

MANUAL DE NUTRICIÓN Y SALUD



Saludo y Presentación

Estos MANUALES DE NUTRICION son una aportación del **Fideicomiso para la Salud de los Niños Indígenas de México** y su traducción a la lengua wixárika así como la grabación en audio, fue posible gracias a la aportación realizada por el concierto **Wirikuta Fest** a las comunidades wixaritari.

Este taller de nutrición impartido en el Instituto Cultural del Valle de Ameca ac, está organizado y patrocinado por la **Fundación Alejandro Díaz Guerra ac**, gracias a la colaboración y la hospitalidad del **Instituto Cultural del Valle de Ameca**, en su Centro Rural de Educación Superior de Estipac (CRES).

Las nutriólogas que imparten este taller son parte del **Departamento de Estudios Experimentales y Rurales** del **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**.

Estamos muy contentos de que escuchen lo que tenemos para contar, ya que puede ayudar a todas las personas a tener una mejor salud.

Queremos que todos en sus comunidades puedan mejorar su alimentación y aprovechar mejor lo que tienen, aprendiendo cosas sencillas que pueden hacer un cambio en su salud y así, ser más fuertes, hacer mejor sus trabajos, descansos y ceremonias.

Nos alimentamos para mantenernos vivos, para estar sanos, para que no tengamos dolores y cansancios. También para cantar, danzar, jugar, para amarnos. Los alimentos nos dan la energía necesaria para la vida.

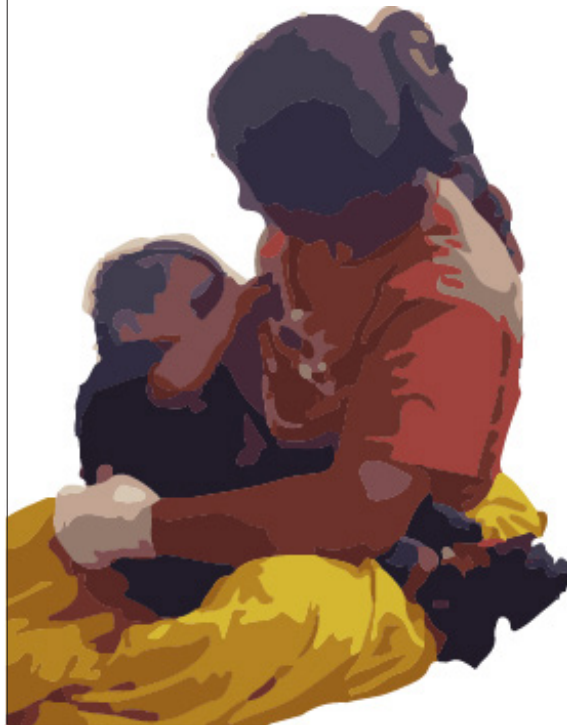
La salud de todas las personas, empieza con la de salud de su madre, su padre y todos sus antepasados. Tenemos que pensar en que las niñas y los niños son el futuro de las comunidades, por eso todos queremos que estén sanos y fuertes.

La primera parte de nuestra vida es la más importante para que seamos personas sanas, fuertes y alegres. Por eso las mujeres que van a ser madres, deben prepararse para que su cuerpo reciba al ser que viene.

Toda la comunidad es parte y ayuda a traer a una nueva persona, así que todos debemos cuidar a las futuras madres.

Lo que come la mujer embarazada, alimenta a la criatura que espera. Lo que la madre bebe y come, el niño lo recibirá a través de su ombligo y hará que crezca quedando listo para salir al mundo.

1. CUIDADOS DE LA MUJER EMBARAZADA O LACTANTE.



I. La alimentación de la mujer embarazada o amamantando.

La alimentación de la mujer embarazada o lactante debe ser completa y limpia para que ella esté saludable, su niño nazca de buen tamaño y sano y ella pueda producir buena cantidad de leche para alimentarlo. Estos cuidados evitan que la madre esté desnutrida, se enferme por infecciones y tenga que dejar de dar pecho al bebé.

Para mejorar la alimentación. Todas las personas pueden mejorar su alimentación, pero es importante que las mujeres embarazadas y lactantes así como los niños pequeños tengan más atención que todos. Empezaremos por repasar los tipos de alimentos para las personas.

Los alimentos para las personas son de 4 tipos:

1. Frutas y verduras
2. Cereales y tubérculos
3. Las leguminosas
4. Los alimentos de origen animal

1. Las Frutas y verduras provienen de la tierra, nacen de semilla, y además de ser muy sabrosas, nos alimentan y nos protegen de enfermedades. Nos dan vitaminas y minerales, que ayudan a que estemos y nos veamos sanos, fuertes y nuestro pelo, nuestros ojos y nuestra piel brillen.

Sí voy al campo y me corto con el machete o me caigo en el monte mis heridas podrán sanar rápidamente y evitaré que se me infecten. Asimismo, los niños y las niñas que coman verduras y frutas estarán más protegidos de los cambios de clima bruscos, como cuando se mojan con la lluvia, o se asolean mucho en el campo.

Las verduras y las frutas nos dan las vitaminas, ácido fólico, carotenos, y minerales como el potasio y el hierro.

Además las frutas y verduras tienen fibra que ayudará a que los intestinos estén limpios, facilita el paso de la comida y evita el estreñimiento.

Aquí les vamos a dar unos ejemplos de verduras: acelgas, hojas de amaranto, verdolagas, espinacas, flor de calabaza, nopales, coliflor, calabaza, chayote, chícharos, tomate, jitomate, hongos, ejotes, chile poblano, zanahorias, berros, rábanos, aguacate, pepino, y lechuga.

Ahora les daremos algunos ejemplos de frutas: guayaba, melón, papaya, sandía, lima, limón, naranja, mandarina, plátano, ciruela, mango, durazno y manzana, entre otras.

2. Cereales y tubérculos que nos dan la mayor parte de la energía que necesitamos, estos alimentos también tienen muchas vitaminas.

De los cereales y las leguminosas se obtienen otros productos como la harina, el pan, las tortillas, tamales, galletas y las pastas. Estos alimentos nos aportan principalmente Hidratos de Carbono que son nutrientes que ayudan a que el cuerpo tenga energía, para realizar todas sus actividades como trabajar y jugar.

Se recomienda consumir los cereales integrales, o sea, los que tienen su cáscara, para obtener así mayor cantidad de vitaminas y de fibra.

Si nuestros alimentos a base de cereales, además se preparan con grasa como la del aceite, la manteca, el aguacate, o con el cacao, y con dulce como la miel, la panela, piloncillo, o el azúcar morena, nuestros alimentos nos darán más energía.

Ahora les daremos ejemplos de cereales: maíz, trigo, avena, arroz y el amaranto. Recordemos que el maíz y nosotros somos uno; el maíz no puede sembrarse solo, no puede vivir sin los humanos que lo siembran y los humanos de nuestro continente no podemos vivir sin el maíz. Algunos ejemplos de tubérculos: papa, el camote, la jícama, y la yuca.

3. Las leguminosas que junto con el amaranto nos dan proteínas. Sirven para que los niños crezcan y cuando sean adultos tengan órganos, músculos y huesos sanos. También aportan minerales como el hierro, calcio, zinc, y varias vitaminas, como la A y complejo B.

Las leguminosas son el frijol, haba, lenteja, garbanzo, alubia, chícharo, ejote y soya, entre otros, son también plantas y dan una proteína que no es completa, pero que si se les combina con los cereales al momento de comerlos se vuelve una súper proteína.

Cuando se combinan, por ejemplo amaranto, frijoles y tortillas de maíz, nos darán un alimento igual que si fuera carne de res, cerdo, pollo o pescado.

También puedo combinar maíz con lentejas o hacer caldo de pollo con lentejas. Es muy sabroso comer amaranto con verduras y todos estos alimentos nos darán fuerza y energía.

4. Los alimentos de origen animal nos aportan proteínas para crecer y que nuestro cuerpo esté fuerte y también nos dan vitaminas y minerales.

Algunos ejemplos de alimentos de origen animal: leche, queso, huevo, pescado, pollo, res, cerdo y también los insectos.

La naturaleza nos da los alimentos necesarios para la vida y para estar en armonía con ella, con uno mismo y con los demás, que es la base de vivir bien.

II. Una alimentación adecuada

Recordemos que para tener una alimentación adecuada debemos:

- Incluir en nuestras comidas, los cuatro grupos de alimentos
- Comer frutas y verduras.
- Los cereales deben comerse una vez al día. Por ejemplo, pan o galleta o un plato de sopa o de arroz.
- Es mejor comer cereales integrales con cáscara. Por ejemplo el pan que no es blanco.
- Hay que combinar las leguminosas y los alimentos de origen animal. Es bueno comer los alimentos de origen animal, tal vez dos veces a la semana, los demás días se pueden consumir leguminosas.
- Si es posible, comer arroz, sopas y papas tres veces por semana.
- Debemos tomar por lo menos, entre 4 a 6 vasos de agua al día. Debe ser agua hervida, sola o con frutas, endúlcela con miel, o tal vez en su comunidad hay bebidas que se preparan con maíz, como el pozol, o como el taxcalate...
- Se recomienda sembrar hierbabuena, manzanilla, zacate limón y jamaica y de ser posible tener un árbol de limón o naranja.
- La CHÍA sirve para aumentar tu energía, es una excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos como el omega 3 de origen vegetal. La puedes agregar al agua.
- También si es posible, cada día comer los cuatro tipos de alimentos: frutas y verduras, cereales, leguminosas y dos veces a la semana alimentos de origen animal.
- No comer muchas grasas, eso nos pone gordos y nos hace sentir mal, tampoco mucha grasas, aceites, azúcar y sal.
- “Comer bien” no significa comer mucho.
- Comer con las manos limpias, tranquilamente y en armonía.
- Masticar muchas veces cada bocado porque es la base de una buena digestión.

Sugerimos que hagan entre todos una lista de los cuatro tipos de alimentos que pueden tener en su comunidad. También que hagan la lista de alimentos de “temporada”. Ya sabemos de qué alimentos disponemos en la comunidad, ahora hablaremos de la higiene.

III. Cómo amamantar mejor

- Es necesario que la mujer embarazada y que amamanta se bañe lo más seguido posible. Ellas no deben usar jabón en los pezones para evitar que aparezcan grietas. También es necesaria la limpieza en la vagina (su parte) con abundante agua y sin jabón.
- Cada vez que amamante, es muy importante que limpie sus pezones con un poco de agua limpia sin jabón o con un poco de su propia leche.
- Para no mojar su ropa por el goteo de la leche, puede presionar el pezón durante algunos segundos hasta que deje de salir la leche. También puede poner una tela suave o un pañuelo limpio encima del pezón. Cámbielos cada vez que se humedezcan para mantener sus pezones secos y no se le hagan grietas.
- Durante el embarazo y la lactancia, la mujer no debe tomar ningún tipo de medicamentos. Sólo si el doctor o la doctora se lo receta. La mayoría de los medicamentos pasan por la sangre y después por la leche, por lo que esa medicina también le va a llegar al bebé.
- Si el doctor le receta algún medicamento, deberá dejar de dar el pecho un tiempo, mientras lo toma. Para que no disminuya la leche, siga sacándola como si amamantara, pero no se la dé al bebe.
- Desde el segundo mes de embarazo, el cuerpo de la mamá se prepara para alimentar al bebé. Las mamas aumentan de tamaño poco a poco, se hacen más firmes, los pezones se endurecen y se oscurecen.
- En los últimos tres meses del embarazo, la madre puede hacer algunos ejercicios para preparar y fortalecer los pezones. Eso hará más fácil la lactancia. Por ejemplo:
- Cuando se baña, frotar el pecho con la mano. no hay que usar jabón para evitar la resequedad de la piel.
- También de masaje a las mamas y pezones con un trapo suave no rasposo y limpio.
- Durante el último mes es importante dar masaje, con los dedos índice y pulgar de la mano derecha tomando el pezón de la mama izquierda, gírelo de un lado al otro y jálelo varias veces, solo un poco y suavemente; luego haga lo mismo con la mama derecha, utilice la mano izquierda.
- Estos ejercicios ayudan mucho, sobre todo a las mujeres que tienen pezones pequeños o hundidos.
- Si la mamá fuma, toma alcohol, café, té fuertes o refrescos con gas, dañará su salud y la del niño que espera o amamanta. Además transmite estas sustancias al bebé ocasionando malestares en el estómago, entonces estará molesto y le darán cólicos. Si se fuma o toma alcohol, la madre puede enfermarse y tendrá menos leche.

IV. Del calostro

- Durante las últimas semanas del embarazo, comienza a salir del pecho un líquido amarillo claro llamado calostro. Este líquido sigue produciéndose los primeros días después del parto. Contiene muchas proteínas, vitamina A, minerales y anticuerpos que son defensas que el cuerpo produce para rechazar las enfermedades, para proteger al bebé de algunas enfermedades en el estómago como diarreas, cólicos o en las vías respiratorias como la tos y el catarro.
- Si el calostro no aparece en las últimas semanas del embarazo, puede apretar el pezón o areola entre sus dedos índice y pulgar hasta que salgan unas gotitas del líquido. Si se hace esto una vez todos los días, ayudará a que la leche baje.
- Es necesario ofrecer al recién nacido el pecho de la madre. Cuando el bebé chupe el pecho hará que brote el calostro.
- también hará que salga la leche entre el tercer y quinto día después del parto.
- Es importante que el bebé esté cerca del pecho el tiempo necesario para alimentarse. Si el bebé no chupa lo suficiente, la leche saldrá cada vez menos. Entonces el bebé no recibirá todos los nutrientes del calostro y de la leche materna.
- Pregunta a las mujeres de tu comunidad si saben acerca de otras maneras para formar los pezones.
- Para extraer la leche con la mano, detenga la mama por la parte de abajo con la mano de ese mismo lado. Coloque los dedos índice y pulgar de la otra mano en la areola; empújelos suavemente hacia atrás y gírelos hacia el pezón. Repita esto hasta que la mama quede vacía; haga lo mismo con la otra mama.

Los nutrientes de la leche materna

Si la madre está bien alimentada, su leche tiene los nutrientes necesarios para que el bebé crezca y se desarrolle sano. Dicen por ahí que la leche de vaca es para los becerros, la de la mujer para el niño o niña.

- La leche materna protege al bebé contra las enfermedades, también tiene menos riesgo de infecciones intestinales y alergias.
- La leche materna hace que los niños tengan menos cólicos y facilita la digestión, también los niños que maman no sufren estreñimiento.
- Mamar hace que los bebés tengan paladar, dientes y encías bien desarrollados.
- Al amamantar la mujer recupera más rápidamente la posición y el tamaño de su matriz y la ayuda a adelgazar.
- Dar el pecho evita hervir agua y preparar biberones.

V. Las leches en polvo

Ahora les vamos a decir algo que es muy importante, las leches en polvo NO son recomendables para la salud de las niñas y los niños porque:

- Los comerciantes de las leches en polvo quieren sustituir lo natural que es la leche materna por su producto artificial que es de baja calidad.
- Son fórmulas comerciales fabricadas para volvernos dependientes de ellas. Nos quieren hacer creer que son mejor que la leche materna para que nos veamos obligados a comprarla.
- Su precio es muy alto así que no se usa en la cantidad necesaria para que sea nutritiva. Lo que recibe el bebé es una “leche aguada”, que no tiene calidad y causa grave desnutrición.
- Cuesta más, porque debe mezclarse con agua hervida o purificada. Si es mezclada con agua sucia produce enfermedades que pueden causar la muerte.
- Los biberones deben ser lavados y hervidos siempre para que no se enfermen los bebés. Y Eso es muy difícil si no hay suficiente agua limpia.
- De nuevo decimos el mejor alimento para el bebé es la leche materna.

Vamos a suspender un momento la lectura para dar espacio a que ustedes platiquen sobre lo que han escuchado, qué les parece...Hagan chistes o critiquen lo que acaban de escuchar...

VI. Recomendaciones para amamantar

Cada vez que amamante a su hija o hijo, es necesario lavar sus manos con agua y jabón. Recuerde también lavar sus pezones con agua limpia o con un trapo humedecido en agua limpia.

Empiece la alimentación del bebé con la mama que terminó la vez anterior.

- Cuando sienta vacía la mama, normalmente 10 minutos después, separe al bebé pasando suavemente su dedo índice a lo largo del pezón, hasta que el niño abra la boca.
- Para que el niño saque el aire que traga al mamar, recárguelo sobre su hombro y dele palmaditas en la espalda hasta que “saque el aire”.
- Dele la otra mama para que la niña o el niño quede satisfecho. Hágalo sacar el aire otra vez cuando termine de comer.

Tome el pezón entre los dedos índice y medio. Acérquelo al cachete del bebé. Él o ella abrirá la boca buscando el pezón.

- Al terminar de amamantar limpie sus pezones con un trapito humedecido en agua limpia; esto quitará residuos de leche y saliva, pero si ve que sus pezones se agrietan límpielos con su propia leche que contiene antibiótico natural, también puede usar un poquito de mantequilla que untará en las grietas.

- Cuando el niño o niña termine de comer sáquele el aire, si vomita algo de leche es que comió un poco de más; luego recuéstelo boca arriba.
- Cuando el niño se duerma, también recuéstelo boca arriba.
- Las madres deben estar cómodas y tranquilas para amamantar a sus niños, ustedes mismas saben encontrar la mejor posición y pueden preguntar a las amigas, a madres y las abuelas de su comunidad.

La frecuencia de la lactancia

Esto quiere decir cuántas veces debemos ofrecer el pecho al niño.

- En los dos primeros meses, el bebé va adaptando su horario de alimentación. En este periodo es necesario amamantarlo cada vez que tenga hambre, sea de día o de noche.
- De recién nacido, cinco minutos en cada mama serán suficientes. Poco a poco, hay que ir aumentando hasta 10 o 15 minutos de cada lado.
- El tiempo entre una tetada y otra no debe ser menor de 2 horas, ni mayor de 6. La mayoría de los bebés comen cada 3 o 4 horas.

VII. Si la lactancia te da problemas

¿Qué hacer si la lactancia te da problemas en los pezones, cuando se inflaman las mamas, cuando están muy llenas, cuando el bebé está llorón?

Los pezones

Recuerda los pezones son muy sensibles y a veces quedan adoloridos después de amamantar. Si eso sucede se recomienda:

- No usar jabón en las mamas y menos en los pezones.
- Descúbralos para que les dé el aire tanto como sea posible y procure exponerse al sol por ratitos.
- Asegúrese de que la parte de su areola quede dentro de la boca de la niña o niño. Que no chupe solamente la punta del pezón.
- Ofrezca primero la mama del pezón menos lastimado, ya que al empezar el bebé succionará con más fuerza.
- Amamante por tiempos más cortos aunque más seguido. El bebé tiene menos hambre y chupa más suavemente.

- Relájese todo lo posible para no aumentar el dolor en los pezones, ni disminuir la salida de la leche.
- Si sus pezones llegaran a ulcerarse o sangrar, pare de amamantar.
- Lave sus pechos con agua hervida y séquelos con un trapo limpio, otras personas usan un poco de su propia leche.
- Saque la leche manualmente y si tiene pus o sangre, deséchela.
- Pida a otra mujer que amamante a su bebé mientras que se cura, en caso de no encontrar a nadie se le puede dar atole de amaranto, de arroz, o avena.
- Evite poner crema en la zona lastimada a menos que sea una que le recomiende el doctor. Si tiene mantequilla a la mano, úsela como si fuera crema, eso le ayudará a curar las grietas.

Pechos muy llenos

- Otro problema puede ser tener las mamas muy llenas. Esto impide que el bebé mame, porque la leche sale con mucha fuerza y el bebé se ahoga.
- Para esto recomendamos que exprima un poco de su leche antes de amamantar. Así, el pezón no estará tan duro y la leche saldrá suavemente.
- Presione el pezón entre su dedo índice y medio, para controlar la salida de la leche.

Si las mamas están inflamadas

- Aplíquese una bolsa o una botella con agua caliente envuelta en un trapo limpio y póngala donde le duela. También puede bañarse con agua tibia, procurando echar agua directamente sobre sus mamas. Ayúdese con un masaje.
- Alimente a su hija o hijo empezando con la mama adolorida si es que está tapada, así el bebé chupará con más fuerza y lo destapará.
- Después de amamantar puede ponerse una bolsa o botella con agua fría sobre la mama para bajar las molestias.
- Trate de descansar. Si no mejora en 12 horas o aparece fiebre, no deje de amamantar y busque ver al médico. Por lo general la inflamación desaparece en 48 horas, o sea dos días.
- Si usa brasiere o sostén que no sea apretado, cámbieselos seguido y lávelos con jabón neutro. Limpie siempre sus mamas y pezones para evitar una nueva inflamación y úntele un poco de su propia leche.
- Si no usa brasiere o sostén, utilice un trapo limpio para proteger el pezón, cambie su trapito diariamente y lávelo con agua y jabón.

- Si no tiene una buena limpieza, se puede tener una infección en las mamas. Esto le dará molestias a la madre y deberá suspender la lactancia. Si tiene algún malestar en el cuerpo o fiebre, puede tener una infección. Es mejor ir al doctor.

Cuando el bebé no quiere aceptar el pecho Otro problema que a veces se presenta, es que algunas niñas y niños no quieren aceptar el pecho porque recibieron primero el biberón. Para esto es recomendable que aunque llore un poco se le deje de dar el biberón al bebé, entonces la mamá debe ofrecerle el pecho con paciencia para que poco a poco, logre que su hija o hijo prefiera el pecho que el biberón.

Si el bebé llora de hambre al poco rato de haberlo amamantado. Revise si le está dando el pecho de manera la correcta. Algunos bebés duermen o juegan con el pezón sin tomar la leche. Vea su garganta para saber si la está tragando.

- La madre produce la leche que el niño mama, si le da biberón el niño ya no chupará con fuerza y la producción de leche será menor.
- Durante la noche, dele cada vez que lo pida. La succión aumentará la cantidad de leche y el niño, ya no se quedará con hambre.
- No olvide sacarle el aire, para que no tenga cólicos.
- Si sigue llorando mire si tiene algún animalito o algo que le cause dolor y cámbiele el pañal si ya está sucio.

VII. Si su hijo llora no está bien alimentado

- Lloro mucho, no está contento después de comer o está molesto.
- Si usted ve que no sube de peso, quiere decir que no está bien alimentado.
- También podemos ver si hace poca caca.
- Si la alimentación no es suficiente, los niños se deshidratan, orinan poco, tienen los labios secos y mollera hundida.
- También les aparecen manchas blancas en la piel.
- Su pelo se pone seco y amarillento.
- Y a veces se hinchan sus pies y su cara.
- Hay que poner atención cuando se presentan signos de desnutrición, para poder resolver el problema.

- Pero si su hija o hijo están creciendo bien y ganando peso con la leche materna, no les de otros alimentos, ni leches que no sean de la mamá. Después de los seis meses, podrá empezar a tomar otros alimentos, y más adelante hablaremos de eso.
- Si por algún problema no puede dar el pecho directamente, saque su leche y déselo al bebé con gotero o cuchara.
- Tenga presente que el biberón, las mamilas y chupones necesitan mucha limpieza. Deben lavarse y hervirse para poder usarlos sin que sean un peligro para el niño.

Pues hasta aquí llegamos en esta primera ocasión. Espero les sea útil y que les sirva y nos vemos más adelante para hablar de los alimentos de los niños pequeños.