXPOSICIÓN CULINARIA

En esta actividad participa la comunidad, con platillos previamente elaborados con los alimentos disponibles en la localidad, los cuales se presentan en un lugar y a

una hora determinados, con la finalidad de intercambiar ideas y recetas, así como de promover una mejor alimentación en la familia. Para motivar a los participantes, se pueden organizar concursos entre los platillos, para rescatar hábitos alimentarios positivos.

Recomendaciones

- Dar un nombre a la exposición o al concurso, por ejemplo:
 - Presentación de un menú familiar de bajo costo.
 - Platillos que más gustan en la familia.
 - Promoción de platillos regionales.
- Elaborar recetarios con los platillos presentados.
- En el caso de que los platillos no contengan los tres grupos de alimentos, pedir a los participantes que con otros platillos completen los tres grupos.

SOCIODRAMA

Los miembros de la comunidad representan una obra previamente ensayada.

La obra debe tratar el tema del cual se quiere capacitar. Puede ser adaptada de otra obra o escrita de manera sencilla por el trabajador de salud o por personas de la propia comunidad.



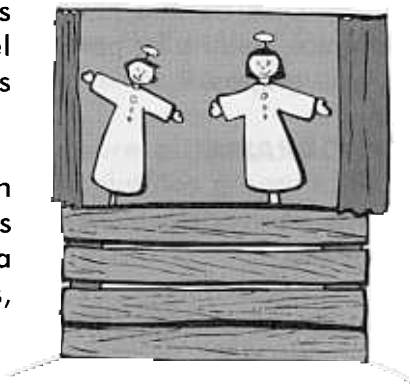
Recomendaciones:

- Seleccionar con tiempo a los actores.
- Proporcionar un breve guión que les oriente sobre su representación.
- Discutir con ellos el papel y la representación.
- Pedirles que aprendan y platiquen su papel con anterioridad.
- Presentar a los actores frente al grupo y mencionar el tema.
- Al finalizar el sociodrama, discutir con el grupo sobre el tema presentado para recabar opiniones y conclusiones.

TEATRO GUIÑOL

Esta técnica se realiza con muñecos que pueden ser manejados por el personal de salud o por miembros de la propia comunidad.

Se necesita un mueble (mesa con mantel, escritorio, etc.) en el cual, las personas se colocan en la parte baja y sólo salen a escena los muñecos, movidos por la mano del manejador.



Sugerencias:

- Favorecer la participación del público al finalizar la obra.
- La representación tiene que ser sencilla, corta y con un lenguaje adecuado al auditorio. Si es necesario, hay que fingir las voces para adaptarse al personaje de la obra.

LLUVIA DE IDEAS

En esta técnica el auxiliar o el encargado de la sesión comienza haciendo una pregunta sobre el tema del cual se hablará, por ejemplo: "¿Qué debe de comer un niño durante el primer año de vida?". Los participantes van mencionando lo que conocen del tema, y el encargado de la sesión anota las ideas principales en un pizarrón o cartel para que los participantes puedan verlas. Después se discute para escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo, o se elaboran en grupo las conclusiones.



Recomendaciones:

- El grupo debe conocer el tema sobre el cual se va a trabajar, a fin de pensar en él.
- Es importante que el encargado de la sesión promueva que todos los asistentes participen.

APOYOS DIDÁCTICOS PARA LA CAPACITACIÓN

1. ¿Qué se puede utilizar para facilitar la Orientación Alimentaria?

Los materiales de apoyo resultan de gran utilidad para la transmisión de mensajes. Además, hacen más amena la sesión y refuerzan el proceso de enseñanza – aprendizaje.

A continuación se presentan algunas propuestas de materiales de apoyo.

PIZARRÓN

Descripción:

Se utiliza para dar secuencia al tema, anotar palabras y conceptos difíciles, ilustrar o poner énfasis en algún punto. Suele estar fijo a la pared, pero existen pizarrones portátiles de madera.



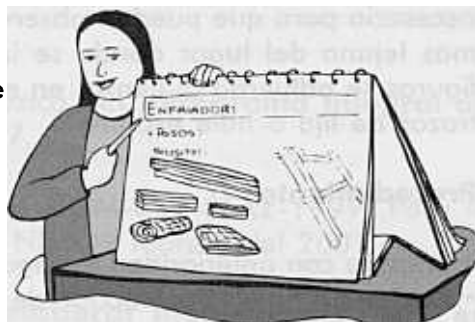
Sirve para mantener la atención y fijar el conocimiento sobre palabras o frases cortas para resumir el tema, dibujar figuras o esquemas del tema.

Procedimiento de uso:

- Asegúrese que haya gises y borrador.
- Cuide que no haya nada a los lados del pizarrón como cuadros, mapas, pinturas, para no distraer la atención.
- Procure no dar la espalda al grupo, escriba con letra grande de molde, clara y de trazo fuerte. No escriba textos largos, ni esquemas o dibujos que ocupen mucho espacio y tiempo.
- Al finalizar la sesión borre todo lo escrito para que el pizarrón quede limpio.

ROTAFOLIO

Consiste en una serie de láminas en hojas de papel, cartón o tela, unidos en su parte superior para que giren hacia atrás y de una base que puede ser de madera, lámina o cartón.



Cada lámina debe contener dibujos del tema que se presenta y un texto corto, fácil de entender y que apoye la imagen que representa. Las láminas deben acomodarse de acuerdo con el orden de la plática.

FRANELÓGRAFO

Puede usarse sobre un pizarrón o sobre la pared fijándolo con chinchas.



Sirve para presentar imágenes que ilustren el tema o una actividad por pasos al ir colocando figura por figura según se avance el tema.

Consta de un lienzo de franela o fieltro color oscuro el cual se coloca sobre una superficie plana. A él se adhieren figuras de cartulina, papel, fotografías, recortes de periódico, revistas, etc. del tamaño

necesario para que puedan observarse claramente desde el punto más lejano del lugar donde se imparta la plática. Para que las figuras se adhieran al lienzo, en el reverso de cada una se pegan trozos de lija o hule espuma.

Procedimiento:

- Prepare con anterioridad las figuras que utilizará según el tema.
- Realice después la confección de las figuras, recórtelas y péguelas en la parte de atrás una lija.
- Trate de que el tamaño del franelógrafo y las figuras sea adecuado para que se vea hasta la última fila de personas.
- Procure que las figuras sean contrastantes con el color del franelógrafo y que estén proporcionadas.
- A medida que va avanzando de tema, vaya colocando cada figura o frase.

XI. BIBLIOGRAFÍA

1. Fondo para niños de México, A.C. **Programa Integral de Nutrición.** México, 1997.
2. Norma Oficial Mexicana NOM-031-SSA2-1999. Para la Atención a la Salud del Niño. 9 febrero del 2001.
3. Ochoa, T. **Guía para elaborar material didáctico en educación en nutrición y alimentación.** Universidad Iberoamericana. México, 2001.
4. Peláez, M, Torre, P., Ysunza O. A. **Elementos prácticos para el diagnóstico de la desnutrición.** INNSZ. CECIPROC. México, 1993.
5. Plazas, M. **Proteger su salud y la de su familia al conservar y almacenar los alimentos con un enfriador casero.** Cuadernos de Nutrición, 1996; 19, (1 y 3).
6. PROYECTO de Norma Oficial Mexicana PROY-NOM-043-SSA2-1999, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
7. Plazas, M. **Proteger su salud y la de su familia al conservar y almacenar los alimentos.** Cuadernos de Nutrición, 1995; 18, (3, 4, 5).

8. Secretaría de Salud. **Lineamientos metodológicos para la orientación Alimentaria.** México, 2000.
9. Secretaría de Salud. **Programa de salud y nutrición para los pueblos indígenas.** México, 2001.
10. Secretaría de Salud. **Manual de operación para la suplementación con micronutrientes.** México, 2001.
11. Secretaría de Salud. **Vigilancia de la Nutrición y Crecimiento del Niño.** México, 1999.
12. SSA, IMSS, ISSSTE, DIF, INNSZ, Hospital Infantil de México Federico Gómez, UNICEF. **Guía de Orientación Alimentaria.** México, 1998.
13. Werner D. **Donde no hay lugar. Una guía para los campesinos que viven lejos de los centros médicos.** Editorial Pax. México, 1996.





Salud



PROGRAMA DE SALUD Y NUTRICIÓN
PARA LOS PUEBLOS INDÍGENAS

Coordinación de Salud para
los Pueblos Indígenas



SECRETARÍA DE
SALUD

SSA

www.ssa.gob.mx