





Este manual es producto del trabajo continuado entre el CEDER, el Centro de Salud de Cabanilla y la Población del distrito de Cabanilla, provincia de Lampa, y sus puestos de salud de las comunidades Néstor Cáceres y Quinsachata. Su objetivo es proporcionar a las familias beneficiarias del proyecto *“Consolidación del Desarrollo Productivo en Comunidades Andinas”* - PER 69048, que es financiado por la Fundación Manos Unidas de España, una guía de recuerdo y consulta rápida, para cultivar el estado de salud integral, es decir, salud física, salud ambiental y unidad familiar.

Es propicio agradecer a Manos Unidas, por su invaluable apoyo al pueblo de Cabanilla, así como al Centro de Salud de Cabanilla, que nos acompañó en el trabajo de promover las buenas prácticas de salud y nutrición familiar.

Marzo 2015.



Contenidos:
Geobana Bueno Tejada

Editor:
Juan Catacora Bruna

Ilustraciones:
Danny Catacora Rospigliosi

Diseño e Impresión:
Impresora Oblitas



LA FAMILIA

LA FAMILIA

La familia está integrado por todas las personas que comparten la vivienda y la comida. Pueden ser familiares o no. Las familias en nuestro país son diversas: unas grandes y otras pequeñas.



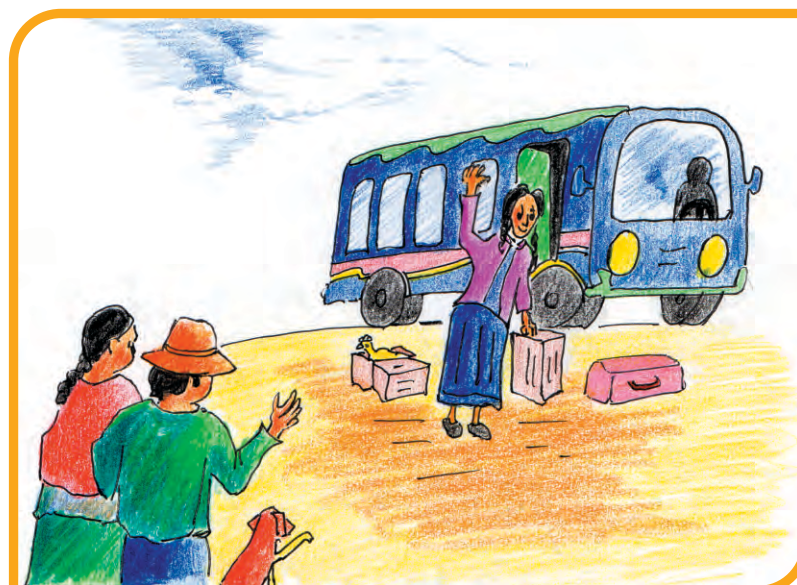
Una familia puede estar formada por:

- Papá, mamá y los hijos
- Mamá y los hijos
- Papá e hijos
- Abuelos, papá, mamá y los hijos
- Padrastro o madrastra hijos e hijastros.
- Hermanos mayores y hermanos menores.
- Abuelos y nietos.
- Otros.

Familia Saludable

Una familia saludable es la que busca el bienestar físico, emocional y social de todos sus integrantes, muestra unión, practica valores y tiene comportamientos que favorecen el cuidado de la salud personal como familiar, consigue construir un entorno saludable que les permita crecer y desarrollarse de acuerdo a sus aspiraciones y necesidades, superando los problemas y dificultades propios de la vida familiar.





La vida en familia esta en constante cambio, por la llegada, el crecimiento y la partida de los hijos, como consecuencia del denominado ciclo de vida familiar. Por lo que una familia debe lograr adaptarse a estos cambios propios de cada etapa de vida familiar, superando los problemas y dificultades que cada una de ellas le genere a la vida en familia.

Funciones de la Familia

Organizarse para satisfacer las necesidades básicas.



Vivir en armonía para garantizar el bienestar emocional.

¿Qué hacer para cumplir las responsabilidades?

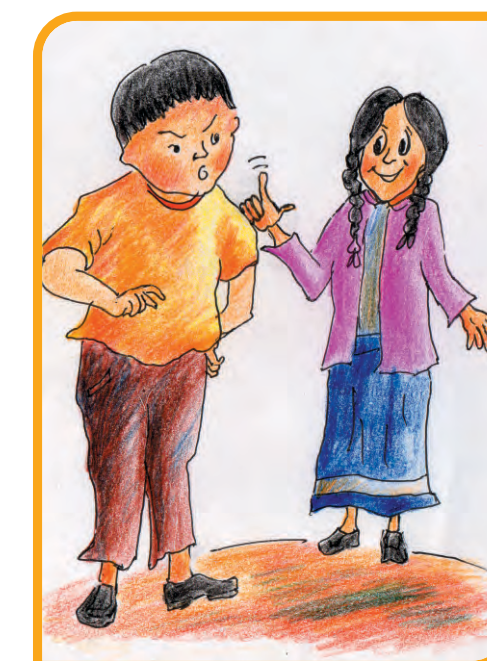
- Converse con su familia sobre las necesidades de afecto, comunicación, vivienda, alimentación, educación, vestido, descanso, recreación, etc. Entre todos pueden encontrar mejores soluciones.
- Enseñe con el ejemplo, respeto, solidaridad, responsabilidad, autocuidado de la salud y cuidado del medio que le rodea.
- Establezca acuerdos y reglas claras con todos, sin hacer diferencias que beneficien sólo a unos.

- Procure que la familia se mantenga unida. Preste atención a las necesidades de su pareja y de los miembros con quienes convive. Converse de los sueños, temores y desacuerdos.
- Garantice las mejores condiciones de bienestar y respeto. No permita que en la familia se maltrate, se burlen o se falte el respeto a niños, niñas, adolescentes, adultos mayores (viejos) y personas con alguna discapacidad.

05

LA FAMILIA SALUDABLE CREA UN ENTORNO SALUDABLE TRANQUILO Y EN ARMONÍA ENTRE SUS MIEMBROS

Establece relaciones de respeto, comprensión y cooperación... no grito, no me grites



Respetar los derechos de cada uno y cumplir con sus responsabilidades. Hoy lavo los platos yo, mañana tú.



Utiliza el ingreso familiar en bien de todos. No compro lo que no necesitamos.



Se preocupa por los problemas de todos los miembros. Conversan de cómo están todos los días.

Resuelve con el diálogo los problemas y dificultades que se presentan. Entre todos piensan soluciones.



06



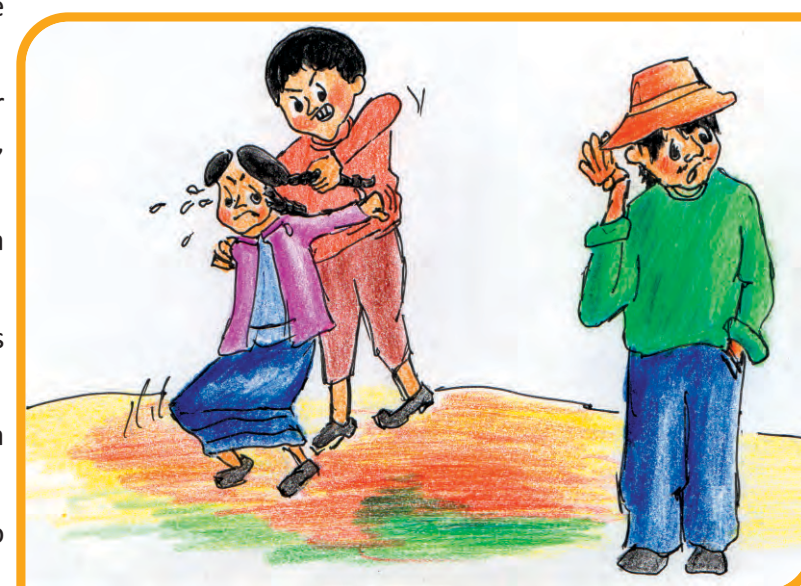


El buen trato, es relacionarse bien con los demás. Puede haber pensamientos diferentes en una familia, pero hay un esfuerzo por respetarse y comprender.



Una familia saludable evita los conflictos.

- Conversa y escucha mientras alguien habla. Pide aclaraciones de lo que no esté claro para evitar malos entendidos.
- No juzga y evita respuestas groseras, por ejemplo, "eres un bruto o bruta", "burra", etc.
- Se pone en el lugar del otro para comprender sus necesidades.
- Establece acuerdos, que sean respetados por todos.
- Pone límites claros para todos. No acepta que peguen o maltraten a otra persona.
- Evita contradecirse entre padres o personas al cuidado de la familia.
- Cumple con lo que se promete.



La agresión, maltrato o violencia es común en las familias que se han acostumbrado a esto como una forma "normal" de relacionarse. No permita que esto pase en su familia, rompa la cadena, denuncie la agresión y de esta manera proteja a su familia.

¡Sabía usted! Que muchos padres y madres que maltratan, agreden, a sus hijos(as), fueron niños y niñas maltratados?.

Un niño o niña que no ha recibido protección adecuada, afecto, ni comprensión, cuando crece, puede manifestar su sufrimiento con violencia hacia los demás o hacia sí mismo.

¿Cómo ejercer la autoridad con los hijos e hijas?

Ejercer autoridad no es gritar ni "ordenar". Es dar ejemplo y respetar las reglas acordadas y comprendidas por toda la familia. Es importante escuchar, conversar y razonar, con afecto y amor.



Estimule el cumplimiento de los acuerdos, con un aplauso, abrazo y palabras cariñosas. Dígale ¡qué bien!, hiciste lo correcto, sigue adelante.

Razone sobre un acuerdo o regla rota con diálogo, sin maltrato. Es mejor ayudar a reflexionar y razonar, a castigar y no lograr que se entienda el significado de cumplir acuerdos.



Utilice frases que se refieran a la acción concreta, por ejemplo "miré en el cuaderno y me di cuenta que aún no hiciste tus tareas" en lugar de utilizar frases como: eres mentiroso, vago, etc.



VIVIENDA SALUDABLE

Una vivienda saludable no sólo es la casa donde vivimos, es también el entorno físico y social, donde la familia pasa y comparte la mayor parte de su vida.

LA VIVIENDA SALUDABLE CUMPLE CON LA FUNCIÓN DE BRINDAR SEGURIDAD Y PROTECCIÓN CUANDO:

Diseño y ubicación de la vivienda.

El diseño de la vivienda depende de la ubicación geográfica, del clima y de las costumbres de la comunidad donde se vive. Debe estar localizada sobre terrenos seguros, secos, estables, que no se inundan ni cerca de lugares con riesgo a deslizamientos y otros peligros naturales como temblores y terremotos. Debe protegernos de la lluvia, del calor y del frío.



Condiciones físicas de la vivienda.

Cualquiera sea su material, las paredes y techos de las habitaciones no deben tener grietas ni huecos para evitar que ingresen vectores como ratas, pulgas, moscas, garrapatas y otros que pueden transmitir enfermedades.

Los pisos no deben ser húmedos. Un suelo húmedo o de tierra es el sitio ideal para que vivan muchos parásitos e insectos.

Los techos deben evitar el ingreso del agua de lluvia y de animales.

Su diseño debe permitir el ingreso del sol, luz, iluminación y ventilación para evitar ambientes húmedos y poco ventilados. La humedad propicia enfermedades en los pulmones y bronquios, resfríos y gripe.



La vivienda y sus espacios.

La vivienda debe garantizar la intimidad, independencia y convivencia sana. Debe tener los espacios separados según la actividad que se realiza en cada uno de los ambientes:

La cocina:

Debe estar separada de las habitaciones de dormir y del baño. Si los fogones usan leña o carbón para preparar los alimentos, éstos deben tener una chimenea para evacuar el humo y una malla en la salida del humo para evitar el ingreso de animales. El humo contamina el aire y propicia enfermedades respiratorias.





Los dormitorios:

Los padres deben dormir en un espacio diferente al de los hijos. Los hijos pueden dormir juntos si son del mismo sexo, niños con niños y niñas con niñas. Algunos problemas como la violación y el abuso sexual en los niños y adolescentes están asociados cuando todos duermen en una sola habitación.



El equipamiento, (mobiliario) de la vivienda :

Debe contribuir a mantener el orden y la limpieza y el desarrollo de las actividades diarias, por ello, debe contar como mínimo de una mesa y sillas o bancas, de un depósito u espacio para guardar los alimentos y utensilios de la cocina.

Un armario para guardar la ropa. Una repisa para colocar los medicamentos y otros artículos de limpieza, la cual debe estar colocada a una altura adecuada para evitar el alcance a los niños.

Este mobiliario puede construirse con materiales de la zona y de fácil acceso para las familias.

Calidad del Agua en la Vivienda

El agua en malas condiciones es causa de enfermedades. Contar con agua segura en nuestra vivienda, es un derecho pero al mismo tiempo una responsabilidad, se debe usar adecuadamente para que no se contamine ni se desperdicie.

MÉTODOS DOMICILIARIOS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AGUA

La clarificación:

Cuando el agua es muy turbia se deja reposar el agua durante un día en un recipiente tapado, la arenilla se asentará en el fondo del recipiente formando un lodo. Cuando éste se haya formado, se debe pasar el agua clarificada a otro recipiente limpio, cuidando de no remover el lodo del fondo. Esta agua clarificada no necesariamente es agua segura, requiere ser filtrada o desinfectada antes de consumirla directamente.

La desinfección mediante el hervido del agua cloración:

El hervido del agua Es uno de los métodos más sencillos para purificar o desinfectar el agua.



11

1.-Para ello se debe hervir el agua a una temperatura elevada hasta ver burbujas por 5 minutos.



2.-Una vez fría el agua se debe guardar en un recipiente limpio y con tapa para evitar que se contamine.



La desinfección mediante la cloración (lejía):

1.-Agregar 2 a 3 gotas de lejía por cada litro de agua



2.-Dejar reposar por 30 minutos.



12





Manejo de la basura o de los residuos sólidos en la vivienda.

El manejo inadecuado de los residuos sólidos o de la basura es una de las principales causas de contaminación de las comunidades, pueblos y ciudades, deteriora la naturaleza y pone en riesgo la salud de las personas, de las familias.

Los residuos sólidos, son objetos, sustancias o elementos sólidos que sobran después de realizar actividades, algunos de los cuales pueden recuperarse y darle un nuevo uso.

Los residuos sólidos pueden ser: orgánicos e inorgánicos. También hay residuos peligrosos como los envases de plaguicidas, los medicamentos vencidos.

Coloquemos la basura en bolsas de plástico o en recipientes limpios y tapados.

Utilizamos las cáscaras y residuos de frutas y verduras, como abono o alimento de animales.

Separamos papel, vidrio, plástico que se pueda reutilizar o vender.

No dejamos que los niños y niñas jueguen con la basura.

NO arrojar la basura al río, acequia o al mar: el agua se contamina.

NO quemar la basura: el aire se contamina.

NO arrojar la basura en botaderos clandestinos: el suelo se contamina.

Mantener los recipientes que contienen la basura tapados y en un lugar alejado de los animales.

Si no existe un sistema de recolección de la basura, los vecinos deben organizarse para decidir sobre un sistema apropiado para su disposición sin causar daño al medio ambiente.

No debe reutilizar los recipientes que hayan contenido sustancias peligrosas, como insecticidas, combustible, etc.



Higiene en la Vivienda

Para que la vivienda sea un lugar seguro y agradable para vivir, las personas que viven en ella, deben cuidarla, mantenerla limpia y ordenada; protegiéndola de moscas, cucarachas, mosquitos, pulgas y piojos, roedores, etc.; que transmiten muchas enfermedades.

“La vivienda, por humilde y sencilla que sea, debe ser digna de ser habitada”.

Y con las excretas ¿qué hacer?



Es importante:

- Limpiar el piso y las paredes del baño o la letrina, use detergente.
- Mantener limpios y tapados los basureros.
- Botar agua luego de utilizar la letrina o el inodoro.
- Lavarse las manos siempre con agua limpia y jabón al salir de la letrina o del baño.

Las excretas (deposición y orina) al aire libre son causa de enfermedades como diarreas y parásitos, y contaminan el ambiente, sembríos y animales.

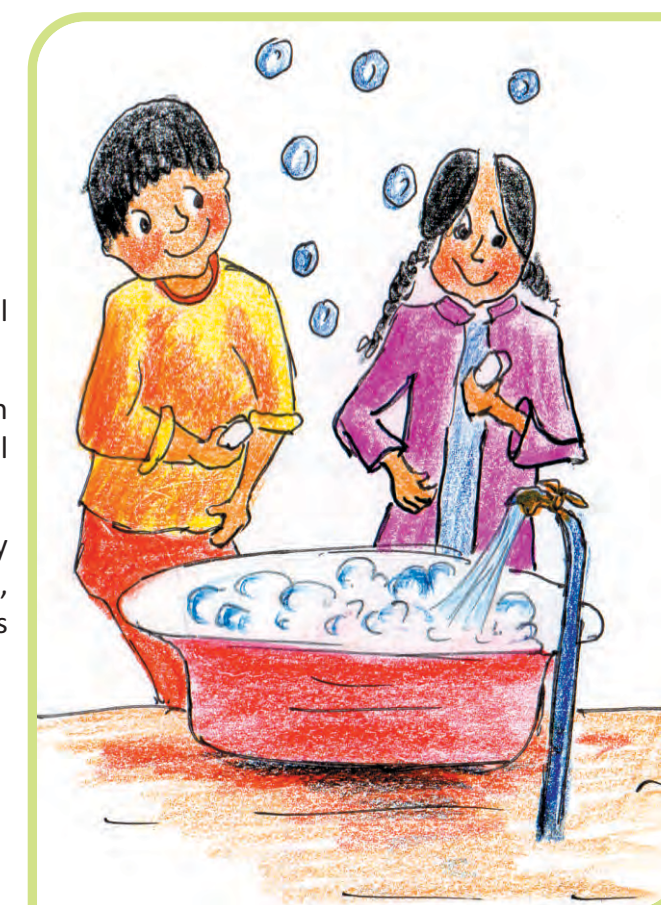
Los niños y niñas corren más riesgo de CONTAMINARSE.

LA HIGIENE PERSONAL

Lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño o la letrina.

Antes de preparar y consumir los alimentos. Un buen lavado de manos incluye el cepillado de las uñas y el secado con un paño limpio.

La práctica apropiada de lavado de manos con agua y jabón reduce la enfermedad por diarrea en un 52%, que es responsable de la mayoría de muertes infantiles.



Bañarse con frecuencia con agua y jabón. Lavarse con esmero la cabeza, las orejas y los genitales que requieren mayor cuidado debido a que en ellos se acomodan fácilmente, parásitos y microbios.





Cepillarse los dientes al momento de levantarnos y después de los alimentos.

En la cabeza, de las personas, a veces se presentan piojos. Es importante hacer revisiones periódicas. Cambiarse la ropa todos los días, especialmente la ropa interior, lavarla con agua limpia y jabón, y luego dejarla secar al sol.



Una vivienda saludable es un espacio de residencia que promueve la salud y se caracteriza por: ubicación segura, estructura adecuada y espacios suficientes, servicios básicos de buena calidad, muebles, utensilios domésticos y bienes de consumo seguros, entorno adecuado, hábitos de comportamiento saludables.(OMS).

Recuerda:

La salud de los tuyos depende de la salud de tu casa.

Alimentación Saludable

¿Por qué necesitamos comer bien?

Es aquella que aporta una variedad de alimentos que contienen diferentes sustancias tales como proteínas, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, grasas y fibra, en las cantidades que cada persona necesita para crecer y mantenerse sano. Estas sustancias que contienen los alimentos se denominan nutrientes.

Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades de nutricionales.

Cuando se habla de una alimentación variada significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa. Cuando se habla de equilibrada significa que en las comida preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

En el caso de los niños es necesario una buena alimentación para crecer sanos e inteligentes. En los adultos permite realizar el trabajo en forma más eficiente y se previenen las enfermedades. Por lo tanto se mejora la calidad de vida de la familia.

Es bueno compartir con la familia los momentos de la comida para fomentar los lazos familiares y hábitos de alimentación saludable.

Para comer bien es necesario conocer los alimentos, qué vitaminas y minerales contienen, cuál es la función de estos en nuestro cuerpo y nuestra salud, así mismo es importante conocer las combinaciones que podemos hacer para tener salud.

Recomendaciones al preparar los alimentos:

- Lavarse siempre las manos con agua y jabón antes de empezar a cocinar.
- Llevar las uñas cortas y el pelo recogido.



- Si se tuviera una herida en las manos, se debe vendar o poner un curita antes de manipular los alimentos.



- Lavar las frutas y verduras con agua potable. Si el agua no es potable con agua desinfectada.
- Cocinar muy bien las carnes (que no quede color rosa en el centro) y los pescados (no dejar a medio cocer) y consumirlos inmediatamente.
- No estornudar ni toser sobre los alimentos.



- Mantener limpia la mesa o superficie donde se prepara los alimentos limpios.
- La leche se debe hervir.
- Hervir bien los huevos, que no queden crudos.



¿Qué nos pasa cuando comemos mal?

Alimentarnos de forma inadecuada o insuficiente (comer mucho, poco o mal) puede provocar enfermedades.

Algunas aparecen rápidamente y nos producen vómitos y diarrea. Otras, en cambio, tardan más tiempo y nos traen problemas del corazón, presión alta, azúcar en la sangre, etc.

Además, si nos alimentamos mal podemos tener problemas nutricionales. Algunos son fáciles de reconocer, porque las personas están gordas o flacas. Otras, como la anemia, no se observa a simple vista..

Es importante que tengamos en cuenta que, si bien todas las personas deben comer en forma sana y en cantidad suficiente, los niños y las niñas, los y las adolescentes, y las embarazadas son particularmente sensibles a los problemas nutricionales y por lo tanto debemos asegurarles el acceso a una alimentación adecuada y balanceada. La desnutrición (los flacos), la obesidad y la anemia (cuando falta hierro en la sangre) son, en nuestro país, problemas de una mala nutrición.

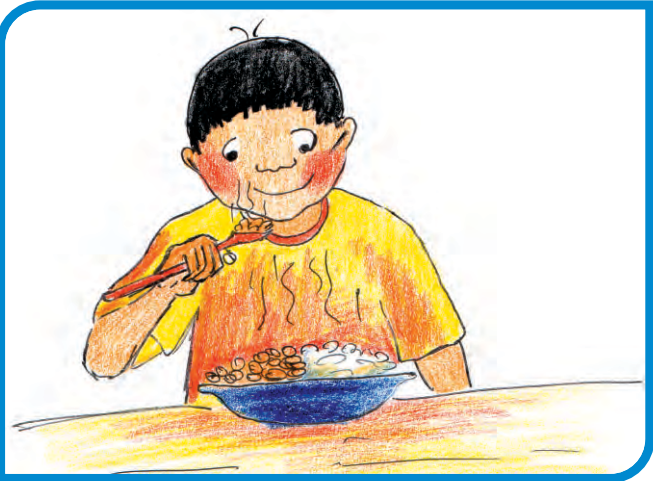
17

Proteínas:

Las PROTEINAS son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo.

Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos.

Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando poroto con arroz, soja con arroz o cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.



Hidratos de Carbono:

La principal fuente de energía de la dieta son los HIDRATOS DE CARBONO, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día.

Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina el fideo y los panificados.

Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.

Las FIBRAS son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal.

Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.



18



Grasas

Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo.

Los alimentos que aportan grasas son:

- Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc.
- Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.

Vitaminas

Las VITAMINAS, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos.

Los alimentos ricos en Vitaminas A son:

Verduras: Zanahoria, berro, acelga, espinaca

Frutas: Mango, durazno, mamón

Animales: Hígado, riñón, yema de huevo

Los alimentos ricos en vitaminas C son:

Verduras: Rocote, verduras de hojas verdes, repollo

Frutas: Naranja, pomelo, limón, frutilla, guayaba, melón y piña.

Los alimentos ricos en vitaminas E son:

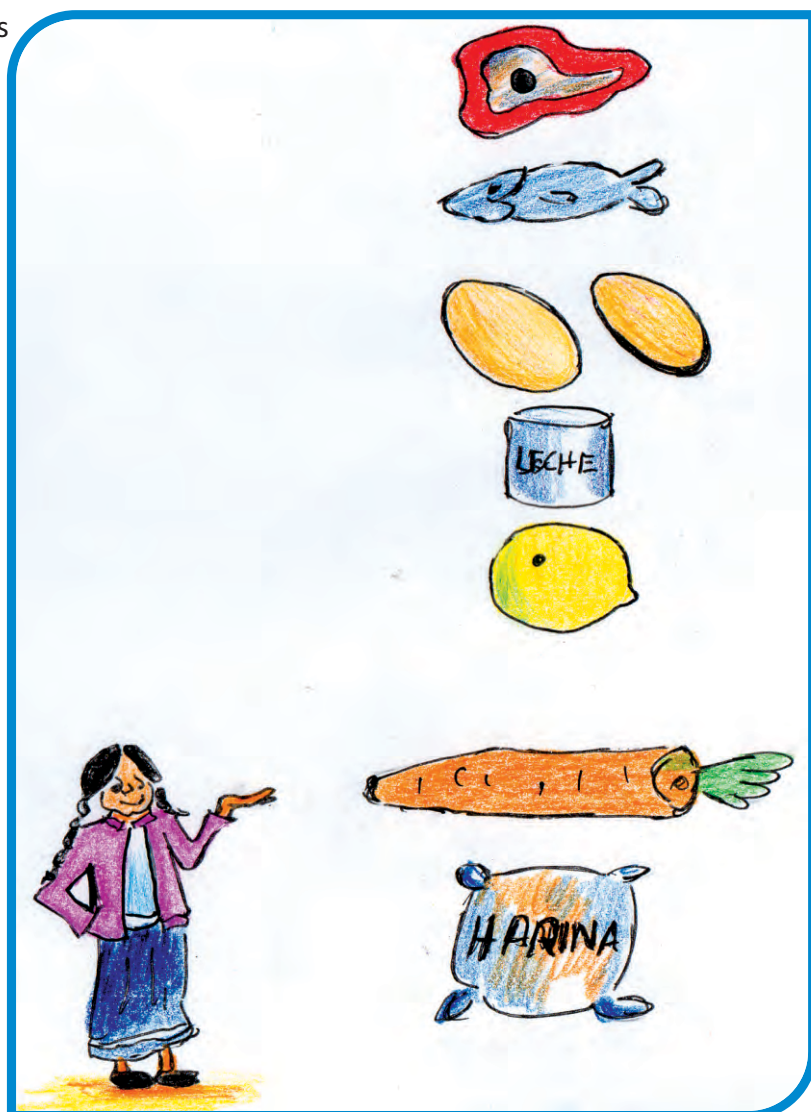
Animales: Nata de la leche, yema de huevo

Vegetales: Germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní.

Los alimentos ricos en Ácido fólico son:

Animales: Hígado, carne vacuna, huevo, pescado,

Vegetales: Verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, papa, harina de trigo enriquecida.



Minerales

Los MINERALES tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre.

El Calcio es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como:

Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina,

Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras.

El Hierro es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia.

Esta presente en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida.

Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida.

El Yodo es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental.

Se encuentra en alimentos como la Sal Yodada, sardina y atún.

El Zinc es importante para el crecimiento y defensa del organismo.

Se encuentra en alimentos como:

Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso,

Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.

Un valor especial merece el consumo del AGUA como parte de los hábitos alimentarios saludables.

Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc.

Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.



Grupos de Alimentos

1. Cereales, tubérculos y derivados.

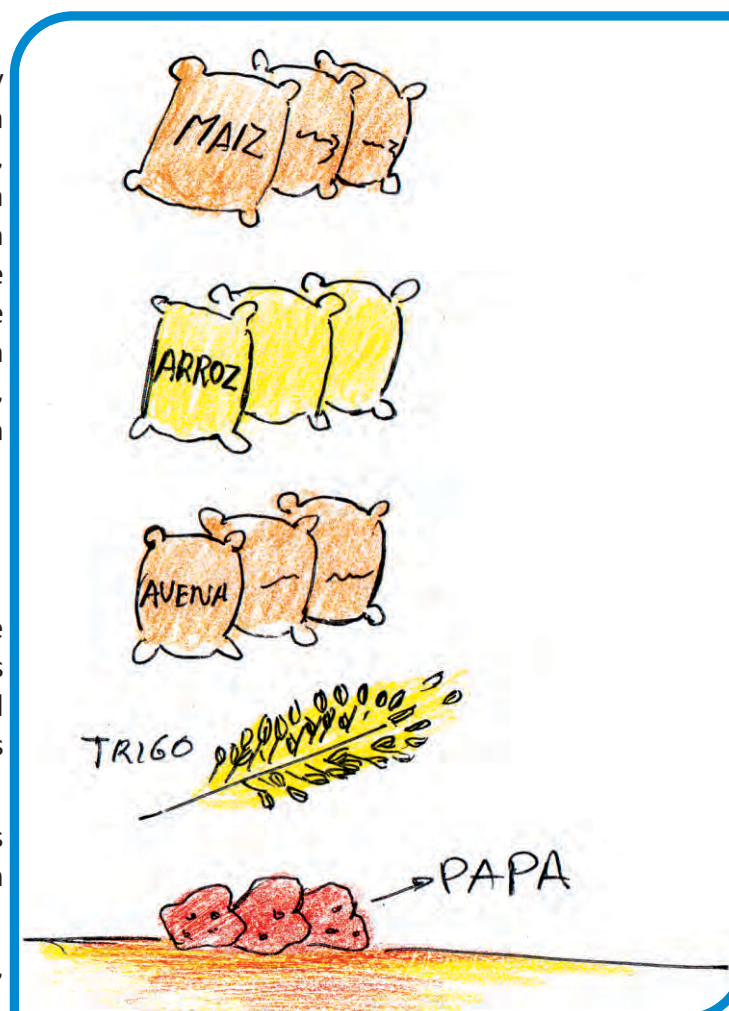
Los cereales como el maíz, arroz, trigo, avena y otros, los tubérculos como la mandioca y la batata y sus derivados como la harina de trigo, los panificados, los fideos, la sémola, la harina de maíz, la fariña, el almidón, etc, están formados principalmente por hidratos de carbono complejos, que son la principal fuente de energía del organismo; por ello, deben constituir la base de la alimentación, especialmente en la infancia por la gran necesidad de energía

Qué nutrientes aportan?

Cereales: proteínas de baja calidad, hidratos de carbono complejos (almidón). En los cereales integrales están las fibras, vitaminas del complejo B, vitamina A, vitamina E y minerales como hierro.

Derivados: hidratos de carbono complejos. Los elaborados con cereales integrales aportan pequeñas cantidades de hierro, fósforo y fibras.

Tubérculos: hidratos de carbono complejos, carotenos y vitamina C.



1. Frutas.

Las frutas son muy importantes en la alimentación diaria porque contienen vitaminas, minerales, agua y fibras.

Para aprovechar mejor las frutas es bueno consumirlas enteras, sin pelar las que se pueden, recordando siempre de lavarlas bien antes de comerlas, o en forma de jugos, ensaladas de frutas, etc.

Siempre se debe preparar el jugo de fruta en el momento que se va a consumir para evitar que pierda sus vitaminas.

Qué nutrientes aportan?

Vitaminas A y C, minerales como potasio y fósforo, agua, fibras, hidratos de carbono simples y complejos.

4. Leche y derivados

La leche, yogur, queso y cuajada hacen parte de ese grupo de alimentos.

Qué nutrientes aportan?

Aportan proteínas de buena calidad y minerales como el calcio. También se destaca su contenido de fósforo, magnesio, potasio y zinc, además de vitaminas A, D, tiamina, riboflavina, niacina y ácido fólico.



1. Verduras.

Son un conjunto de alimentos de origen vegetal ricos en agua, fibra,

vitaminas y minerales y pobres en proteínas y grasas.

Qué nutrientes aportan?

Las verduras de hojas verdes oscuras como la acelga, berro, espinaca, perejil, cebollita de hoja tiene calcio, hierro, vitaminas del complejo B, vitamina C y vitamina A.

Las verduras amarillas y rojas como la zanahoria, tomate, zapallo, calabaza, choclo tienen vitamina A, C y minerales.

Además las verduras también aportan agua, fibras, Antioxidantes como el caroteno, vitamina C y E, y las raíces como remolacha y papa, poseen mayor contenido de almidón, azúcar y menor cantidad de agua.



5. Carnes, legumbres secas y huevos.

Las carnes contienen un 20% de proteínas de buena calidad y un porcentaje de grasa variable

En este grupo están todas las carnes como la de vaca, pollo o gallina, pavo, cerdo, pescados, cabra, oveja, animales silvestres, etc.

Además también se consideran en ese grupo, las menudencias como el hígado, corazón, riñón, etc.

Entre las legumbres secas se pueden citar el poroto, habilla, garbanzo, arveja seca, lenteja, maní.

Los huevos de gallina, pato, codorniz también tienen proteínas de buena calidad.

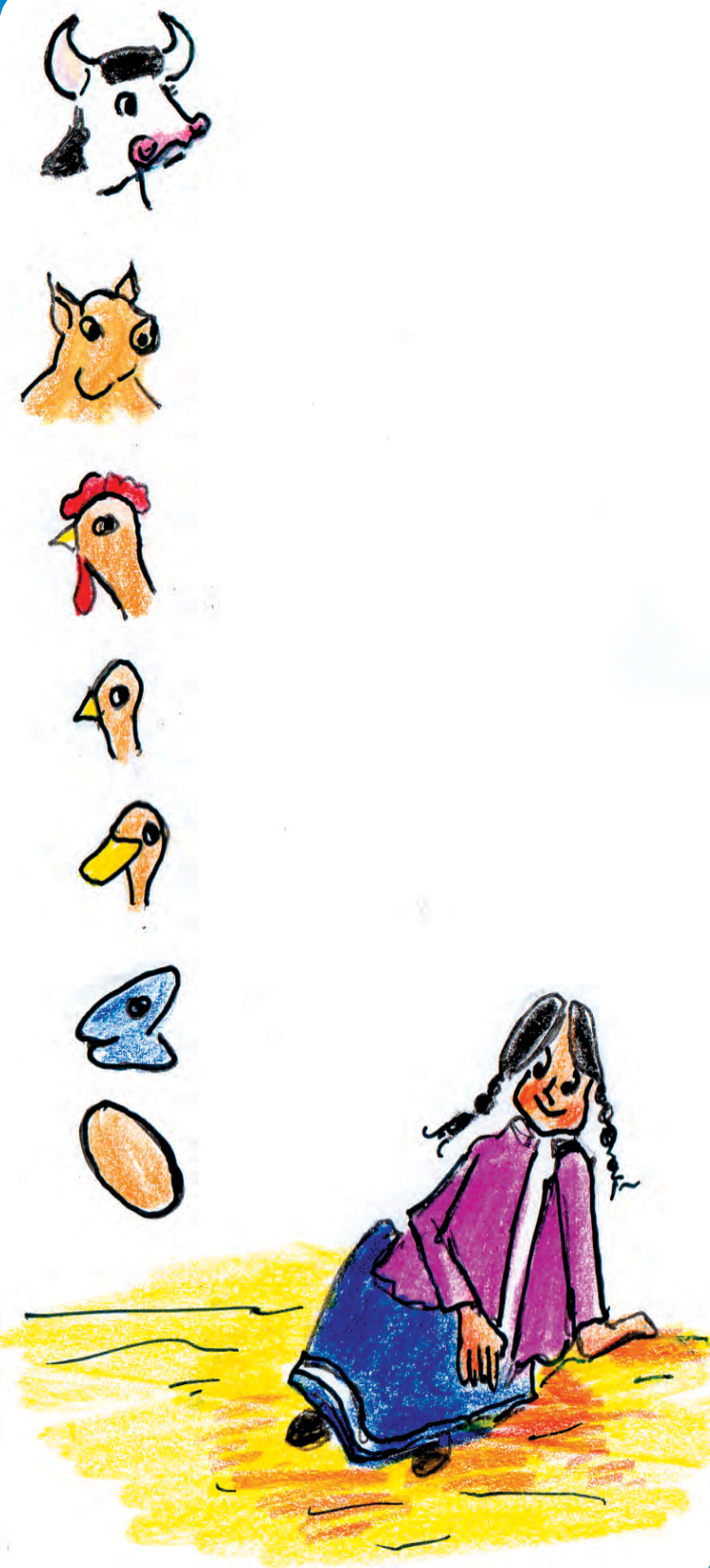
Qué nutrientes aportan?

Carnes y huevos: proteínas de buena calidad, hierro, potasio, fósforo, vitaminas del complejo B, ácidos grasos saturados, colesterol,

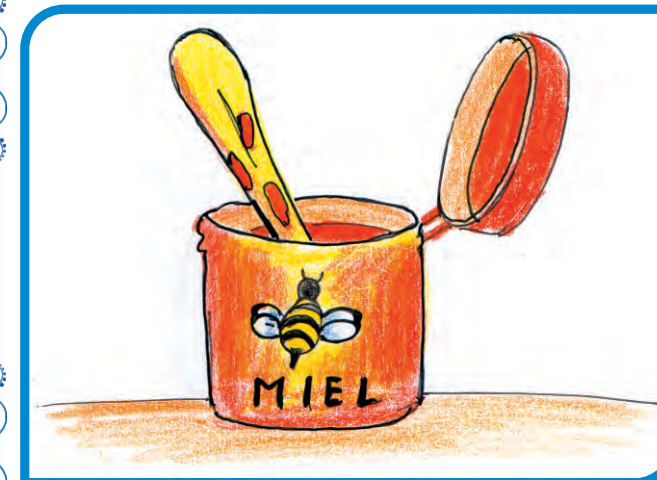
Menudencias: proteínas de buena calidad, hierro, vitamina A, vitamina B3,

Pescados: proteínas de buena calidad y vitaminas A, D y del complejo B.

Legumbres secas: Las legumbres son los alimentos de origen vegetal con alto contenido de proteínas, su calidad es semejante a la de las carnes cuando se complementa con los cereales por ejemplo arroz con poroto. Además tienen, hidratos de carbono complejos y fibras.



23



7. Aceites o grasas.

Se recomienda utilizar preferentemente los aceites vegetales para la elaboración de las comidas.

Las Grasas pueden ser de origen animal y vegetal. Son grasas las que se encuentran en estado sólido a temperatura ambiente, como por ejemplo la grasa de cerdo, de vaca, margarina o manteca vegetal.

Los Aceites: son de origen vegetal y a temperatura ambiente siempre se encuentran en estado líquido. Son el aceite de maíz, oliva, girasol, soja, etc.

Qué nutrientes aportan?

Las grasas tienen colesterol y ácidos grasos saturados y los Aceites ácidos grasos saturados e insaturados.

Los Aceites Vegetales NUNCA contienen COLESTEROL porque el colesterol solo se encuentra en grasas de origen ANIMAL. Por eso los aceites vegetales son más saludables.

6. Azúcares o mieles.

Lo alimentos de este grupo se deben consumir con moderación, ya que aportan muchas calorías, y suelen contener una elevada cantidad de azúcares simples y poco nutrientes como vitaminas.

Qué nutrientes aportan?

Los alimentos de ese grupo son el Azúcar blanca que aporta solamente azúcar simple, el Azúcar morena que además de azúcar simple tiene pequeñas cantidades de hierro y la Miel de caña y de abeja que también aporta azúcar simple además de calcio, hierro y fósforo en pequeñas cantidades.



24

ATENCIÓN DE LA SALUD: MUJER, EDA E IRA

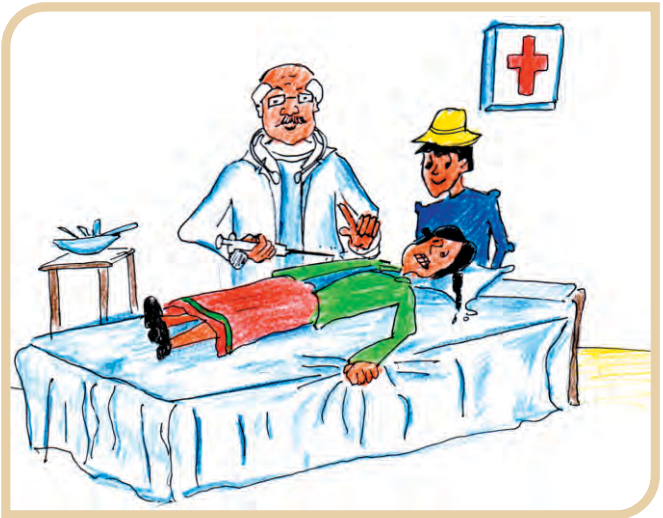
ATENCIÓN DE LA SALUD: MUJER, EDA E IRA

1. Asiste a su atención Preconcepcional / Pregestacional.

Visitar el establecimiento de salud y solicitar la atención desde un año 0, mínimo, 6 meses antes del embarazo. Incluir a la pareja en la atención.

La atención incluye mínimo 2 consultas sobre:

- » Evaluación Clínica.
- » Evaluación Temprana de riesgo de salud mental.
- » Tamizaje de violencia familiar.
- » Toma de PAP, con orientación y examen de mamas.
- » Evaluación y tratamiento odontológico.
- » Vacunación antitetánica.
- » Suplemento de ácido fólico (1 mg. al día antes de la concepción.
- » Orientación y consejería en salud sexual y reproductiva, estilos de vida saludable y nutrición adecuada.
- » Orientación a la pareja sobre paternidad y maternidad responsable.
- » Exámenes de laboratorio, etc.



2. Atención Pre Natal

Brinda los cuidados necesarios para evaluar, prevenir, diagnosticar y tratar las complicaciones durante. Permite recibir educación sobre la identificación de signos de alarma durante la gestación, parto y puerperio.

- » Brinda suplementación con hierro y ácido fólico desde la semana 14 hasta dos meses posteriores al parto.
- » Suplementación de calcio, vitamina A.
- » Elaboración del Plan de Parto, para la atención institución.
- » Toma de PAP.
- » Análisis de laboratorio.
- » Vacunación Antitetánica.
- » Evaluación Odontológica.



Identificar las señales de peligro durante el embarazo:

- » Hinchazón de cara, manos y/o pies.
- » Visión borrosa, hace ver puntos negros y lucesitas.
- » Dolor de cabeza fuerte y continuo.
- » Fiebre y escalofríos.
- » Sagrado o pérdida de líquidos en las partes íntimas.
- » Vómitos, mareos o desmayo.
- » Fiebre y/o convulsiones.
- » Zumbido de oídos.
- » Disminución o ausencia de movimiento del bebé, o accidentes o traumatismos.

Signos de Hipertensión o Toxemia

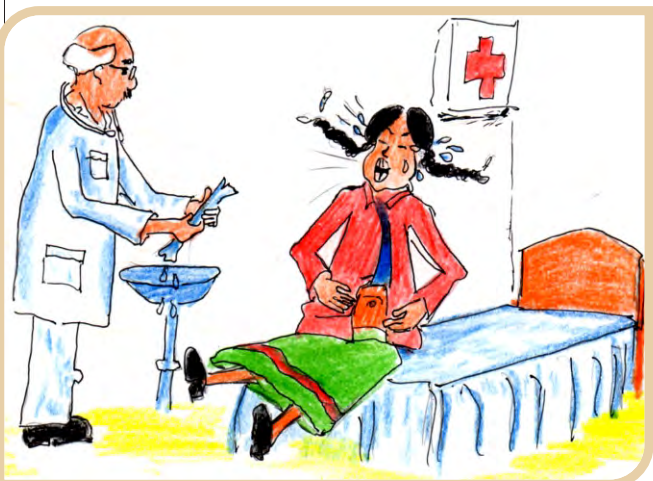
Otros signos de alarma

En cualquiera de estos casos la gestante debe ser atendida lo más pronto en el establecimiento de salud.

3. Análisis de Parto Institucional

Recomendaciones para la gestante, la familia y la comunidad:

- » Reconocer los signos de alarma e identificar posible complicaciones.
- » Reconocer las señales de parto y acudir al establecimiento de salud para su atención.
- » Coordinar con anticipación el transporte, para trasladar oportunamente a la gestante al establecimiento de Salud.
- » Cumplir con las indicaciones del Plan de Parto.
- » Identificar y dar parte de los signos de alarma durante el parto.
- Demora del parto.
- Mucho sangrado.
- Sale primero el cordón.
- Sale primero una mano.
- Sale primero un pie.



4. Atención del Puerperio (después del Parto)

Después del parto normal alimentarse bien, caminar (sin exceso), descansar, tomar líquido, asearse.

Si hay complicaciones es muy importante solicitar la atención del profesional y no de otra persona. Señales de peligro Post Parto:

- » Placenta incompleta o no sale.
- » Mucho sangrado.
- » Dolor e hinchazón de manos.
- » Fiebre o calentura.

Además la paciente recibirá:

- » Orientación y consejería sobre Planificación Familiar.
- » Orientación sobre alimentación balanceada adecuada para la madre, en base a menestras, verduras, frutas y leche.
- » Orientación sobre lactancia materna.

Enfermedad Diarreica Aguda - EDA

La enfermedad diarreica aguda se previene mediante el lavado de manos. Por eso es muy importante saber cuándo y cómo hacerlo.

- » Antes de cocinar.
- » Antes de comer.
- » Después de jugar.
- » Después de ir al baño.
- » Después de cambiar pañales.

Como lavarse las manos:



CON AGUA Y JABÓN



FRÓTELAS...



POR ARRIBA...



EN LA PALMAS...



TAMBIÉN
ENTRE LOS DEDOS



Y FINALMENTE ENJUAGUE
CON ABUNDANTE AGUA

De esta manera se puede prevenir y evitar la diarrea.

INFECCIÓN RESPIRATORIA AGUDA - IRA

La infección respiratoria aguda puede ser mortal para los niños menores de 5 años, sobre todo si no son atendidos a tiempo. Lo más grave de esta infección es la neumonía.

Para prevenir la IRA en los hijos:

- » Vacunarles oportunamente de acuerdo a su edad.
- » Darle leche materna durante los primeros 6 meses de vida.
- » Si es mayor de 6 meses, darle comidas espesas en forma de papilla y continuar con la lactancia materna.
- » Llevarlo a su control de crecimiento y desarrollo en el establecimiento de salud.
- » Evitar exponer al niño al humo de cigarro.
- » Mantenerlo adecuadamente abrigado.
- » Asear y verificar la limpieza diaria de las habitaciones de la vivienda.
- » Lavarse las manos con frecuencia.
- » No escupir en el suelo.
- » Evitar que los niños estén cerca de personas con IRA.



Si el niño o la niña presentan alguno de los siguientes síntomas:

- » Respiración rápida.
- » Fiebre.
- » Tos persistente.
- » Hundimiento del pecho.
- » No puede beber y/o lactar.

O si ya tiene una IRA, tomar los siguientes cuidados:

- » Darle de beber más líquido.
- » Continuar con su alimentación normal en menores raciones.
- » Limpiarle el moco de sus fosas nasales.
- » Abrigarlo y mantenerlo seco.
- » Reconocer los signos de alarma cuando el niño empeora (la tos es más frecuente), la fiebre no baja y respira rápido.
- » No darle medicamentos sin receta médica.

