



Guía para los Facilitadores:

Formato de Proyecto MAMA para introducir Nora Lynne Micronutrientes en pueblo grupos de mujeres.

Antecedentes:

- **La importancia de los micronutrientes**

En buena tierra, con lluvias abundantes, por lo general hay abundantes minerales, y todos los elementos básicos para la vida. Cuando el medio ambiente es despojado de sus recursos naturales, los nutrientes en el suelo también se pierden. En algunas partes del mundo, el suelo es deficiente en minerales importantes, tales como el yodo, zinc y hierro. Comunidades que sufren la deforestación, la erosión y otros eventos perjudiciales para el medio son víctimas. Este es un ciclo que daña el suelo provocando el agotamiento nutricional para las plantas, los animales, y los seres humanos. Los efectos nocivos del agotamiento de micronutrientes dañan más a los niños. Es cada vez más evidente que micronutrientes son un componente clave para la salud y el bienestar, tanto de la tierra y los seres humanos que viven en él. Los expertos en salud han encontrado que enriquecer los alimentos en el hogar con micronutrientes es un medio eficaz para la supervivencia y la salud, especialmente en niños y la maternidad en mujeres.

- **¿Cuáles son los micronutrientes?**

Los micronutrientes son una parte importante de nuestra alimentación, hacen nuestro cuerpo sano y fuerte. A pesar de que sólo deben ser consumidos en cantidades muy pequeñas, estos elementos desempeñan un papel importante en el bienestar general funcionamiento del cuerpo. Nora Lynne micronutrientes en polvo contiene 21 de estas vitaminas y minerales esenciales, y puede ayudar a familias para complementar su nutrición.

Nota: *Hay otros nutrientes como las grasas, los hidratos de carbono, proteínas, calcio, magnesio, potasio y fósforo que son nutrientes “macro”. Son vitales para la vida también.*

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Los micronutrientes, ¿cómo impactan la vida?

	Inmuno deficiencia Mas vulnerables a enfermedades y muerte por serias infecciones – neumonía, VIH, TB, sarampión, malaria y SIDA Nutricional	Anemia nutricional	Enfermedades neurológicas, mentales o retardo	Hemorragias	Poco desarrollo Lenta curación y pobres tejidos	Ceguera nutricional	Noma Tejidos orales, inmunidad	Malformaciones	Beriberi	Pelagra	Huesos débiles Osteoporosis	Enfermedades de la tiroides Hipotiroidismo	Escorbuto
A: Retinol	◆	◆			◆	◆	◆	◆					
B1: Tiamina		◆					◆	◆	◆				
B2: Riboflavina	◆	◆			◆		◆	◆		◆			
B3: Niacina	◆	◆	◆				◆	◆		◆			
B5: Ácido Pentotenico		◆	◆										
B6: Piridoxina		◆						◆		◆			
B9: Ácido Fólico	◆	◆					◆	◆					
B12: Cianocobalamina		◆	◆	◆	◆		◆	◆					
C: Ácido Ascórbico	◆			◆	◆		◆	◆					◆
D3: Calciferol	◆			◆	◆		◆				◆		
E: Tocoferol	◆	◆	◆		◆								
H: Biotina								◆					
K: Filoquinona				◆	◆		◆				◆		
Hierro	◆	◆	◆					◆		◆			
Yodo			◆		◆			◆				◆	
Selenio	◆	◆			◆		◆					◆	
Cobre		◆						◆		◆	◆	◆	
Zinc	◆	◆	◆		◆	◆	◆						

Enfermedades causadas por la deficiencia de más de un micronutriente, son mejor prevenidas y tratadas al restablecer todos los nutrientes necesarios.

Otros micronutrientes que no se asocian generalmente con una deficiencia específica incluyen tres minerales esenciales: **Cromo** que está implicado en el metabolismo; **Manganeso** que desempeña un papel en la cicatrización de heridas, el cartílago y el desarrollo de los huesos, actúa como un antioxidante y activa las enzimas importantes; **Molibdeno** que es involucrado en muchas vías enzimáticas.

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Este evento se llevará a cabo por lo general al inicio de una brigada de Supervivencia Infantil. (Generalmente incluye desparasitación, distribución de vitamina A, los pesos y medidas de los niños, etc.)

Preparación para la demostración de micronutrientes en polvo (MNP) en la aldea:

Lista de verificación para el evento:

- Huevos Cocidos: Uno por cada mujer en el evento
 - Aceite de cocinar: 1 litro botella por cada 100 mujeres
 - Nora Lynne micronutrientes en polvo: Un bolsa por mujer
 - Micronutrientes contenedor amarillo con tapadera con 0,15 cc mini-copita: Uno por mujer
 - Sal yodada: Una bolsa
 - Cucharas de plástico (5 cc): Uno por mujer
 - Platos de papel
 - Suministros para lavarse las manos y los rostros de los niños: el agua vertida y jabón, no lavarse en la misma paila o contenedor.
 - Pantalla de proyección o TV
 - “Una Historia de Micronutrientes” DVD, reproductor de DVD o un proyector
 - Tabla
 - Bolsa de basura
 - Cuchillo de cocina: Uno para el grupo
-
- Haga la demostración en un lugar donde todos puedan ver antes de empezar la brigada. (Por ejemplo, ellos pueden estar esperando en la cola para la brigada de empezar.)
 - Saludos y presentaciones. Introducir líderes, maestros y tutores de la salud.
 - Dé la bienvenida a todas las mujeres (mayores de 15) o quién es el tutor o responsable del niño cuidador presente en el evento.
 - Invite a los voluntarios para ayudar con la demostración (distribución de cucharas, huevos, platos).

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo



MAMA Proyecto Nora Lynne Micronutrientes en Polvo Fortificación:

Demostración: Hacer la demostración en este orden, paso a paso. Explicar los “**Qués y Porqués**”. Haga que cada mujer siga los pasos y seguir adelante después de todo el mundo tiene completado los pasos.

Qué:

Porqué:

1. Lavar las manos, lava las manos y cara de los niños.	Higiene facial y manos es muy importante para evitar la propagación de la infección o contaminación de los alimentos.
2. Demostración: Abrir la bolsa en vez de romperla. Cada persona abra la bolsa y vierta las vitaminas en el envase de plástico.	Polvo debe mantenerse seco y limpio bien tapado. De lo contrario en polvo se puede llegar a poner duro y difícil de usar.
3. Romper los huevos duros y hacerlos puré con una cuchara.	Los huevos son un súper alimento que contiene proteínas, minerales y Omega 3 (grasas buenas).
4. Mida el aceite con una cuchara y añadir al huevo y mezclarlo, agregue una pequeña pizca de sal.	Esta mezcla promoverá buen desarrollo cerebral e intelectual. Si los huevos no están disponibles en casa, suplementos con alimentos ricos en proteínas: granos mixtos, frijoles, queso o carne.
5. Mida MNP con 0,15 cc mini-copita: llenar la copita de MNP y presiónela contra la pared del envase, vacíela sobre la comida, hasta que esté completamente vacía.	Este polvo fino rico en nutrientes se utiliza en pequeños volúmenes. Es importante asegurar el micronutriente es distribuido uniformemente sobre la comida. Proteja bien el polvo del viento que sopla en el exterior.
6. Mezcle el compuesto de huevo con MNP.	Use la sistema de dosificación para determinar las necesidades nutricionales individuales.
7. Sostenga niño en el regazo y de a comer con una cuchara. Cariñosamente hablar con el bebé.	Importante que el niño se alimente con cuchara mientras habla con ellos. Nunca deje al niño solo para comer.
8. Comer y disfrutar.	Tome este tiempo para hablar de lo que sabe y abordar preguntas sobre Nora Lynne MNP.

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Micronutrientes en Polvo Dosificación:

Edad	Huevos	Aceite (cucharadita)	Sal Yodada	MNP 0,15cc mini-copita
Niños en crecimiento: Mayores de 6 meses	2	4	Pizca	2
Mujeres: 15-49 años	3	6	Pizca	3
Hombres mayor de 19 años; Mujeres mayor de 50 años	1 ó más	2	Pizca	1

*Deben de ir 2 cditas/10 cc de aceite por c/huevo.



**Cada mini-copita de MNP es 0,15cc

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Hoja de instrucciones adjunta en el polvo de micronutrientes: Cada mujer recibe una bolsa de Nora Lynne Micronutrientes en Polvo, envase amarillo con tapadera, 0,15 cc mini-cucharadita, y la siguiente hoja de instrucciones.

Curación y crecimiento rápidos.

Corazón y músculos fuertes.

¿Porque yo necesito vitaminas y minerales?

Energía y alerta mental.

Sistema immune y sanguineo saludable.

My familia es saludable desde que empezamos cada día la fortificación de alimentos en casa con los micronutrientes Nora Lynne.

Yo estoy alimentando a mi bebe con pure de frutas y vegetales, huevo cocido, con sal yodada y aceite. Todo fortificado con micronutrientes.

En comunidades que están luchando por mejorar la nutrición familiar, huevos cocidos y molidos son ideales para la fortificación de alimentos:

- 2 huevos por día para el niño que esta creciendo.
- 3 huevos para las mujeres de 15-49 años.
- Por lo menos 1 huevo para el hombre mayor de 19 años y la mujer mayor de 49 años.

Agregue un poquito de sal yodada y 2 cucharadas de aceite por huevo. Si los huevos no están disponibles en la comunidad use otra fuente alta en proteínas como los granos mixtos, frijoles, queso o carnes.

1. Separe la porción cocinada para cada persona.
2. Llena la mini-copita de micronutrientes en polvo, presione la cucharita contra las paredes del contenedor.
3. Asegúrese que no haya viento.
4. Vacíe la copita sobre los alimentos y mezcle las vitaminas.

Use diariamente:

- 2 Mini-copitas para niños en crecimiento después de los 6 meses.
- 3 Mini-copitas para mujeres de 15-49 años
- 1 para hombres mayores de 19 años.
- 1 para mujeres mayores de 49 años.

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Guía de Bolsillo Para la Demostración: una referencia rápida y conveniente que pueden utilizar los voluntarios de la aldea.

GUÍA DE BOLSILLO PARA LA DEMOSTRACIÓN EN LA ADEA:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

Lista de verificación para la demostración:

<input type="checkbox"/> Huevos Cocidos	<input type="checkbox"/> Jabón, agua, y jarra
<input type="checkbox"/> Sal Yodada	<input type="checkbox"/> Cucharas y cuchillo
<input type="checkbox"/> Aceite para cocinar	<input type="checkbox"/> Platos
<input type="checkbox"/> Micronutrientes en polvo (MNP) y bolsas	<input type="checkbox"/> Mesa
<input type="checkbox"/> 0,15cc mini-copita	<input type="checkbox"/> Pantalla de proyección o TV
<input type="checkbox"/> Contenedor Amarillo con tapadera	<input type="checkbox"/> "Una Historia de Micronutrientes" DVD, reproductor de DVD o un proyector



Micronutrientes en Polvo Dosificación:

Edad	Huevos	Aceite (cucharadita)	Sal Yodada	MNP 0,15cc mini-copita
Niños en crecimiento: Mayores de 6 meses	2	4	Pizca	2
Mujeres: 15-49 años	3	6	Pizca	3
Hombres mayor de 19 años; Mujeres mayor de 50 años	1 ó más	2	Pizca	1

**Deben de ir 2 cditas, 10 cc de aceite por c/huevo.*

MNP - Consejos para Enseñar:

- De gran ayuda en 1er alimento del día.
- Vierta el agua en el recipiente: No se lave del recipiente.
- Exclusiva lactancia materna: MEJOR nutrición para los bebés menores de 6 meses.
- No cocine con los MNP: "Mata" algunas vitaminas.
- No mezclar con agua, leche o cualquier líquido: Los minerales pesados se van el fondo.
- Manténgase fuera del alcance de los niños: Evitar la ingestión accidental.

MNP - Instrucciones para Enseñar:

SALUDOS E INTRODUCCIÓN:
Invite a las mujeres mayores de 15 años o los que cuidan niños.

PASO A PASO PARA LA DEMOSTRACIÓN:
Discuta y demuestre el "Qué" y "Porqué" de los MNP.

Qué:	Porqué:
1. Lavar las manos, lava las manos y cara de los niños.	Higiene facial y manos es muy importante para evitar la propagación de la infección o contaminación de los alimentos.
2. Demostración: Abrir la bolsa en vez de romperla. Cada persona abra la bolsa y vierta las vitaminas en el envase de plástico.	Polvo debe mantenerse seco y limpio bien tapado. De lo contrario en polvo se puede llegar a poner duro y difícil de usar.
3. Romper los huevos cocidos y hacerlos puré con una cuchara.	Los huevos son un súper alimento que contiene proteínas, minerales y Omega 3 (grasas buenas).
4. Mida el aceite con una cuchara y añadir al huevo y mezclarlo, agregue una pequeña pizca de sal.	Esta mezcla promoverá buen desarrollo cerebral e intelectual. Si los huevos no están disponibles en casa, suplementos con alimentos ricos en proteínas: granos mixtos, frijoles, queso o carne.
5. Mida MNP con 0,15 cc mini-copita: llenar la mini-copita de MNP y presiónela contra la pared del envase, vacíela sobre la comida, hasta que esté completamente vacía.	Este polvo fino rico en nutrientes se utiliza en pequeños volúmenes. Es importante asegurar la cucharadita es distribuido uniformemente sobre la comida. Proteja bien el polvo del viento que sopla en el exterior.
6. Mezcle el compuesto de huevo con MNP.	Use la sistema de dosificación para determinar las necesidades nutricionales individuales.
7. Sostenga niño en el regazo y de a comer con una cuchara. Cariñosamente hablar con el bebé.	Importante que el niño se alimente con cuchara mientras habla con ellos. Nunca deje al niño solo para comer.
8. Comer y disfrutar.	Tome este tiempo para hablar de lo que sabe y abordar preguntas sobre Nora Lynne MNP.



Preguntas frecuentes sobre Nora Lynne micronutrientes en polvo:

¿Por qué se necesita que los MNP deban estar en la primera comida del día?

Es importante incorporar en la primera comida del día, ya que promueve una rutina para la familia. Se crea la oportunidad para que el jefe de familia o encargado pueda fortificar la primera comida del día para satisfacer necesidades de cada individuo.

¿Puede MNP añadirse a una comida, que se está preparando?

No, MNP necesita ser añadido a la porción individual de cada persona. No se puede agregar a la olla de la comida y cocinarlos.

¿Por qué se almacena MNP en el contenedor amarillo con tapadera?

El MNP y copita debe mantenerse limpios y secos. El envase ayuda a mantener la humedad afuera. Humedad haría que el polvo fino se endurezca lo que haría difícil la precisión de medir. Las vitaminas y la copita nunca deben tocar la comida. Use la copita sólo para medir, no para mezclar el polvo en los alimentos. Guarde siempre las vitaminas en el envase amarillo en un lugar seguro fuera del alcance de los niños y del calor.

¿Con qué otra cosa se puede mezclar el MNP?

No se puede mezclar con leche, agua, u otros líquidos, los minerales se depositan en el fondo. La combinación de huevo, aceite, la sal es una mezcla sabrosa y nutritiva para su uso con el MNP. Si estos alimentos no son accesibles, MNP también se puede añadir a otros alimentos ricos en proteínas tales como mezcla de granos, frijoles, queso o carne. Alimentos como estos pueden prevenir y tratar la desnutrición en la comunidad. Es necesario que toda la porción de comida para cada individuo sea consumida para el pleno efecto nutricional.

¿Por qué es MNP importante tomar según las indicaciones?

Cada tipo de nutriente se debe tomar en la cantidad correcta, con regularidad. El uso diario de múltiples mezclas de vitaminas y minerales por lo general es recomendado, y la gente siempre debe limitar su uso a la cantidad recomendada por ellos. No es cierto que “si un poco es bueno, y mucho es mucho mejor.” Así como no hay peligro en la falta de buenos nutrientes en la dieta, no hay peligro real de una sobredosis si la gente no sigue las instrucciones, y no mantienen vitaminas y minerales suplementos fuera del alcance de los niños. Los micronutrientes se encuentran en una bien balanceada dieta, pero cuando una persona no tiene acceso a este tipo de alimentos, micronutrientes polvo son una excelente manera de complementar la alimentación diaria.

GUÍA PARA LOS FACILITADORES:



Nora Lynne
Micronutrientes en Polvo

¿Por qué las dosis son diferentes para cada edad?

Los niños en desarrollo necesitan más vitaminas y minerales desde la primera infancia hasta los 19 años para maximizar su crecimiento y desarrollo, tanto físico como cognitivo. Las mujeres de 15-49 requieren una dieta más altamente enriquecida, porque estas eventualmente saldrán embarazadas darán a luz y posteriormente la lactancia materna por un año. Durante estos tiempos, su cuerpo necesita alimento adicional, ya que son de apoyo a la nutrición de sus hijos, también.

¿Los bebés menores de 6 meses que necesitan para su nutrición adecuada?

Los niños menores de 6 meses no reciben micronutrientes en polvo. A esta edad deben recibir lactancia materna exclusiva, que cumpla con todas sus necesidades nutricionales. Los bebés no necesitan cualquier té o agua con azúcar, sólo el alimento precioso de la leche materna de su madre. ¿Cuándo el bebé está entre las edades de 6 meses y 1 año, es conveniente comenzar a introducir huevos y otros alimentos puré para niños de transición a sólidos. No se recomienda hacer alimentos de destete o comidas especiales de alimentos ricos en almidón para el bebé. Es de gran ayuda para que el niño participar en las comidas familiares y alimentar con cuchara (purés) como la familia está comiendo. Esto proporcionará al niño con una comida bien balanceada, mientras se van introduciendo diversos sabores y texturas. Continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad.

Dr. Priscilla Benner
Collaborator: Beth Burleigh RN, BSN
Dr. Herman Sagastume

Revised 2/2013, Translated 7/2013