

Manual del formador

En alimentación y nutrición

*pean***T**

programa educativo alimentario nutricional
Tucumán



Ministerio de Salud Pública

CADIF

unicef

Autores y coordinadores generales:

Lic. María Josefina Corzo

Lic. Sonia Fernández Vecino

Nta. Ana María Margaritini

Lic. María Adela Olmos

Lic. Sofía Santillán

Lic. Mariana Obando Velásquez

Técnica En Nutrición Viviana Manso

Nta. María Amelia Salas

Lic. Angelina Iapozutto

Este manual forma parte del Programa de Educación Alimentaria y Nutricional de Tucumán el cual ha sido realizado en cooperación con UNICEF Argentina.

Indice

MANUAL DEL FORMADOR EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Prólogo	5
Presentación "Chelita"	7
1. ALIMENTACIÓN SALUDABLE	9
2. EMBARAZO Y LACTANCIA	16
3. NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS	23
4. ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y REGIONAL	37
5. MEDIO AMBIENTE	44
6. PARTICIPACIÓN Y ORGANIZACIÓN COMUNITARIA	48
Anexo	52
Bibliografía	20

Prólogo

El PEANT es una propuesta para mejorar la calidad de vida promoviendo el ejercicio del derecho ciudadano de familias y comunidades a una mejor alimentación y nutrición, usando como estrategia la participación y la organización comunitaria en torno a estos temas.

Este manual es una invitación a sumarse al compromiso y responsabilidad de velar por el cuidado de la salud nutricional de los grupos más vulnerables de nuestra comunidad: nuestras mujeres y nuestros niños.

Este está dirigido para acompañar en su trabajo diario al “Formador en Alimentación y Nutrición”, (FAN), quienes como miembros pertenecientes a la comunidad cercanos a las familias pueden contribuir a optimizar e incentivar el uso de los recursos existentes o a crearlos, en beneficio de una mejor calidad de vida.

Constituye una guía que podrá adecuarse a las distintas situaciones del trabajo en terreno. La tarea de los FAN es muy importante puesto que a través de ella contribuirán a mejorar la calidad de vida de la población mediante:

- información acerca de la importancia de una alimentación adecuada.
- mejor aprovechamiento de los recursos disponibles.
- participación activa de la comunidad en programas y/o proyectos dirigidos a optimizar la situación alimentaria nutricional.

Está integrado por 6 capítulos cada uno de los cuales abordarán temas diferentes: la alimentación saludable, el embarazo y la lactancia, los niños de 0 a 5 años, la alimentación familiar y regional, el medio ambiente y la participación y organización comunitaria.

El hilo conductor de cada capítulo será Chelita una vecina que va contando sus vivencias relacionadas con las temáticas planteadas. Además del desarrollo de los temas, cada capítulo termina con consejos y preguntas de Chelita a manera de síntesis.

Este MANUAL se complementa con el ROTAFOLIO que es otra herramienta, de tipo gráfico, de apoyo al desarrollo de los contenidos.



Presentación

ESTA ES MI HISTORIA

¡Hola!... Soy Chelita, la nueva vecina del Barrio "LA CASUALIDAD," me cambié hace poco tiempo. La verdad que estoy muy contenta por que con "el Oso", mi compañero, tuvimos la suerte de que el gobierno nos adjudique una casa.

No podíamos creerlo que después de tanto tiempo que anduvimos y para mejor nos tocó la casa Número 13, "la de la suerte". En cuanto nos enteramos, le pedimos al compadre Marcos que nos llevara los muebles en su motocarro; queríamos cambiarnos para poder entrar a vivir rápido.

El día que llegamos aquí, mientras descargábamos las cosas, la primera vecina que se acercó fue "La Flaca" y ahí no más le presenté a mi familia. En primer lugar al Oso, quien le extendió su mano grande y le dijo "un gusto, Argentino para servir". (Ese es su verdadero nombre). Después se acercó corriendo la Chechu, mi hija mayor, que tiene 5 años y por detrás mi papá Romelio con Pepucho en brazos, mi segundo hijo que está por cumplir un año y todavía no camina.

"La Flaca" vive cruzando la calle pero no pertenece al Barrio "El Cuntry", como nos dice la gente a los que vivimos en estas casas todas igualitas, hechas de ladrillos, "construidas en serio" como se escucha por ahí. Ella es una vecina de las "del frente", viven aquí desde hace más tiempo pero todavía le falta agua potable y baño de material. Se nota que es luchadora y buena vecina por que enseguida nos trajo agua fresca y una fruta para los chicos. Sabía que hasta que no terminemos de descargar no podíamos parar.

En un descanso, tomando mate con "La Flaca" le contaba que yo había trabajado en un Centro de Salud como promotora comunitaria, allá en Salta, mi provincia y aproveché para preguntarle dónde quedaba el dispensario porque a Pepucho ya le toca su control y "La Chechu" no come bien desde que estamos acá, en Tucumán. ¡La cara que ha puesto "La Flaca"! ¿Qué está enfermo el chiquito?, me preguntó.

Allá llevamos los chicos a control aunque no estén enfermos, le contesté y pensé en otro momento charlaré más sobre estos temas con La Flaca.

¡Qué contenta estoy de tenerla a la Flaca cerca!, nos llevamos bien y pronto nos hicimos amigas, juntas vamos a ir a la reunión donde se organizará una feria de platos a beneficio del Raulito para que pueda participar en los intercolegiales. Parece que el chico es muy bueno!

Hicimos la reunión en el club, donde funciona el Centro Vecinal, que nos prestaron porque El Piqui es el encargado y tiene mucho interés en que Raulito participe. Estaban: Doña Pocha, del quiosco de milanesas; Don Ramón del almacén; La Señorita Mabel, la maestra del Raulito; La Bety, solita con su panza; La Flaca, yo y los chicos, que los trajimos para que aprovechen y jueguen un poco en el pasto.

El primero en hablar fue "Piqui" que nos contó que ya estaba cansado de andar sólo haciendo cosas por el barrio y como dice Doña Pocha: "¡Tiene razón El Piqui!"

Todo ese día estuve en mi casa pensando en lo que conversamos, cosas de vecinos, pero tan importantes para que el barrio esté mejor. Tantas cosas podríamos hacer juntos por el barrio si nos organizamos.

Podríamos juntarnos y hablar de cómo criamos a los chicos, cómo cuidar la salud de las embarazadas, con lo caras que están las cosas podríamos pensar cómo alimentarnos mejor gastando poco, cómo mejorar la higiene del barrio.

Sí nos organizáramos, yo por ejemplo podría transmitir muchas cosas útiles que aprendí en el Centro de Salud sobre el cuidado de la madre embarazada y de los más chiquitos.

En eso llegó La Flaca que conoce a todo el mundo a contarme que está por empezar un programa que se llama EL PEANT, donde podemos trabajar como promotoras, visitando las familias, reuniendo a la comunidad, trabajando con el centro vecinal, la escuela, la parroquia y también con otros barrios cercanos. El que tiene toda la información es El Piqui que no entiende bien pero lo que sí sabe que es para aprender a mejorar La Alimentación de toda la Familia.

1. LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En este capítulo vamos a hablar de alimentación saludable, de cómo podemos hacer para mejorar nuestra alimentación y de grupos básicos de alimentos.

Historias de Chelita

.....
El día de la reunión todos llegaron con algo para beber y comer.

Había gaseosas, papas fritas, chizitos, caramelos. Yo lleve una torta muy económica hecha con naranjas y mate.

Todo lo que trajeron es muy rico pero, ¿será nutritivo? Hummmmm, no lo sé!

Entonces, pensé que un tema importante para conversar sería el de la alimentación.

.....

La alimentación tiene importancia fundamental en el crecimiento, el desarrollo y las funciones que permiten mantener la vida. Todas las personas tenemos derecho a una alimentación suficiente, de buena calidad y que esté de acuerdo con nuestra cultura alimentaria.

Como comer es un acto que se realiza todos los días, es muy importante tener en cuenta algunos aspectos:

- Los gustos y las costumbres de las familias.
- Los alimentos que tenemos a nuestro alcance o que podemos comprar de acuerdo a nuestro presupuesto familiar.
- Las creencias con respecto a los alimentos.

Sin embargo, conociendo solamente estos aspectos no aseguramos una “buena alimentación”. A veces suponemos que un alimento, “hace bien” o “hace mal” o “engorda” y de acuerdo a eso lo consumimos o dejamos de hacerlo, por creencias que no son del todo ciertas, o por modas impuestas a través de la televisión, la radio o las revistas.

Una buena alimentación es la que nos ofrece las sustancias que necesitamos para obtener energía o fuerza, realizar trabajos, estudiar, jugar, para el buen funcionamiento del organismo, mantener la salud, crecer, desarrollarse, dar de mamar, sentirnos sanos.

- ¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra alimentación?

- Informarnos mejor y ayudar a otros difundiendo lo aprendido, así también protegemos nuestra salud.
- Eligiendo y combinando los alimentos adecuadamente.
- Aprovechando mejor el presupuesto familiar comprando alimentos nutritivos que estén a buen precio.

Para tener en cuenta...

Las necesidades de alimentación son diferentes de una a otra persona. Por ejemplo, un niño, necesita alimentarse para poder crecer y desarrollarse; una embarazada, para asegurar la formación del bebé; una mujer que da el pecho, para producir leche; un trabajador o trabajadora, para desarrollar su actividad.

También es cierto que no todos los alimentos son del mismo origen. Habitualmente consumimos alimentos de origen animal como carne, leche, huevo; de origen vegetal, como las verduras y frutas; y de origen mineral, como el agua y la sal.

Todos los alimentos de los diferentes orígenes contienen sustancias que se llaman nutrientes.

**LOS NUTRIENTES CONTENIDOS EN LOS ALIMENTOS SON NECESARIOS
PARA VIVIR, CRECER, ESTAR SANOS.**

Una manera de saber que nos alimentamos bien es agrupando los alimentos de acuerdo a las funciones que cumplen en nuestro cuerpo.

En nuestro país se elaboró un gráfico o dibujo de forma oval, la “Gráfica de Alimentación Saludable” a través de la cual se puede comprender como realizar diariamente una alimentación correcta.

diferentes tipos de vitaminas y minerales. La fibra que contienen estos alimentos mejora el funcionamiento del intestino. Las verduras que más fibras tienen son las de hojas. Con las frutas crudas también incorporamos muchas fibras, por ejemplo manzana, naranja, peras, uvas, etc.

GRUPO 3: está integrado por leche (líquida o en polvo), yogur, queso, quesillo y ricota que nos ofrecen proteínas y son fuente principal de Calcio, además de otras vitaminas y minerales. El calcio que estos alimentos contienen es necesario para mantener el buen estado de los dientes y los huesos. Los niños y adolescentes necesitan mayor cantidad de leche y sus derivados porque están creciendo y tienen que formar sus huesos.

Algo parecido le pasa a las mujeres embarazadas que con el calcio de la leche que toman, forman los huesos del bebé y a las que dan de mamar que tienen que producir leche para su bebé, y es bueno saber que esta leche tiene mucho calcio.

Se pueden incluir en la dieta de diferentes formas en preparaciones dulces o saladas como postres, flanes, salsa blanca, agregados en las sopas y guisos.

GRUPO 4: está formado por las carnes y los huevos, nos ofrecen las mejores proteínas y son la principal fuente de Hierro además de otros minerales y vitaminas importantes. Incluye carne de vaca, vísceras (hígado, riñón, mondongo), pescados, aves, cerdo, cordero, cabrito, vizcacha, chorizos, morcillas.

Tanto las proteínas como el hierro que contienen estos alimentos nos sirven para formar, mantener y reparar nuestro cuerpo. Necesitamos que formen parte de nuestra alimentación diaria, aunque sea en pequeñas cantidades.

GRUPO 5: formado por aceites y grasas son fuente principal de energía y de vitamina E.

Cuando hablamos de grasas nos estamos refiriendo a los aceites y grasas sólidas, como por ejemplo la manteca, grasa de vaca o cerdo, grasa en pella, crema de leche. Todas ellas son fuentes de energía concentrada por lo cual es aconsejable consumirlas en cantidades moderadas. Los más saludables son los aceites. Si se consumen en frituras (serán bien escurridas), no realizarlas más de 2 veces por semana.

Estos alimentos mejoran el sabor de otros alimentos, por ejemplo las grasas en la preparación y cocción de empanadas; manteca y crema de leche agregada en fideos, arroz, por ejemplo. También integran este grupo las nueces, maní, semillas de girasol por que contienen mucha grasa.

GRUPO 6: integran este grupo el azúcar, golosinas, miel, gaseosas, dulces, helados, postres. Nos brindan solamente energía, sin otras sustancias nutritivas importantes.

Para tener en cuenta. . .

- Las gaseosas, jugos y golosinas limitan el apetito, especialmente en los niños
 - Los alimentos de los grupos 5 y 6 deben consumirse con moderación.
- Son complementarios de los alimentos de los otros grupos que son básicos.

Ya aprendimos muchas cosas sobre los alimentos, ahora pensemos ¿cómo sería una alimentación saludable?

Todos los días es bueno comer alimentos variados, de todos los grupos combinando colores y sabores, ejemplo: un guiso es una de las comidas que permite combinar un cereal (arroz o polenta) con verduras (tomate, cebolla, zanahoria, pimiento) y carne (molida, menudos, hígado) y también se le puede agregar queso.

Comer la cantidad de alimentos suficiente para sentirse satisfecho de acuerdo a la edad, actividad física, estado de salud, es decir ni mucho, ni poco. Cuando comemos menos de lo que necesitamos no podemos hacer una vida normal, ni atender nuestros niños, ni trabajar, ni estudiar, ni jugar.

Es bueno que los alimentos de los diferentes grupos se consuman en forma proporcional y si recordamos el dibujo de la gráfica, veremos que:

- Los que están en primer plano y son de mayor tamaño corresponden al GRUPO 1, conviene que predominen en nuestra dieta.
- Los que están en el otro extremo, dibujados en tamaño más pequeño, GRUPO 5 y 6, es aconsejable que se consuman moderadamente.

¿Por qué en la base del óvalo está el agua?

Por que es un nutriente imprescindible para la vida.

¿ Dónde la encontramos?

En la leche, verduras, frutas, jugos, caldos, té, mate y como agua simplemente

¿Cuánto es necesario de agua por día?

- Con un litro y medio a 2 litros cubrimos nuestras necesidades. No olvidemos que está presente en muchos alimentos.

Si consumimos menos de lo necesario podemos dañar nuestra salud, especialmente en los niños y durante el verano.

El agua de bebida y la que utilizamos para cocinar e higienizar los alimentos debe ser segura. (Ver en el capítulo de participación y organización comunitaria.)

**LOS 6 GRUPOS DE ALIMENTOS DEBEN ESTAR PRESENTES EN FORMA DIARIA,
RESPETANDO SU PROPORCIÓN.**

Sopa de letras

En esta sopa de letras encontraremos escritos en forma vertical los siguientes alimentos que se producen en Tucumán: AZÚCAR, CAYOTE, FRUTILLA, HUEVO, LIMON, QUESILLO.

Con las letras sobrantes y en forma horizontal formaremos un mensaje. ¡A DESCUBRIRLO!

E	N	F	T	U	C	U	M	A	N
T	L	R	E	N	E	M	O	S	Q
H	I	U	A	L	I	M	E	N	U
U	M	T	T	O	S	C	D	E	E
E	O	I	T	O	D	A	O	S	S
V	N	L	A	L	O	Y	S	G	I
O	R	L	Z	U	P	O	O	S	L
B	A	A	U	S	I	T	C	O	L
S	T	R	C	A	T	E	E	M	O
O	S	D	A	E	A	P	R	O	V
E	C	H	R	A	R	L	O	S	!

Ah! Una cosa más. Es importante realizar las 4 comidas diarias (desayuno, almuerzo, merienda y cena). El desayuno es muy importante por ser la primera comida del día. Tengamos en cuenta que pasaron varias horas desde la última comida del día anterior

¿Cómo lograr que el desayuno sea un hábito familiar?

- Dejando listos para usar tazas, jarros y demás utensilios desde la noche anterior.
- Turnándose los adultos de la familia para preparar el desayuno de los niños.

¿Costará mucho un desayuno completo?

No, por que con alimentos sencillos, podemos elaborarlo. Por ejemplo:

Mate o té con leche y azúcar, algunas rebanadas de pan de cualquier tipo. Leche con azúcar y tortillas

¡Completísimo! Si a cada uno de ellos le agregamos una fruta fresca, la que se produzca en la zona o jugo de frutas.

Recuerden que los niños aprenden con el ejemplo, si los mayores comen de todo, ellos también lo harán.

Brindar una correcta alimentación a nuestra familia, es un trabajo muy valioso en el que debemos esforzarnos. Dentro de nuestras posibilidades demos a cada uno los alimentos que necesite.-

Consejos de Chelita

- Podemos tener una buena alimentación eligiendo alimentos al alcance de nuestro presupuesto familiar.
- Si es posible realice 4 comidas diarias. Podemos brindarles a los niños pequeños, además de las 4 comidas diarias, pequeñas porciones en cualquier momento del día.
- El desayuno es muy importante por ser la primera comida del día.
- Las personas que toman desayuno están más activas. Los niños son los que más lo necesitan, especialmente si van a la escuela.
- Combinar alimentos de todos los grupos mezclando colores y sabores.
- Los niños aprenden con el ejemplo, si los mayores comen de todo, ellos también lo harán.

Preguntas de Chelita

Dentro de lo que nuestro presupuesto familiar nos permite ¿Elegimos alimentos de todos los grupos?

Cuándo preparamos nuestra comida. ¿Nos preocupamos por combinar colores y

¿Tenemos presente que nuestros niños les pueden gustar alimentos diferentes a los que nos gustan a nosotros?

¿Le damos importancia al desayuno de nuestros niños?

2. EMBARAZO Y LACTANCIA

En este capítulo hablaremos de los cuidados y la alimentación de la mujer embarazada, de la importancia de su control, de lactancia materna y de la alimentación de la mujer que da de mamar.

Historias de Chelita

.....

“La Flaca” preocupada, comentó que Bety no vendría a la reunión, por que no se sentía bien, ella le ofreció acompañarla al dispensario para control, Bety le respondió que está embarazada, no enferma.

.....

El embarazo es una etapa muy especial en la vida de toda mujer. Durante este tiempo la mamá y el niño por nacer, tienen derecho a una buena alimentación, cuidados y controles especiales.

La embarazada necesita el apoyo y cuidados de su familia y también de la comunidad.

Ayudemos a nuestras embarazadas difundiendo que:

- Necesitan descansar a la hora de la siesta y a la noche. Su familia puede ayudarla compartiendo con ella las tareas del hogar y el cuidado de los niños.
- Hay que evitar los malos ratos y las preocupaciones.
- No puede consumir bebidas alcohólicas, cigarrillos o drogas.
- Los medicamentos sólo pueden ser recetados por el médico.
- No es conveniente realizar grandes esfuerzos físicos.

Pero esto no es todo, si recordamos que las necesidades de los niños empiezan cuando están en la panza de la mamá, podremos comprender la importancia del cuidado y del control en el Centro de Salud.

Por esto ...

**EL CONTROL DEL EMBARAZO SE REALIZA DESDE EL COMIENZO.
ESTO ES BENEFICIOSO PARA LA MADRE Y PARA EL BEBÉ PORQUE EVITA COMPLICACIONES.**

Muchas mujeres, como saben que el embarazo es algo natural, no concurren al control. Sin embargo hay muchas cosas que no se pueden saber si no es a través de un control realizado por el médico en un Centro de Salud.

Donde se realizará:

- Examen médico
- Análisis de sangre y orina
- Control de presión arterial
- Aplicación de vacunas y entrega del suplemento de Hierro y Ácido Fólico
- Control y medida de la panza.
- Información sobre: alimentación adecuada y cuidados del bebé
- Preparación para el parto y la lactancia.

Es muy importante que el primer control sea en los primeros 3 meses de embarazo, luego todos los meses, hasta el 7º mes. Durante el 8º y 9º mes, según lo indique el médico. Por lo menos hay que hacer 5 controles durante el embarazo.

**COMO LA SALUD ES UN DERECHO, RECORDEMOS A LAS FUTURAS MAMÁS
QUE LA CONSULTA ES UNA BUENA OPORTUNIDAD PARA ACLARAR DUDAS.**

Para pensar...

¿Saben nuestras embarazadas la importancia que tiene el control prenatal?

Si durante el embarazo la mamá nota signos como fiebre, sangrado, ardor al orinar, vómitos abundantes, hinchazón muy notable, pérdida de líquidos, contracciones, que el bebé no se mueve o deja de hacerlo... Recuérdense que debe concurrir rápidamente al Centro de Salud más cercano.

La mujer tiene derecho a ser acompañada durante el trabajo de parto y el parto. Es conveniente que consulte con tiempo si esto es posible en la Maternidad donde va a nacer el bebé.

La lactancia es la continuación natural del embarazo. Durante el embarazo el cuerpo de la mujer cambia, también sus pechos ya que se están preparando para dar de mamar a su bebé.

Dar de mamar es una decisión de las madres como parte del cuidado que brindan a su bebé. La lactancia materna también protege la salud de la madre por que reduce el riesgo de que aparezcan algunas enfermedades propias de la mujer.

La leche materna es por si sola el mejor alimento y bebida para darle al bebé durante los primeros 6 meses de vida. No se debe agregar ni agua, ni jugos, ni té hasta que cumplen los 6 meses.

El niño debe seguir recibiendo la lactancia materna todo el tiempo posible, idealmente hasta los 2 años. A partir de los 6 meses hay que agregar otros alimentos.

Es importante iniciar el amamantamiento inmediatamente después del parto, es bueno hacerlo durante la hora siguiente al nacimiento.

Veamos ahora por qué:

- Asegura el mejor crecimiento y desarrollo del niño, especialmente del cerebro
- Protege al bebé contra algunas enfermedades como las diarreas.
- Contiene sustancias que refuerzan sus defensas.
- Hace que el bebé se sienta seguro y amado y la mamá más segura.

Y como si esto fuera poco. . .

- Es higiénica, no hay utensilios que limpiar!
- Es práctica, no hay nada que preparar!
- Es económica, no hay nada que comprar!
- Está siempre lista y a temperatura adecuada!

La lactancia es un DERECHO fundamental de las madres y los niños como parte de una alimentación adecuada que los beneficia. Produce en la mamá una sensación de placer y orgullo al alimentar a su hijo por sí misma. Como los chicos se crían más sanos, el papá y toda la familia, están más felices.

Todas las mamás necesitan recibir el aliento y el apoyo cotidiano de su compañero, sus familiares y amigos. Los agentes de salud, los grupos de mujeres, los medios de comunicación podemos ofrecer también nuestro apoyo.

Todas las personas deben recibir información sobre los beneficios del amamantamiento y es obligación de los equipos de salud proporcionar esta información.

Se dicen muchas cosas sobre la lactancia... Es bueno que revisemos algunas como:

Dicen que...

Lo cierto es que...

Las mujeres con pechos pequeños no tienen mucha leche por eso no pueden dar de mamar

La producción de leche NO tiene que ver con el tamaño de los pechos.

La leche de madre no basta para calmar la sed del niño por eso hay que darle como té, mate, jugos, y otras bebidas.

Durante los primeros 6 meses de vida la leche de madre constituye por sí sola el único alimento y bebida que un bebé necesita

Dicen que...

Lo cierto es que...

Al bebé no hay que darle calostro (la leche de los primeros días) por que no sirve.

El calostro tiene propiedades nutritivas y protectoras que alimentan y protegen al bebé. Es la primera vacuna que debe recibir el bebé.

Tomar frío en la espalda mientras se amamanta corta la leche.

La producción de leche no está relacionada con la temperatura del cuerpo. Sin embargo es recomendable cuidar la salud de la mamá, ya que el bienestar físico facilita una buena lactancia.

Tengamos en cuenta:

- El amamantamiento es un aprendizaje de a dos; tanto la mamá como el bebé necesitan tiempo para tener éxito.
- A medida que el bebé va creciendo, entre los dos, encuentran su propio ritmo.

Hay algunos signos que permiten a la mamá saber si el bebé ha tomado suficiente cantidad de leche, como por ejemplo:

- Mojará 6 a 8 pañales diarios
- Hará caca 2 ó más veces al día
- Dormirá tranquilo después de mamar.

<p style="text-align: center;">LA LACTANCIA MATERNA ES UN DERECHO. TODOS DEBEMOS RESPEPETARLA PROTEGERLA Y APOYARLA.</p>

Toda embarazada tiene derecho a una buena alimentación, nutrición y oportuna atención de salud. Una alimentación adecuada es una de las condiciones más importante para un embarazo normal y el nacimiento de un niño sano. Cuando se inicia un embarazo con un buen peso, es muy probable que la mamá haya estado alimentándose correctamente y es bueno que lo siga haciendo.

Conozcamos por que necesita una buena alimentación:

- Durante el embarazo, las necesidades alimentarias de la mamá aumentan por que a sus propias necesidades se suman las del bebé que se está formando.
- Una embarazada tiene que comer bien, pero **no debe comer por dos**. Necesita incluir dentro de sus posibilidades además de lo que ya consumía 2 vasos de leche o bien un trozo de queso o un yogur, aumentar media porción de carne, aumentar una porción de verduras y frutas

variando los colores diariamente, media porción de cereales combinados con legumbres e incorporar 2 huevos más por semana. De esta manera protegemos el estado de salud y nutrición.

- Tiene que tomar como mínimo 2 vasos de leche por día sola o en preparaciones, flan, arroz con leche o agregada a la mazamorra, polenta o puré.
- La alimentación adecuada se logra aumentando no solo la cantidad sino también la calidad de lo que se come.

Entonces... ¿Cómo debe alimentarse una embarazada?

- La alimentación tiene que **ser variada** e incluir todos los días, aunque sea en pequeñas cantidades, alimentos de los seis grupos básicos representados en el óvalo de la alimentación.
- Las carnes son fuente de proteínas y de hierro, necesarias para formar los nuevos tejidos, sangre del niño y la madre, ayudan a asimilar mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal.
- Es muy importante que los alimentos ricos en **hierro** estén presente todos los días en la alimentación, pero como esto no será suficiente, durante el embarazo se debe recibir en el Centro de Salud Hierro en forma de medicamento para evitar la aparición de anemia.
- Es importante consumir una porción de **carne o vísceras (achuras)** en alguna de las comidas principales del día.
- Es importante consumir leches u otros lácteos (yogurt, queso, ricota) especialmente por que aportan calcio.

El calcio es necesario para la formación y crecimiento de los huesos del bebé y si no se incorpora con los alimentos, el niño utilizará el calcio de los huesos y dientes de la mamá.

- Los alimentos ricos en grasas, consumidos en grandes cantidades son difíciles de digerir y pueden producir un aumento de peso excesivo no aconsejable para la madre sin aportar demasiados nutrientes para el bebé.
- Evitar comer grandes cantidades de grasas y frituras.
- La Sal: en exceso perjudica a la madre, produciendo retención de líquido. Por eso aconsejamos salar las comidas moderadamente.
- Para proteger su salud y la de su hijo, durante el embarazo evite consumir bebidas alcohólicas. El consumo de alcohol tiene efectos negativos sobre el crecimiento del niño y puede ocasionar bajo peso al nacer.
- Con azúcares y dulces: no excederse por que puede llevar al sobrepeso

**SI LA EMBARAZADA TIENE ENTRE 14 Y 18 AÑOS, SU ALIMENTACIÓN ES MÁS IMPORTANTE
TODAVÍA YA QUE NO SOLO TIENE QUE FORMAR AL BEBÉ,
SINO TAMBIÉN TERMINAR DE CRECER ELLA MISMA.
MUCHO MÁS SI AL INICIAR EL EMBARAZO ESTABA DELGADA O ES DE BAJA ESTATURA.**

Si la alimentación de la embarazada no es adecuada, corre el riesgo de tener un bebé con bajo peso y problemas de salud durante el embarazo y el parto y dificultades para dar de mamar.

**CUANDO UNA MUJER SE ALIMENTA BIEN Y ESTA SANA,
SU PESO AUMENTARÁ APROXIMADAMENTE 12 KGS. AL FINAL DEL EMBARAZO.**

Si la futura mamá presenta vómitos, tolerará mejor los alimentos si come mayor número de veces pero pequeñas cantidades. Es importante que no disminuya o suspenda la alimentación.

El padre del niño y la familia de la mujer embarazada tienen también responsabilidad de cuidar su alimentación

Alimentación de la mamá que da de mamar

Una mujer bien alimentada durante el embarazo tendrá las reservas que necesita para iniciar la lactancia. Cuando la alimentación es insuficiente la leche para el bebé se produce usando las reservas de la mamá pudiendo causar deterioro de su salud.

**UNA MAMÁ BIEN ALIMENTADA ESTARÁ EN EXCELENTES CONDICIONES
PARA DAR DE MAMAR CORRECTAMENTE A SU BEBÉ.
COMO YA SE SABE “NO HAY MEJOR ALIMENTO PARA EL NIÑO QUE LA LECHE DE MAMÁ”**

Para producir leche para su bebé, la madre tiene un gasto de energía muy importante que es necesario cubrir con alimentos.

- La madre que amamanta puede comer toda clase de alimentos y necesita mayor cantidad de alimentos que durante el embarazo.
- En su alimentación estarán presentes la leche, carnes, vísceras (hígado, mondongo, legumbres (lentejas, porotos), frutas y verduras.
- Es muy bueno comer frutas y verduras crudas (sobre todo verdes y amarillas) tienen vitaminas muy importantes, y muy buena cantidad de agua en su interior. Para proteger su salud y la de su hijo.
- Para asegurar la cantidad de leche es importante aumentar la cantidad de líquidos. Es bueno tomar agua, leche, mate, jugos o caldos cada vez que se da de mamar.

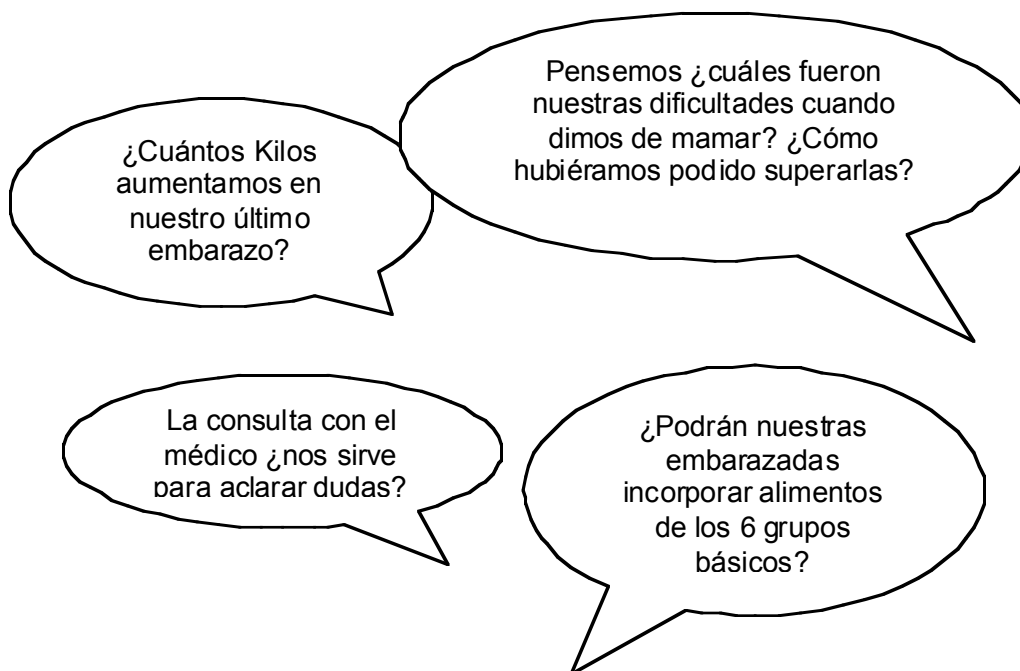
Hay algunos condimentos que empleados en exceso pueden modificar el sabor de la leche, por esta razón es necesario evitarlos o emplearlos con mucha moderación.

El éxito de la lactancia materna depende de una buena alimentación y además de apoyo afectivo del papá y el resto de la familia y de la confianza que la mamá tenga en sí misma.

Consejos de Chelita

- El embarazo es una etapa especial. La mamá y el niño por nacer, tienen derecho a una buena alimentación, cuidados y controles especiales.
- La alimentación tiene que ser variada e incluir todos los días alimentos de los 6 grupos básicos representados en el Óvalo de la Alimentación.
- La embarazada necesita el apoyo y cuidados de su familia y de la comunidad.
- El control del embarazo desde sus comienzos evita complicaciones a la madre y al niño y es una oportunidad para aclarar dudas.
- La lactancia materna es el mejor alimento para el bebé, lo protege contra algunas enfermedades y ayuda a crear un vínculo especial entre la madre y el hijo.

Preguntas de Chelita



3. NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS

En este capítulo trataremos sobre los cuidados y la atención que merecen nuestros niños. Cómo crecen, piensan, aprenden a caminar, a hablar, a jugar y se relacionan con los demás. La importancia de la alimentación, los controles de salud, la higiene.

Historias de Chelita

.....

¿Saben? Pepucho está por cortar su tercer diente y quisiera poder alimentarlo con algo más que pecho. ¿Seguirá siendo como antes, como con la Chechu, primero teta y después papilla? Hoy viene a la guardería una persona a hablar de los NIÑOS DE 0 a 5 AÑOS. Me viene justo el tema.

.....

Todos nacemos pequeños e indefensos, llenos de posibilidades. Vamos a crecer pero mientras lo hacemos necesitamos que nos atiendan, nos comprendan en nuestras necesidades, aún cuando no hablamos.

Después de 9 meses en la panza de mamá protegidos y calentitos los niños y niñas nacen. El contacto con la mamá a través de la lactancia y de la mirada es una forma fundamental para los niños de sentirse seguros en un ambiente nuevo y desconocido.

Necesitamos contar con la atención de los adultos para todo, para alimentarnos, protegernos del frío, para trasladarnos a un lugar a otro, para aprender a hablar, para que nos cuiden y para jugar.

Cuando los niños no reciben la atención, amor, cuidados que necesitan se ponen tristes, y crecen menos, son más bajitos y más delgados.

Si los cuidan bien, su talla aumentará, tendrán más fuerzas, aprenderán a caminar, hablar, jugar, pensar, a observar a los otros y conocer el mundo.

Entonces... ¿Quiénes son los responsables de proteger a los niños?

La familia lo es, el papá, la mamá... Pero a veces ellos también están desprotegidos y entonces, es la propia comunidad que debe proteger los derechos de los niños. Cada adulto de la comunidad debería sentirse responsable de su bienestar.

Pensemos...

Los intereses de los niños están primero, por eso, el que ya creció es responsable por el que está creciendo. El cuidado y la atención que recibe un niño en los primeros años tienen fundamental importancia durante el resto de su vida.

Todos los niños y niñas son iguales y tienen los mismos derechos a recibir atención de la salud, a que los registren y les den un nombre y documento de identidad cuando nacen, a una buena alimentación, educación y protección contra el maltrato, las lesiones y la discriminación.

Cuando los niños reciben cariño, atención, estímulos, una buena alimentación y una adecuada atención de salud, crecen y se desarrollan más rápidamente y mejor. Son niños tranquilos, disfrutan su infancia.

Es importante acariciarlos, sonreírles, mirarlos, levantarlos en brazos, jugar con ellos y desarrollar con ellos un vínculo de amor y confianza.

¿Qué significa crecer?

Crece significa aumentar el tamaño del cuerpo, aumentar el peso, la estatura y el tamaño de la cabeza.

El peso tiene que aumentar constantemente en la infancia. Podemos esperar que un niño pese el doble de lo que pesaba cuando nació a los 5 ó 6 meses de edad y que al año pese el triple que al nacer. Si no aumenta de peso ó aumenta poco ;debemos prestar mucha atención!

Con la talla o estatura pasa algo similar, aumenta en forma permanente por el crecimiento de los huesos y ;no debe frenarse!

La medida de la cabeza de los bebés nos permite saber si nuestros niños están creciendo adecuadamente en los primeros años de vida.

**LA MEJOR MANERA DE VIGILAR EL CRECIMIENTO DE NUESTROS HIJOS
ES LLEVARLOS AL CENTRO DE SALUD PARA SU CONTROL.**

Y ahora que sabemos que significa crecimiento, tenemos que conocer **¿qué es el desarrollo?**

El desarrollo es un proceso que acompaña al crecimiento pero no se refiere al tamaño del cuerpo sino a la relación con el medio al que lo rodea, al aprendizaje de movimientos, pensamientos, sentimientos, etc. Para que estos procesos se realicen adecuadamente es indispensable que el niño reciba cuidados, amor, afecto, alimentación adecuada y nutritiva, estimulación y cuidados de la salud.

Para que el desarrollo de las niñas y los niños sea adecuado es importante tener en cuenta que los niños y las niñas tienen necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales; capacidad de aprendizaje; necesidad de atención, de cariño y de aprobación.

Un desarrollo armónico y adecuado a cada edad atiende las necesidades físicas, mentales, emocionales y sociales de cada niño.

Es muy importante que los niños se desarrollen bien. Así serán seguros de sí mismos, confiados y abiertos a aprender. Se alimentará mejor, aceptará sin dificultad la incorporación de nuevos alimentos.

Evaluamos el desarrollo del niño y la niña a través de la observación de:

- LA CONDUCTA MOTORA: movimientos que le permiten manejar y controlar su cuerpo en forma coordinada
- LA INTELIGENCIA: permite el desarrollo del aprendizaje y la resolución de problemas.
- EL LENGUAJE: utilizar la voz para comunicarse, armar una frase y comprender órdenes.
- LA CONDUCTA SOCIAL: incluye un amplio número de habilidades y aptitudes personales y de relación con los demás

**ES IMPORTANTE QUE EN EL CENTRO DE SALUD EVALÚEN CON LA MADRE
EL CRECIMIENTO Y TAMBIÉN EL DESARROLLO DEL NIÑO.
ESTA EVALUACIÓN PERMITE CONOCER SI ES NECESARIO MODIFICAR ALGUNA PAUTA
DE CRIANZA PARA AYUDARLO MÁS**

El control de la salud infantil consiste en observar cómo crece y se desarrolla el niño, por parte de personal responsable y técnicamente preparado. Para que esta actividad resulte efectiva debe ser periódica e integral.

El control de salud tiene como objetivo favorecer el buen estado de salud, prevenir enfermedades y detectar alteraciones en el crecimiento y desarrollo. Esto se realiza a través de las siguientes acciones:

- **Examen físico** que debe ser realizado por el médico.
- **Control del peso, de la talla y del perímetro de la cabeza.**
- **Evaluación del desarrollo** a través de los progresos en los movimientos y coordinación de las diferentes partes del cuerpo, el lenguaje, la resolución de problemas.
- **Vacunación** (cumplimiento del esquema vigente).
- **Educación a los padres** sobre higiene, alimentación, estimulación, cuidados generales, etc.

Se registran todos los datos del niño en el **CARNET PEDIÁTRICO**. En este documento los padres o adultos responsables podrán visualizar los progresos del niño y sentir, con íntima satisfacción que los cuidados y la alimentación brindadas son adecuados.

¿CADA CUANTO TIEMPO SE DEBE LLEVAR AL NIÑO A CONTROL?

- Recién Nacido: cada 15 días
- De 1 mes hasta 1 año: 1 vez al mes
- De 1 año a 2 años: cada 2 meses
- De 2 a 6 años: cada 6 meses

El bebé de 0 a 2 años

Durante los 2 primeros años de vida, nuestros bebés tienen un ritmo de crecimiento muy rápido. Por eso la **NUTRICIÓN** es uno de los aspectos más importantes.

Hasta el **6º mes el único alimento que cubre todas sus necesidades es la leche materna** y lo mejor es que el bebé comience a mamar lo antes posible después de su nacimiento.

Por eso....

ACONSEJEMOS A LAS MAMÁS QUE AMAMANTEN EN FORMA EXCLUSIVA DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA DEL BEBÉ

¿Por qué valoramos tanto la leche materna? Hay muchas razones conozcamos las más importantes:

- Ninguna otra leche tiene sus nutrientes y es más fácil de digerir.
- Contiene sustancias que lo protegen de los gérmenes que están en el medio ambiente que lo rodea.
- Favorece al crecimiento, maduración de los órganos y desarrollo de su inteligencia.

Y además, es higiénica, con ella no hay riesgo de ofrecerle al niño leche contaminada, es muy económica, no exige trabajo para prepararla y crea entre la madre y el niño o la niña una relación que es un seguro de amor y salud

**EL MEJOR ALIMENTO PARA EL NIÑO O LA NIÑA ES LA LECHE DE MADRE.
HASTA LOS 6 MESES DEBEMOS BRINDARLA EN FORMA EXCLUSIVA.**

¿Por qué es importante que el niño comience a mamar apenas nace?

De esta manera se estimula la bajada de la leche. También es importante saber que durante los primeros 4 a 6 días después del nacimiento, baja en primer lugar un líquido blancuzco que se llama CALOSTRO. Es muy importante que el bebé lo tome, ya que este líquido es muy rico en sustancias que aumentan las defensas y favorecen el crecimiento. Entre los 4 a 6 días después del parto aparece la leche propiamente dicha.

Sabremos si un bebé se alimenta correctamente cuando:

- Toma de ambos pechos durante 10 a 25 minutos y parece contento después de mamar.
- Cuando moja de 6 a 8 pañales al día y hace varias deposiciones blandas de color mostaza o amarillento.
- Cuando el equipo de salud comprueba que aumentó de peso, talla y perímetro la cabeza.

Durante los primeros meses de vida se ofrecerá el pecho cada 2 o 3 horas durante todo el día y la noche o cada vez que el bebé lo pida. A medida que crecen algunos bebés hacen pausas nocturnas de 5 a 6 horas.

Tanto el bebé como la mamá se van acomodando a su ritmo propio a medida que pasan los días.

Para asegurar una lactancia feliz y afectiva es importante que:

- El momento de la mamada sea placentero para el bebé y la mamá
- Que la familia colabore en las tareas de la casa y la mamá se alimente correctamente.

Introducción de alimentos sólidos o alimentación mixta

A los seis meses el niño o la niña se encuentran en el momento adecuado para iniciar la alimentación con otros alimentos ¿por qué?

- Sus necesidades nutricionales comienzan a aumentar y necesitan otras sustancias que la leche no contiene en cantidades suficientes.
- Está suficientemente maduro para tragar, sentarse solo.
- Han comenzado a salir los dientes.

¿Por qué los primeros alimentos deben tener una consistencia semisólida?

- Para iniciar el aprendizaje de la masticación y que aprendan a tragar sólidos

En esta etapa las papillas no cubren todas las necesidades nutricionales del niño.

Por eso . . .

ES MUY IMPORTANTE QUE INICIEMOS LA ALIMENTACIÓN SEMISÓLIDA DE NUESTROS BEBÉS AL 6º MES SIN DEJAR DE AMAMANTAR AL BEBÉ

¿Cómo lo hacemos mejor?

**PRIMERO
PECHO**

+

**LUEGO
PAPILLA**

Los alimentos que podemos emplear para las papillas pueden ser alimentos que empleamos a diario, lo importante es como se preparan y el tiempo que se dedica a este momento.

¿Cómo alimentar al bebé durante el primer año?

- Desde que nace y hasta el sexto mes: Solamente Leche Materna
- Al 6º mes: LECHE DE MADRE EN CUALQUIER MOMENTO + 1 COMIDA DIARIA

¿Qué alimentos elegimos?

VEGETALES: papa, zanahoria, zapallo, acelga (sin tallo), batata, calabaza.

CEREALES Y PASTAS: Sémola de maíz, fécula de maíz (maicena).

ACEITE: vegetal (agregar en crudo), 1 cucharadita.

FRUTAS: maduras en puré o licuadas, bananas, naranja, manzana, peras (sin piel ni semillas)

Se pueden adicionar jugos cítricos en pequeñas cantidades. Papilla dulce o salada 1 cucharada

¿Cómo podemos prepararlos?

Estos ejemplos pueden ayudar:

Papilla salada: zapallo, papa y zanahoria con 1 cucharadita de aceite.

Papilla dulce: puré de manzana o banana madura

Papilla salada: polenta con leche y aceite

Papilla dulce: puré de frutas maduras.

- Al 7º y 8º mes: LECHE MATERNA EN CANTIDAD NECESARIA + 2 COMIDAS DIARIAS.

¿Qué alimentos?

CARNE: magras de vacuno, pechuga de pollo, hígado. Bien cocidos, picados o licuados.

QUESO FRESCO O MANTECOSO: en trozos pequeños derretido en el puré o papilla.

HUEVO pasado por agua ó duro en el puré ó papilla.

FIDEOS: cabello de ángel o soperos muy pequeños.

PAN

¿Cómo podemos prepararlos?

Por ejemplo para una comida:

- Pastel de zapallo con hígado y 1 cucharada de aceite; papilla de fruta.

- Fideos con pollo y aceite y queso; flan casero o en polvo sin caramelo.

- Sopa espesa: zanahoria, hojas de acelga, coreanito con sémola, huevo y aceite; compota de pera, manzana o durazno.

De los 9 a 11 meses: incorporamos

PESCADO: filet de merluza (u otro magro)

NUEVA VARIEDAD DE VEGETALES: Zapallitos sin semillas,. bien cocidos y picados, tomate crudo o cocido, sin semilla ni piel, berenjena sin piel y sin semilla, cocida

OTROS FIDEOS: entrefino, guisero

ARROZ: bien cocinado, no al dente

PAN: Rallado, remojado o fresco, en preparaciones dulces o saladas, galletas de agua o dulces sin relleno

Se puede aumentar la consistencia de las preparaciones y el tamaño de los trozos de alimentos.

¿Cómo podemos prepararlos?

Ejemplo:

Media Mañana: Fruta pisada con jugo de naranja

Almuerzo:

- Arroz con carne molida (sin fritura); gelatina con trocitos pequeños de banana o pera,
- Pastel de verdura con huevo; postres bicolor (maicena con leche + una copa de gelatina)
- Hamburguesa casera con puré amarillo; fruta fresca pelada y sin semilla

Media tarde: Yogur

Cena:

- Sopa de verduras picadas con huevo; arroz con leche.

<p>ES BUENO AUMENTAR EL VALOR NUTRICIONAL DE LAS PAPILLAS AGREGANDO A TODAS LAS PREPARACIONES DE LOS NIÑOS ACEITE, CARNE, HÍGADO, LECHE EN POLVO O LÍQUIDA.</p>
--

Recordemos que:

Los bebés están acostumbrados al sabor dulce de la leche por eso es mejor iniciar la alimentación mixta con papillas de verduras y carne sin el agregado de sal, o con muy poca sal y luego dar las papillas de frutas.

También tengamos en cuenta que hasta antes de cumplir el primer año los bebés no reconocen ni el almuerzo ni la cena.

Por lo tanto:

Para alimentarlo podremos elegir cualquier horario que permita dedicarle toda la atención que este momento merece

Si empleamos alimentos que se digieran bien, el organismo del niño los aprovecha totalmente. Los alimentos son más digeribles si tenemos en cuenta:

- Las frutas están maduras (banana, pera, durazno). Si las frutas no están maduras, se las puede hervir o cocinar al horno (ejemplo compotas).

- Las papas y batatas bien cocidas en su interior.
- Los fideos, el arroz, la polenta bien cocidos, no "al dente".
- Podemos ofrecerles carnes, de cualquier tipo siempre que la piquemos en pequeños trozos antes de ponerlas en la papilla.
- Lo más apropiado para esta etapa es cocinar por hervido o a la plancha.
- En esta etapa el bebé reconoce los colores, texturas y sabores de los alimentos. Es importante variarlos.
- Evitar el uso de té, jugos, gaseosas, porque calman el hambre y no permiten el consumo de otros alimentos más importantes.
- Todos los alimentos contienen sal, por lo que no es necesario agregarla en la preparación

Consejos para el momento de las comidas del bebé:

- Seamos pacientes, ya que debe aprender a alimentarse con cuchara.
- Evitemos forzarlos. Acompañemos el momento con gestos y actitudes cariñosas.
- A los bebés les gusta tocar la comida, la perciben con las manos antes de llevarlas a la boca. Es bueno que lo hagan, hasta que aprendan a manejar la cuchara.
- Dedicemos toda la atención, afecto y paciencia.

Recordemos que los bebés, aprenden el gusto o rechazo por los alimentos en las primeras experiencias.

Los adultos tenemos alimentos preferidos y otros que no nos gustan tanto. Demos a nuestros niños la oportunidad de probar y decidir cuáles le gustan.

Introducción a la mesa familiar

A partir del primer año de vida, el niño se incorpora a la mesa familiar y ya puede recibir almuerzo y cena

RECORDEMOS QUE:

- De los alimentos de la mesa familiar siempre lo mejor y más variado es para el más chiquito
- Una vez que el niño se incorpora a la mesa familiar, que esté sentado en su silla o en la falda de su madre y que el momento de la comida sea grato y tranquilo.
- Iniciemos la alimentación con pequeñas cantidades (2 o 3 cucharadas) y aumentemos día tras día. Es importante incorporar alimentos nuevos, colores, sabores, y texturas, pero siempre uno por vez. En esta etapa podemos incorporar legumbres (Lentejas, porotos, garbanzos), bien cocidas, picadas, sin piel
- No emplee comidas dulces o postres como premios, tampoco lo prive de ella como castigo.
- Separar de la comida familiar la porción del bebé antes de agregar condimentos que modifiquen el sabor. Para que pueda comer bien es importante que no haya recibido alimentos

antes. También es importante saber que:

- No existen alimentos buenos o malos. Todos los alimentos son importantes y es necesario variarlos y combinarlos.
- La leche de madre sigue siendo el principal alimento hasta los 2 años.
- No se debe fomentar el consumo de sal, golosinas, dulce.

La niña y el niño de 2 a 5 años

A partir de los 2 años los niños dejan de ser bebé comienzan a valerse por sí solos: caminan, se comunican cada vez más con la palabra, manejan los cubiertos, intentan vestirse, juegan solos y con otros niños, aprenden a compartir.

En su curiosidad exploran el mundo que los rodea. Poco a poco van incorporando normas y hábitos a medida que afirma su presencia ante los demás, la familia es su modelo. A partir de su incorporación a la mesa familiar, también se forman sus hábitos alimentarios. Es un momento en que se fijan los gustos y preferencias alimentarias que lo acompañarán toda la vida.

Si en este período se descuida la calidad de la alimentación aumenta el riesgo de que aparezcan enfermedades. Como en esta etapa los niños y las niñas sólo pueden comer pequeñas cantidades de alimentos por vez, es muy importante ofrecerles comida a media mañana y a media tarde, además del desayuno, almuerzo, merienda y cena.

No es adecuado obligarlos a comer alimentos que no son de su agrado. Para que los niños coman variado es bueno presentar los alimentos de formas nuevas, coloridas y en un buen ambiente familiar.

LA HIGIENE es de mucha importancia para prevenir enfermedades como diarreas, parásitos, infecciones de piel y en la vista, etc. La higiene de los alimentos es fundamental en la prevención de enfermedades, especialmente de frutas y verduras.

ES IMPORTANTE ENTONCES CUIDAR LA HIGIENE PERSONAL DE NUESTROS NIÑOS

- Evitar que anden descalzos fuera de la casa.
- Bañarlo diariamente lavándole los cabellos.
- Ayudarlos a cepillar los dientes después de cada comida.
- Cambiar la ropa después de cada baño.
- Lavar las manos varias veces al día, especialmente antes de las comidas o después de ir al baño.
- Mantener las uñas cortas.

ESTA ES UNA EDAD EN LA QUE HAY QUE CUIDAR ESPECIALMENTE A LOS NIÑOS PARA PREVENIR ACCIDENTES.

- Mantener el patio limpio de vidrios, latas u otros objetos cortantes.
- Tapar pozos.
- Proteger a los niños de braseros estufas, cocinas y fogones.
- Cuando cocinamos, cuidar que manijas de sartén y cacerolas no sobresalgan de la cocina.
- No deje NUNCA braseros prendidos de noche en la casa.
- Cocina, patio y baño son los lugares donde ocurren la mayoría de los accidentes en el hogar.

Hay enfermedades que están relacionadas con la alimentación del niño o niña y pueden presentarse en esta etapa como por ejemplo la desnutrición, la anemia, y la diarrea.

1. LA DESNUTRICIÓN ES UNA ENFERMEDAD que se produce por falta de atención y alimentación. Los niños crecen menos, están flacos y PUEDE CAUSAR DAÑOS PERMANENTES

Los factores que pueden causar **DESNUTRICION** son varios, entre ellos podemos mencionar:
Poca cantidad de alimentos

- El niño no recibe atención y afecto, está indiferente y no quiere comer.
- Cuando el niño está enfermo, se demoran en llevarlo al médico, tiene fiebre o diarrea por muchos días y lo alimentan poco.
- Mala distribución de los alimentos en la familia (menor cantidad de comida es destinada a los niños).
- Falta de dinero para comprar los alimentos que el niño necesita.
- Falta de higiene al preparar los alimentos.
- Falta de higiene en el ambiente y de aseo personal.
- Falta o inadecuada lactancia materna.
- Bajo peso de nacimiento.
- Enfermedades infecciosas a repetición.
- Algunas enfermedades durante el embarazo pueden producir desnutrición en los niños.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS QUE PUEDEN HACER SOSPECHAR QUE UN NIÑO O NIÑA ESTA DESNUTRIDO?

- Está triste o decaído.
- No juega solo ni con otros niños.
- Comienza a hablar o caminar en forma tardía.
- Se enferma con frecuencia.
- No aprende de la manera esperada.
- Está muy delgado o puede tener la panza o los pies hinchados
- Tiene la palma de las manos muy pálidas.
- Tiene la piel seca, pálida o arrugada, es como si le sobrara piel.
- Se muestra indiferente o llorón.

**SI LOS NIÑOS SON CUIDADOS EN LA CASA Y CONTROLADOS
EN EL CENTRO DE SALUD TODOS LOS MESES,
PODEMOS PREVENIR MUCHOS CASOS DE DESNUTRICIÓN.**

¿Cómo podemos prevenir la desnutrición?

La prevención de la desnutrición comienza con el adecuado control de salud de la madre durante el embarazo, pero además hay que:

- Llevar al recién nacido al primer control durante los primeros quince días de vida.
- Llevar al niño o niña a los controles posteriores de acuerdo a las indicaciones dadas por el equipo de salud.
- Tener el calendario de vacunación al día.
- Consultar oportunamente cuando el niño o niña se enferma.
- Distribuir de la mejor manera posible el presupuesto familiar para asegurar la compra de los alimentos necesarios para los niños.
- Preparar los alimentos en forma higiénica.
- Distribuir los alimentos en forma equitativa dentro de la familia, para que todos los miembros reciban la variedad y porción que cada uno necesita.
- Cuidar la higiene del niño y del ambiente en que se vive.
- Prolongar la lactancia materna el mayor tiempo posible.
- Acudir mensualmente a retirar la leche y alimentos que los organismos oficiales provean para los niños en riesgo.
- Si la causa de desnutrición es socio-económica, acudir a los centros de cuidado infantil más cercanos, para que reciba la alimentación que se brinda hasta que se establezca la situación de la familia.
- **Recordemos que el mejor lugar para que los niños pequeños crezcan sanitos es la familia.**
- Aprender todo lo que sea posible en relación con la alimentación de los hijos.

2. **DIARREA:** Es más frecuente en los meses de verano y es causada generalmente por microbios que entran al cuerpo a través de los alimentos o el agua contaminada.

Un niño tiene diarrea cuando sus deposiciones son líquidas o semi líquidas y se realizan 3 o más veces al día

Puede ser muy peligrosa si se trata de niños muy pequeños, niños desnutridos o niños con otras enfermedades.

Es más fácil contraer diarrea si se consume agua "no segura", si los alimentos se contaminan por "microbios" u otros agentes (moscas, cucarachas y otros insectos). También si en el hogar no hay baños o letrinas que aseguren una correcta eliminación de la materia fecal, las verduras y

frutas regadas o lavadas con agua contaminada. Si no se elimina correctamente o hay descuido en la higiene personal, o de la ropa, del hogar, de las manos, etc.

¿Qué podemos hacer para prevenir la diarrea?

- Amamantar al niño el mayor tiempo posible.
- Lavarnos correctamente las manos después de haber estado en contacto con materia fecal y antes de tocar los alimentos, o de alimentar a los niños.
- Hirviendo correctamente el agua antes de consumirla si ésta no es potable.
- Manteniendo tapado los recipientes de agua para conservarla limpia.
- Los alimentos crudos deben lavarse o hervirse.
- A los alimentos cocidos debemos comerlos de elaborados.
- Manteniendo limpios los alimentos, los utensilios y los lugares donde se prepare la comida.
- Guardando los alimentos en recipientes tapados y si es posible en la heladera.
- Si comemos alimentos cocinados o guardados, calentarlos completamente.
- Eliminando en forma segura todos los desperdicios domésticos.
- Usando el sanitario o letrina, o enterrando las deposiciones fuera del alcance de los animales.

Y si... nuestros niños presentan DIARREA, tengamos en cuenta:

- No ensayar remedios caseros.
- No suspender el pecho.
- Consultar cuanto antes.
- Dar mucho líquido: por ejemplo agua hervida y enfriada o agua de arroz.
- Evitar gaseosas o jugos artificiales.
- No suspender la alimentación, hasta la consulta en el centro de salud.
- No tener al niño muy abrigado, ni en lugares calurosos.
- No dudar en volver a consultar si el niño no mejora.
- Si en una hora el niño hace caca varias veces, es aguada o con sangre, consultar inmediatamente al médico.

La diarrea puede complicarse y llevar al niño a la deshidratación. Un niño o niña puede estar deshidratado si:

- Tiene la materia fecal aguada muy seguida y durante varios días.
- La caca es del color del agua de arroz o tener moco o sangre.
- Presenta vómitos.
- Tiene los ojos hundidos.
- Está irritado o irritada, llora sin parar.
- Bebe o mama con desesperación como si tuviera sed.
- Al pellizcarle la piel de la panza el pliegue se mantiene durante algunos segundos.

¿Qué hacemos en estos casos?

- No suspender la lactancia
- Demos de beber mucho líquido.

- Es necesario llevarlo a un Centro de Salud más próximo a su domicilio para su evaluación médica inmediata

3. **ANEMIA:** El hierro es una sustancia que los niños necesitan para crecer y desarrollarse. La falta de hierro es frecuente en los niños, afecta la salud y puede deberse a una alimentación pobre en hierro.

¿Cuáles pueden ser las causas por las que aparece la ANEMIA?

- Corta duración de la lactancia materna.
- Reemplazo total o parcial de la leche de madre por leche de vaca.
- Ausencia de alimentos con hierro en la comida de los niños, como carne, hígado, huevo y vegetales de hojas verdes.
- Infecciones o parásitos intestinales.

¿Que consecuencias provoca la anemia en los niños?

- Debilidad, falta de apetito, fatiga.
- Disminución de la inteligencia y el aprendizaje.
- Crecimiento más lento.
- Disminución de la concentración que afecta su rendimiento en la escuela.

Mientras más pequeño es el niño que padece anemia, más graves pueden ser las consecuencias.

¿Cuándo sospechar que un niño o niña puede padecer anemia?

- Si no se amamantó adecuadamente hasta los 6 meses de vida o si tomó leche de vaca durante este período.
- Si después de los 6 meses de vida no consume carnes.
- Si se lo observa fatigado y desganado.
- Si se enferma con mucha frecuencia.
- Si tiene parásitos.

ANTE CUALQUIER SOSPECHA CONSULTE INMEDIATAMENTE AL CENTRO DE SALUD

¿Cuáles son los alimentos más ricos en hierro?

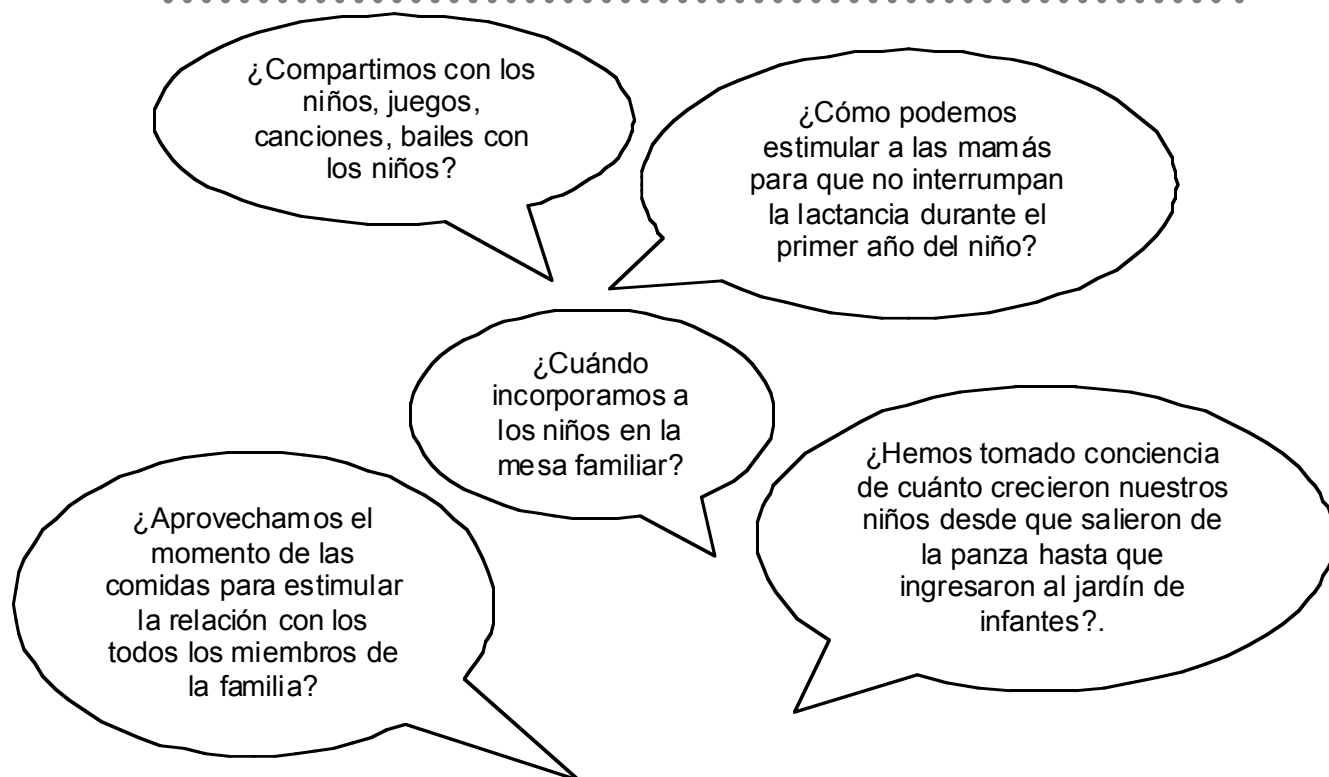
- Leche materna. Su hierro es mejor aprovechado que el de cualquier otra leche.
- Carnes, especialmente hígado, carne de vaca, pollo, morcilla.
- También hay vegetales que contienen hierro de diferente calidad que los anteriores, como: las verduras de hojas verdes y legumbres, las frutas como naranjas, mandarinas, mango o guayaba, facilitan el aprovechamiento del hierro.

Durante los primeros 6 meses de vida la leche de madre cubre las necesidades de hierro del bebé. Después de los 6 meses es importante que los alimentos de origen animal ricos en hierro, estén presentes todos los días, aunque sea en pequeñas cantidades. La mejor manera de aprovechar el hierro es combinar cereales con legumbres o verduras y pequeñas cantidades de carne. Es importante evitar el té y las gaseosas que impiden que se aproveche bien el hierro.

Consejos de Chelita:

- Los niños crecen y se desarrollan constantemente durante la infancia. El control periódico del crecimiento y desarrollo es muy importante.
- Crecer es aumentar de tamaño.
- Desarrollarse es aprender a caminar, hablar, jugar, pensar y relacionarnos con los demás.
- Los niños crecen y aprenden más rápidamente cuando reciben alimentación adecuada, cariño, atención y estímulo.
- El mejor alimento para el niño o la niña es la leche de madre. Hasta los 6 meses debemos brindarla en forma exclusiva.
- Al 6º mes: leche de madre en cualquier momento y una papilla diaria. Podemos elegir cualquier horario que nos permita dedicarle nuestra atención.
- Durante el primero y segundo año –muy de a poquito– ir incorporando a sus comidas sabores y colores y también a las demás personas que comparten la mesa familiar.

Preguntas de Chelita:



4. ALIMENTACIÓN FAMILIAR Y COMUNITARIA

En este capítulo vamos a hablar de alimentación familiar y comunitaria, es decir cómo mejorar la calidad, comprar, preparar y conservar mejor los alimentos

Historias de Chelita

.....

Piqui y el Oso nos criticaban a La Flaca y a mí. Según ellos “gastamos en sonseras por eso la plata no alcanza”. Si supieran cómo tenemos que darnos maña para estirar la plata sin descuidar que nuestra familia esté bien nutrida, en especial los chicos

.....

Todos en la familia tenemos derecho a satisfacer nuestras necesidades de alimentos. Muchas familias de nuestra comunidad no disponen de los alimentos para nutrirse correctamente. Si en nuestra comunidad conocemos a alguna familia que enfrente esta situación podemos decir que atraviesa por inseguridad alimentaria, esto puede producirse por diversas causas: pocos ingresos, elevado precio de los alimentos, hábitos alimentarios inadecuados o presencia de enfermedades.

¿Cómo podemos contribuir a disminuir el riesgo en estas familias?

Es cierto que varios miembros de la familia se ven obligados a trabajar en distintas actividades y combinar esfuerzos para poder adquirir los alimentos suficientes para sus necesidades.

Es bueno brindar información, en especial a las mujeres, por que son ellas las que habitualmente se encargan de las compras, preparación y distribución de los alimentos en el hogar, la mayoría de los casos, además son buenas administradoras del presupuesto familiar, destinan gran parte de los ingresos a los alimentos de la familia dando prioridad a los niños. Es bueno que los hombres sean invitados a participar de las reuniones y tengan la oportunidad de asumir responsabilidades en mejorar la alimentación de la familia. Una herramienta muy valiosa es la educación alimentaria. (todavía no pudimos ver el mensaje para esta frase)

Ya que conocemos las funciones que cumplen los alimentos en nuestro cuerpo.

¿Cómo podemos mejorar la calidad de la alimentación familiar?

Para comer mejor no es necesario cambiar las comidas habituales que más nos gustan, los guisos, sopas, estofados. Se pueden enriquecer con pequeñas modificaciones y sin gastos extras, por ejemplo: sopa de verduras, de todos los colores con fideos o arroz y huevo batido, ó cocinando la polenta en leche en vez de agua, ó convirtiendo el estofado de papas en estofado tricolor (papa, zanahoria y zapallitos)

Podemos evitar la compra de alimentos listos para comer –de precios elevados– como salchichas, gaseosas, postrecitos, caldos. Destinando ese dinero a la compra de alimentos más nutritivos y económicos, como huevos, leche, vísceras, frutas de estación para hacer jugos.

También podemos fomentar la fabricación casera de dulces y mermeladas, conservas de verduras y frutas (tomate triturado), yogur, etc.

Otro recurso que permite abaratar costos es buscar los mejores precios de los alimentos en nuestro barrio, zona o autoservicios, es pensar y decidir qué cocinar con anticipación; así podremos comprar lo necesario sin gastar más.

A la hora de servir la comida tengamos en cuenta que los niños, los adolescentes, las embarazadas, mujeres que amamantan, atraviesan etapas especiales y deben recibir los mismos alimentos que los adultos que trabajan.

Además, podemos organizar con familiares, vecinos o amigos compras comunitarias puede ser una idea para comprar más y gastar menos.

Tengamos en cuenta que al comprar alimentos frescos, después de sacar la parte no comestible (huesos y grasas en las carnes, cáscaras y partes feas en las verduras y frutas) queda mucha menor cantidad. Por ejemplo: al preparar 1 Kilo de puchero, lo que quedó de carne es aproximadamente 1/2 Kg. Es decir, que no siempre lo barato rinde más.

Y si en nuestra casa o comunidad hay algún terreno desocupado, se puede pensar en llevar adelante una huerta familiar o comunitaria, para lo que es conveniente buscar el apoyo del INTA, que nos asesora sobre las posibilidades que brindan suelos y cultivos.

Manjares de la mesa criolla y tradicional

El olorcito de una comida casera, condimentada por sabias manos, además de abrir nuestro apetito y, si además nos damos cuenta que la preparación es saludable, con toda confianza podemos difundir su consumo aprovechando que forman parte de nuestras costumbres.

Pensemos en las comidas más tucumanas

COMIDA	INGREDIENTES	¿QUÉ NOS APORTA?	PARA MEJORARLA
Locro	Maíz molido, porotos, batata, carne de vaca, tripa, mondongo, chorizo colorado, salsa picante, condimentos.	Mucha energía, proteínas e hierro en buena cantidad.	Aumentar cantidad de verdura y quitar la grasa de las carnes.
Tamal	Harina de maíz, anco, carne, cebolla en cabeza y verde, condimentos.	Mucha energía, proteínas y hierro.	No se puede modificar, pero consumir verduras en otra comida del día.
Humita	Choclo, zapallo, cebolla, pimiento, queso, agua, salsa picante, condimento.	Mucha energía proteína y calcio.	Se puede cocinar con leche y completar con frutas frescas.
Empanada	Harina, grasa, carne, cebolla en cabeza y verde, pimiento, huevo, condimentos.	Mucha energía concentrada, proteínas, hierro.	Completar la comida con frutas frescas.
Guisos	Fideo o arroz, papa, algo de carne, cebolla, tomate, mucho pimentón, aceite y otros condimentos.	Energía y pocas proteínas.	Aumentar otras verduras de colores.
Dulce de cayote	Cayote, azúcar, vainillín y clavo de olor.	Energía solamente.	Se puede reemplazar la carne por menudencias.
Empanadilla	Harina, grasa, dulce de cayote, claras de huevo.	Energía concentrada solamente.	Se puede usar en desayunos o como postre en una comida a base de verduras con huevo.
Mazamorra	Maíz blanco, azúcar, agua.	Energía solamente.	Se puede usar en desayunos o como postre en una comida a base de verduras con huevo Se puede cocinar con leche.

Y... ¿qué está pasando con los nuevos hábitos de nuestros jóvenes?

Ellos prefieren otro tipo de preparaciones, entonces veamos

COMIDA	INGREDIENTES	¿QUÉ NOS APORTA?	PARA MEJORARLA
Sándwich de Milanesa	Pan, milanesa frita, lechuga, tomate en pequeñas cantidades y picante.	Mucha energía concentrada y proteínas.	Consumirlas elaboradas en casa, completar con frutas.
Panchoque	Harina, algo de huevo y leche y salchicha.	Energía y algo de proteínas.	Reemplazar por panchoques hechos en casa. Completar con frutas.
Choripan	Pan, chorizo, mayonesa, algo de lechuga, tomate y picante.	Energía concentrada (mucho grasa) algo de proteínas.	Consumirlas elaborado Para mejorarlas en casa, completar con frutas
Pizza	Harina, aceite, cebolla, tomate y queso.	Energía, proteínas y calcio	Completar la comida con fruta fresca

Pero una alimentación saludable no termina con todo lo que aprendimos...

**CUIDAR LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS
TAMBIÉN ES PARTE DE UNA BUENA ALIMENTACIÓN.**

Recordemos que

Los alimentos contienen sustancias esenciales para vivir y conservar la salud, sin embargo la falta de higiene en su manejo, preparación y conservación puede causar enfermedades.

Los gérmenes depositados en los alimentos pueden penetrar en el organismo y producir enfermedades que a veces pueden ser pasajeras pero otras veces pueden ser graves. Por ejemplo: diarreas, parasitosis, hepatitis, etc.

En nuestras casas podemos tener pocas comodidades, pero a veces, sólo por falta de información no aplicamos reglas básicas de higiene en el manejo de los alimentos.

Es importante que todos podamos reconocer las situaciones riesgosas al momento de elegir, comprar, preparar y conservar los alimentos.

Al ir de compras...

- Debemos poner especial atención en la calidad, higiene y presentación de los productos y también en su fecha de vencimiento.
- Cuando elijamos un lugar donde comprar alimentos, además de buenos precios observamos también que esté limpio y ordenado que no haya animales dentro del establecimiento. Que quien nos atienda use ropa o uniforme limpio, que tenga las manos limpias. Los alimentos deben estar sobre estanterías limpias, nunca sobre el piso o contra las paredes.
- Es importante también poder reconocer las características de los alimentos en mal estado de conservación. Por ejemplo cuando:
 - Las carnes, vísceras y menudencias están: pegajosas, blandas, verdosas y con mal olor.
 - Los huevos: están rotos, con mal olor y muy sucios.
 - La leche: si es envasada observar la fecha de vencimiento. Si la leche es suelta, tiene olor y sabor ácido, grumos, color diferente al habitual.
 - Las frutas y verduras: están secas, blandas o muy pegajosas, con olores desagradables, con gusanos, insectos o amojosadas.
 - Productos envasados: latas hinchadas, golpeadas, oxidadas o sin fecha de vencimiento, envases rotos o agujereados.

Al cocinar...

Podemos tener en cuenta durante la preparación de alimentos las siguientes reglas básicas que nos permitirán evitar que se contaminen los alimentos.

La higiene es lo primero: La única manera de evitar que los gérmenes entren con los alimentos en nuestro cuerpo es asegurar una concreta higiene de la persona que prepara la comida, del hogar donde se cocina y de los utensilios que se utilizan (ollas, cubiertos, platos, etc.)

El uso de agua, jabón y una cucharadita de lavandina elimina los gérmenes que pueden contaminar los alimentos. También es importante mantener limpio y ordenado el lugar donde cocinamos, alejar los animales domésticos a la hora de preparar la comida ya que los pelos, materia fecal, y orina pueden contaminar.

Tratemos de evitar la presencia de moscas e insectos. Si mantenemos la higiene... ¡Seguro habrá menos!

Siempre, antes de preparar las comidas debemos lavar nuestras manos con agua y jabón. Es importante hacerlo nuevamente cada vez que: tocamos dinero, vamos al baño, tocamos animales, cambiamos pañales al bebé, acompañamos un niño al baño, si nos sonamos la nariz, si sacamos la basura ***¿Por qué?...***

Porque los microorganismos que están en la tierra, basura, animales y otros elementos pueden contaminar nuestras manos y nosotros a los alimentos.

Cuidando la temperatura: Los gérmenes se crían rápidamente en los alimentos tibios. Un alimento cocido debe consumirse lo antes posible después de su preparación.

Por ello es importante

- No dejar los alimentos cocidos por más de 2 horas a temperatura ambiente fuera de la heladera y siempre tapados para protegerlos de los insectos.

Cuando preparamos alimentos para niños pequeños hay que tener especial cuidado. Los niños tienen que comer alimentos recién preparados. Hagámoslos al momento de darles de comer y no los guardemos para más tarde.

Si compra alimentos congelados y no los emplea rápidamente guárdelos en la heladera. No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado.

Consumir alimentos en buen estado y limpios.

Las frutas y verduras tienen que ser bien lavadas, especialmente aquellas que se consumirán crudas. Para ello usar agua segura y frotar bien para quitar los gérmenes y sustancias químicas.

Si comemos alimentos guardados de una comida anterior, es importante calentarlos a fondo y completamente.

Cocinar bien los alimentos

La cocción de los alimentos destruye la mayoría de los gérmenes y parásitos. Por eso es importante cocinar bien las carnes rojas cuando el jugo que se desprende de ellas es transparente. Si es opaco, rojo o rosado le falta cocción. En el pollo, sabemos que está bien cocido cuando no tiene zonas rojas en las coyunturas. A la leche conviene dejarla hervir durante algunos minutos.

¡¡Atención a la conservación de los alimentos!!

Un alimento bien conservado tiene menos riesgo para la salud y dura más tiempo. Por ello, tengamos cuidado con las preparaciones en donde se mezclan alimentos crudos y cocidos. Los alimentos crudos pueden contaminar a los cocidos. Lo mismo pasa en la heladera, por eso a la hora de guardar, es importante separarlos.

Evitemos que las carnes goteen sobre otros alimentos crudos o preparados. Para ello cubrámoslos o guardémoslos en un recipiente. El agregado de limón o vinagre a la verdura y carnes favorece la conservación.

Tengamos presente también...

Los gérmenes pueden desarrollarse a través de las moscas, cucarachas, ratas y ratones que se reproducen entre los restos de alimentos. Si no hay recolección domiciliaria, enterrar o quemar también estos desperdicios por que ayuda a evitar las enfermedades.

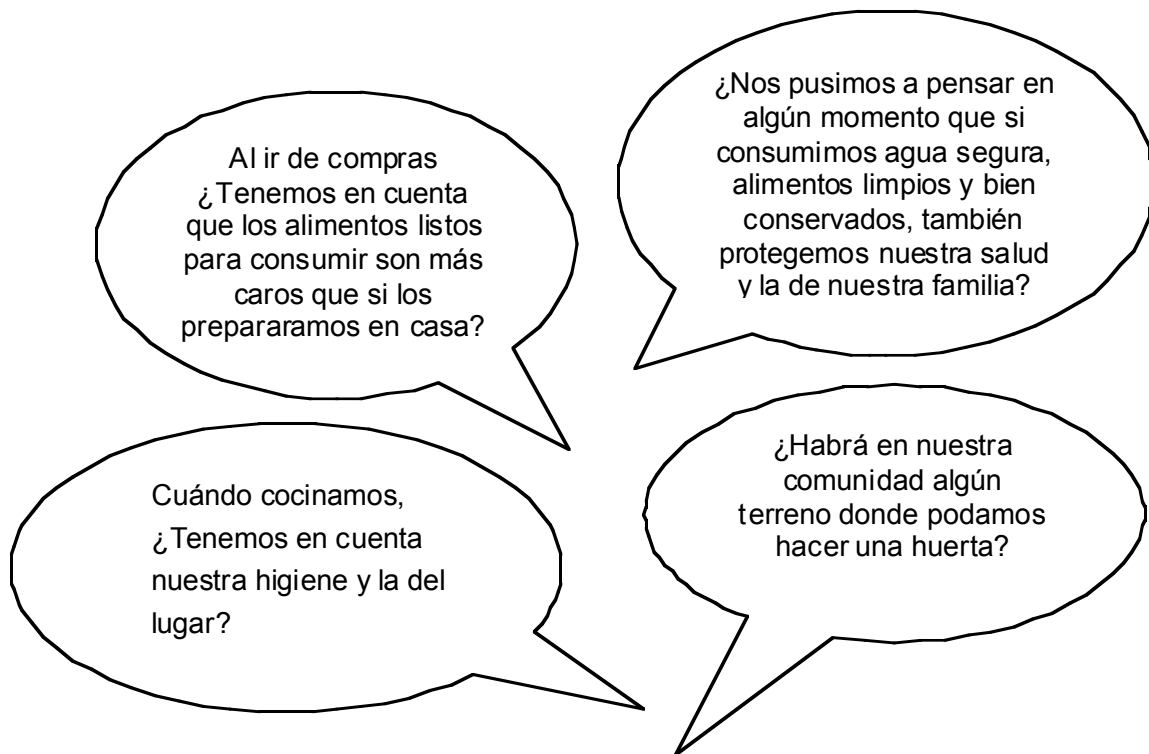
Y a la hora de comer...

Tengamos presente que las manos deben estar limpias. Todos deben lavárselas con agua y jabón. Los platos, vasos, cubiertos y ollas empleados para la comida, deben ser lavados después de cada una de ellas y protegidos de los insectos. No dejar el lavado de platos de un día para otro.

Consejos de Chelita:

- Utilicemos el dinero destinado a la alimentación para la compra de alimentos de mayor valor nutritivo.
- Tratemos de tener en cuenta las necesidades de los diferentes miembros de la familia en el momento de servir la comida.
- Podemos comprar más y mejor si nos ponemos de acuerdo entre varias familias para ir al mercado.
- Es importante recordar que la falta de higiene en el manejo, preparación y conservación de alimentos puede causar enfermedades.

Preguntas de Chelita:



5. MEDIO AMBIENTE

Las personas tenemos derecho a disfrutar de un medio ambiente saludable y limpio, por eso su cuidado es un tema que debe ocuparnos a todos. En este capítulo vamos a hablar de los problemas del medio ambiente que pueden afectar nuestra salud y la de nuestros hijos y cómo podemos mejorarlo.

Historias de Chelita

.....

Estábamos con La Flaca tomando mate ayer a la tarde cuando llegó Nico, su hijo menor, llorando. Se había lastimado el pie con un vidrio jugando en la plaza de la esquina donde algunos vecinos ahora tiran basuras y botellas. Salimos corriendo con el Nico en brazos y hasta el Centro de Salud no paramos, la enfermera, mientras lo curaba decía: “¡Algo hay que hacer para terminar con esta costumbre de tirar basura a la calle... Nos llenamos de moscas... Los chicos se lastiman... El olor es insoportable!” En eso llegó el Piqui y entre todos nos pusimos a pensar como solucionar este tema.

.....

1. ¿Qué es el Medio Ambiente?

Es todo lo que nos rodea y las relaciones que establecemos con ello. Un medio ambiente es saludable cuando:

- Tenemos agua segura.
- Tenemos aire limpio tanto en nuestras casas como en la comunidad
- Hacemos un buen tratamiento de la basura.
- Usamos letrinas.
- Nos ocupamos de la limpieza de calles y plazas.
- Tenemos controlados a los insectos y roedores que puedan transmitir enfermedades.
- Los ríos no están contaminados.

LOS PROBLEMAS DE MEDIO AMBIENTE SON EL REFLEJO DE OTROS PROBLEMAS DE NUESTRA COMUNIDAD. Cada uno puede hacer algo para disminuir sus efectos negativos, pero los resultados serán mejores si no estamos solos en esa tarea. Podemos pensar en formas de organización comunitaria para enfrentarlos.

Veamos entonces algunos elementos que están en el ambiente y que pueden afectar la salud de las personas:

El agua

Es un elemento vital para las personas, los animales y las plantas. No se puede vivir sin ella. Cuando el agua está contaminada puede producir muchas enfermedades. La contaminación no siempre se puede observar a simple vista.

Sólo el agua de red o potabilizada es segura. Si el agua no es segura no debe utilizarse para:

- Beber
- Higiene personal
- Lavar alimentos y utensilios
- Regar verduras o frutas

Para potabilizar el agua:

- la hervimos durante algunos minutos en un recipiente con tapa,
- la dejamos enfriar y luego la colocamos para conservarla en otro recipiente limpio y tapado
- agregamos 2 (dos) gotitas de lavandina por cada litro de agua y dejamos descansar media hora antes de usar.

El aire

Vivimos rodeados de aire que aunque “no se gaste”, puede contaminarse. Por eso hay que renovarlo y cuidarlo. Para esto podemos:

- plantar árboles en las veredas, patios, espacios verdes;
- quemar completamente la basura y
- evitar que se formen basurales.

En nuestras casas es importante tener en cuenta que:

- Los braseros consumen nuestro aire y pueden enfermarnos, por eso debemos ventilar la habitación y retirarlos antes de ir a descansar
- El humo del cigarrillo contamina el aire.
- Ventilemos todos los días la casa.

La basura

Si observamos a nuestro alrededor podemos ver que cada vez hay más cantidad de basura. Esto se debe a que nosotros mismos la tiramos. Disminuir la basura significa disminuir la contaminación. Para esto podemos:

- Colocarla en tachos, bolsas, cajones o cualquier recipiente cerrado fuera de la casa.
- Siempre mantenerla tapada o atada si se coloca en bolsas.
- Evitar ponerla al alcance de los animales que puedan desparramarla.

¿Qué hacemos con la basura si no pasa el recolector? Existen diferentes métodos prácticos, efectivos y económicos:

- ENTERRAMIENTO: la basura cuando se pudre puede ser usada como abono para la tierra.
- QUEMA: realizar este procedimiento lejos de la vivienda y en forma completa

Apoyemos iniciativas comunitarias para evitar la formación de basurales promoviendo:

- El reciclado de papel, cartón, vidrio, metales.
- La preparación de abono con restos de comida, cáscaras, hojas, etc.

Tener especial cuidado con los insectos y roedores (moscas, cucarachas, chinches, pulgas, vinchucas y ratas o ratones). Pueden contaminar nuestros hogares y también los alimentos, **causando muchas enfermedades.**

Las excretas

Son los residuos (materia fecal y orina) que deben ser cuidadosamente tratados. Si no hay baños, su eliminación más sencilla y eficaz puede realizarse por medio de letrinas. La letrina es un pozo profundo, con un receptáculo para apoyo, destinado exclusivamente a la eliminación de la materia fecal y la orina. De esta forma impedimos:

- La propagación de enfermedades.
- La contaminación del agua y el suelo.
- Los malos olores del ambiente.

¿Dónde debe estar ubicada una letrina?

- Lo mas alejado posible de la casa (10 metros por lo menos si hay espacio suficiente).
- Lejos del pozo de agua si lo hubiere.
- El pozo de la letrina debe ser más profundo que el del agua

¿Cómo se debe utilizar la letrina?

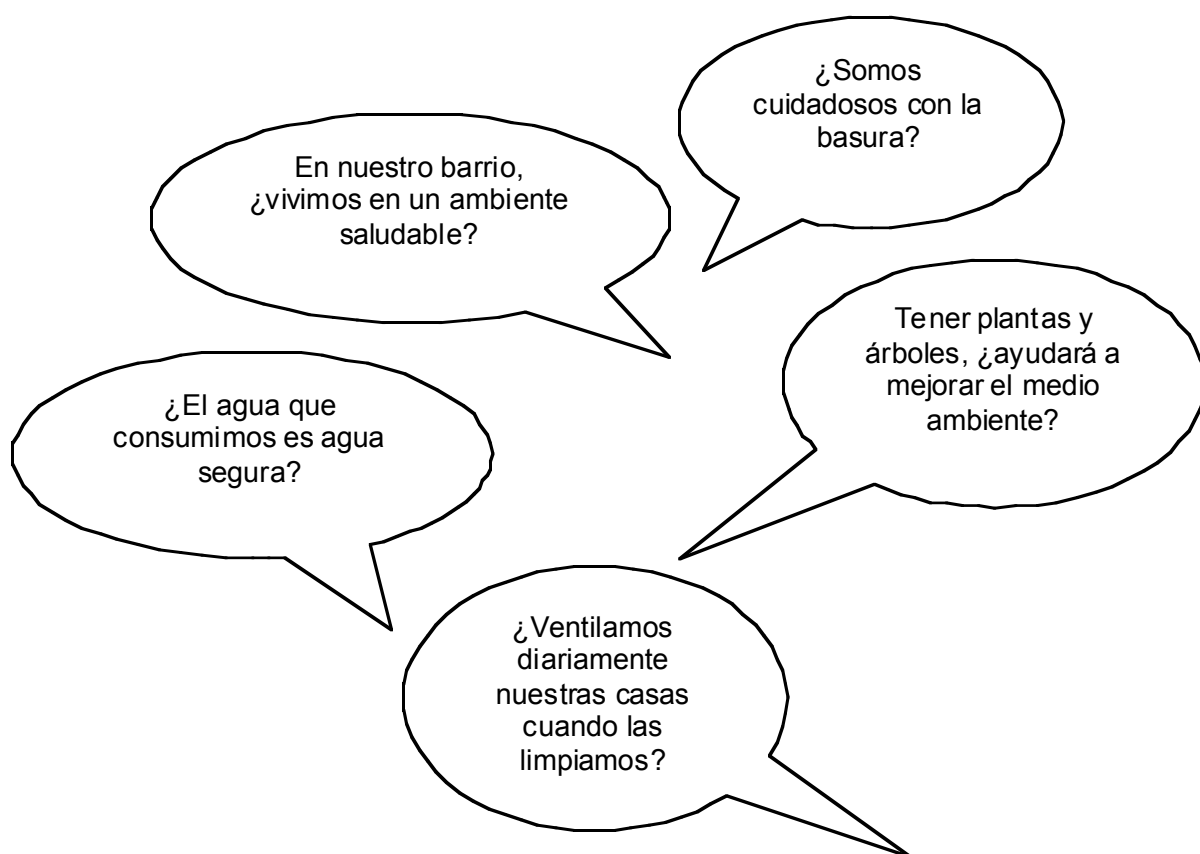
- Debe usarla la familia.
- Para eliminar excretas y orina, no basura.
- Mantener tapado el receptáculo.
- Poner papelerero con tapa para el papel higiénico y luego quemar los papeles.
- Mantener la puerta cerrada.

Tengamos cuidado con los niños pequeños, evitemos que entren solos, por el peligro que ello implica. Como comunidad podemos organizarnos para enfrentar los problemas ambientales y disminuir sus efectos negativos.

Consejos de Chelita

- Disfrutar de un medio ambiente limpio y saludable es un derecho y una responsabilidad de toda la comunidad.
- Consumamos sólo agua segura (agua de red o potabilizada).
- Si renovamos y cuidamos el aire disminuimos la contaminación.
- El buen tratamiento de la basura y la eliminación de basurales nos ayuda a cuidar nuestra salud.
- El uso de letrinas para la eliminación de las excretas disminuye las enfermedades.

Preguntas de Chelita



6. PARTICIPACIÓN Y ORGANIZACIÓN COMUNITARIA

En este capítulo veremos en qué consisten los procesos de participación comunitaria, cuáles son las características de un líder democrático, cuáles son los pasos en la elaboración de proyectos comunitarios y las ventajas del trabajo en red.

Historias de Chelita

.....

Ayer paso por casa el Piqui, con el mismo verso de siempre: “cuando nos organizamos bien, la cosa funciona”. Comentamos que ya se terminan las clases y nos preguntamos dónde van a comer los chicos. Entonces le propuse que nos juntemos, invitemos al intendente y a la directora de la escuela y veamos qué podemos hacer.

.....

1. Participación comunitaria

Hablamos de **PARTICIPACIÓN COMUNITARIA** cuando todas las personas trabajan juntas para alcanzar un objetivo común. Para ello toman decisiones, comparten tareas y se benefician con los logros obtenidos. **La verdadera participación se produce cuando los individuos y las familias asumen la responsabilidad de la salud y bienestar de la comunidad, creando formas de organización propias que les permitan reunirse a realizar acciones en conjunto.**

Llamamos COMUNIDAD al grupo de personas, familias e instituciones que viven en un lugar, que tienen algo en común y se relacionan entre sí, de acuerdo al lugar que ocupan y a las actividades que realizan.

Cuando iniciamos un proceso de participación comunitaria es conveniente partir de una serie de interrogantes iniciales acerca de cómo se da la participación de las personas, familias e instituciones en la comunidad en la que estamos trabajando:

- Empezamos por preguntarnos acerca de los actores ¿Quiénes participan? (personas, familias, organizaciones comunitarias, instituciones del Estado, asociaciones y líderes comunitarios, etc.)
- Luego reflexionamos sobre los motivos que guían a estos actores a la participación y que seguramente no son los mismos para todos ¿Para qué participan? (para obtener información, para capacitarse, para buscar soluciones, para transformar sus contextos, etc.)
- Y también nos preguntamos sobre los modos en que esa participación se da en cada caso ¿Cómo participan? (No es lo mismo participar desarrollando actividades definidas por otros que organizarse en grupos de trabajo tomando decisiones y creando vínculos personales y redes (comunitarias e institucionales)).

- Y, por último ¿Nosotros participamos? ¿Por qué y cómo participamos? ¿Conocemos alguna experiencia de comunicación comunitaria que pudiera ser útil para nuestra comunidad?

Los procesos de participación comunitaria nos enriquecen como personas, como familia y como comunidad.

Para que estos procesos sean un éxito es importante que cada participante tenga una actitud crítica y esté abierto al cambio, que los proyectos que desarrollemos trabajen sobre necesidades sentidas por la comunidad y que adoptemos un sistema de toma de decisiones lo más democrático y participativo posible.

Una de las claves del éxito de toda iniciativa comunitaria es el grado de apropiación que la iniciativa tiene por parte de la comunidad. La comunidad debe hacer suyo el proyecto, conocerlo, integrarlo y hacerlo crecer sintiendo que si el proyecto crece también lo hace la comunidad.

No hay procesos de organización y participación comunitaria sin líderes. El rol que estos desempeñan es fundamental.

2- Liderazgo democrático:

A veces no resulta sencillo organizarnos. Hay personas que tienen cualidades especiales para facilitar procesos de organización comunitaria. Siempre hay alguien así en la comunidad. A esa persona la llamamos LÍDER.

Pero atención que no todos los líderes son iguales. Estamos acostumbrados a líderes autoritarios o paternalistas. Pero en ninguno de los casos anteriores la comunidad desarrolla su capacidad de comprender, proponer y elegir democráticamente alternativas de acción frente a los desafíos que está planteando el desarrollo de la comunidad.

Liderar procesos comunitarios de manera democrática y participativa no es tarea sencilla. Un líder democrático favorece la organización de la comunidad, propone y coordina acciones, orienta a los equipos de trabajo en la toma de decisiones sobre los proyectos de la comunidad.

¿Cómo lo hace?

- Convocando a reuniones.
- Escuchando sugerencias.
- Ofreciendo información.
- Compartiendo las decisiones.
- Manteniendo el interés de la gente.
- Siendo respetado.

3- Pasos en la elaboración de proyectos comunitarios:

La participación comunitaria gira en torno a proyectos. El primer paso de cualquier proyecto consiste en **detectar las necesidades y problemas de la comunidad y sus causas**. Es importante que privilegiemos aquellas **necesidades y problemas sentidos por el conjunto de la**

comunidad. Para ello tengamos en cuenta la gravedad del problema; la cantidad de personas que se ven afectadas; la frecuencia con la que ocurre. Pensemos qué ocurriría si no lo resolvemos y qué posibilidades y recursos para su resolución tenemos; es fundamental conocer qué grado de interés tiene la comunidad en resolverlo.

Una vez identificadas las necesidades y los problemas es preciso **proponer soluciones.** Para que todos puedan elevar propuestas es importante que todos tengan acceso a la información disponible sobre los problemas de la comunidad y puedan comprenderlos cabalmente. Una vez que tenemos todas las propuestas evaluaremos las **ventajas y desventajas de cada alternativa.**

Luego se procede a la **formulación de los planes de trabajo o proyectos** siguiendo el siguiente orden:

- ¿Qué vamos a hacer? Nombre y presentación sintética del proyecto.
- ¿Por qué lo vamos a hacer? Explicamos las necesidades y problemas de la comunidad que justifican la realización del proyecto.
- ¿Para qué lo vamos a hacer? Precisamos los objetivos que persigue el proyecto.
- ¿Cómo lo vamos a hacer? Detallamos las actividades que comprende el proyecto especificando quiénes serán los responsables y cuándo serán realizadas.
- ¿Qué tenemos y qué necesitamos para hacerlo? Primero detallamos los recursos con los que contamos para realizar el proyecto (materiales, personas y dinero) y luego precisamos aquellos que aún no tenemos en un presupuesto.

No siempre los proyectos tienen este orden, pero no hay que olvidar ninguno de estos datos. Son todos importantes.

Existen diferentes **HERRAMIENTAS** para apoyar el trabajo con la comunidad:

- **Técnicas de investigación participativa:** sirven para que conozcamos alguna información, opiniones, etc, sobre un tema, lugar o personas. Con esta información podemos hacer planes para buscar soluciones a los problemas.
- **Técnicas de animación y presentación participativas:** sirven para empezar a conocer y relacionarnos con los otros de una forma mas entretenida e interesante.
- **Técnicas participativas de trabajo en grupo:** sirven para ponernos a trabajar entre todos en la solución de nuestros problemas, o sólo discutir sobre temas que nos interesen.

El uso de estas herramientas facilita la participación de la comunidad para **plantear, analizar y solucionar** sus problemas prioritarios asumiendo un rol activo en el **ejercicio de sus derechos.** **Al finalizar este capítulo desarrollamos estas herramientas con mayor profundidad.**

4. Trabajo en red:

Una forma de fortalecer nuestro trabajo y darle continuidad es aunando esfuerzos, experiencias y conocimientos con otras personas o instituciones para el logro de fines comunes. Esto es lo que conocemos como **TRABAJO EN RED.** Comúnmente las redes las forman personas, asociaciones, organizaciones comunitarias y/o instituciones. Trabajar en red tiene **ventajas:**

- Se aprovechan mejor los recursos.

- Se amplían áreas de trabajo.
- Se tienen mas conocimientos y experiencias.
- Y se aprende a resolver problemas y superar dificultades.

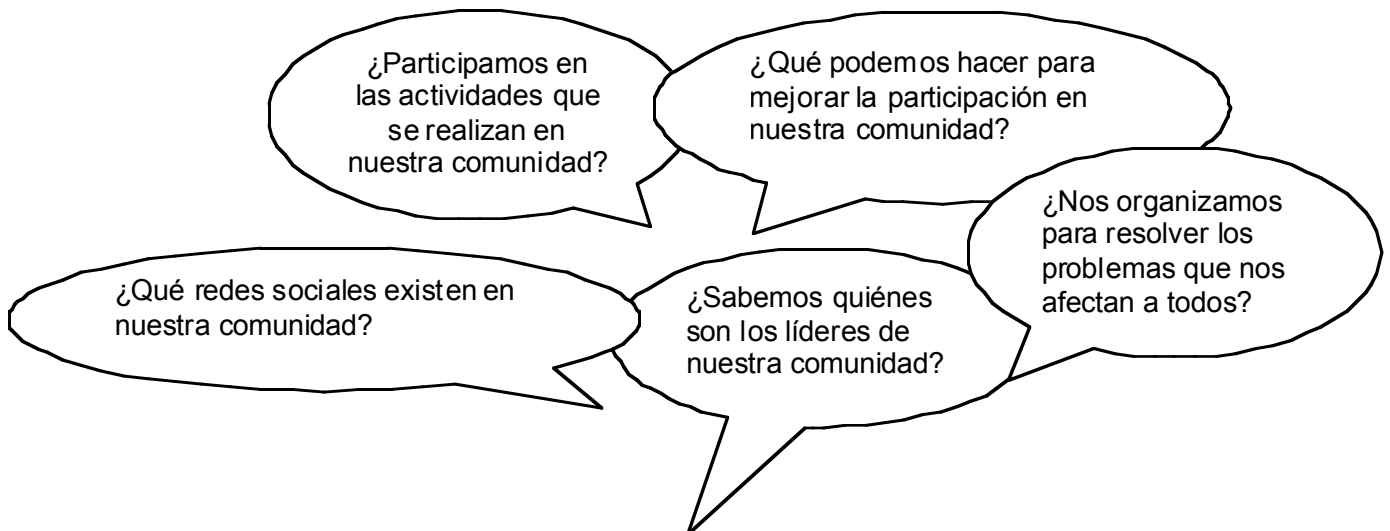
Para iniciar un trabajo en red podemos apoyarnos en los siguientes pasos:

- Hacer una lista de las organizaciones comunitarias, autoridades reales y líderes.
- Proponer un tema.
- Comunicar a los interesados.
- Convocar a los representantes de las organizaciones.
- Elaborar un plan de trabajo.
- Conformar grupos de trabajo.
- Elaborar un calendario de reuniones.
- Dar a conocer los objetivos de la red a la comunidad y sus organizaciones.

Consejos de Chelita:

-
- La organización es fundamental para hacer frente a las necesidades de nuestra comunidad. Y, la participación, el modo de lograrla.
 - En la comunidad, las personas, las familias y las instituciones se relacionan entre sí formando redes sociales que permiten mejorar los recursos con que contamos para resolver nuestros problemas.
 - Es muy importante que los líderes sepan acompañar y ayudar a la comunidad a encontrar el mejor camino.
 - Los proyectos comunitarios nos ayudan a saber dónde estamos parados, hacia donde queremos ir y cómo podemos hacerlo de la mejor manera.
 - Organizándonos, mejoramos la economía familiar y comunitaria

Preguntas de Chelita:



Anexo - PARTICIPACIÓN COMUNITARIA

1. Técnicas para favorecer la participación de la comunidad:

Para apoyar la elaboración y ejecución de proyectos comunitarios podemos recurrir a una serie de técnicas:

Técnicas de investigación participativa para identificar necesidades y problemas de la comunidad:

- **ENTREVISTAS ABIERTAS.** Es una de las técnicas de mayor uso. Mediante ella un FAN se comunica con el informante o entrevistado, haciendo preguntas en una conversación informal.
- **OBSERVACIÓN DIRECTA SISTEMÁTICA.** Es una técnica que permitirá al FAN percibir en forma continua y ordenada, situaciones de la vida real (individuos, familias, grupos de personas, condiciones sociales y económicas).
- **REFLEXIÓN EN GRUPO.** Promueve la reflexión de cada uno de los integrantes de un grupo previamente seleccionado para discutir e identificar problemas.
- **ENCUESTA.** Permite recoger información básica y opiniones acerca de los problemas sentidos o percibidos mediante observación y conversación con la comunidad y o en las familias.

Técnicas de animación y presentación participativas. Ideales para iniciar procesos de trabajo entre personas que no se conocen. Rompen el hielo y hacen que las personas comiencen a conocerse:

- **PRESENTACIÓN POR PAREJAS:** Se forman parejas de a dos participantes. Cada uno le cuenta al otro información que es de interés para todos (nombre, edad, intereses, etc.). Luego, frente al resto de los presentes, cada uno se presenta a sí mismo como si fuera el otro. La duración de esta dinámica va a depender del número de participantes, por lo general se da un máximo de tres minutos por pareja. La información que se recoge de cada compañero, se expresa ante los demás de forma general, sencilla y breve. El coordinador debe estar atento para animar y agilizar la presentación.
- **LOS REFRANES:** Se reparten tarjetas en las que previamente se han escrito fragmentos de refranes populares; es decir que cada refrán se escribe en dos tarjetas, el comienzo en una de ellas y su complemento en otra. Esta dinámica se usa en combinación con la presentación

por parejas. Se reparten las tarjetas entre los asistentes y se les pide que busquen a la persona que tiene la otra parte del refrán; de esta manera, se van formando las parejas que intercambiarán la información a utilizar en la presentación.

- **MAR ADENTRO, MAR AFUERA.** Todos los participantes se ponen de pie. Puede ser en círculo o en una fila, según el espacio que se tenga y el número de participantes. Se marca una línea que representa la orilla del mar, los participantes se ponen detrás de la línea. Cuando el coordinador dé la voz de mar adentro, todos dan un salto hacia adelante sobre la raya. A la voz de mar afuera todos dan un salto hacia atrás de la raya. Debe hacerse de forma rápida, los que se equivocan salen del juego.

Técnicas participativas en grupos de trabajo. Estas Técnicas motivan en los participantes la elaboración de conceptos con sus propias ideas y todos o la mayoría de ellos exponen, escuchan, discuten y deciden. El rol del FAN es el de organizar, promover o facilitar situaciones participativas. Las técnicas pueden ser:

- **TALLER:** Es un grupo de personas afines que se reúnen a trabajar durante un tiempo prolongado (uno o varios días) con el objetivo de tratar un tema y adquirir habilidades específicas. Debe haber un ayudante, coordinador general, moderador y participantes.

- **SOCIO DRAMA:** Es una representación teatral de un problema o situación, a cargo de dos o más personas que desempeñan papeles tal como se desarrollarían en la vida real. Luego se efectúa una discusión sobre lo que se ha visto y se sacan conclusiones.

- **DEMOSTRACIÓN:** Es una técnica que procura el aprendizaje comprobando, mostrando o ejecutando una acción real, en presencia de los participantes. La utilizamos cuando pensamos que los participantes aprenderán más y mejor viendo, que escuchando.

- **LLUVIA DE IDEAS:** Es la reunión para exponer un conjunto de ideas y conocimientos sobre un tema, discutirlos y llegar a conclusiones y acuerdos. Todos los participantes deben exponer sus ideas y ninguna debe rechazarse. La utilizamos cuando nos interesa conocer lo que la gente opina o sabe de un tema.

- **CHARLA DIALOGADA O PARTICIPATIVA:** Una persona habla sobre un tema situación o problema. Organiza y ordena con facilidad hechos o ideas, con poco tiempo y esfuerzo. Permite preguntas, comentarios o sugerencias y se puede utilizar ayuda audiovisual (videos, cassettes grabados)

- **DISCUSIÓN EN GRUPOS:** se analizan problemas o situaciones para llegar a conclusiones o acuerdos. Desarrolla el sentido de solidaridad, cooperación y tolerancia.

Bibliografía

- **PARA LA VIDA** -3ª Edición- UNICEF, OMS, UNESCO, el FNUAP, el PNUD, el ONUSIDA, el PMA y el Banco Mundial, 2002.
- **GUIAS DE SALUD 1,2,3,4 y 5** -2ª Edición- UNICEF y Sociedad Argentina de Pediatría, 2000.
- **GUIAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ARGENTINA**, Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2000.
- **CRECER. Una pequeña Guía para padres**, Sociedad Argentina de Pediatría, UNICEF.
- **EDUCACIÓN ALIMENTARIA** -1ª Edición-, AMIDEM, MEXICO, 1988.
- **MANUALES DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**, Dr. Esteban Carmuega, Programa Materno Infantil y Nutrición.
- **MANUAL DE ATENCIÓN EN SALUD PARA VOLUNTARIOS DE SALUD DE COMUNIDADES URBANAS MARGINALES**, Fundación Santa Fe de Bogotá, 1982.
- **EDUCACIÓN PARA LA VIDA: DE LA ESCUELA A LA CASA, La importancia de la alimentación y la actividad física**, UNICEF, 2003.
- **NUTRICIÓN, COMUNICACIÓN PARA LA ACCION**, UNICEF, 1996.
- **GUIAS SOBRE EDUCACIÓN Y PARTICIPACIÓN COMUNITARIA EN EL CONTROL DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO**, Organización Panamericana para la Salud y Organización Mundial de la Salud, 2000.
- **LAS ESCUELAS Y LAS FAMILIAS POR LA EDUCACIÓN, Guía de Educación para trabajo en talleres**, UNICEF, 2002.
- **EL DESARROLLO PSICOLÓGICO INFANTIL, Sus factores determinantes**. UNICEF, 2002.
- **GUIAS PARA LA EVALUACIÓN DEL CRECIMIENTO** -2ª Edición-, Sociedad Argentina de Pediatría, Comité Nacional de Crecimiento y Desarrollo, 2001.

- **SILOGUIA, Una guía para la educación y participación de la comunidad en los sistemas locales de salud**, Escuela de Capacitación Sanitaria. El Salvador-OPS-UNICEF, 1989.
- **UNIDADES DIDÁCTICAS DE NUTRICION**, OPS-OMS, 1990.
- **PARA QUE LOS CHICOS CREZCAN MEJOR**, UNICEF-CESNI, Coperazione Italiana, 1995.
- **PROGRAMA MATERNO INFANTIL, GUIA DE CRECIMIENTO, NUTRICION, DESARROLLO Y MADURACION. Para Servicios del Primer Nivel de Atención**. Departamento Materno-Infanto-Juvenil, Dirección de Medicina Social, SIPROSA, 2002.

