

Higiene



Higiene personal

Manos y uñas limpias



Cepillar los dientes después de cada comida



Baño frecuente



Ropa limpia



Cabello peinado



Lavar las manos: después de ir al baño y antes de comer

Higiene de la vivienda

Ventilar la casa

Barrer, sacudir y trapear



Sacudir y asolear cobijas



Colocar la basura en botes con tapa



Tener los animales fuera de casa



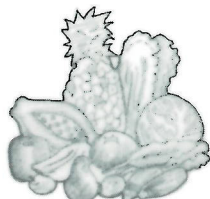
Construir una letrina séptica



Higiene de los alimentos

Compra

Verduras y frutas frescas



Carnes olor agradable



Granos secos sin insectos



Huevo limpio



Alimentos enlatados



Preparación

Lavar manos



Clorar o hervir el agua

Lavar con agua y jabón verduras y frutas
Desinfectar las que se consuman crudas



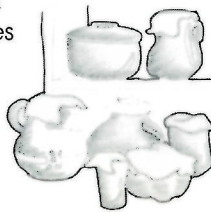
Cocer los alimentos perfectamente



Hervir la leche recién ordeñada



Conservar el agua y los alimentos en recipientes limpios y tapados



**TALLER FORMACIÓN FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 2.2

Higiene

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes reconocerán la importancia de la higiene de los alimentos en el cuidado de la salud.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Reconocer las medidas de higiene de alimentos, personal y vivienda, necesarias de aplicar en la vida diaria.	<i>La higiene en la preparación de los alimentos evita enfermedades.</i>	<p>Preguntas de exploración:</p> <p>¿Cómo es la higiene en las comunidades?</p> <p>¿Cuáles son las ventajas de tener una higiene adecuada en la preparación de los alimentos, utensilios y personal?</p>	<p>Pizarrón</p> <p>Gises</p> <p>Rotafolio</p> <p>Plumones</p> <p>Hojas para rotafolio</p>	<p>Juego de palabras y respuestas orales a manera de adivinanzas sobre la importancia de la higiene de los alimentos.</p>
Identificar medidas concretas para cuidar la higiene de los alimentos.	<i>Aplicación de las técnicas de higiene de los alimentos en ejemplos de su vida diaria.</i>	<p>Demostración de ¿Cuál es la forma correcta de lavar las verduras y las frutas?</p> <p>Técnica: El rompecabezas de una adecuada utilización de la técnica de higiene de los alimentos, preparando una receta sencilla.</p>	<p>Figuras de plástico de frutas y verduras.</p> <p>Cartulina</p> <p>Plumones</p> <p>Masking tape</p> <p>Figuras alusivas al tema</p> <p>Hojas blancas</p> <p>Lápices o plumas</p> <p>Ingredientes para la receta</p>	<p>Durante las sesiones de preparación de alimentos, se hará hincapié en la higiene personal y de los alimentos.</p>	

Definición de conceptos básicos

Los alimentos contienen las sustancias nutritivas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo, preparación y conservación los convierten en un medio para transmitir enfermedades.

Las personas, los animales, el agua, los utensilios y el aire ensucian o contaminan los alimentos con microorganismos que provocan enfermedades tales como diarrea, fiebre tifoidea, cólera, hepatitis y parasitosis intestinales. Para prevenir estas enfermedades es importante practicar buenos hábitos de higiene personal, de los alimentos y de la casa.

Higiene personal

Las manos y la ropa se ensucian con todo lo que tocan y pueden contaminar los alimentos, por ello se debe llevar a cabo una correcta higiene personal:

Lavar cuidadosamente las manos con agua y jabón, antes de preparar o servir comida, antes de comer y después del ir al baño, cambiar pañales de los niños, así como después de manejar dinero, jugar, barrer o trabajar.

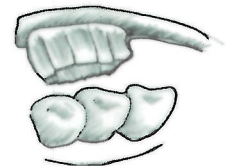
Mantener las uñas recortadas y limpias.

Lavar los dientes después de cada comida, para evitar caries, dolor e inflamación de las encías.

Bañarse lo más seguido que sea posible.

Mantener el cabello peinado.

Usar siempre que se pueda, ropa limpia después del baño; cambiar la ropa dos veces a la semana, quitársela para dormir y usar zapatos o huaraches fuera y dentro del hogar.



Higiene



Evitar los cuartos húmedos y sin ventilación ya que favorecen las enfermedades respiratorias. Tratar de que las personas duerman en varios cuartos.

Barrer, sacudir, y en caso de contar con piso de cemento, trapear diariamente sobre todo en el lugar donde se preparan y almacenan los alimentos.

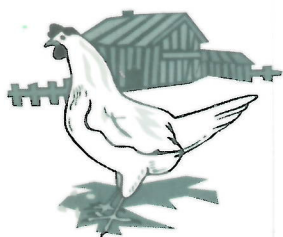
Airear y asolear diariamente las cobijas y la ropa de cama, así como petates, hamacas y catres. Lavarlos con frecuencia.

Construir el fogón en alto para proteger los alimentos de la tierra y los animales, y evitar también posibles quemaduras en los niños con cazuelas, agua o comida caliente.

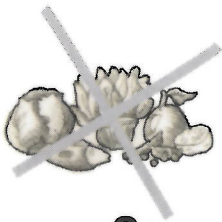
Colocar la basura en una caja o bote con tapadera y fuera de la cocina mientras se entierra o se lleva al recolector de basura.

Procurar que los animales domésticos, como los perros, gatos, cerdos, gallinas, no entren a la casa. La falta de limpieza, la basura y la convivencia con animales dentro de la casa, favorecen la reproducción de cucarachas, hormigas, arañas, alacranes y ratas.

Hacer del baño en letrina séptica o enterrar el excremento.



Desnutrición



Causas

- Falta de alimentos
- Inadecuada distribución de los alimentos en la familia
- Retiro de la leche materna a edades tempranas
- Introducción tardía e insuficiente de alimentos
- Malos hábitos de higiene
- Frecuentes Infecciones



Signos

- Enfermedades frecuentes
- Poco interés
- Somnolencia
- Falta de apetito
- Cabello quebradizo
- Piel seca



Niveles y consecuencias

Leve
La pérdida de peso no se nota

Poca actividad
Enfermedades frecuentes

Moderada
La pérdida de peso se nota más

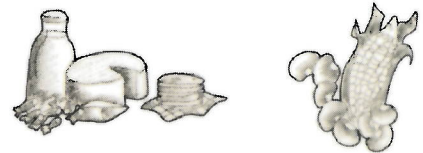
Se agudizan todos los síntomas anteriores

Severa
No se recibió atención en los niveles anteriores y el daño puede incrementar hasta provocar la muerte

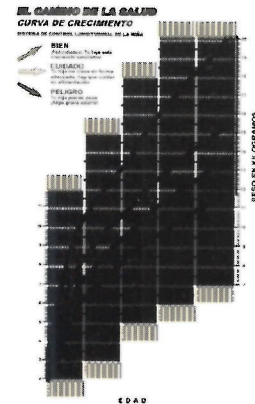


Recomendaciones

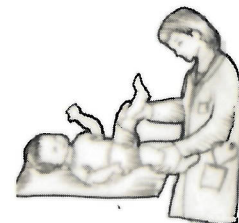
Aumentar el consumo de alimentos de origen animal, cereales y leguminosas



Vigilar el peso con la tarjeta de crecimiento



Cuidar la salud y acudir mensualmente al Centro de Salud



TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 2.3

Desnutrición

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes analizarán el cuidado alimentario y nutricional de los niños con desnutrición.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Analizar los tipos de desnutrición y los efectos que tiene sobre la salud de los niños.	<i>La desnutrición se caracteriza por la pérdida de peso, si no se corrige y continúa provoca que se detenga la estatura y si aún persiste se ve reflejado en el desarrollo psicomotor.</i>	Preguntas de exploración: ¿Sabes si tus niños presentan desnutrición? ¿Qué se entiende por desnutrición severa? Concepto de desnutrición y su clasificación. Exposición.	Rotafolio	Repasar el mapa conceptual de la desnutrición (pág. 41).
	Identificar diversos tratamientos de acuerdo al tipo de desnutrición que presentan los niños. Además de conocer quienes son los grupos vulnerables.		Generalidades y tratamiento de la desnutrición en el niño. Crear dibujo en papelógrafo.	Rotafolio	Juego de preguntas y respuestas sobre los tipos de tratamientos de la desnutrición.
	Identificar los signos y posibles causas de la desnutrición.	<i>Vigilar a los niños y niñas de la comunidad tomando en cuenta los signos de la desnutrición.</i>	Técnica: Dramatización.	Muñecos de plástico e imágenes alusivas al tema	Práctica individual de identificación de los signos de la desnutrición.

Definición de conceptos básicos

La desnutrición es una enfermedad producida por la falta o bajo consumo de alimentos que dan energía y proteínas, lo que ocasiona pérdida de peso y posteriormente provoca que se detenga el crecimiento y desarrollo de los niños.

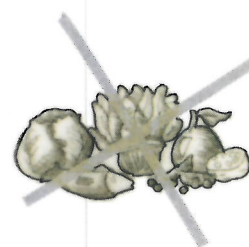
La desnutrición se caracteriza por la pérdida de peso, si ésta no se corrige y continúa provoca que se detenga el crecimiento, y si aún persiste se afecta la capacidad de pensamiento y el desarrollo social.



Causas

Las principales causas de la desnutrición en los niños son:

- No contar con dinero para comprar alimentos
- Inadecuada distribución de los alimentos en la familia
- Retiro de la leche materna a edades muy tempranas
- Introducción tardía e insuficiente de alimentos complementarios a la leche materna



Signos de la desnutrición

- Enfermedades frecuentes
- Diarreas (infecciones repetidas)
- Poco interés
- Cansancio
- Somnolencia
- Irritabilidad
- Falta de apetito
- Piel seca
- Cabello quebradizo



Clasificación

Dependiendo de la pérdida de peso que presenta el niño(a), la desnutrición puede ser leve, moderada o severa.

La desnutrición leve es más frecuente y se caracteriza por pérdida de peso, aparentemente no hay otro daño. Los niños(as) están delgados, tristes o poco activos y se enferman con frecuencia.



Desnutrición

La **desnutrición moderada** muestra una pérdida de peso más evidente y presenta los mismos síntomas que la desnutrición leve.

La **desnutrición severa** se manifiesta cuando el niño(a) tuvo desnutrición moderada y no se atendió, ni alimentó adecuadamente. Si no recibe atención es muy posible que su desnutrición se siga agravando y pueda llegar a morir.



Tratamiento

Para la desnutrición leve y moderada, se recomienda aumentar el consumo de alimentos, poniendo especial cuidado en las proteínas (alimentos de origen animal) y en la energía (cereales, tubérculos y frutas). Es importante vigilar el peso del niño mensualmente y que el medio ambiente del niño sea lo más higiénico posible para evitar infecciones que causan diarrea. Además es recomendable que cuando el niño esté enfermo se atienda para evitar el ciclo vicioso de enfermedad desnutrición. La desnutrición severa se debe atender en el hospital, debido a que la vida del niño se ve comprometida seriamente.



Diarrea

La diarrea es causada por microbios o parásitos que entran al cuerpo, debido a la mala higiene en la persona, en los alimentos y en el agua. Cuando estos microbios llegan a los intestinos, éstos se mueven más rápido y expulsan agua y sales minerales, lo que provoca deshidratación. Por lo tanto hay que hidratar al niño con suero oral para reponer los líquidos minerales perdidos, así como seguir dando suficientes alimentos.



La alimentación juega un papel muy importante durante toda la vida, pero existen periodos en los que la salud corre un riesgo mayor llamados críticos. Los niños de los 6 a 24 meses de edad se dice que atraviesan por un periodo crítico, porque es en esta etapa cuando cambia su alimentación y si los hábitos de higiene no son los adecuados, se producen infecciones frecuentes que ponen en peligro la salud del niño.

Tema 3

Alimentación familiar



Recomendaciones específicas
durante el ciclo de vida

Alimentación adecuada



Grupos de alimentos

Verduras y frutas



Consumir muchas

Preferir las de temporada, son más baratas y de mejor calidad

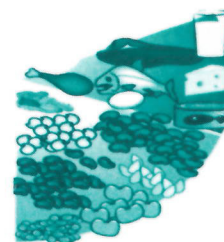
Variar los colores y las texturas



Proporcionan vitaminas y minerales

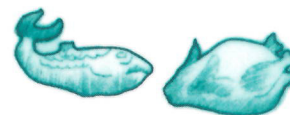


Leguminosas y alimentos de origen animal



Al combinar leguminosas con cereales se obtienen platillos nutritivos

Carnes, vísceras, embutidos y huevo, consumirlos en poca cantidad



Pollo y guajolote consumirlos sin piel

Aumentar el consumo de pescado



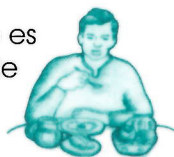
Proporcionan proteínas que ayudan a la formación de músculos

Cereales y tubérculos



Son la base de la alimentación

Su consumo es indispensable en cada comida



Aportan energía para las actividades diarias



TALLER FORMACIÓN DE PROMOTORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA FAO PAL
CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 3.1

Alimentación adecuada

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes identificarán los elementos de una alimentación adecuada.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Describir los Grupos de Alimentos que integran El Plato del Bien Comer.	El Plato del Bien Comer.	<p>Preguntas de exploración:</p> <p>¿Para qué necesitamos alimentarnos?</p> <p>¿Cuál es su comida favorita?</p> <p>¿Cómo utilizan los alimentos que reciben en el paquete alimentario?</p> <p>Agrupar los alimentos.</p> <p>Nombrar los Grupos.</p> <p>Mostrar El Plato del Bien Comer.</p>	<p>Papelógrafos</p> <p>Plumones</p> <p>Masking tape</p>	<p>Lluvia de ideas de menús.</p> <p>Repasar mapa conceptual de la Alimentación adecuada (pág 47).</p>
Planear el menú de un día para tu familia siguiendo las recomendaciones de la alimentación adecuada.	<i>Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las 3 comidas del día.</i>		<p>Entregar hoja del Plato a cada participante.</p> <p>Explicar mediante ejemplos la combinación y variación.</p> <p>Hacer dos menús de desayuno, comida y cena para su familia.</p>	<p>Cartulina</p>	<p>En equipos presentar las comidas de un día y otro. Comentar evaluando las recomendaciones.</p>
Enumerar al menos 5 de las 10 recomendaciones de la alimentación adecuada.	<i>Comer la mayor variedad de alimentos evitando los excesos.</i>		<p>Revisar los menús e identificar al menos 5 recomendaciones.</p>	<p>Papelógrafo</p> <p>Preparar menú de comida. Usar el recetario</p>	<p>Valorar las medidas de higiene en la preparación de alimentos.</p>

Definición de conceptos básicos

Una alimentación adecuada debe contener los nutrimentos y la energía que se necesitan de acuerdo a la edad, a la actividad física, trabajo, sexo y estado de salud.

Comer en forma excesiva produce enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos tipos de cáncer. La alimentación deficiente ocasiona desnutrición, anemia y osteoporosis.



Para lograr una alimentación adecuada en cada comida (desayuno, comida y cena), se debe incluir por lo menos un alimento de cada uno de los tres grupos y comer la mayor variedad de alimentos.

Los alimentos aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales en diferentes cantidades.

Los alimentos se clasifican en tres grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal

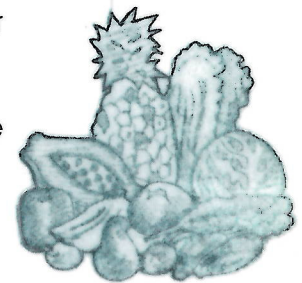


Verduras y frutas

Este grupo de alimentos contiene vitaminas, minerales y antioxidantes, que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de ojos, sangre, huesos, encías y piel.

Si se comen varias porciones al día (al menos 5), se pueden prevenir enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

Es importante aumentar el consumo de verduras y frutas, sobre todo las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.



Alimentación adecuada



VERDURAS			FRUTAS		
Acelga	Espinaca	Nopal	Capulín	Manzana	Piña
Calabacita	Flores:	Pepino	Ciruela	Mamey	Plátano
Chaya	<i>calabaza</i>	Quelites	Chicozapote	Mandarina	Sandía
Chayote	<i>colorín</i>	Quintoniles	Chirimoya	Mango	Tamarindo
Chícharo	<i>ixiote</i>	Tomate verde	Durazno	Melón	Tejocote
Chiles	<i>palmito</i>	Verdolaga	Fresa	Naranja	Toronja
Chipilín	Huauzontle	Zanahoria	Guayaba	Nanche	Tuna
Col o repollo	Jitomate		Jícama	Papaya	Uva
Ejote	Lechuga		Lima	Pera	Zapote

Cereales y tubérculos

Son la base de la alimentación. Proporcionan la energía que se necesita para moverse y realizar las actividades diarias (trabajar, correr, jugar, bailar, estudiar).



Los cereales y los tubérculos deben consumirse en cada una de las comidas del día.

CEREALES	TUBÉRCULOS
Arroz	Camote
Amaranto	Malanga
	Papa
Avena	Yuca
Cebada	
Centeno	
Maíz (elote, masa, tortilla)	
Trigo (pan, pasta para sopa, galletas)	



Leguminosas y alimentos de origen animal

Contienen proteínas, que son la base para formar o reponer diferentes tejidos (músculos, sangre, piel, huesos).

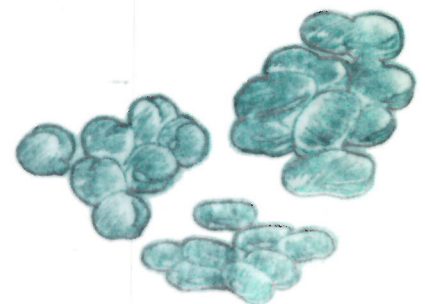
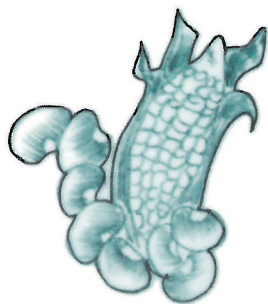
Al combinar las leguminosas con los cereales se obtienen platillos nutritivos y sabrosos. Algunos ejemplos de platillos combinados son: tacos de frijol, arroz con lentejas, torta de frijoles y pasta con lentejas.

Las carnes, las vísceras, los embutidos y el huevo se recomienda que se consuman poco.

Las aves como el pollo y el guajolote son más saludables si se consumen sin piel. Los pescados contienen grasas que ayudan a prevenir enfermedades del corazón, por lo que hay que tratar de comer más pescado.



LEGUMINOSAS		ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL
Frijol	Soya	<i>Pescado:</i> mero, sierra, mojarra, atún, sardina y charales
Lenteja	Garbanzo	<i>Carnes y vísceras:</i> res, cerdo, borrego y conejo
Alubia	Haba	<i>Aves:</i> pollo y guajolote
Chicharo seco		<i>Leche y queso</i>



Alimentación adecuada

Hay otros alimentos que se clasifican como grasas y azúcares, estos aportan mucha energía. El consumo excesivo de estos alimentos aumenta el peso de las personas, por lo que se recomienda consumirlos en poca cantidad.



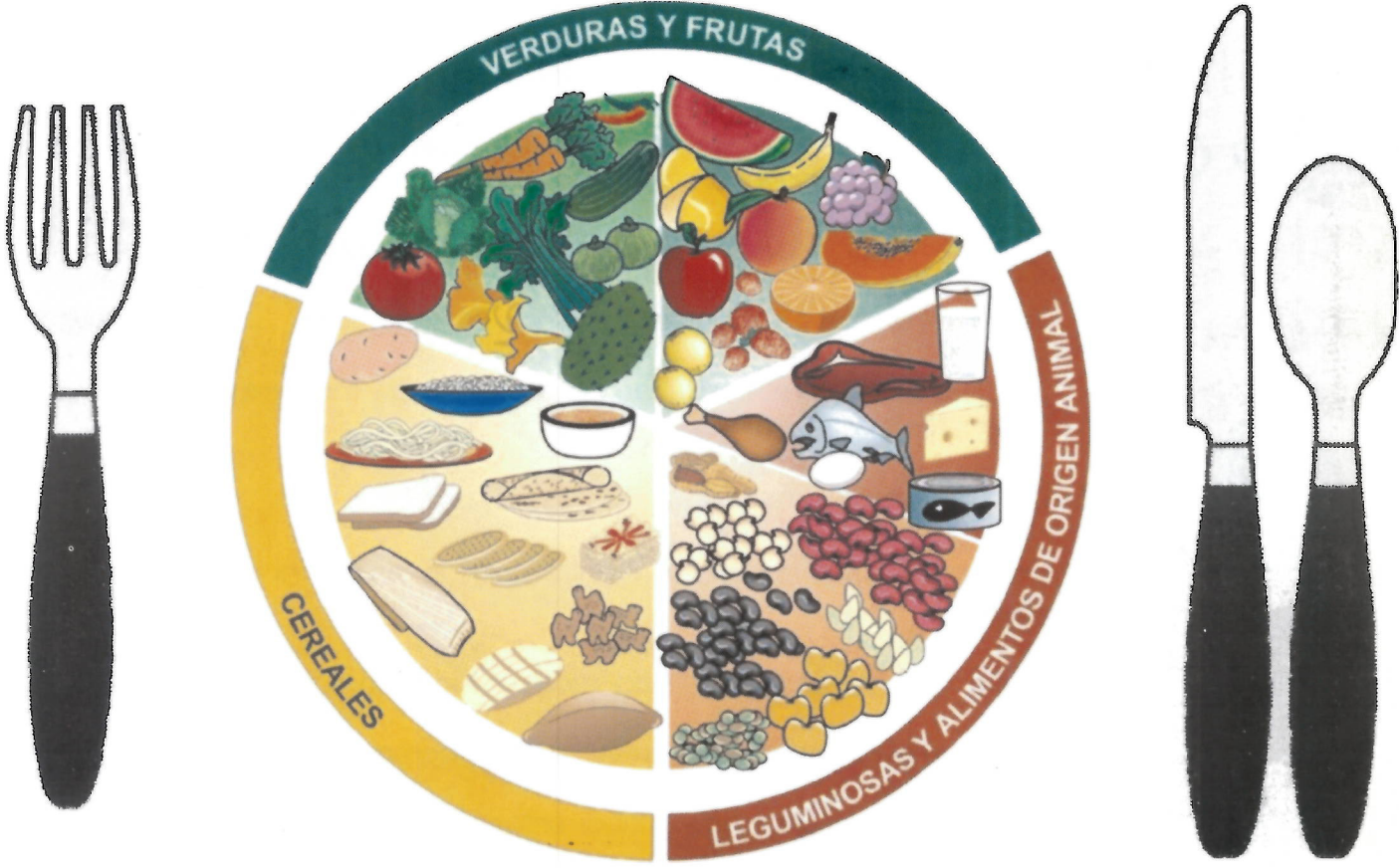
GRASAS	AZÚCARES
Aceite	Azúcar
Margarina	Miel
Mantequilla	Piloncillo
Manteca	Mermelada
	Cajeta

Los alimentos de cada grupo tienen la misma función y, es necesario variarlos. Para que la alimentación sea completa hay que comer al menos un alimento de cada grupo en cada comida.

La alimentación adecuada no necesita ser costosa, depende más de saber seleccionar y combinar los alimentos. Es preferible elegir los alimentos locales y los de temporada, hay que tener presente que una verdura puede ser sustituida por otra, la tortilla puede sustituir al bolillo, el frijol a la lenteja, el queso a la leche y el pescado a la carne.

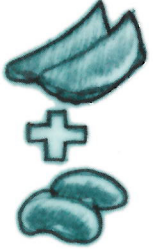


EL PLATO DEL BIEN COMER



Alimentación adecuada

Recomendaciones para llevar a cabo una alimentación adecuada:



Incluir al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día.

Comer la mayor variedad posible de alimentos.

Muchas verduras y frutas, en lo posible crudas y con cáscara; preferir las de temporada que son más baratas y de mejor calidad.

Suficientes cereales (tortilla, pan integral, pasta, arroz o avena) combinados con leguminosas (frijoles, lentejas, habas o garbanzos).

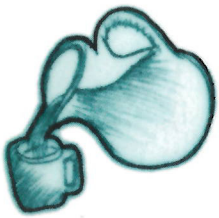


Pocos alimentos de origen animal, preferir el pescado o las aves sin piel a las carnes de cerdo, borrego, cabrito o res.

Consumir lo menos posible de grasas, aceites, azúcar y sal.

Preferir los aceites a la manteca, mantequilla o margarina.

Cocinar con poca sal, endulzar con poca azúcar y moderar el consumo de productos que los contengan en exceso.



Beber agua en abundancia.

Procurar la máxima higiene al almacenar, preparar y consumir los alimentos.

Beber únicamente agua hervida o desinfectada con cloro o plata coloidal.

Lavar y desinfectar las verduras y frutas que se comen crudas.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño o de cambiar pañales.



Los pescados y mariscos se deben consumir bien cocidos.

Realizar 30 minutos de actividad física al día.

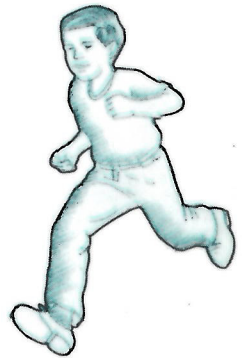
Como caminar en el monte, cargar cosas pesadas, trabajar en el campo.

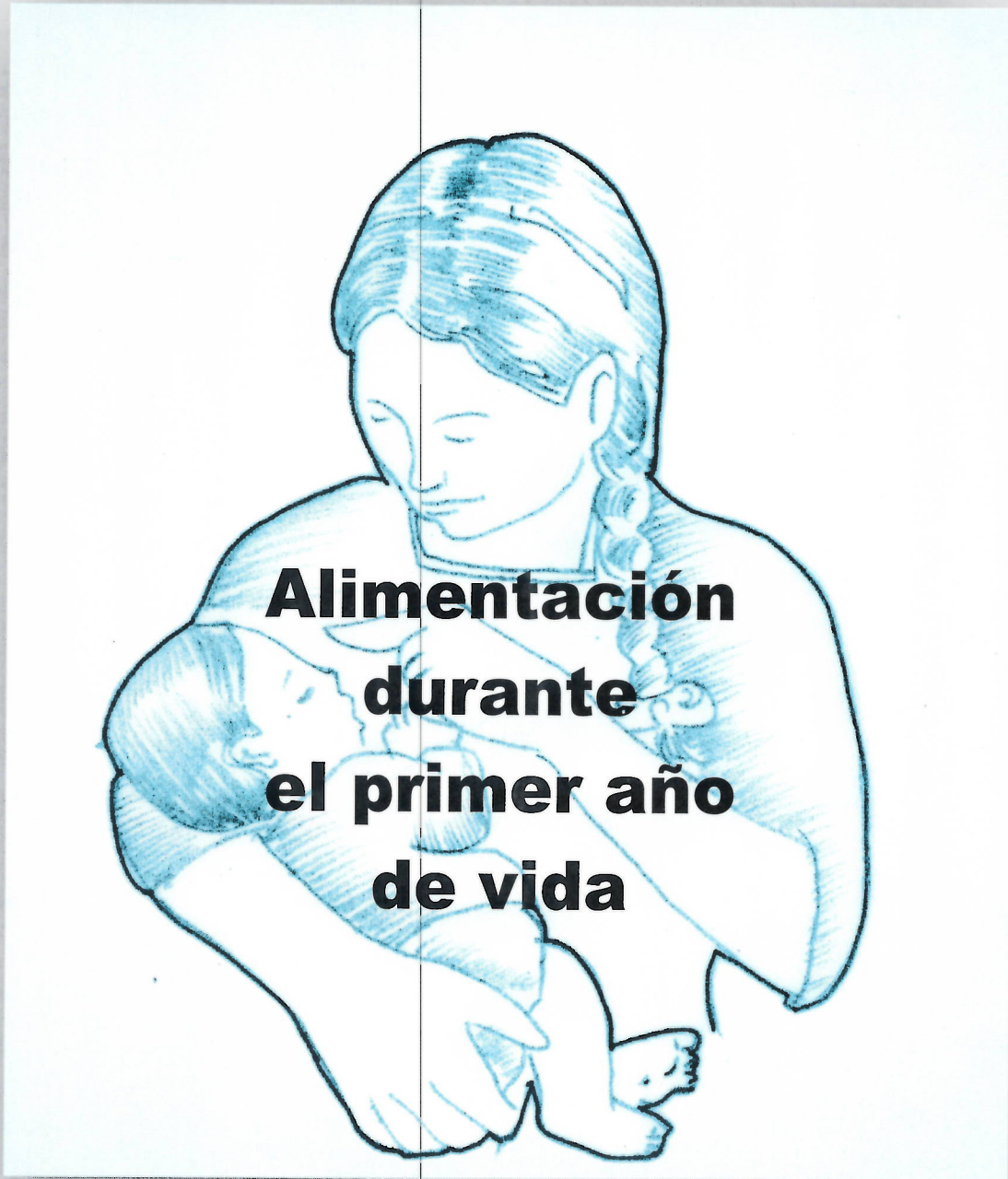
Iniciar por periodos de 5 ó 10 minutos e incrementar poco a poco el tiempo.

Procurar que se acelere el corazón, la respiración se haga más rápida pero que se pueda hablar sin sofocarse.

Mantener un peso saludable, el exceso o deficiencia de éste favorece el desarrollo de problemas de salud.

Comer tranquilo, sabroso, en compañía y de preferencia en familia.





Lactancia materna



Beneficios Madre:



Recuperación rápida del parto

Protege contra el cáncer mamario

Puede prevenir un nuevo embarazo

Estrecha lazos de afecto entre la madre y el niño

Niño:

Es el alimento ideal durante los primeros 6 meses

Protege contra infecciones

Disminuye el riesgo de alergias

Es de fácil digestión



Para amamantar

Lavarse las manos antes de empezar a amamantar



Estar cómoda



Cuidar que tome del pezón y parte de la areola



Vaciar completamente cada seno

Utilizar un pecho diferente para cada vez que alimente al niño



Proporcionar la leche cada que el niño lo pida

Ver que saque el aire

La leche materna es recomendable como único alimento los primeros 6 meses, y seguirla proporcionando hasta los 18 meses

Recomendaciones

Iniciar la lactancia tan pronto y como sea posible



Alimentar al niño cada vez que él quiera

Ofrecer amorosamente el pecho



TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 3.2.1

Lactancia materna

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes identificarán los métodos y técnicas básicas para poner en práctica la lactancia materna durante el primer año de vida del niño.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Conocer los beneficios que la lactancia materna tiene sobre la salud del hijo y de la madre.	<i>La leche materna es el alimento perfecto para los niños.</i> <i>Durante los primeros 6 meses de vida el niño sólo necesita la leche materna para crecer y desarrollarse adecuadamente.</i>	Preguntas de exploración: ¿Cuántas futuras madres del grupo piensan amamantar a sus hijos? ¿Cuántas lo han hecho? ¿Por qué? ¿Qué se entiende por lactancia materna exclusiva?	Rotafolio	Juego de preguntas y respuestas sobre los beneficios de la lactancia materna. Reparar el mapa conceptual de la lactancia materna (pág. 59).
	Identificar diversas técnicas para la práctica de la lactancia materna.	<i>Aprender y mejorar las técnicas para la lactancia utilizadas.</i>	Generalidades de la lactancia al seno materno. Exposición.	Rotafolios Muñecos de plástico Imágenes alusivas al tema	Práctica individual de la técnica de amamantamiento.
	Identificar los principales problemas que pueden presentarse durante la lactancia materna y sus posibles soluciones.	<i>Defender lo más posible la práctica de la lactancia.</i>	Técnica: Experiencia de vida.	Cartulina Plumones Masking tape	Testimonio de algunas participantes sobre su experiencia con la lactancia materna y sus recomendaciones. Anotarlos en la cartulina. Resolución de problemas frecuentes durante la lactancia por equipo.

Definición de conceptos básicos

La lactancia materna promueve que la madre se recupere más rápido del parto, se proteja contra el cáncer mamario y si, el amamantamiento es exclusivo se puede prevenir un nuevo embarazo. Para el niño la leche materna es el alimento ideal durante los primeros seis meses. Cubre las necesidades de energía y nutrimentos que requiere para crecer y desarrollarse bien, lo protege contra infecciones, no le causa alergias, es de fácil digestión y estrecha lazos de afecto entre la madre y el niño.



La leche materna es el alimento ideal para el niño durante los primeros seis meses. Cubre las necesidades de energía y nutrimentos que requiere para crecer y desarrollarse bien, lo protege contra infecciones, no le causa alergias, es de fácil digestión y estrecha lazos de afecto entre la madre y el niño.

El primer alimento que el niño debe recibir es la leche materna, por lo que hay que iniciar la lactancia exclusiva tan pronto como sea posible; inmediatamente que el niño nace, se sugiere que la mamá se lo ponga al pecho y le dé de comer. La succión, es lo que estimula la producción de calostro y posteriormente la leche.



El niño debe ser alimentado cada vez que él quiera, día y noche. Si el niño deja de succionar o disminuye la frecuencia y la duración de la succión, la producción de leche disminuye.

Al inicio el niño pide ser alimentado con frecuencia (cada 2 ó 3 horas), después de las primeras semanas él mismo establece sus horarios.

Si por alguna razón la lactancia se tiene que suspender, la madre puede extraerse la leche y dársela al niño con un vasito o con una cuchara. No se recomienda utilizar biberones.

Es importante ofrecer amorosamente el pecho al niño y hablarle dulcemente mientras lo amamanta.

Se recomienda dar solamente leche de la mamá al niño o a la niña. No necesita ningún otro alimento durante los primeros 6 meses.



Lactancia materna



Técnica de amamantamiento:

1. Lavarse las manos cada vez que se amamante al niño.
2. Sentarse cómodamente procurando colocar una almohada debajo del antebrazo que sostiene al niño para que quede más cerca del pecho.
3. Cargar al niño con un brazo.
4. Tomar con la mano que queda libre el pecho por debajo y levantarlo de tal forma que la mano quede en forma de "C".



5. Tocar con el pezón los labios del niño para que abra la boca.
6. Cuidar que el niño tome el pezón y parte de la areola. Verificar que esté succionando.
7. Permitir que el niño vacíe un pecho completamente antes de ofrecerle el segundo. Utilizar un pecho diferente en cada ocasión.
8. Permitir que el niño decida cuándo ha terminado de comer, al estar satisfecho él suelta el pecho.



9. Ponerlo sobre el hombro dándole palmaditas sobre su espalda para que saque el aire.

Alimentación complementaria



Crecimiento y desarrollo

Triplica su peso (de 3 a 9 kg)



Aumenta en promedio 25 cm (de 50 a 75 cm)



Realiza diferentes movimientos (desarrollo motor)



La leche materna cubre las necesidades para crecer y desarrollarse, durante los primeros seis meses de vida

A partir del sexto mes introducir otros alimentos para cubrir sus necesidades nutricionales



Cuándo y qué se da

Leche materna: desde el nacimiento hasta los 18 meses de edad



6o. Mes :

purés de verdura y fruta



7o. Mes:

papilla de cereales y tubérculos y purés de leguminosas (*frijol y lenteja, todo molido*)



8o. Mes:

purés de carne, hígado pan, tortilla (*dar picado*)



9 a los 12 meses:

come de 5 a 6 veces al día de la alimentación de la familia

Recomendaciones

Preparar los alimentos con higiene



2 ó 3 días darle el alimento nuevo para saber si le causa alergias o algún efecto



No añadir azúcar ni sal

Que el niño se siente para comer



Dar el líquido con una taza y cuchara



No usar biberón

Darle a probar varias veces el alimento nuevo Si no le gusta la primera vez, le gustará más adelante



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.2.2

Alimentación complementaria

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes reconocerán el momento para iniciar la alimentación complementaria el niño, así como la preparación y frecuencia con la que deben ofrecerse los alimentos diferentes a la leche materna.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Determinar el momento oportuno para incluir a la alimentación del infante los alimentos diferentes a la leche materna.	<i>A partir de los 6 meses de edad, el niño necesita otros alimentos además de la leche materna.</i>	<p>Preguntas de exploración:</p> <p>¿Cómo puede saber una madre si su hijo está recibiendo suficiente leche?</p> <p>¿Cuándo hay que dar al niño otros alimentos además de la leche materna?</p> <p>¿Qué tipo de alimentos deben darse además de la leche materna?</p> <p>Definición de alimentación complementaria. Exposición.</p>	<p>Rotafolio</p> <p>Fotografías</p> <p>Dibujos</p>	<p>Juego de preguntas y respuestas para reforzar el concepto de la alimentación complementaria y la edad en la que debe comenzar.</p>
	Identificar los alimentos locales más adecuados para iniciar la alimentación complementaria.	<i>Los diferentes alimentos deben de irse introduciendo gradualmente mes con mes.</i>	Preparaciones adecuadas a la edad con alimentos al alcance. Presentación de cuadro.	<p>Rotafolio</p> <p>Papel bond</p> <p>Plumones</p> <p>Regla</p>	<p>Elaboración de un recetario sencillo de alimentos complementarios siguiendo las recomendaciones del mapa conceptual de la lactancia materna (pág. 63).</p>
	Reconocer la consistencia, frecuencia y cantidad con la cual los alimentos complementarios deben ofrecerse a los infantes.	<i>Preparar los alimentos con higiene de acuerdo a las etapas de la introducción de los alimentos complementarios.</i>	Técnica: preparación de alimentos complementarios.	<p>Alimentos locales, utensilios de cocina (platos, cucharas, cuchillo, tablas para picar, etc).</p>	<p>Durante la sesión de preparación de alimentos complementarios se hará hincapié en la higiene y consistencia del alimento.</p>

Definición de conceptos básicos

Crecimiento y desarrollo

Durante el primer año de vida el peso del niño se triplica con respecto al que tenía al nacer, pasa de 3 a 9 kg y su estatura aumenta en promedio unos 25 cm (de 50 a 75 cm). Al mismo tiempo que crece va desarrollando gradualmente habilidades que le permiten controlar su cuerpo, coordinar sus movimientos y manipular objetos. A estas habilidades se les conoce como desarrollo psicomotor: sostener la cabeza, sentarse, gatear, pararse, intentar los primeros pasos, reconocer a las personas, balbucear, jugar, sostener una taza y utilizar palabras. Una alimentación y una estimulación adecuada durante el primer año de vida aseguran un crecimiento y un desarrollo psicomotor adecuado.



Alimentación complementaria

A medida que el niño va creciendo sus necesidades nutricionales aumentan, por lo que es necesario introducir otros alimentos además de la leche materna. Dar alimentos diferentes a la leche se le conoce como ablactación.

La introducción gradual de los diferentes alimentos le permite al niño conocer olores, colores y texturas (consistencias blandas, como el plátano, líquidos como la sopa o sólidos como el pan).



Se recomienda dar los alimentos que la madre tenga a su alcance, preparados en casa con higiene.

0 – 6 meses	Leche materna a libre demanda Seguir dando leche materna hasta después del primer año
6 meses	Purés de verduras: calabacita, chayote, chaya, chícharo, chipilín, ejote, espinaca y zanahoria. No agregar azúcar ni sal Purés de frutas: las de temporada, se sugiere manzana, pera, plátano, guayaba y papaya. No agregar azúcar ni sal



Alimentación complementaria

7 meses

Papilla de cereales: arroz, avena, cebada y maíz

Papilla de tubérculos: papa, camote, yuca y malanga

Bien cocidos y agregar leche materna para darles consistencia

Leguminosas: frijoles, garbanzo, haba y lenteja. Cocidas, molidas y pasadas por un colador

8 meses

Carnes: pollo, hígado de pollo, guajolote, res y ternera. Hacer purés y mezclar con verduras y caldo

Cereales: galleta, pan y tortilla

9 a 12 meses

Integrar al niño a la alimentación familiar. Proporcionar los alimentos picados finamente, 5 ó 6 veces al día.



Recomendaciones

Dar durante tres o cuatro días el mismo alimento nuevo e ir agregando gradualmente otros alimentos además del anterior.

Utilizar poca azúcar y sal en los alimentos, de preferencia no hacerlo.

Ofrecer primero la comida y después el pecho.

Dar los líquidos como agua o jugos en taza o con una cucharita para evitar el uso del biberón.

Cuidar la higiene en la preparación de los alimentos y al dárselos al niño.

La mejor posición para darle de comer al niño es que esté ligeramente sentado.

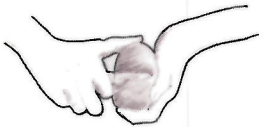
Dejar que el niño coma solo aunque se ensucie

Crear un ambiente agradable y alegre a la hora de las comidas del niño

Llevar al niño a su consulta médica cada mes, hasta que cumpla un año, para Ver como va creciendo.

Cumplir con el esquema de vacunación.

Retirar gradualmente la leche materna (destete) hasta que el niño tenga 18 meses.



Alimentación del niño de 1 a 5 años

Características de esta etapa

Desarrollo dental



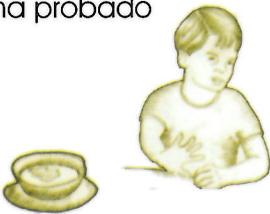
Mayor control corporal

Prefiere jugar a comer



Elige que comer

Rechaza alimentos que no ha probado



Recomendaciones

Inculcar hábitos de higiene



Vigilar peso y estatura

Hacer la comida apetitosa
No apresurar las comidas



Realizar juegos que tengan actividad física



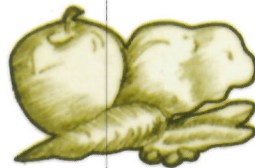
Alimentación adecuada



Tres comidas y 2 ó 3 refrigerios



Porciones pequeñas



Dar verduras y frutas

Disminuir grasas y azúcares (energía que se almacena)



**TALLER FORMACION DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.3

Alimentación del niño de 1 a 5 años

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes analizarán los principales cuidados alimentarios y nutricionales que el niño de 1 a 5 años requiere para su óptimo crecimiento y desarrollo.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Analizar las características y necesidades nutricionales del niño de 1 a 5 años.	<i>Alimentación del niño de 1 a 5 años.</i>	Preguntas de exploración: ¿Qué problemas tienen a la hora de las comidas con sus hijos preescolares? Características del niño 1 a 5 años. Exposición.	Papelógrafo Plumones Rotafolio	Reparar el mapa conceptual de la Alimentación del niño 1 a 5 años. (pag.)
	Identificar los alimentos adecuados para el niño del niño de 1 a 5 años.	<i>El niño de 1 a 5 años debe recibir una alimentación variada, incluyendo alimentos de los 3 grupos.</i>	Alimentación adecuada para el niño 1 a 5 años. Exposición.	Papelógrafo Plumones	Elaboración de un menú para el niño de 1 a 5 años y la familia, tomando en cuenta el plato-del-bien comer.
	Enumerar al menos cinco recomendaciones para la alimentación del niño de 1 a 5 años.	<i>El niño de 1 a 5 años debe hacer tres comidas principales y entre estas dos pequeñas colaciones.</i>	Por equipos trabajar, recomendaciones para la alimentación del niño 1 a 5 años.	Tarjetas con dibujos Reloj con segundero	Juego: Adivina cuál es la recomendación (Dinámica por equipos)

Definición de conceptos básicos

Los niños de 1 a 5 años de edad manifiestan cambios importantes como la disminución en la velocidad del crecimiento, mayor control corporal (movimientos correctos), desarrollo dental y psicológico e interés por relacionarse con su medio ambiente.

El crecimiento disminuye de manera considerable en comparación al primer año de vida, en esta edad el niño comienza a tomar decisiones propias y trata de elegir lo que quiere comer.

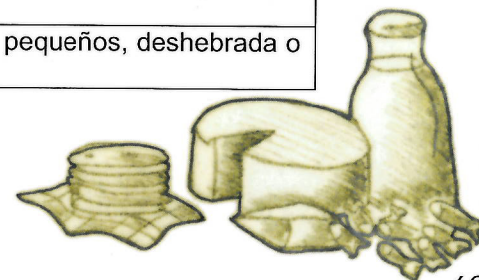
Durante esta etapa aparecen los dientes primarios (de leche) que son la base para los dientes permanentes, por lo que hay que cuidar que no se piquen (formen caries).

Los niños a veces pierden el apetito y el interés por consumir algunos alimentos, es por ello que se debe vigilar constantemente el peso y la estatura, así como sus hábitos alimentarios y de higiene. Una buena alimentación durante los primeros cinco años de vida se reflejan en su vida futura.

Durante este periodo los niños tienen o experimentan varios hechos que debemos tomar en cuenta, como son:



Algunas veces:	Razón y sugerencia
No quieren comer	Puede ser porque tiene más interés por irse a jugar que por comer. Hacer placentera la hora de la comida.
Rechazan alimentos que aún no ha probado	Pueden ofrecerse junto con aquellos que más le gustan.
Dejan de tomar leche	Ofrecer otros alimentos ricos en calcio como yogur, queso, charales, o tortillas entre otros.
Toman demasiada leche	Ofrecer la comida y considerar que dos vasos de leche al día son suficientes.
Rechazan la carne cuando la textura es muy dura.	Ofrecerla en trozos pequeños, deshebrada o bien picadita



Alimentación del niño de 6 a 12 años



Características de la etapa

Crecimiento gradual pero constante



Cambios físicos y psicológicos



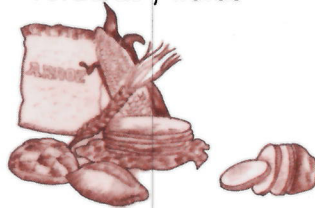
Puede haber:
Sobrepeso
Anemia
Caries dental



Alimentación adecuada



Verduras y frutas



Cereales y tubérculos



Leguminosas y alimentos de origen animal

Recomendaciones

Seguir formando hábitos:

Higiene

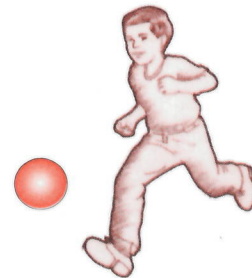


Alimentarios



Vigilar el peso

Actividades deportivas



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.4

Alimentación del niño de 6 a 12 años

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes analizarán los principales cuidados alimentarios y nutricionales que el niño de 6 a 12 años requiere para su óptimo desarrollo.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Analizar las características y necesidades nutricionales del niño de 6 a 12 años.	<i>El niño de 6 a 12 años debe tener una alimentación variada, incluyendo alimentos de los tres grupos.</i>	<p>Preguntas de exploración: ¿Qué problemas han tenido a la hora de las comidas con sus hijos de 6 a 12 años? ¿Qué alimentos favorecen al desarrollo de la obesidad? Características del niño de 6 a 12 años. Exposición.</p>	<p>Rotafolio Papelógrafo Plumones</p>	Preguntas y respuestas orales.
Identificar los alimentos adecuados para el niño de 6 a 12 años.	<i>Debe limitar el consumo de jugos embotellados, refrescos, aguas endulzadas y comidas ricas en grasa y azúcares refinados.</i>	Alimentación adecuada para el niño de 6 a 12 años. Lluvia de ideas.	<p>Pizarrón Gises ó Papelógrafo Plumones</p>	Elaboración de un menú para el niño de 6 a 12 años y la familia, tomando en cuenta el plato del bien comer.	
Enumerar al menos cinco recomendaciones para la alimentación del niño de 6 a 12 años.	<i>Fomentar hábitos de higiene, alimentarios y de actividades deportivas en los niños de 6 a 12 años.</i>	Recomendaciones para la alimentación del niño de 6 a 12 años.	<p>Tarjetas blancas Marcador rojo y azul Masking tape</p>	Repasar el mapa conceptual de la alimentación del niño de 6 a 12 años. (pág.73).	

Definición de conceptos básicos

En los niños de 6 a 12 años de edad el crecimiento es gradual, pero constante. A los seis años la estatura mediana de las niñas es igual a la de los niños, pero el peso promedio es ligeramente mayor en ellas.

A medida que los niños crecen su mundo se amplía y sus contactos sociales toman mayor importancia, la influencia de los compañeros aumenta con la edad y se extiende a las actitudes y elección de alimentos.

Al finalizar esta etapa, el desarrollo físico y psicológico es notable, ya que surgen sucesos comunes como el cambio de juegos infantiles por la música, el arreglo personal se vuelve importante, se prefiere la compañía de los amigos y del sexo opuesto, no se pide la opinión de los mayores, ya que ellos hacen juicios y toman sus propias decisiones.

Es importante tomar en cuenta que las comidas familiares desempeñan un papel decisivo en la transmisión de hábitos y costumbres y esto da al niño seguridad y sentido de pertenencia a su familia y a su grupo social.

Debido a que el escolar está creciendo y desarrollando huesos, músculos y sangre, necesita más alimentos nutritivos en relación a su peso. Por ello es importante estar al pendiente de su apetito, por un lado puede tener el riesgo de padecer desnutrición y por el otro de ser obeso desde pequeño.

Conductas alimentarias del escolar

Reafirmar buenos hábitos alimentarios e higiénicos, ya que éstos perdurarán para toda la vida.

Es de suma importancia cuidar que el escolar no deje de desayunar, ya que se ha comprobado que al suspender este tiempo de comida no cubren sus necesidades energéticas, lo que afecta su estado de nutrición, su capacidad de aprendizaje y sus actividades físicas.

Los refrigerios son importantes en la alimentación de los niños en edad escolar, son necesarios para darles suficiente energía.

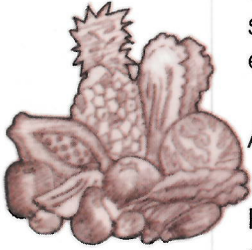
Cuando la alimentación no es correcta el niño puede presentar anemia, ésta es común en los escolares y se origina en gran parte por la deficiencia de hierro; cuando se manifiesta en los niños, éstos presentan cansancio, debilidad muscular, irritabilidad, palidez, poco apetito y problemas en el aprendizaje.

Los alimentos ricos en hierro son: hígado y carnes rojas.



6 a 12 años

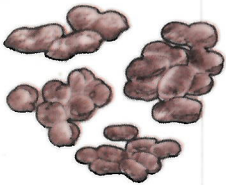
El escolar también puede presentar obesidad, la cual es ocasionada principalmente por realizar poca actividad física, por un alto consumo de alimentos ricos en grasas y azúcares y por inadecuados hábitos alimentarios. Si no se tiene cuidado esto puede repercutir en la edad adulta reflejándose en enfermedades cardiovasculares, diabetes, entre otras.



Alimentación adecuada en el escolar

Para lograr una buena alimentación, el escolar debe comer de todos los grupos de alimentos en cada tiempo de comida (desayuno, comida y cena) y uno o dos refrigerios para cubrir las demanda de energía propias de la edad.

Verduras y frutas. Ayudan al movimiento intestinal, conservación de la piel y absorción de otros nutrimentos.



Cereales y tubérculos. Proporcionan la energía necesaria para realizar actividades como: correr, brincar o jugar.

Leguminosas. Contribuyen a una buena digestión y aportan energía, cuando se combinan con los cereales, son fuente de proteínas.

Alimentos de origen animal. Estos alimentos mantienen el músculo y forman las defensas del cuerpo contra las enfermedades.



Las grasas y los azúcares son alimentos que con poca cantidad proporcionan suficiente energía, por ello se deben consumir en poca cantidad.

El agua es indispensable ya que transporta las sustancias nutritivas a todo el organismo y ayuda a la digestión.



Recomendaciones

Respetar los horarios de las comidas.

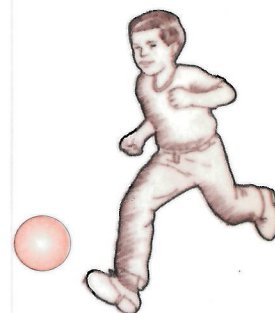
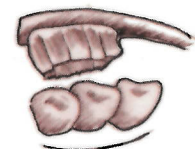
Comer en uno o dos lugares designados para ello y no en cualquier lugar de la casa.

Limitar el consumo de grasas y azúcares a fin de prevenir el sobrepeso o la obesidad.

Dejar que él decida cuánto comer.

Mantener hábitos adecuados de higiene.

Realizar actividades físicas, deportivas y recreativas al aire libre.



Alimentación del adolescente



Características de esta etapa

Adolescencia:
10 a 19 años



Pubertad:
Niñas de 10 a 12 años
Niños de 12 a 15 años

Cambios en el cuerpo,
en la manera de pensar
y de actuar



Crecimiento acelerado

Riesgo de presentar
sobrepeso y obesidad

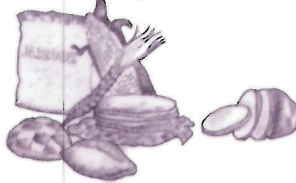


Alimentación adecuada

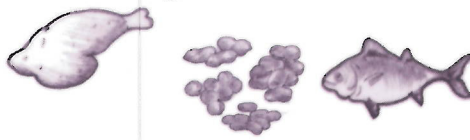
Verduras y frutas



Cereales y tubérculos



Leguminosas y alimentos
de origen animal



Alimentos ricos en hierro
y calcio



Recomendaciones

Desayunar siempre
antes de salir



Realizar 3 tiempos de
comida y 2 refrigerios



Comer en familia

Tomar suficiente agua



Evitar el consumo
de alcohol, tabaco y drogas



Realizar alguna actividad
física



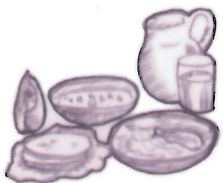
Alimentación de la mujer embarazada y en periodo de lactancia



Embarazo



Subir de 9 a 12 kg



Agregar 1 ó 2 platos más al día

Acudir al médico cada mes

Evitar fumar y tomar alcohol

Realizar trabajos ligeros



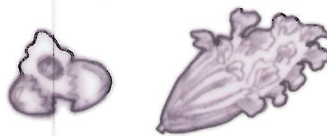
Incluir alimentos ricos en:



Calcio: leche, queso, tortilla, charales y sardina



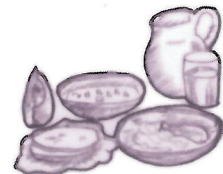
Hierro y ácido fólico: res, hígado, huevo, leguminosas y verduras de hoja verde



Vitamina C: guayaba, mango, mandarina, berro, chipilín y chaya

Lactancia

Desgaste nutricional para la madre



Aumentar 2 platos más al día



Tomar más líquidos

Evitar el consumo de medicamentos



TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA

Sesión 3.6

Alimentación de la mujer embarazada y en periodo de lactancia

Objetivo general: Al término de la sesión los participantes reconocerán la importancia de una alimentación adecuada y sana durante el embarazo y el periodo de lactancia.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Identificar la alimentación como uno de los factores más importantes para su salud y bienestar durante el embarazo y lactancia y para el adecuado desarrollo y crecimiento de sus hijos.	<i>La alimentación es uno de los factores para la salud y el bienestar de la mujer embarazada y lactante. Y para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño.</i>	Preguntas de exploración: ¿Cuáles son los alimentos que se deben consumir durante el embarazo y la lactancia? Concepto de alimentación sana y adecuada. Exposición.	Rotafolio Papelógrafo Plumones	Juego de preguntas y respuestas escritas.
	Analizar los tipos de alimentos ricos en energía, proteínas, vitaminas y minerales necesarios en estos periodos (calcio, hierro, ácido fólico).	<i>La mujer embarazada necesita poner especial atención en el consumo de alimentos ricos en energía y proteínas, así como aquellos que contienen calcio, hierro, ácido fólico y vitamina C.</i>	Generalidades de la alimentación en el embarazo y la lactancia Técnica: Elaboración de menú. Sugerencias de platillos extras para la mujer embarazada y que amamanta, en equipos de trabajo.	Pizarrón Gises Hojas blancas Plumas ó lápices	Elaboración de un menú para una mujer embarazada, otra lactando y para la familia, tomando en cuenta el plato del bien comer.
	Conocer las técnicas de Amamantamiento.	<i>Promover una lactancia adecuada.</i>	Exposición del mapa conceptual de embarazo y lactancia (pág 85).	Rotafolio Imágenes alusivas al tema	Práctica individual de la técnica del amamantamiento y su importancia.

Definición de conceptos básicos

Alimentación de la mujer embarazada

La alimentación es uno de los factores más importantes para la salud y el bienestar de la mujer embarazada y para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño. Además contribuye para que la madre se prepare para una buena lactancia.



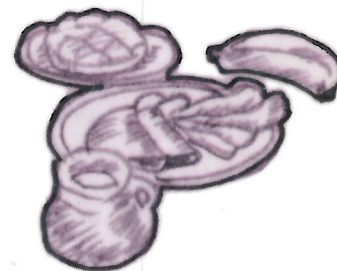
Una alimentación deficiente durante el embarazo provoca desnutrición y anemia en la madre, así como bajo peso en el niño al nacer (menor a 2.500 kg), lo que favorece el desarrollo de enfermedades y muerte durante el primer mes de vida.

La mujer debe aumentar de 9 a 12 kilogramos, si el embarazo se inició con un peso adecuado; de 10 a 15, si se inició con bajo peso y de 7 a 9, si se inició con sobrepeso.

A partir del cuarto mes de embarazo, se recomienda que la madre agregue uno o dos platos más de guisado a la comida que acostumbra consumir diariamente, procurando incluir alimentos de los tres grupos.

Ejemplos de platillos que pueden agregar a la alimentación:

- Dos tacos de frijoles
- Un plato de arroz con frijoles
- Un plato de arroz con sardina
- Un plato de sopa de pasta con lentejas



La mujer embarazada necesita poner especial atención en el consumo de alimentos ricos en energía y proteínas, así como aquellos que contienen calcio, hierro, ácido fólico y vitamina C.

El calcio es necesario para la formación de los huesos del niño, además que evita la descalcificación de los huesos y dientes de la madre. Este se encuentra principalmente en la leche, el queso, la tortilla, los charales y la sardina.

El hierro y el ácido fólico son componentes indispensables para la formación de la sangre tanto de la madre como del futuro hijo. El consumo de alimentos ricos en hierro evita la anemia en la mujer embarazada y en el recién nacido. Estos nutrimentos se encuentran en la carne de res y el hígado, el huevo, los frijoles, las lentejas y las verduras de hoja verde.

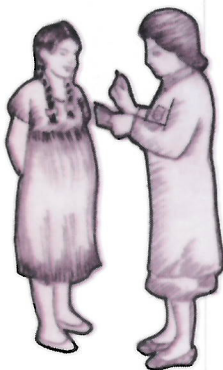


Embarazo



La vitamina C, colabora en la absorción de hierro. Los alimentos que la contienen son: fresa, guayaba, mango, mandarina, naranja, limón, papaya, berro, chipilin, chile, flor de yuca y hoja de chaya.

Recomendaciones



Agregar a partir del cuarto mes de uno a dos platos más de comida a su alimentación diaria.

Para evitar el estreñimiento es conveniente aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales integrales y agua.

Disminuir el consumo de alimentos grasosos, muy condimentados o con mucho chile, porque pueden provocar agruras.

Acudir mensualmente a la consulta para la atención del embarazo, sobre todo si es menor de 18 años, por ser un embarazo de alto riesgo.

El médico debe prescribir los suplementos de hierro y ácido fólico.

Se recomienda el consumo moderado de sal. Checar la presión arterial.



Evitar fumar y no tomar bebidas alcohólicas, así como consumir medicamentos que no estén indicados por el médico.

Realizar sólo trabajos ligeros y procurar descansar.

Solicitar al personal de salud información sobre como prepararse para la lactancia.

Alimentación de la mujer en período de lactancia

La mujer que da pecho tiene un desgaste nutricional mayor que cuando estaba embarazada. La alimentación adecuada de la madre contribuye para que recupere la energía utilizada durante el parto y la producción de leche sea satisfactoria.

Para asegurar que se cubran las demandas nutricionales de la mujer que da pecho, debe consumir dos platos más de guisado al día, además de la comida que acostumbre comer diariamente, incluyendo alimentos de los tres grupos y sobre todo alimentos ricos en calcio, hierro y vitamina C.

Alimentos ricos en calcio: leche, queso, tortilla, charales y sardina.

Alimentos ricos en hierro: hígado, carne de res, huevo, leguminosas y hojas verdes.

Alimentos ricos en vitamina C: naranja, guayaba, chipilin y hoja de chaya.

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

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

Tres quesadillas y dos tazas de atole de maicena
Tres tacos de papas con frijoles y una taza de leche
Dos trozos de sardinas y un plato de arroz con zanahoria

También es importante que la madre beba más líquidos como leche, atoles, agua hervida y agua de frutas, para producir suficiente leche.

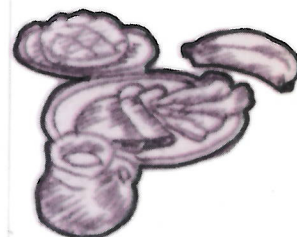
Recomendaciones

Agregar dos platos más, aparte del platillo principal del día.

Tomar dos litros (8 vasos) de líquidos diariamente.

Evitar el consumo de medicamentos no recetados por el médico, así como café, refrescos de cola, alcohol y tabaco.

Bañarse y cambiar de ropa diariamente. No es necesario lavar los senos ni antes ni después de que el niño coma.



Lactancia

Consideraciones para tener una buena lactancia

La lactancia materna promueve que la madre se recupere más rápido del parto, se proteja contra el cáncer mamario y si el amamantamiento es exclusivo se puede prevenir un nuevo embarazo. Es conveniente que se le informe al médico o a la partera que el niño será alimentado con leche materna, para que no se le proporcione biberón con algún líquido (suero, agua o leche).

Inmediatamente después del parto si no hubo ninguna complicación, la madre debe solicitar al niño para amamantarlo lo más pronto posible. El niño puede permanecer junto a su madre para que lo alimente cada vez que el niño quiera; la succión frecuente ayuda a que la leche baje y es la mejor manera de aumentar gradualmente su producción.

Aunque a la madre le corresponde alimentar al recién nacido, el padre y el resto de la familia juegan un papel importante, ya que deben crear un ambiente cordial para que ella se sienta en confianza y con apoyo para alimentar a su hijo.

Técnica de amamantamiento:

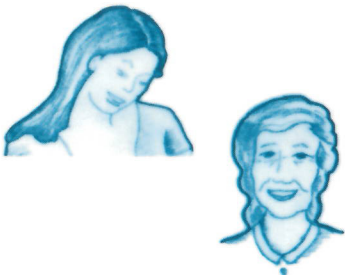
1. Lavarse las manos cada vez que se amamante al niño.
2. Sentarse cómodamente procurando colocar una almohada debajo del antebrazo que sostiene al niño para que quede más cerca del pecho.
3. Cargar al niño con un brazo.
4. Tomar con la mano que queda libre el pecho por debajo y levantarlo de tal forma que la mano quede en forma de "C".
5. Tocar con el pezón los labios del niño para que abra la boca.
6. Cuidar que el niño tome el pezón y parte de la areola. Verificar que esté succionando.
7. Permitir que el niño vacíe un pecho completamente antes de ofrecerle el segundo. Utilizar un pecho diferente en cada ocasión.
8. Permitir que el niño decida cuándo ha terminado de comer, al estar satisfecho él suelta el pecho.
9. Ponerlo sobre el hombro dándole palmaditas sobre su espalda para que saque el aire.



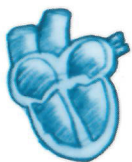


Características de esta etapa

Comprende de los 20 a los 60 años
Es la más larga y productiva de la vida



Tiene mayor riesgo de enfermedades como obesidad, diabetes e hipertensión arterial



Alimentación adecuada

Aumentar el consumo de verduras y frutas



Consumir suficientes cereales y tubérculos



Combinar cereales con leguminosas

Consumir pocos alimentos de origen animal
(*carnes, vísceras, embutidos y huevo*)

Preferir el consumo de pescado y pollo sin piel

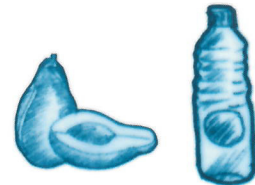


Moderar el consumo de azúcares y grasas



Recomendaciones

Preferir el consumo de grasas vegetales como aceite, a las animales como la manteca



Moderar o evitar el consumo de sal, alcohol y café



Modificar hábitos inadecuados

Aumentar la actividad física



**TALLER FORMACIÓN DE FACILITADORES COMUNITARIOS DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA DEL PAL
CARTA DESCRIPTIVA**

Sesión 3.7

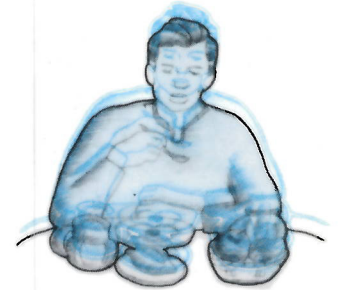
Alimentación del adulto

Obejtivo general: Al término de la sesión los participantes analizarán los principales cuidados alimentarios y nutricionales que el adulto requiere para tener una vida saludable.

Tiempo	Al finalizar el participante será capaz de	Tema / mensajes clave	Actividades	Material de Apoyo	Ejercicios de evaluación
90 minutos	Analizar las características y necesidades nutricionales del adulto.	<i>Es muy importante una alimentación sana en la etapa adulta por ser la más larga y productiva.</i>	<p>Preguntas de exploración: ¿Por qué es importante cuidar nuestra alimentación en esta etapa? ¿Cuáles son las características de la alimentación del adulto? Características generales de la etapa del adulto. Exposición.</p>	Rotafolio	Preguntas y respuestas orales. Juego de memoria.
	Identificar los riesgos nutricionales más comunes en el adulto.	<i>En esta etapa pueden cambiar los hábitos alimentarios, e incluir actividad física para mejorar nuestra salud.</i>	Alimentación adecuada para el adulto. Sociodrama.	Rotafolio Papelógrafo Plumones	Elaboración de un menú para un adulto y la familia, tomando en cuenta el plato del bien comer.
	Enumerar al menos cinco recomendaciones para la alimentación del adulto.	<i>Seguir las recomendaciones del Plato del Bien Comer.</i>	Recomendaciones para la alimentación del adulto. Lluvia de ideas.	Tarjetas Plumones	Reparar el mapa conceptual de la alimentación del adulto (pág. 91).

Definición de conceptos básicos

Se considera que una persona es adulta cuando se encuentra en la etapa que va desde el fin de la pubertad hasta el inicio de la vejez, es decir entre los 20 y 60 años de edad. Si bien es cierto que en este periodo de la vida ha concluido el desarrollo y crecimiento físico, esto no significa que ya no se debe prestar atención a la alimentación, por el contrario, tratándose de una de las etapas más largas y productivas desde el punto de vista económico y social, llevar una dieta adecuada durante estos años, sirve para prevenir diversas enfermedades como la obesidad, la diabetes y la hipertensión arterial, entre otras. Estos padecimientos están relacionados con una mala alimentación y en el caso de presentarse pueden repercutir sobre el desempeño laboral, social y familiar.



Una alimentación adecuada durante esta etapa de la vida debe cubrir la cantidad de energía, proteínas, grasas, vitaminas y minerales, para mantener al organismo en buen estado de salud.

Alimentación adecuada para el adulto

El adulto debe incluir en cada tiempo de comida, (desayuno, comida y cena) alimentos de los 3 grupos.

En algunas personas es necesario que tengan uno o dos refrigerios ligeros por la actividad que desempeñan.

Los alimentos que debemos incluir en la alimentación diaria son:

Verduras. Espinaca, acelga, brócoli, quelite, verdolaga, jitomate, calabacita, nopal, zanahoria, lechuga, entre otras.

Frutas. Naranja, limón, piña, sandía, melón, manzana, ciruelas, tejocotes, plátano, papaya, mango, entre otras.

Cereales. Arroz, avena, maíz y trigo.

Tubérculos. Papa, camote, yuca y malanga

Leguminosas. Frijol, lenteja, alubia, garbanzo, frijol de soya y haba seca.

