



# **MODULO 5:**

# **Enseñando a mejorar la alimentación, la higiene y las costumbres.**

Revisión de los mensajes importantes y como compartirlos con la comunidad.

Copyright 2010 MAMA Project, Inc.

Este material puede ser usado únicamente con fines no comerciales y sin propósito de lucro. Se prohíbe a cualquier persona u organización copiar, reproducir o adaptar parcial o totalmente este material con fines comerciales.

**Advertencia: MAMA Project no garantiza que cualquiera de los diagnósticos o tratamientos usados en este material sean los mejores o los mas actualizados. Animamos a cada usuario a revisar las actualizaciones médicas que estén acorde con la información ofrecida en este material.**

Para preguntas o información por favor contacte a: MAMA Project, Inc. 2781A Geryville Pike, Pennsburg, PA, USA, 18073. [www.MAMAProject.org](http://www.MAMAProject.org)

# Combatir la desnutrición en la comunidad requiere:

- Detección de los casos.
- Clasificación de la severidad.
- Registro sistemático de los casos encontrados.
- Compartir los resultados con la familia y líderes de la comunidad.
- Organizar la comunidad para mejorar la rehabilitación nutricional.
- Educación sobre las técnicas de alimentación, higiene y las costumbres o tradiciones.

**¿Este módulo está  
enfocado en la enseñanza  
de las costumbres de la  
comunidad que pueden  
prevenir enfermedades  
en los niños y alcanzar  
familias más saludables!**

La comunidad tiene que entender la conexión entre los cambios de hábitos de higiene, alimentación y la prevención de enfermedades serias como Noma y la ceguera nutricional.

# Pasos para aprender.

La gente aprende mejor de esta manera:

- Pensando a través del problema.
- Estando emocionalmente involucrado.
- Poniendo en práctica las habilidades.

# **¿Cuándo enseñamos en la comunidad, logramos que cada uno se sienta cómodo y bienvenido!**

- Aún la persona más humilde puede contribuir con la discusión.
- Incluir a todos en los procesos de aprendizaje.
- Tratar a cada uno con respeto y conocimiento de sus contribuciones y perspectivas.
- Afirmar y agradecer a cada uno de los participantes de la reunión, sea pequeña o grande.

# ¡Dialogue!

- Esto significa que el maestro también escucha y aprende.
- Cada vez que interactué con la comunidad cada uno debe estar listo para sacar conclusiones.



Desde que las tradiciones en cuánto a alimentos son pasadas de generación en generación, es importante incluir a todos en la discusión para mejorar las tradiciones de alimentación de los niños. Los viejos hábitos no tienen cambios rápidos hasta que la gente entiende el problema y ayuda a descubrir las soluciones.

# **Presente y repita los conceptos básicos y luego practíquelos con ellos.**

- Pregunte repetidamente sobre los aspectos importantes.
- Pregunte por demostraciones repetitivas de habilidades básicas. Ejemplo como alimentar al bebé con cuchara o como mantener el agua limpia.

# **Los adultos necesita información, para poder prevenir serias enfermedades.**

- ¿Saben ellos que la principal razón de muerte en los niños es por la contaminación de agua y alimentos?
- ¿Saben ellos que los nutrientes que los niños necesitan pueden obtenerse localmente?
- ¿Saben ellos que para tener niños saludables son más importantes los alimentos que las medicinas?

# Enseñe para cambiar.

- Presente el problema.
- De elementos o información reciente.
- Que la discusión lleve a establecer metas para encontrar soluciones con los miembros de la comunidad involucrados.

# ¡Hay mucho que aprender!

- Sea sistemático.
- Mantenga registros de lo que se ha discutido en cada comunidad.

Recuerde como aprende la gente:

- 20% por lo que escucha. ¡Hable claro!
- 40% por lo que escucha y mira. ¡Use ayudas audiovisuales!
- 80% por lo que escucha, mira y hace. ¡Practique lo que ha enseñado!

# Hable con autoridad.

- Aprenda la información básica.
- Enseñe las REGLAS a seguir para proteger la vida y salud.
- Mantenga las REGLAS con una información convincente.

Regla # 1 -  
Adolescentes y  
mujeres necesitan  
alimentos nutritivos:

- Antes del embarazo
- Durante el embarazo
- Durante la lactancia materna



*Crédito: Kristen Love*

# **¡Mujeres jóvenes saludables igual madres saludables!**

- Mejorar la salud en la familia empieza por la madre.
- Madres saludables tendrán bebés saludables.
- Bebés saludables serán niños saludables.
- Niños saludables serán adultos saludables, productivos y felices.



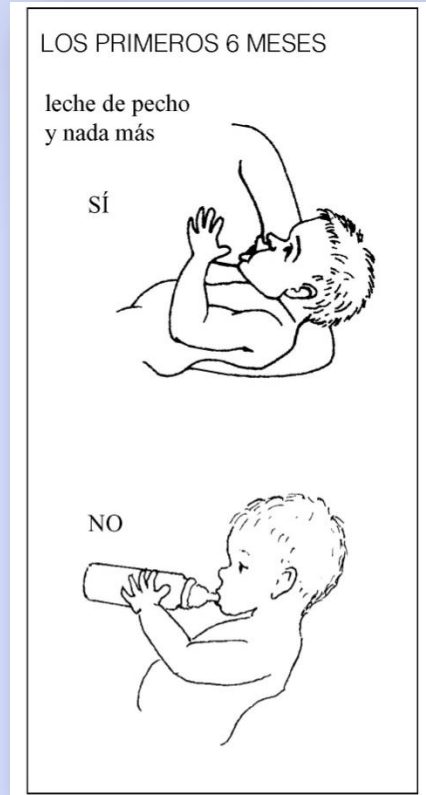
- Mujeres que no han sido bien nutridas en su infancia y adolescencia tiene riesgo de presentar complicaciones en el parto debido al crecimiento inadecuado.
- Mujeres que no han sido bien nutridas tiene mayor riesgo de morir durante el embarazo, parto o en las semanas después de haber dado a luz.

**Madres desnutridas darán a luz hijos con pobre inmunidad a las infecciones incluido NOMA.**

**Para combatir infecciones como NOMA se requiere mejorar el estado nutricional de las madres.**

# Regla # 2 - ¡Lactancia materna exclusiva por 6 meses!

- ¡De solamente leche materna por los primeros 6 meses de vida! Romper esta regla puede poner al bebé en riesgo.
- Anote la fecha de nacimiento, así sabrá por cuanto tiempo le ha dado leche materna. (también ver cuanto ha crecido el bebé)



# ¡Leche materna, es el alimento perfecto!

- ¡Es limpia, conveniente y gratis!
- Si la madre ofrece leche más seguido, la producción de leche será mayor.
- Si el bebé toma otro tipo de bebidas o comidas (agua con azúcar) antes de los 6 meses, el riesgo de enfermedad y muerte será mayor.
- La primera leche (Calostro) protege al bebé de infecciones, por lo tanto el bebé debe ser alimentado inmediatamente después del nacimiento.
- Madres bien alimentadas producen mejor leche.

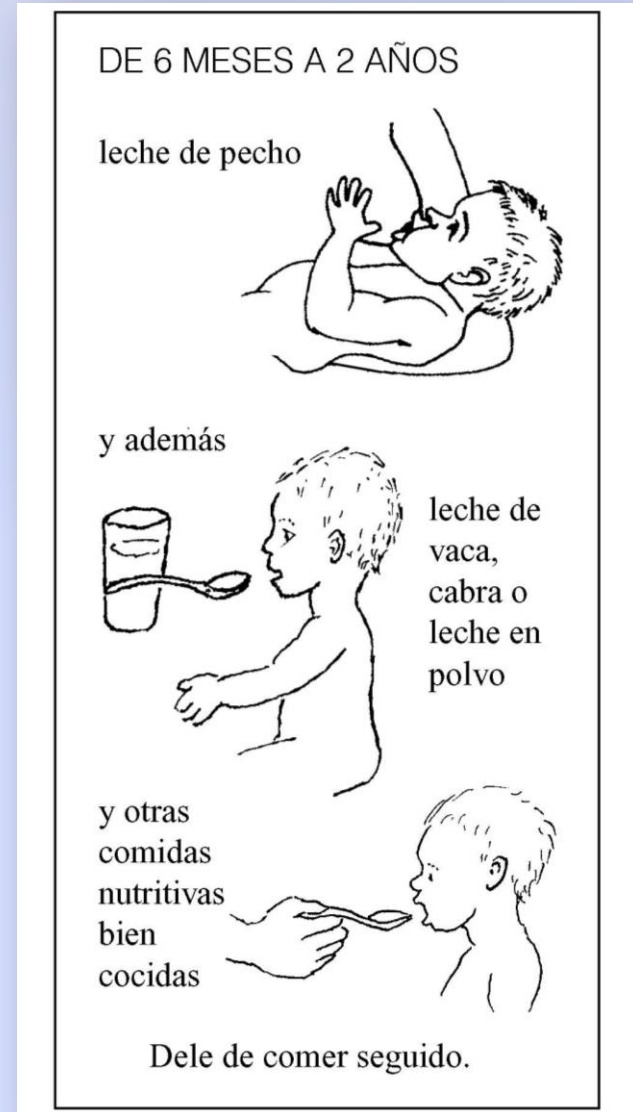


*Crédito: Peter Clark*

Los niños están seguros cuando son alimentados exclusivamente con leche materna.

Su bebé está en riesgo cuando cualquier bebida o alimento que no sea leche materna entra en su boca.

Después de los 6 meses, empiece a dar alimentos junto a la leche materna. Tenga cuidado de que los alimentos que va a dar están higiénicamente preparados. Prepare la comida y dele de comer al niño inmediatamente.





**Use una cuchara para alimentar a los niños.**

**Sostenga al niño en sus piernas, hable con él/ella  
y con amor dele toda la comida de una sola  
vez.**

Lave y seque las cucharas antes y después de cada uso, cubra los utensilios con un trapo limpio.





Lave sus manos y la de los niños antes y después de cada comida.



*Crédito: Peter Clark*



De al niño leche materna por lo menos 4-6 veces al día o cuando lo demande el niño.

Después de los 6 meses, de al niño pequeños tragos de agua hervida en medio de la amamantada.



Use alimentos fortificados cuando sea posible, ejemplo extra zinc, hierro, selenio, vitaminas y use sal yodada.



Exposición al sol (20 minutos por día) para permitir que el niño absorba vitamina D a través de la piel, para tener huesos saludables y buen sistema inmunológico.



Cuando la madre empieza a quitar el pecho, frecuentemente los niños se desnutren y enferman. No trate de hacer el cambio rápido, hágalo despacio. En vez de darle comida para bebé (la que se vende en botes) la mamá puede preparar purés de la comida familiar.

Empiece con alimentos fáciles de digerir, pero a menudo agregue algo nuevo como ser puré de vegetales, frutas, huevos, carnes y grasa.



El cerebro del bebé necesita grasa para su buen desarrollo, si usted quiere tener niños inteligentes, agregue una cucharadita de aceite de palma africana, por ejemplo, en las porciones de alimento.





**No vende alimentos como huevos y vegetales hasta que cada miembro en la familia, especialmente los niños estén bien alimentados. Por lo menos un huevo por día después de los 6 meses, ayudará a los niños a crecer y curarse de enfermedades.**

# Los huevos son un excelente alimento, son terapéuticos para madres y niños desnutridos.



- Los huevos son ricos en proteína, energía, vitaminas y minerales.
- Están disponibles en las aldeas y frecuentemente son vendidos cuando los niños pueden comerlos.
- Un huevo hervido, molido y mezclado con un cucharita de aceite de palma, debe ser dado en cucharaditas una a tres veces al día, en adición a otros alimentos que el niño consume.
- Si se dispone de vitaminas/minerales en polvo para la fortificación de los alimentos en casa, ponga la dosis adecuada en huevos u otros alimentos de acuerdo al nivel de desnutrición.
- Educar a las familias que los infantes necesitan grasas y proteínas para desarrollo normal de su cerebro.

Regla # 3 -  
Continúe  
con la leche  
materna  
hasta que el  
niño tenga 2  
años.



*Crédito: Peter Clark*

Regla # 4 - De el mejor alimento de la casa a los niños mas pequeños porque ellos están creciendo,  
Proteínas (huevos, soya, carnes y leche), frutas, vegetales verdes, grasa, aceites y granos son necesarios para el crecimiento de los niños.



# Regla # 5 - Monitorear el peso y altura para detectar niños con mal crecimiento.

El niño más enfermo necesita más atención. Ellos necesitan ánimo para consumir más alimento frecuentemente.



## Regla # 6 - ¡Los alimentos para infantes deben estar limpios!

Los gérmenes crecen rápido en las comidas si no se consumen pronto. Guarde los alimentos no más de 2 horas.



- Bacterias invisibles y huevos de parásitos de las heces humanas y de animales contaminan el hogar.
- Nuestras manos están contaminadas con bacterias que pueden contaminar los alimentos a menos que las lavemos frecuentemente.
- Las bacterias crecen en los alimentos y causan enfermedades como ser Noma y diarreas.

# Regla # 7 - Trate el vómito, diarrea y deshidratación rápidamente con sueros de sales de rehidratación oral y zinc.

- A un litro de agua fría que ha sido hervida, agregar 8 cucharaditas de azúcar y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal.
- Dé cucharaditas de suero de sales de rehidratación oral al niño hasta que mejore.
- Las tabletas de zinc o el polvo dental de Zinc-enriquecido de MAMA, pueden salvar vidas.





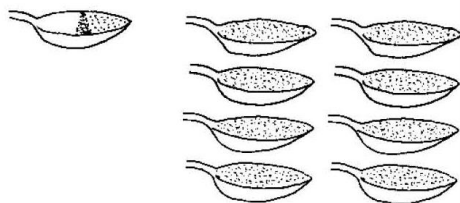
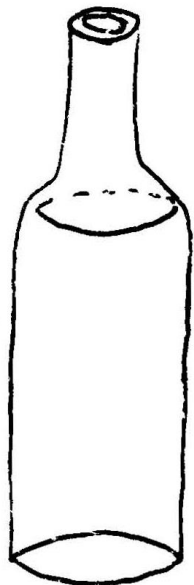
## 2 FORMAS DE PREPARAR UN SUERO DE REHIDRATACIÓN CASERO

### 1. CON AZÚCAR Y SAL (puede usarse rubia o melaza).

En 1 litro de **AGUA** pura

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas rasas de **AZÚCAR.**



**PRECAUCIÓN:** Antes de agregar el azúcar, pruebe el líquido y asegúrese de que esté menos salado que una lágrima.

A cualquiera de los 2 sueros, añádale media taza de jugo de fruta, agua de coco, o plátano maduro molido. Esto le dará potasio al niño y quizás le ayude a aceptar más de comer y beber.

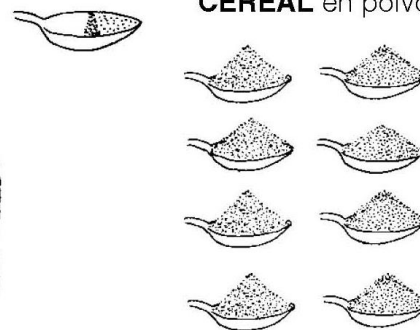
### 2. CON CEREAL EN POLVO Y SAL

(Lo mejor es el arroz en polvo. O use maíz finamente molido, harina de trigo, sorgo, o papas cocidas y molidas.)

En 1 litro de **AGUA**

ponga media cucharadita rasa de **SAL**

y 8 cucharaditas colmadas (o 2 puñados) de **CEREAL** en polvo.



Hierva entre 5 y 7 minutos para que espese un poco. Enfríelo rápido y empiece a dárselo al niño.

**PRECAUCIÓN:** Pruebe la bebida cada vez antes de darla al enfermo para asegurarse de que no se haya echado a perder. Las bebidas de cereal se descomponen rápidamente cuando hace calor.

**Importante:** Adapte el suero según las costumbres de su región. Si no hay botes de a litro ni cucharitas en muchos hogares, ajuste las cantidades a las formas locales de medir. Donde tradicionalmente se dan atoles de cereal a los niños, se pueden seguir usando—sólo hay que hacerlos más aguados. Busque métodos fáciles y sencillos.

## Regla # 8 - Mantenga la boca de los niños limpia.

- Use el polvo dental de Zinc-enriquecido de MAMA o la mezcla hecha en casa con sal yodada y bicarbonato de sodio o pasta dental (Fluorización, si el agua no tiene flúor)
- Enseñe a los niños a limpiarse los dientes frecuentemente con palillos dentales o cepillo dental.





Regla # 9 – El agua debe ser hervida, tapada y guardada para prevenir la contaminación en la casa.

- MAMA tiene un sistema de agua disponible para el uso en casa.



Regla # 10 - Mantenga las fuentes de agua de la comunidad libres de contaminación.

Regla # 11 - No permita que los animales estén en las mismas áreas que los niños frecuentan.



*Crédito: Peter Clark*



**Construya cercas.**

Regla # 12 -  
Deseche  
apropiadamente  
las heces  
humanas para  
evitar la  
transmisión de  
enfermedades.



# Regla # 13 - Participe en las campañas de inmunización, vitamina A, desparasitación y control de crecimiento y desarrollo.



*Crédito: Peter Clark*

- Solo en las comunidades unidas para combatir la desnutrición, madres y niños serán salvados.
- Si cada uno hace su trabajo, desde los líderes, ancianos, jefes de familia, abuelos, maestros, guardianes de salud y aún los niños de la comunidad, vamos a poder salvar a aquellos que más sufren.



Esté vigilante para prevenir la desnutrición, ceguera nutricional y noma. La buena nutrición e higiene puede prevenir estas enfermedades. Cuando el niño empieza a presentar los síntomas de infección o inflamación, empiece con la terapia correcta incluyendo la mega dosis de vitamina A y antibióticos orales en la aldea, mientras consigue la atención de un médico o personal de salud.



**¡Gracias!**