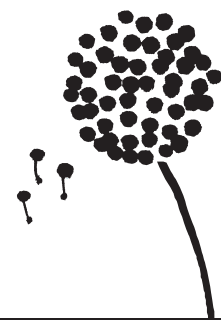


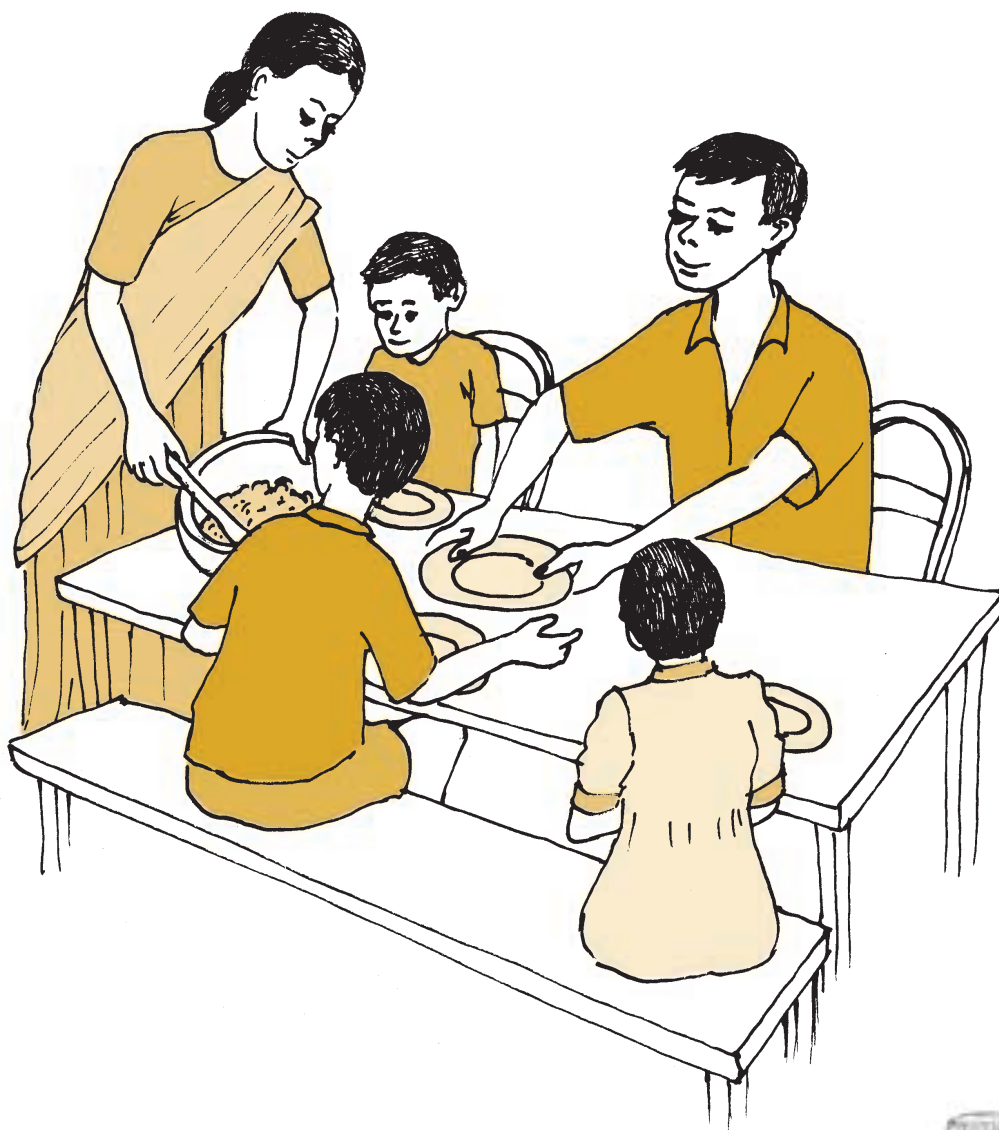
Una sana alimentación



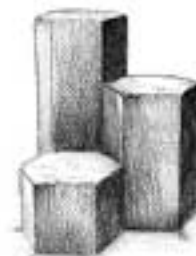
TEARFUND

Una guía de la serie PILARES

por Isabel Carter



Por los Idiomas Locales: Asociación en REcursoS



Una sana alimentación

Una guía de la serie PILARES

por Isabel Carter

Equipo de traducción: Juliana Horne, Alison Coz, Naomi Sosa

Ilustración: Rod Mill

Diseño: Wingfinger

© Tearfund 2003

ISBN 1 904364 24 1

Publicado por Tearfund. Una compañía limitada por garantía.

Registrada en Inglaterra No. 994339. Organización Benéfica Registrada No. 265464.

Tearfund es una agencia evangélica-cristiana de ayuda en emergencias y desarrollo, que trabaja por intermedio de asociados locales con el propósito de brindar ayuda y esperanza a las comunidades en necesidad alrededor del mundo.

Tearfund, 100 Church Road, Teddington, TW11 8QE, Inglaterra.

Tel: +44 20 8977 9144

E-mail: pillars@tearfund.org

Web: www.tilz.info

Agradecimientos especiales a Ann Ashworth-Hill por todo su apoyo y aportes a esta guía, y a Ann Burgess y Kate Godden por su apoyo en asegurar la precisión y utilidad de esta información.

Una sana alimentación

Una guía de la serie PILARES

Introducción a las guías de la serie PILARES

Estas guías están diseñadas para ser utilizadas en grupos pequeños, en situaciones en las cuales una o más personas son alfabetizadas y cuentan con la confianza suficiente para liderar a otras en discusiones de grupo. Estas guías buscan proveer material para discusión alrededor de un tema, ya sea en forma aislada o como parte de una reunión regular de grupo; por ejemplo de agricultores, de personas que reciben alfabetización o de miembros de un grupo de mujeres. Idealmente, deben utilizarse sólo dos o tres páginas cada vez, permitiendo tiempo suficiente para la discusión de temas que surjan en el proceso y para ejecutar algunas de las ideas prácticas sugeridas. Sería útil que el líder de las discusiones cuente con algún nivel de comprensión sobre lo que es una adecuada nutrición.

Las guías de la serie PILARES buscan aumentar la confianza entre los miembros del grupo, de forma que ellos puedan enfrentar en forma exitosa, situaciones de cambio en sus propios contextos, sin necesidad de ayuda externa. Ellas intentan construir sobre el conocimiento existente y las experiencias de los miembros o de su comunidad, de tal manera que diferentes ideas puedan experimentarse, adaptarse, y finalmente, desecharse si se encontrara que no son útiles, o adoptarse, si se las considera útiles.

Una sana alimentación

Esta guía examina el tema de los alimentos que consumimos. Abarca todo tipo de temas incluyendo la sensibilización sobre el valor nutricional de diferentes alimentos, las necesidades alimentarias de diferentes miembros de la familia y las buenas prácticas de higiene. Incluye algunas sugerencias sobre cómo mejorar nuestra dieta a bajo costo utilizando alimentos silvestres o tradicionales, secando y preservando alimentos en el momento de la cosecha, produciendo alimentos en huertas del tamaño de una puerta, y algunas recetas. Algunas páginas destacan la importancia de la lactancia materna y de la buena alimentación para niños pequeños. También aborda algunos temas difíciles como las costumbres y tabúes relacionados con los alimentos.

Los estudios bíblicos al final de la guía deben utilizarse como una parte esencial y continua durante el proceso. Su uso más óptimo es en grupos pequeños, dando tiempo a todos los integrantes para participar en las discusiones.

Objetivos de esta guía

- Aumentar el nivel de conciencia sobre la importancia de una buena dieta para mantener la salud y resistir enfermedades
- Aumentar el nivel de comprensión sobre las necesidades nutricionales de las madres embarazadas y lactantes, los niños pequeños y las personas ancianas
- Aumentar el nivel de conciencia sobre los alimentos que son esenciales para una dieta balanceada
- Aumentar el nivel de conciencia sobre los riesgos de transmisión del VIH por medio de la lactancia, a fin de que las mujeres puedan tomar decisiones claras al respecto

- Mejorar la variedad de alimentos que se consumen en el hogar por medio de huertas del tamaño de una puerta, la preservación de alimentos y el estímulo al uso de alimentos tradicionales valiosos
- Estimular la discusión sobre ciertas tradiciones alimentarias y tabúes que van en contra de las buenas prácticas nutricionales

Resultados anticipados

- Se da mayor prioridad a las mujeres embarazadas o lactantes y a los niños pequeños, en el momento de compartir las comidas en el hogar
- Mejoramiento de la salud de las mujeres embarazadas lo cual conlleva a niveles reducidos en la mortalidad infantil
- Reducción de la mortalidad infantil debido al mejoramiento de la dieta y a una mayor resistencia a las enfermedades e infecciones
- Reducción en el número de visitas a las clínicas debido a un mejoramiento general en la salud y en la resistencia a las enfermedades
- Mejoramiento en las tasas de supervivencia de los bebés saludables nacidos a mujeres con HIV / SIDA, estimulando la lactancia como alimento exclusivo durante los primeros seis meses, y luego interrumpiendo la lactancia lo más pronto posible
- Abandono gradual de tabúes y costumbres perjudiciales

Recursos útiles

Nutrition for Developing Countries

Por Felicity Savage Kind y Ann Burgess

Un libro excelente, detallado e informativo que examina todos los aspectos de una buena nutrición. Abarca asuntos esenciales sobre los nutrientes, las necesidades nutricionales, los alimentos y las comidas. Explica cómo se puede ayudar a las familias con problemas nutricionales y cómo tratar a los niños desnutridos. Consta de más de 450 páginas, con abundantes ilustraciones, y está disponible en:

TALC, PO Box 49, St. Albans, Herts, AL1 5TX, Inglaterra

Paso a Paso Número 52 publicado por Tearfund. Disponible en www.tilz.info

Complementary Feeding

Una guía completa de alimentos caseros para niños lactantes. Este folleto tiene información abundante sobre el uso de alimentos complementarios y el valor nutricional de una variedad de alimentos. Da indicaciones detalladas sobre todos los asuntos involucrados en la alimentación complementaria. El folleto consta de 52 páginas y fue producido por la OMS. Puede adquirirse en: WHO Sales and Marketing Group, Via delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia

Nutritious Food for Young Children

Un folleto bien ilustrado y escrito en forma sencilla, lleno de ideas y de información sobre cómo alimentar a niños pequeños. El libro consta de 42 páginas y puede adquirirse en:

World Neighbours, 4127 Northwest 122nd Street, Oklahoma City, OK 73120-8869, EE.UU.

Contenido

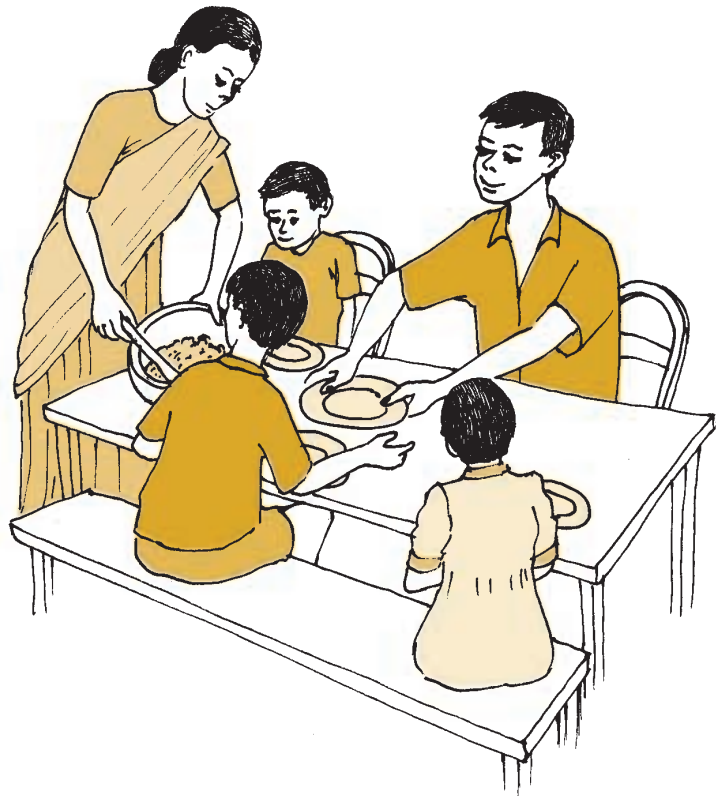
| | PAGINA | |
|---|--------|-----|
| Una dieta saludable | 4 | N1 |
| ¿Por qué necesitamos diferentes tipos de alimento? | 6 | N2 |
| Cómo mejorar una dieta deficiente | 8 | N3 |
| Alimentos tradicionales | 10 | N4 |
| Ideas para el uso de legumbres | 12 | N5 |
| Hortalizas y frutas | 14 | N6 |
| Prevención de la anemia | 16 | N7 |
| Higiene personal | 18 | N8 |
| Higiene de los alimentos | 20 | N9 |
| Costumbres y tabúes | 22 | N10 |
| Hierbas y especias | 24 | N11 |
| Huertas del tamaño de una puerta | 26 | N12 |
| Fermentación de alimentos | 28 | N13 |
| Secado de hortalizas | 30 | N14 |
| Preservación de las frutas | 32 | N15 |
| Personas con necesidades especiales de alimentación | 34 | N16 |
| Lactancia | 36 | N17 |
| Cómo alimentar a los bebés | 38 | N18 |
| Cómo mejorar los preparados cocidos y las sopas | 40 | N19 |
| Cómo estimular a los niños pequeños a comer | 42 | N20 |
| Meriendas saludables | 44 | N21 |
| Alimentos fortificados | 46 | N22 |
| Estudios bíblicos | 48 | |
| Glosario | 52 | |

Una dieta saludable

La buena alimentación es importante para una buena salud. La mayoría de personas depende de uno o dos alimentos básicos para gran parte de su alimentación. Esto puede ser un cereal (como el arroz, el trigo, el maíz o el mijo), un tubérculo (tal como la yuca, el ñame o la papa), o frutas almidonadas (como el plátano o la fruta del árbol del pan). Sin embargo, junto con los alimentos básicos deben comerse otros alimentos a fin de satisfacer nuestras necesidades energéticas y nutricionales. Los tipos de alimentos que mejor satisfacen estas necesidades son:

- las legumbres (tales como las arvejas o los guisantes, los frijoles, las lentejas y el maní o cacahuete) y las semillas oleaginosas (tales como las semillas de ajonjolí o de girasol).
- alimentos de origen animal y el pescado. Estos alimentos son fuentes ricas de muchos nutrientes pero con frecuencia son costosos. Además, algunas personas no comen carne debido a sus creencias religiosas o personales.
- las hortalizas y las frutas, en particular las hojas verdes oscuras y las frutas y hortalizas color naranja.
- los aceites, las grasas (tales como la margarina, la mantequilla corriente o clarificada) y los azúcares.

El asegurar que haya una buena combinación de un alimento básico con varios de estos alimentos en cada comida, resultará en una dieta saludable.



Discusión

N1

- ¿Cuáles son los principales alimentos básicos que comemos en esta zona? ¿Cuáles otros alimentos comemos normalmente cada día, junto con el alimento básico?
- ¿Con qué frecuencia comen carne o pescado la mayoría de personas en nuestra comunidad? ¿Qué evita que ellos coman más de estos alimentos?
- ¿En qué medida la falta de dinero es un obstáculo para una buena dieta? Discutan formas en las cuales las personas podrían mejorar la variedad de alimentos que comen, a bajo costo o sin costo. ¿Las personas que tienen suficiente dinero siempre se alimentan con una buena dieta?

¿Por qué necesitamos diferentes tipos de alimento?

El alimento que comemos tiene tres funciones principales: la de darnos energía, la de formar y reparar nuestros cuerpos y la de protegernos de las enfermedades. La mayoría de alimentos contiene una combinación de nutrientes. Para mantenernos sanos, debemos comer cada día una buena combinación de alimentos.

- **Los alimentos energéticos** nos ayudan a trabajar y a mantenernos activos. Estos son los alimentos básicos tales como maíz, arroz y plátano, las grasas tales como el aceite vegetal y la grasa animal, y el azúcar. Los adultos sólo requieren pequeñas cantidades de grasas y azúcares.



- **Los alimentos constructores y reparadores** ayudan al crecimiento de los niños y a la reparación de nuestros cuerpos. Como ejemplo tenemos el maní o cacahuete, los frijoles, las lentejas, la leche, los huevos y la carne. Los alimentos que contienen leche y cualquier alimento que contiene huesos que puede comerse (tales como los pescados pequeños o el pescado seco pulverizado) son buenas fuentes de calcio, requerido para fortalecer los huesos.



- **Los alimentos protectores** contienen vitaminas y minerales que ayudan al cuerpo a funcionar sin problemas y dan protección contra las enfermedades. La mayoría de las frutas y hortalizas son alimentos protectores.



El agua potable limpia también es importante para mantener un cuerpo saludable.



Discusión

N2

- ¿Qué tipos de alimentos están fácilmente disponibles en nuestra localidad? ¿Las personas comen una buena combinación de alimentos básicos, legumbres, grasas, frutas, hortalizas, carne y pescado? De lo contrario, pregúntense ¿por qué no lo hacen?
- ¿En cuántas formas diferentes pueden ustedes pensar, en que se pueda añadir legumbres, hortalizas, aceite y fruta a los alimentos básicos que se consumen en nuestra zona?
- ¿Qué tipo de dieta comen los niños pequeños en nuestra comunidad? ¿Tienen ellos amplias oportunidades para alimentarse de comidas que contengan carne, productos lácteos o legumbres para ayudarles a desarrollar cuerpos fuertes y sanos? ¿Habrá alguna forma en que pudiéramos mejorar esto?
- ¿Se comen diariamente suficientes ‘alimentos protectores’ en los hogares a nivel local? ¿Cómo pueden las personas agregar más fruta y hortalizas a su dieta?
- ¿Por qué es importante tener agua potable limpia para mantener saludables nuestros cuerpos?

Cómo mejorar una dieta deficiente

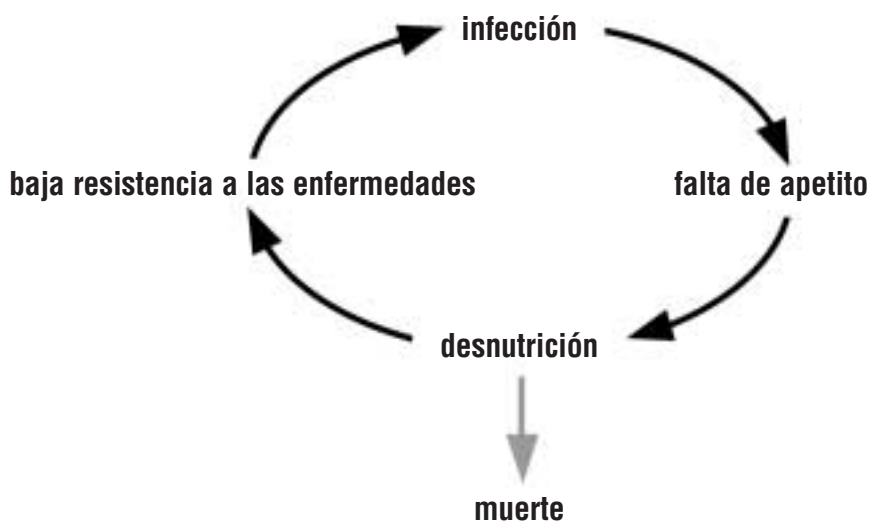
Una dieta saludable está directamente ligada a la buena salud. Es de particular importancia para las mujeres embarazadas, los bebés y los niños pequeños. Los bebés y los niños bien nutridos están mucho menos propensos a enfermarse o a las infecciones. Las infecciones comunes como la diarrea duran más y son más severas en los niños desnutridos. Una vez que un niño está enfermo, la pérdida de apetito puede llevarlo a un nivel mayor de desnutrición y a infecciones repetidas que con frecuencia conducen a la muerte. Cerca de dos tercios de todas las muertes de niños pequeños están ligadas a una dieta deficiente. La alimentación saludable es vital para la supervivencia de los niños.

Las personas normalmente pueden proveer alimentos básicos para sus familias. Sin embargo, aunque los alimentos básicos proveen energía, no proveen la cantidad suficiente de alimentos 'fortificantes' y 'protectores' que se requiere. Las personas con escasos recursos económicos pueden tener dificultades para comprar suficiente carne, pescado, hortalizas y fruta para garantizar una dieta saludable. Sin embargo, existen otras formas de obtener estos tipos de alimento, incluyendo el uso de alimentos tradicionales, hortalizas silvestres, hojas de árbol comestibles, la cría de pollos o conejos, la recolección y preservación de frutas silvestres, y la compra cuidadosa de alimentos en el mercado.



- ¿Cuántos de nosotros hemos escuchado acerca del ciclo de la desnutrición y la infección que vemos abajo? ¿Sucede esto en nuestra comunidad? ¿Pueden ustedes pensar en niños y niñas que se han debilitado en forma gradual debido a una dieta deficiente y a infecciones repetidas?
- ¿Cuáles son las razones por las cuales se presenta la desnutrición en bebés y en niños y niñas pequeños? ¿Cómo puede romperse el ciclo de la desnutrición y la infección?
- ¿Qué alimentos de origen animal pueden conseguirse a bajo costo en nuestra localidad?
- ¿Qué tipos de fruta y de hortalizas están disponibles a bajo costo en nuestra localidad?
- ¿Cómo podemos estimular a las personas a utilizar más legumbres?
- ¿Cómo podría aumentarse la disponibilidad de alimentos animales para consumo en el hogar (por ejemplo, construyendo un estanque de peces, o criando conejos, cuyes o conejillo de Indias, o aves de corral)?

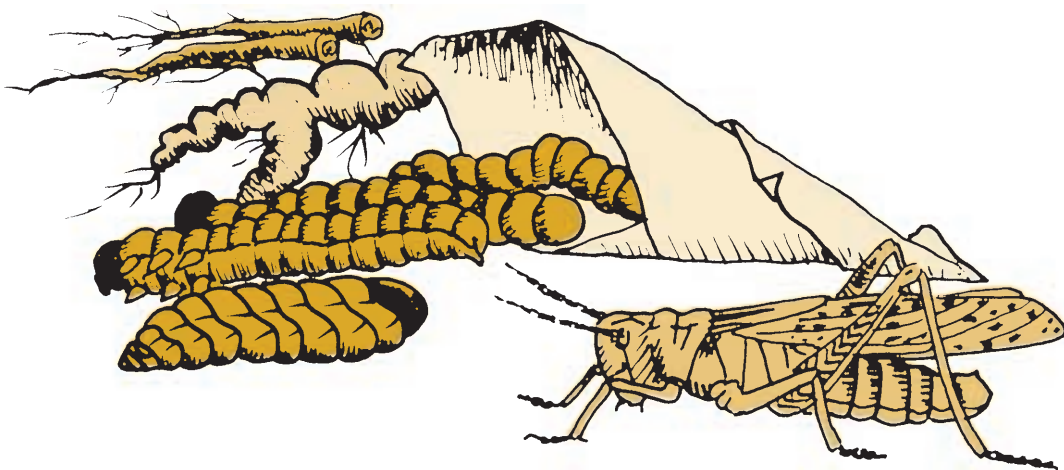
Ciclo de la desnutrición y la infección



Alimentos tradicionales

Hace cien años, la dieta de las personas en nuestra localidad probablemente era mucho mejor y más variada de lo que es hoy en día. Esto no se debe a que las personas tuvieran más dinero o más tiempo. En parte se debía a que en su dieta utilizaban muchos alimentos tradicionales. Ellos también procesaban sus propios alimentos. Hoy en día, las personas con frecuencia compran alimentos básicos que han sido procesados tales como arroz 'blanco', pan 'blanco' y avena u otros cereales preparados. El procesamiento quita la capa externa más oscura del grano, la cual contiene una buena cantidad de vitaminas y proteínas.

En la mayoría de regiones hay alimentos tradicionales que las personas suelen recoger y comer. Entre los ejemplos de alimentos tradicionales que son nutritivos se encuentran: las termitas, los saltamontes, las orugas o gusanos, las langostas, las hormigas voladoras, las aves silvestres y las hojas y raíces de plantas silvestres. A menudo éstos son muy altos en proteína y vitaminas, y ayudan a mejorar la dieta. Sin embargo, en forma creciente, las personas consideran que estos alimentos son de poco valor y dan una mayor prioridad a los alimentos 'occidentales'. También, en la medida en que las personas se desplazan hacia los pueblos y ciudades, no pueden recolectar tales alimentos.



Discusión

N4

- ¿Qué tipos de alimentos tradicionales se comen en nuestra zona?
- ¿Cómo se preparan y se usan estos alimentos?
- ¿Existen otros tipos de alimentos tradicionales que aún están disponibles, pero que ya no se comen? ¿Cuáles son las razones para ello?
- Los alimentos tradicionales con frecuencia están disponibles sólo durante un corto tiempo. Por ejemplo, las hormigas voladoras pueden aparecer sólo unos cuantos días al año. ¿Cómo se podría preservar este tipo de alimentos, de forma que se pudiera comer en otras épocas?

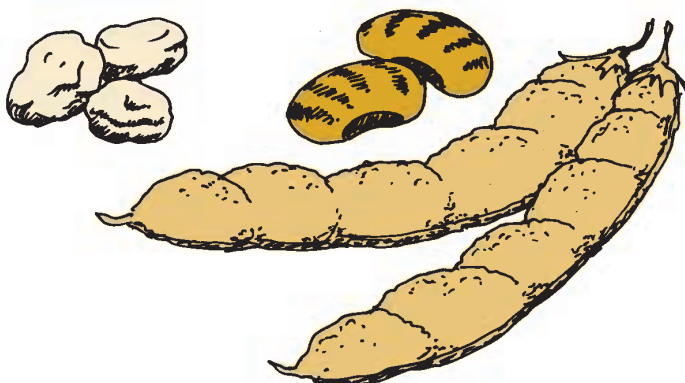
Ideas para el uso de legumbres

Todos los tipos de legumbre son una fuente excelente de nutrientes. Cuando se secan pueden almacenarse fácilmente durante mucho tiempo. Las legumbres deben ser una parte importante de la dieta de un hogar.

Con frecuencia las legumbres se cocinan enteras y se agregan a guisos o estofados. Los tiempos de cocción pueden reducirse grandemente al dejar las legumbres en remojo en agua potable durante la noche. Lávelas y agregue agua fresca antes de cocinarlas.

Las legumbres secas pueden pulverizarse ya sea con un mortero y mazo o en un molino, para producir una harina muy nutritiva. Esta puede mezclarse con harina del alimento básico que normalmente se consume. La mezcla recomendada es de 6 a 8 tasas de harina producida con el alimento básico, por cada taza de harina producida a base de las legumbres. La preparación de pan, de chapattis o de papilla o preparados cocidos con esta harina mejorará la nutrición.

Algunas legumbres tales como el maní y los frijoles de soja también pueden utilizarse para producir aceite de cocina y alimentos para animales.



- ¿De qué manera utilizan las legumbres las personas en nuestra localidad? ¿Cuáles son las comidas más populares preparadas a base de legumbres?
- Discutan todas las formas diferentes en las cuales podrían utilizarse las legumbres para mejorar nuestra dieta.
- ¿De qué manera podríamos animar a las diferentes personas en nuestra zona a cultivar más legumbres para uso en los hogares? ¿Existen variedades nuevas o mejoradas disponibles que podrían probarse?
- Las legumbres pueden mezclarse con cualquier tipo de alimento. Por ejemplo, las legumbres cocinadas podrían triturarse y agregarse a salsas o guisados (se da un ejemplo a continuación). ¿Cómo podríamos agregar legumbres cocinadas a nuestras comidas?

RECETA PARA SALSA O GUISADO

- 1 cebolla
- 1 taza de harina hecha a base de legumbres
- 4 tomates
- 1 manojo de hojas verdes oscuras

Lavar y picar las hojas. Picar la cebolla y el tomate.

Cocinar las hojas, la cebolla y los tomates en una pequeña cantidad de agua hasta que estén blandos.

Agregar una taza de agua y una taza de harina, y cocinar durante 10 minutos hasta que sólo quede una pequeña cantidad de líquido.

Hortalizas y frutas

Muchas personas creen que las hortalizas que han sido introducidas recientemente tales como la lechuga y el repollo son mejores que las hortalizas tradicionales. De hecho, por lo general sucede al contrario. Las hortalizas disponibles a nivel local tales como la espinaca generalmente contienen muchos más nutrientes.

Las hortalizas de color verde oscuro son buenas fuentes de vitamina A y C, las cuales ayudan a proteger al cuerpo contra la enfermedad. Aun cantidades pequeñas de estas hojas agregadas a una comida mejoran el valor alimenticio.

Trate de no cocinar demasiado las hortalizas puesto que la cocción prolongada destruye algunas vitaminas. Agregue cebolla, tomates o aceite para mejorar su sabor si es necesario.

Siembre hortalizas durante todo el año a fin de proveer alimento para todas las épocas del año, particularmente para aquellas cuando hay escasez de hortalizas y frutas. El agua que sobra del enjuague de ropa y del lavado puede utilizarse para mantener el crecimiento de pequeñas cantidades de hortalizas.

Las hojas y frutas de muchos árboles también pueden mejorar la nutrición familiar. Con frecuencia éstas tienen una mayor resistencia a la sequía que las hortalizas, dado su extenso sistema de raíces. Siembre los árboles frutales en las esquinas del huerto, en sitios donde estos no proyecten sombra sobre los cultivos de hortalizas. La papaya, la guayaba y los cítricos son árboles útiles para una huerta, y sus frutos contienen altos niveles de vitaminas.



- Las hojas verdes oscuras son una buena fuente de vitaminas A y C. Nombremos aquéllas que están disponibles en nuestra zona. ¿Qué pueden hacer las familias en aquellas épocas del año en las cuales hay pocos vegetales disponibles?
- ¿Qué plantas silvestres se utilizan tradicionalmente en nuestra zona como fuente de hojas verdes oscuras? ¿Dónde pueden conseguirse estas hojas?
- ¿Cómo podríamos animar a las personas para cultivar y comer más verduras con hojas verdes oscuras?
- ¿Qué árboles en nuestra zona producen hojas comestibles? ¿Pueden las personas recolectar estas hojas sin costo? ¿Dónde podrían las personas obtener semillas o plántulas de especies tales como la moringa – las cuales tienen hojas y legumbres de muy buena calidad?
- ¿Cómo podríamos animar a las personas a cultivar y comer más fruta para uso casero? ¿Hay un vivero donde las personas pueden comprar plántulas o árboles jóvenes?

Prevención de la anemia

La anemia es una de las enfermedades más comunes producto de una dieta deficiente. Con frecuencia es causada por una falta del mineral hierro en la dieta. El hierro se necesita para fortalecer la sangre. Los signos más comunes de la anemia son el cansancio y la dificultad para trabajar y para el aprendizaje. Una prueba sencilla para detectar anemia consiste en mirar el color de las palmas de las manos, los labios, la lengua o las membranas interiores de los párpados. En personas saludables, éstos deben ser rojos. En personas que padecen anemia éstos serán de color rosado pálido.

La necesidad de hierro aumenta durante los períodos de crecimiento y embarazo, de manera que los niños(as) y las mujeres tienen mayor probabilidad de presentar anemia. La anemia en las mujeres embarazadas puede conducir al nacimiento de bebés más pequeños o prematuros, y a veces a la muerte de la madre. Los alimentos básicos contienen poco hierro. Los alimentos que contienen bastante hierro incluyen: carnes rojas, hígado, riñones, sangre y otros tipos de vísceras. Las yemas de los huevos, las verduras de hojas oscuras y las legumbres también tienen un alto contenido de hierro, pero este hierro no es utilizado tan fácilmente por el cuerpo. Sin embargo, si en la misma comida se consume fruta rica en vitamina C tal como la naranja o la papaya, ello hará que el cuerpo pueda utilizar más fácilmente el hierro.

A veces se consiguen alimentos tales como el trigo, el pan o los cereales, enriquecidos con hierro.



- ¿Cómo podemos aumentar el contenido de hierro en nuestras comidas más comunes? ¿Cómo podrían agregarse yemas de huevo, carne, hígado, hojas verdes oscuras o legumbres? ¿Qué tan fácil sería animar a las personas a comer fruta después de su comida?
- Examine cuidadosamente la membrana de piel que bordea el ojo, los labios y la lengua para ver si hay signos de anemia. ¿Qué tan común es encontrar piel o tejidos muy pálidos?
- ¿Por qué hay mayor probabilidad de que las mujeres sean anémicas, en comparación con los hombres?
- Los niños(as) que sufren anemia tienen menos energía para jugar, para trabajar y aprender. ¿Cómo les afectará esto a medida que crezcan?
- ¿Hay pastillas de hierro disponibles para niños(as) y para mujeres embarazadas en nuestra zona? ¿Cuánto cuestan las pastillas de hierro?

Higiene personal

La buena higiene personal es un factor importante para tener una buena salud. Es importante que nos bañemos y lavemos nuestra ropa regularmente con jabón y agua para prevenir la acumulación de mugre. Los dientes y las uñas deben limpiarse con regularidad.

Es realmente importante lavarnos las manos inmediatamente después de utilizar una letrina o baño, o después de arrojar a la basura la materia fecal de niños. A partir de las instrucciones provistas en la página 19, ustedes podrían fabricar un 'grifo inclinable' y colgarlo cerca de la letrina. Estos elementos son sencillos de fabricar, utilizan muy poca agua y proveen una forma fácil de asegurar que el jabón esté disponible.

Es esencial lavarse bien las manos con jabón y agua antes de manipular los alimentos. Cuelguen un 'grifo inclinable' cerca del área de la cocina y utilícenlo en forma regular, tanto antes de manipular los alimentos, como entre la manipulación de alimentos crudos y cocinados.

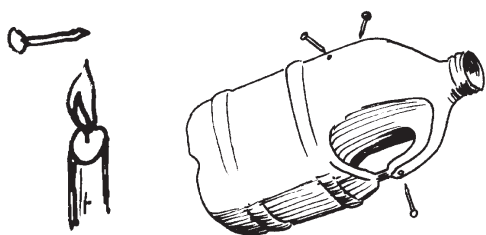
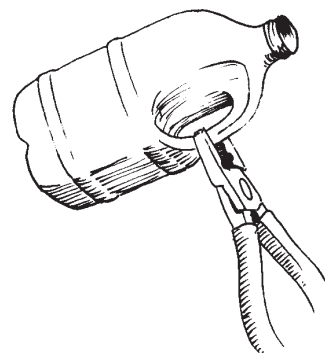
Utilice ropa limpia cuando esté preparando alimentos. Nunca tosa, estornude o fume sobre alimentos que se están preparando para comer. Tenga especial cuidado con la higiene si usted está enfermo(a) pero tiene en todo caso que preparar los alimentos. Ello reducirá el riesgo de transmitir a otros su infección. Siempre cubra adecuadamente las cortadas o heridas que tenga en las manos.



- ¿Por qué es importante tener una higiene personal adecuada?
- ¿Qué sucederá si no nos lavamos y no lavamos nuestra ropa en forma regular? ¿Qué tipo de enfermedades y pestes tienden a propagarse en condiciones de suciedad?
- ¿Cómo se contagian las infecciones? Puede ser de mucha ayuda contar con un promotor de salud que explique más acerca de esto. ¿Cuáles son los riesgos de que otros se contagien de una infección si alguien que está enfermo prepara los alimentos?
- ¿Han visto un 'grifo inclinable' en uso? ¿Cuáles son las ventajas de utilizar un grifo inclinable en lugar de utilizar un plato hondo con agua? ¿Podrían encontrar una botella plástica adecuada y hacer uno (o hacer uno para cada miembro del grupo)? Dialoguen sobre cualquier problema que pueda surgir, y trabajen para encontrar soluciones a éstos.

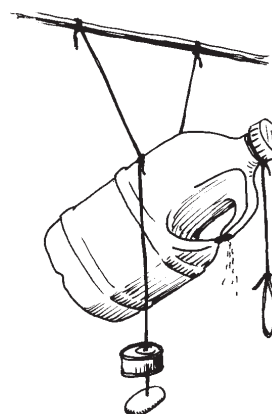
Como hacer un grifo inclinable

- 1 Caliente la base de la manija sobre una vela y luego apriete esa zona suavemente con alicates hasta sellarla de forma que el agua no pueda fluir a través de la manija.



- 2 Caliente la punta de un pequeño clavo sobre una vela prendida, y haga tres huecos, tal como se indica.

- 3 Enhebre una cuerda por entre los dos huecos en la parte posterior de la botella, y amarre la botella de forma que cuelgue de un palo. Cuelgue también un jabón (colocando encima de éste una lata vacía para protegerlo de la lluvia) y añada una manija de la cual pueda halar para dejar salir un pequeño chorro de agua.



Higiene de los alimentos

Asegúrese que todas las ollas, platos y elementos utilizados para la preparación de alimentos estén limpios. Déjelos secar sobre una bandeja para escurrir y evite utilizar una toalla de tela para secarlos.

La carne cruda, el pescado crudo, y las hortalizas crudas con residuos de tierra nunca deben entrar en contacto con alimentos cocinados. Después de manipular alimentos crudos, usted debe lavarse bien las manos antes de manipular alimentos cocinados.

Algunos alimentos tales como la leche, el pescado, la carne cocida, el arroz cocido y otros cereales cocidos, se deteriorarán más rápidamente que otros tipos de alimento. Una vez cocinados, estos alimentos no deben dejarse a temperatura ambiente durante más de dos horas, antes de comerlos.

Las moscas transmiten las enfermedades, de forma que los alimentos siempre deben cubrirse. Al preparar alimentos, coloquen los alimentos sobrantes en un recipiente tapado, para evitar la atracción de moscas. Arrojen la basura en una fosa de tierra que esté a una buena distancia de los hogares. De ser posible, cubran la basura con algo de tierra cada vez que pongan basura en la fosa.



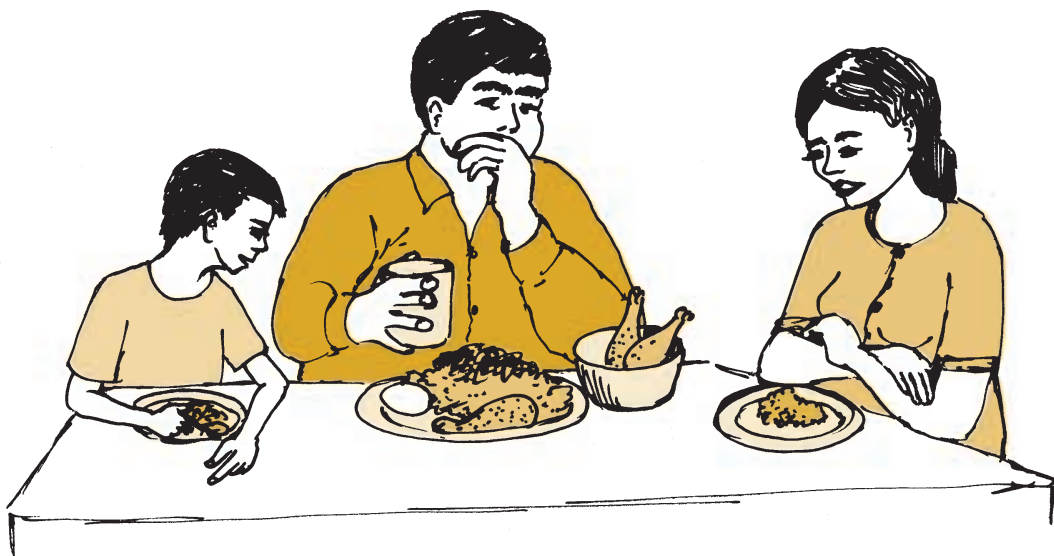
- ¿Qué se puede usar para asegurar que los alimentos y bebidas permanezcan cubiertos en todo momento?
- ¿Cómo eliminan las personas sus basuras en nuestra zona? ¿Hay fosas para basura de la comunidad? De ser así, ¿se mantienen limpios los alrededores de forma que se reduzcan las moscas y los roedores? Si no hay fosas para la basura, ¿podría la comunidad hacer algunas, como una forma de mejorar la salud?
- ¿Cómo transmiten las enfermedades las moscas? ¿Qué podemos hacer para prevenir que éstas transmitan las enfermedades?
- ¿Qué tan común es en nuestra zona, el uso de bandejas de escurrir para secar los utensilios de cocina? ¿Cuáles son las ventajas de utilizarlas? ¿Cómo se podría animar a más personas a fabricarlas y utilizarlas?

Costumbres y tabúes

Todas las culturas tienen creencias y costumbres tradicionales variadas relacionadas con los alimentos. A veces las personas comen alimentos especiales en las festividades. Es posible que se eviten algunos alimentos en días particulares. Alimentos que se evitan en una cultura pueden ser valorados por otra. Algunos alimentos pueden prohibirse por completo en ciertas culturas o grupos religiosos pero disfrutarse en otras.

La mayoría de estas creencias tienen poco impacto sobre la nutrición pero hay algunas que tienen un gran impacto. Por ejemplo, en muchas culturas se asume que las mujeres embarazadas o lactantes no deben comer huevos. Sin embargo, los huevos son un alimento muy nutritivo. También puede prohibirse que los niños(as) coman ciertos alimentos que serían de verdadero beneficio nutricional.

El cambio de costumbres alimentarias perjudiciales es algo difícil de lograr y puede tomar bastante tiempo.



- ¿Qué costumbres, tradiciones y tabúes en nuestra propia cultura limitan la variedad de alimentos que se consumen?
- ¿Alguno de éstos es poco beneficioso y perjudicial para una buena nutrición?
- ¿Existen tipos de alimentos que se consideran malos para las mujeres embarazadas o lactantes? ¿Por qué es esto? ¿Nuestras respuestas se basan en nuestras tradiciones o en buenas enseñanzas sobre nutrición?
- ¿Deben desafiarse algunos de estos tabúes y en caso tal, cómo podría hacerse esto de forma sensible?
- Los huevos tienen un alto valor nutritivo. ¿Existen costumbres que no permiten a los niños pequeños y a las mujeres embarazadas y lactantes comer huevos? ¿De qué manera podría permitírseles comer huevos? ¿Cómo se pueden cambiar las prácticas poco beneficiosas?
- ¿Qué costumbres tenemos que puedan impedir que los niños pequeños coman una dieta nutritiva?

Hierbas y especias

Las hierbas y especias son alimentos con sabores muy fuertes. Cada localidad tendrá algunas hierbas o especias conocidas. Estas pueden incluir el ajo, el jengibre, la pimienta negra, los ajíes, el cilantro o culantro, el comino, el azafrán de las Indias o cúrcuma, y la canela.

Algunos de nosotros no siempre tenemos el dinero para comprar salsas para comer con nuestros alimentos básicos, pero encontraremos que una pequeña cantidad de dinero invertido en la compra de especias y hierbas realmente mejorará nuestras comidas. Algunas especias y hierbas silvestres pueden recogerse en el bosque y secarse. Las hierbas frescas, tales como la menta y el cilantro o culantro, agregan sabor y también agregan vitaminas a nuestras comidas.

Podemos aprender acerca de las formas en que otras culturas utilizan especias y hierbas. Podemos tener apertura para aprender de ellos, sobre nuevos sabores y nuevas ideas. También podemos aprender hablando con personas en los mercados, haciendo amistad con personas de otras culturas, u observando diferentes ideas prácticas cuando viajamos a visitar a familiares o amigos.



Discusión

N11

- ¿Cuáles son las hierbas que comúnmente utilizamos en esta zona, para la cocción de alimentos? ¿Están disponibles a lo largo del año?
- ¿Hay algunas hierbas que fueron utilizadas tradicionalmente pero que ahora son menos comunes? ¿Es posible cultivar estas hierbas en nuestras huertas?
- ¿Qué especias utilizamos al cocinar? ¿Qué tan caro es comprarlas? ¿Podemos hacer nuestras propias mezclas de especias en casa?
- ¿Hay personas de otras culturas que están viviendo en nuestra región o país? ¿Cómo podríamos aprender acerca de sus métodos de cocinar y de su uso de hierbas y de especias?
- ¿Estamos interesados en probar nuevos sabores, o preferimos nuestra comida tal como es?

Huertas del tamaño de una puerta

Muchos hogares, particularmente en pueblos y ciudades, tienen poco o ningún espacio para cultivar hortalizas. Sin embargo, en la parte exterior de muchas viviendas hay un área de tierra que podría utilizarse para hacer una pequeña huerta.

Demarque un espacio de terreno del tamaño de una puerta o de una cama, y excave dentro de éste hasta una profundidad a la altura de la rodilla (**A**, en la página siguiente). ¡Esto no será muy fácil si la tierra está muy dura! Ayudará si hay varias personas trabajando juntas. Conserve la capa superior de tierra fértil (de color más oscuro) en un lugar aparte de la capa inferior del suelo (color más claro y con más piedras).

Coloque pasto y hojas en los bordes del hueco (**B**). Anime a las familias a que traigan los desechos producidos durante el día en sus hogares como cáscaras de hortalizas, papel de desecho y cáscaras de huevo, y los coloquen en el hueco. Agregue estiércol de animales si lo hay disponible. Cuando el hueco esté lleno hasta la mitad de la altura, vierta agua sobre él para remojar los desechos. Luego, agregue el subsuelo, seguido por la capa superior de tierra (**C**).

Siembre semillas de hortalizas y hierbas. Entre las plantas útiles se encuentran: el tomate, la espinaca, las verduras de hoja tradicionales, el pimentón o morrón, los frijoles, la cebolla y todo tipo de hierbas. Siembre las plantas más altas tales como los tomates y los frijoles trepadores en el centro. Cubra el huerto con una capa delgada de pasto, paja, cascarilla de arroz o similar, y riegue bien.



Discusión

N12

- ¿Cuántos hogares hay en nuestra zona en los cuales se pudiera probar esta idea? ¿Podría utilizarse esta idea en campos de refugiados?
- Con frecuencia, esta idea funciona mejor si un número de familias se ponen de acuerdo para trabajar juntas, construyendo una huerta cada semana. ¿Cómo funcionaría esto en nuestra comunidad?
- ¿Habrá suficiente agua de desecho del lavado disponible para regar esta pequeña área de huerta? (No se debe utilizar agua demasiado jabonosa, pero se puede utilizar el agua de enjuague.)
- ¿Qué tan útil sería contar regularmente con una reserva de hierbas frescas y hortalizas cerca de la casa? ¿El contar con una huerta del tamaño de una puerta mejoraría sus comidas?
- ¿Qué problemas habría para cuidar este tipo de huerta (por ejemplo, evitar el acceso a las cabras, gallinas o los ladrones)? ¿Cómo podrían solucionarse estos problemas?



A



B



C

Fermentación de alimentos

Durante muchos siglos, las personas han utilizado la técnica de la fermentación para preparar alimentos. Ejemplos de ello son el maíz fermentado en Ghana, las legumbres fermentadas en el Asia y el cocido de millo fermentado en el Africa Oriental. Este tipo de fermentación no produce alcohol.

Con frecuencia los alimentos se fermentan durante dos días antes de su uso. Durante la fermentación, las bacterias que están presentes naturalmente en algunas comidas causan un cambio químico sencillo. Ello hace que la comida tenga un sabor ligeramente agrio, pero mejorado. La fermentación también implica que los gérmenes que causan la diarrea no pueden crecer tan fácilmente en los alimentos. Con frecuencia las madres no tienen tiempo para preparar alimentos frescos cada vez que alimentan a sus hijos pequeños, y el darles alimentos cocinados con anterioridad puede resultar en infecciones y diarrea. Sin embargo, cuando se utilizan alimentos fermentados, se reduce enormemente el riesgo de infecciones y de diarrea. La fermentación también hace que la comida sea más fácil de digerir, y facilita el uso del hierro en los alimentos, por parte del cuerpo.

Muchas personas prefieren el sabor de alimentos fermentados. Sin embargo, es posible que los promotores de salud desanimen a las personas de consumir estos alimentos, puesto que con frecuencia creen que éstos son alimentos pasados de moda y poco beneficiosos. La fermentación sin embargo, es un proceso tradicional que todavía es de gran valor.



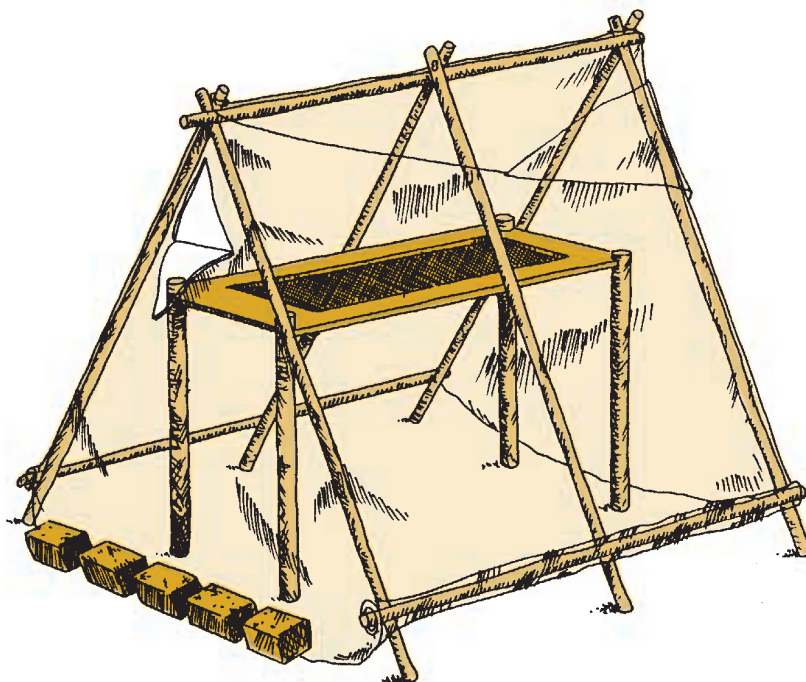
- ¿Es común que las madres en nuestra localidad cocinen una comida diaria y preparen alimento suficiente para que se utilice durante el resto del día? ¿Por qué sucede esto?
- ¿Las personas en nuestra zona comen alimentos fermentados? ¿Cuáles son los nombres de estos alimentos?
- ¿Con qué frecuencia presentan diarrea los niños(as) en nuestra comunidad? ¿Qué piensan las madres acerca del uso de alimentos fermentados para niños pequeños?
- Si se permite que el proceso de fermentación continúe durante más de dos o tres días, el alimento se volverá demasiado ácido para comer. ¿Durante cuánto tiempo acostumbran tradicionalmente fermentar los alimentos en nuestra zona? ¿Qué le ocurre a cualquier alimento fermentado si no se consume en un término de dos días?
- ¿Hay formas en las cuales podríamos estimular el uso de alimentos fermentados?

Secado de hortalizas

Muchas hortalizas, hierbas, especias y frutas pueden preservarse mediante el secado. Los tomates, las cebollas, los pimentones o los ajíes y las hierbas son ejemplos de productos que son fáciles de secar y almacenar. El secado de hortalizas implica que todavía pueden utilizarse durante meses después de cosecharse. Pueden contribuir a mejorar la nutrición del hogar en épocas en las cuales hay poca disponibilidad de hortalizas frescas.

Corte las hortalizas en tajadas o pequeños trozos a fin de lograr un secado más rápido y consistente. Conserve limpios los alimentos. De ser posible, remoje los trozos de hortalizas en un litro de agua hirviendo que contenga dos cucharadas soperas de sal y una medida de una tapa de gaseosa de metabisulfito de potasio, si lo hay disponible, como preservativo.

Secadores sencillos como el de abajo, aceleran el proceso de secado, evitan el contacto de moscas e insectos, y dan alguna protección contra las tormentas repentinas. Cuando las hortalizas estén totalmente secas, almacénelas en contenedores sellados o en bolsas plásticas. En forma regular, revise que no haya moho. Las hortalizas secas pueden agregarse a estofados y sopas para darles más sabor.



- ¿Las personas en nuestra localidad acostumbran secar alimentos? ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de secar alimentos?
- ¿Qué tipo de recipientes podrían utilizar las personas para almacenar frutas y hortalizas secas, que eviten la entrada de aire?
- ¿Qué hortalizas están disponibles localmente que pudieran secarse? ¿Cómo podemos experimentar y descubrir cuáles pueden secarse en forma efectiva?
- ¿Qué tan fácil sería animar a las personas a agregar hortalizas y hierbas secas a sus comidas? ¿Cómo podríamos incentivar esto?
- ¿Es posible obtener sustancias preservativas como el metabisulfito de potasio en las farmacias o puestos de salud? ¿Cuánto cuestan?
- ¿Sería posible que construyéramos un secador como el que se muestra en la figura? El marco podría hacerse con alambre, madera o bambú, y la cubierta, con plástico transparente. Un lado del plástico se deja suelto para permitir la entrada de personas, y para cerrarlo, se fija con piedras o ladrillos. Los costados pueden enrollarse sobre palos de madera a fin de controlar la temperatura. Las hortalizas y frutas se colocan adentro, sobre un tamiz de alambre para secado, a una altura de aproximadamente medio metro sobre el nivel del suelo para permitir la libre circulación del aire.

Preservación de las frutas

Las frutas tienden a madurarse en una misma época del año. Durante varias semanas, por ejemplo, puede haber grandes cantidades de mangos, guayabas o cítricos. Durante el resto del año es posible que haya poco o nada disponible.

Algunas frutas pueden utilizarse para hacer jugo – particularmente las frutas cítricas tales como las limas y los limones. Coloque el jugo en una olla y llévelo casi hasta el punto de hervor; cubra la olla y permita que la mezcla se enfríe un poco antes de verterla en botellas limpias con tapas. El agregar una pizca de metabisulfito de potasio como preservativo evitará que el jugo se dañe. Cuando lo esté sirviendo, mezcle con azúcar y agua al gusto.

Muchas frutas sirven para producir buenas mermeladas si hay suficiente azúcar disponible. La fruta fresca se corta en trozos pequeños y se cocina con azúcar y un poco de agua. La mermelada sabe bien cuando se come sobre pan o chapatti.

Frutas como los mangos y la piña también pueden secarse. Los pedazos de fruta deben sumergirse en un litro de agua hirviendo que contenga dos cucharadas de jugo de limón, cuatro tazas de azúcar, y de ser posible, una medida de una tapa de botella de gaseosa llena de metabisulfito de potasio, un preservativo. La fruta seca puede convertirse en un producto para la venta local.



- ¿Qué sucede normalmente cuando los frutos de una cosecha maduran? ¿Cuánta fruta se desperdicia? ¿Qué tan fácil es vender fruta en épocas de cosecha?
- ¿Qué métodos utilizan las personas actualmente para tratar de almacenar la fruta cosechada?
- ¿Sería útil en nuestra comunidad alguna de estas nuevas ideas para preservar la fruta? ¿Cuáles de las ideas sugeridas podríamos intentar realizar juntos?
- ¿Las personas en los pueblos y ciudades cercanas comprarían nuestra fruta seca? ¿Cómo podríamos preparar, vender y comercializar la fruta en esos lugares?
- ¿Las personas toman jugos frescos o prefieren las gaseosas? Compare el costo de los jugos de fruta con el de las gaseosas. ¿Cuál es mejor para la salud?
- ¿Las personas a nivel local consumen mermelada? ¿Alguno de nosotros ha intentado alguna vez hacer mermelada? ¿Qué tipo de fruta podríamos utilizar para intentar hacer mermelada?

RECETA PARA MERMELADA

Muchas frutas tales como mangos, uvillas, frambuesas y guayaba sirven para hacer unas buenas mermeladas. De ser posible, busque una receta para hacer mermelada. La receta a continuación es una muy general. Es posible que usted tenga que cambiar un poco las cantidades de agua y de azúcar.

- *Lave y corte en trozos pequeños la fruta madura. Si hay semillas, quítelas. Para cada dos tazas de fruta picada, agregue únicamente 1/2 taza de agua (menos agua si la fruta es muy jugosa).*
- *Cocine la fruta en una olla grande hasta que esté bien blanda (normalmente 15 a 20 minutos, pero más tiempo para frutas cítricas).*
- *A continuación, agregue una taza de azúcar por cada taza de fruta. Revuelva bien y hierva durante 10 a 20 minutos hasta que comience a solidificarse.*
- *Haga una prueba de consistencia tomando una pequeña cantidad de mermelada y dejándola caer sobre un plato frío. Después de unos minutos, empújela suavemente con un dedo. Si se arruga y forma una capa externa más sólida, está lista. Si no lo hace, hierva la mermelada durante más tiempo e intente de nuevo. Es posible que tenga que agregar un poquito más de azúcar.*
- *Tome frascos limpios que tengan tapas que cierren bien. Coloque un trapo húmedo alrededor de cada jarra antes de verter la mermelada caliente en los frascos (ello evita que el frasco se rompa). Coloque la tapa inmediatamente y deje enfriar. Si la mermelada queda con consistencia firme, se conservará por uno o dos años. Si no adquiere esta consistencia, debe consumirse en un plazo de uno o dos meses.*

Personas con necesidades especiales de alimentación

Nuestras necesidades de alimentación cambian durante el transcurso de nuestras vidas. En los primeros años de vida, se necesita una buena cantidad de alimentos constructores y protectores del cuerpo para formar cuerpos fuertes y saludables. Los niños mayores y los adultos quienes trabajan fuertemente y viven ocupados, necesitan cantidades mayores de alimentos básicos para dar energía.

Luego examinaremos cuáles son las necesidades especiales de los bebés y los niños pequeños. Las mujeres embarazadas y lactantes están comiendo no sólo para sí mismas sino también para alimentar a su bebé. Ellas necesitan abundantes cantidades de todo tipo de alimentos. Las mujeres también necesitan cantidades suficientes de hierro, vitamina A y calcio a lo largo de sus vidas.

Las personas ancianas se vuelven menos activas a medida que envejecen. Necesitan menos alimentos básicos, pero necesitan una amplia cantidad de alimentos para reparar el cuerpo y ayudarles a resistir las infecciones. A veces a ellos se les dificulta comer bien porque tienen poco dinero, porque no pueden cocinar, han perdido sus dientes o porque sufren enfermedad.

Las personas que están enfermas o que tienen VIH o SIDA, necesitan bastantes alimentos nutritivos para ayudarles a combatir las infecciones. Sin embargo, con frecuencia ellos no quieren comer. Por este motivo, las personas que están enfermas con frecuencia bajan de peso. Estas personas necesitan ser estimuladas para que continúen alimentándose. Provea pequeñas porciones de alimentos sabrosos en forma regular. Dé alimentos que sean fáciles de comer, tales como la sopa.



- A medida que los bebés se van desarrollando tanto dentro de sus madres como durante la lactancia, necesitan bastante calcio y hierro para formar sangre y huesos fuertes. ¿Qué tipos de alimentos son ricos en calcio y en hierro (vuelva a mirar las páginas 6 y 16)? ¿Cuáles son fácilmente accesibles en nuestra zona?
- ¿Qué problemas tienen las personas ancianas en nuestra comunidad para abastecerse de alimentos para sí mismos? ¿De qué manera pueden sus familias ayudar a proveer para ellos?
- ¿Qué alimentos se dan tradicionalmente a personas que están enfermas? ¿Son útiles estos alimentos para fortalecerlas?
- ¿Cómo cuidan y alimentan las personas a los niños que están enfermos en nuestra comunidad?
- La diarrea es muy común en niños pequeños. Es muy importante continuar alimentando a un niño que tiene diarrea, al igual que darle abundantes cantidades de líquidos. ¿Cómo podemos animar a las personas a hacer esto?

CANTIDAD DE GUISADO

Una guía sencilla para estimular la buena nutrición consiste en dar a todos la misma cantidad de guiso o guisado (sea de verduras, carne o legumbres) pero variar la cantidad de alimento básico que se da. Los niños, las mujeres embarazadas o lactantes, las personas enfermas y ancianas, todas necesitan la misma cantidad de guisado que un hombre trabajador.

Lactancia

Durante los primeros seis meses de vida de un niño, el alimento ideal es la leche materna exclusivamente. Esta contiene todos los nutrientes y el agua necesaria para un crecimiento saludable. También provee una buena protección contra muchas infecciones comunes.

La leche materna continúa siendo una fuente importante de nutrientes hasta que el niño tiene por lo menos dos años. Sin embargo, después de los seis meses, todos los bebés necesitan cantidades crecientes de alimentos adicionales, llamados alimentos complementarios, antes de llegar eventualmente a comer únicamente alimentos de la familia. Sin una buena combinación de estos alimentos adicionales, los bebés no crecerán adecuadamente.

Las madres con VIH tienen una decisión difícil que tomar, dado que el virus del VIH puede transmitirse al bebé mediante la lactancia. **Sin embargo si el bebé se alimenta únicamente con leche materna durante seis meses sin ningún otro líquido o alimento, y la madre interrumpe entonces la lactancia lo más pronto posible, el riesgo es pequeño.** En promedio, uno de cada 20 bebés puede quedar infectado. Las investigaciones sugieren que por cada niño que muere por VIH transmitido durante la lactancia, muchos más mueren debido a que no han sido alimentados con leche materna. Si los bebés son alimentados con tetero o biberón en condiciones de pobreza en las cuales es difícil esterilizar las botellas y el agua, éstos tendrán mucha mayor probabilidad de morir por diarrea, neumonía u otras causas, que los bebés amamantados con leche materna.



- Con frecuencia, las personas creen que la alimentación con tetero o biberón es la mejor forma de alimentar a un bebé. ¿Esta creencia es común en nuestra región? ¿Por qué?
- ¿Qué podemos hacer para informar a las personas que la lactancia es una forma más segura, sana, sin costo y beneficiosa para todos los bebés (a menos que la madre sea VIH positiva y pueda proveer otra fuente alternativa de leche que sea segura y limpia)?
- ¿Qué tanto conocen las personas acerca de los riesgos de transmitir el VIH por medio de la lactancia? ¿Son sorprendentes los datos que se muestran en el cuadro abajo? ¿Cuál creen ustedes que sería la mejor opción para mujeres que son VIH positivas en nuestra región?
- ¿Tradicionalmente cuándo acostumbran las personas en nuestra región a iniciar el alimento complementario a los bebés? ¿Podemos estimularlas a iniciar alrededor de los seis meses? ¿Las personas ayudan a los bebés a acostumbrarse gradualmente a comer alimentos complementarios?

LA LACTANCIA Y EL VIH

Mientras más dure la lactancia, mayor será el riesgo de que las madres infectadas con VIH transmitan a sus bebés el virus del VIH.

Uno de cada 20 bebés será infectado si se alimenta con leche materna durante seis meses

Dos de cada 20 bebés serán infectados si se alimentan con leche materna durante un año

Tres de cada 20 bebés serán infectados si se continúa la lactancia durante dos años.

Cómo alimentar a los bebés

Los niños que se alimentan bien durante los primeros dos años de vida tienen mayor probabilidad de permanecer sanos durante el resto de su infancia. La leche materna por sí sola no puede continuar proveyendo toda la energía y los nutrientes requeridos por un niño mayor de seis meses.

Los alimentos complementarios pueden ser alimentos preparados especialmente, o pueden prepararse adaptando alimentos de la familia. Los alimentos deben prepararse en forma de compota para hacerlos fáciles de comer, y deben tener un alto contenido de nutrientes. Deben darse en pequeñas cantidades, tres veces al día para comenzar, hasta aumentar a cinco veces diarias para cuando el bebé cumple los 12 meses. Comience con unas pequeñas cucharaditas y aumente gradualmente la cantidad y la variedad.

Los alimentos complementarios deben satisfacer todas las necesidades nutricionales de un niño en crecimiento. Las necesidades más difíciles de satisfacer, generalmente son:

- la energía – proveniente de grasas y azúcares, dado que los niños pequeños no son capaces de comer suficientes alimentos básicos
- hierro y zinc – de carnes rojas, vísceras, yemas de huevo, legumbres y hojas verdes oscuras
- vitamina A – de aceite de palma roja, hortalizas verdes y anaranjadas, y yemas de huevo.

El agregar una pequeña cantidad de grasa o aceite a la comida de un niño le da energía adicional y ayuda a que los alimentos sean más blandos y sabrosos.

Muchos centros de salud mantienen una planilla del peso de niños pequeños. El monitoreo de su crecimiento es una forma útil de saber si un niño está comiendo lo suficiente y si está saludable.



- ¿A qué edad comienza la mayoría de niños en su región a consumir alimentos complementarios? Dialoguen sobre si esto es demasiado pronto o demasiado tarde.
- ¿Se comen en nuestra zona alimentos derivados de animales? ¿Con cuáles de éstos se alimenta normalmente a niños pequeños?
- Una buena combinación de alimentos complementarios que se deben comer por día es:
 - *un alimento básico + una legumbre + un alimento animal + hojas verdes o una hortaliza o fruta color naranja.*

Los hogares pueden utilizar todos estos alimentos para preparar una sola comida, o pueden utilizar, por ejemplo:

- *un alimento básico + una legumbre + hojas verdes para una comida*
- *un alimento básico + un alimento animal + una fruta para otra comida.*
- ¿Las familias en nuestra región normalmente proveen estas buenas combinaciones de alimentos? De lo contrario, ¿cómo podríamos animarlas a que lo hicieran?
- Las grasas y los azúcares son fuentes muy importantes de energía para niños pequeños. ¿Cómo pueden las madres proveer más grasas y azúcares en la dieta de sus hijos?

OTRAS IDEAS PARA PREPARAR LOS PRIMEROS ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Haga un puré a base de aguacate o palta, bananas, o papaya madura
- Agregue a los cereales cocidos, pasta de maní o cacahuete, aceite o leche
- Agregue al alimento básico, una pequeña cantidad de pescado o de pollo pulverizado con hojas verdes cocinadas al vapor
- Agregue al alimento básico, una yema de huevo y lentejas pulverizadas

Cómo mejorar los preparados cocidos y las sopas

Las papillas o cocidos preparados a partir de alimentos básicos, y las sopas, con frecuencia se utilizan como alimentos complementarios iniciales. Sin embargo, éstos normalmente son aguados y contienen poca energía y pocos nutrientes.

A fin de mejorar el valor nutritivo de los preparados cocidos y de las sopas:

- Utilice menos agua y haga un cocido más espeso.
- Al preparar los cocidos, reemplace parte del agua (o todo) por leche.
- Agregue aceite, azúcar, margarina o mantequilla clarificada al cocido.
- Agregue pasta de maní o cacahuete o de semilla de sésamo a las sopas.
- Retire una mezcla de las partes sólidas de las sopas, tales como los frijoles, la carne o las hortalizas, y tritúrela bien con el alimento básico. Ablande la mezcla con un poco de margarina o aceite para aumentar la cantidad de energía.
- Tueste los granos de cereal antes de molerlos para obtener harina. La harina tostada no espesa mucho, y utiliza menos agua para hacer cocidos.



- ¿Cómo preparan normalmente las madres las papillas o cocidos para alimentar a los bebés? ¿Normalmente agregan algo para que los cocidos sean más nutritivos?
- ¿Qué alimentos podrían agregarse al cocido para mejorar el contenido nutricional? ¿Hay frijoles, maní o cacahuètes, lentejas o frijoles chinos disponibles?
- ¿Las personas normalmente tuestan los granos antes de molerlos? ¿Ello podría hacerse fácilmente?
- ¿Existen harinas especiales (tales como la de la receta abajo indicada) que están disponibles a nivel local que podrían ayudar a las madres que tienen poco tiempo a preparar rápidamente alimentos nutritivos para sus bebés? ¿Las grandes compañías producen estas harinas? ¿Sería posible que un grupo pequeño de mujeres en nuestra comunidad pudiera producir y vender estas harinas nutritivas?

RECETA DE ALIMENTO PARA BEBES

- *Tres partes de cereal tostado (maíz, millo, arroz, sorgo o trigo). De ser posible, utilice una combinación de dos cereales.*
- *Una parte de legumbre tostada (frijoles de soja, maní o cacahuete, lentejas, frijoles y arvejas o guisantes). De ser posible, utilice una combinación de dos de estas legumbres.*

Lave bien los granos y las legumbres, y tuéstelos bien (en forma separada) y luego muélalos (por separado o mezclados) hasta obtener una harina refinada.

Almacene la harina en un recipiente cerrado que evite la entrada de aire durante uno a tres meses.

La harina se agrega a un recipiente con agua hirviendo, revolviendo, y se cocina durante un corto tiempo para hacer un cocido. No se debe agregar sal.

Cómo estimular a los niños pequeños a comer

La hora de las comidas debe ser una ocasión alegre y una oportunidad para que el hogar comparta tiempo juntos. Alimente a los niños pequeños junto con el resto de la familia pero deles sus propios platos de forma que reciban su porción de alimentos. Corte el alimento en trozos pequeños de forma que sea más fácil de comer. Anime a los niños a ser independientes. A los niños pequeños les gusta alimentarse a sí mismos pero suelen ensuciarse mucho. ¡Asegúrese de que la mayor parte del alimento les llegue hasta la boca!

Anime a los niños a que coman hablándoles, contándoles cómo está de rica la comida y qué tan bien están comiendo. Trate de utilizar el momento de las comidas para mejorar el desarrollo de los niños. Por ejemplo, usted puede hablar acerca de la comida, de su sabor, y nombrar las comidas y los colores.

No obligue a los niños a comer con afán. No insista que ellos coman toda su comida si realmente no les gusta. ¡Asegúrese que el momento de las comidas sea agradable!



- ¿Cómo estimulamos a los niños pequeños a desarrollar buenos hábitos de alimentación en nuestra zona local?
- ¿A los niños pequeños normalmente se les da su propio plato? De lo contrario, dialoguen sobre qué tan apropiado sería hacer esto.
- ¿Qué les pasa a los niños que es difícil comer bien cuando están entre un grupo grande de personas? ¿Se les dedica tiempo para animarlos a comer más?
- A veces los padres están trabajando o no están presentes a la hora de las comidas. ¿Cómo pueden ellos asegurarse que su hijo(a) o sus hijos están disfrutando la hora de las comidas y obteniendo una dieta saludable? ¿Qué pueden hacer si no están contentos con las prácticas alimentarias de quienes cuidan de sus hijos?
- ¿Si se da el caso, qué alimentos se acostumbra dar a los niños pequeños entre las comidas? ¿Qué comen los niños mayores?

Meriendas saludables

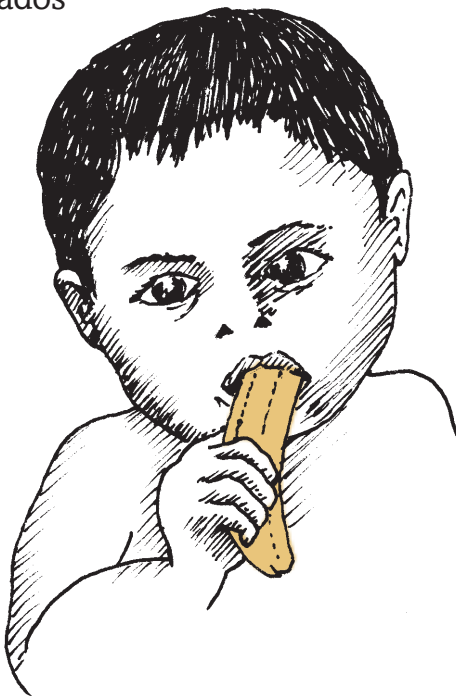
Las meriendas son alimentos que se comen entre comidas. Las meriendas nutritivas son una forma fácil de dar alimento adicional a un niño pequeño. Las meriendas deben ser fáciles de preparar.

Las buenas meriendas proveen tanto energía como nutrientes. Algunos ejemplos son:

- la banana o el plátano, la papaya, el aguacate o palta, el mango y otras frutas
- el yogurt, la leche, y los postres preparados a base de leche
- los panes o chapatti con mantequilla, margarina, mantequilla de maní o miel
- galletas, galletas de soda, papas cocidas.

Sin embargo, no todas las meriendas son buenas para los niños (o los adultos). Muchas tienen una gran cantidad de azúcar (que hace que los dientes se pudran), o sal y tienen bajo contenido de nutrientes. Algunos ejemplos son:

- bebidas gaseosas
- paletas / helados / chupetes helados
- dulces.



- ¿Qué tipo de alimento comen entre comidas los niños en nuestra localidad cuando tienen hambre? ¿Son buenas estas meriendas?
- ¿Qué otros tipos de alimentos existen a nivel local que pudieran utilizarse como meriendas saludables? ¿Serían costosos?
- ¿Hay algunos alimentos fácilmente disponibles en nuestra localidad, que podrían utilizarse para iniciar una pequeña empresa de producción de meriendas? Algunas ideas posibles podrían incluir la producción de fruta seca, maíz tostado o papas fritas.
- Algunas meriendas, en particular las gaseosas, son fabricadas por compañías que invierten grandes cantidades de dinero en la publicidad. Las personas sienten que tienen que comprar estos productos, aunque sean caros y no ofrezcan ningún beneficio nutricional. Algunos alimentos inclusive pueden ser perjudiciales a la salud, puesto que contienen tanta azúcar. ¿Cómo podríamos animar a las personas a comprar menos de estos productos? ¿Qué podrían tomar las personas en lugar de gaseosas?

RECETA PARA GALLETAS

A continuación, incluimos una receta muy sencilla para hacer galletas en un horno, o encima de un fuego o estufa.

- *1/2 taza de azúcar*
- *1/2 taza de aceite o grasa comestible*
- *una pizca de sal*
- *dos tazas de harina de trigo (o una mezcla de una taza de harina de trigo y una taza de otros tipos de harina tales como soja o mijo)*
- *dos cucharas pequeñas de alguna especia dulce tal como la nuez moscada, el jengibre o especias mezcladas si las hay disponibles*
- *1/2 taza de nueces cortadas en trozos finos (molida hasta formar una pasta, si este alimento es para bebés).*

Revuelva todos los ingredientes ya sea con leche, un huevo o con agua, hasta hacer una masa bien espesa. Aplane la masa hasta lograr una capa delgada y corte en pequeños cuadros, o en lugar de ello, puede también tomar pequeñas cucharaditas de la masa, y dar a cada una, una forma circular.

Si está utilizando horno, puede hornear las galletas sobre una bandeja durante 15 minutos, a temperatura media. Si la cocción se hace sobre una estufa o fuego, use un sartén metálico grueso o una bandeja de metal. Cocine muy lentamente sobre un calor bajo, de nuevo durante 15 minutos, volteando las galletas una vez.

Alimentos fortificados

Los alimentos fortificados tienen nutrientes especiales que han sido agregados por los fabricantes. A veces se agregan para reemplazar aquellos nutrientes perdidos durante el procesamiento. Por ejemplo, al moler el arroz o los granos de cereales se quitan varias vitaminas y minerales útiles. A veces los nutrientes se agregan porque las personas frecuentemente carecen de una cantidad suficiente de estos nutrientes en su dieta. Los alimentos fortificados con frecuencia cuestan lo mismo que los alimentos no fortificados, y en general son útiles. Sin embargo, para la mayoría de personas, una buena dieta balanceada debe ya proveer estos nutrientes.

Uno de los nutrientes más comúnmente agregados es la vitamina A, la cual con frecuencia se agrega a la margarina, a la mantequilla clarificada y a la leche en polvo. El hierro a veces se agrega a la harina de trigo, al pan y a los productos a base de cereales, en particular los cereales para destetar al bebé. También puede agregarse vitamina B a los cereales y al pan.



En muchas regiones, las personas no comen suficiente yodo mineral. La falta de yodo puede causar que el aprendizaje de los niños sea más lento, y que se forme un bocio en el cuello. Las mujeres que carecen de yodo tendrán mayor probabilidad de tener abortos prematuros, bebés nacidos muertos o con deformaciones. Siempre compre sal yodada, si ésta está disponible.



- ¿Qué alimentos compran ustedes que sean fortificados? Si ustedes no pueden pensar en ningún alimento fortificado, lean cuidadosamente las etiquetas en los paquetes y latas, y verifiquenlo.
- ¿Cuáles son los beneficios de comprar alimentos fortificados?
- ¿Hay desventajas en comprar alimentos fortificados? ¿Cuáles son?
- ¿Las personas a nivel local sufren de bocio en sus cuellos? En caso tal, ¿hay sal yodada disponible? ¿Cómo podría estimularse a los dueños de almacenes a que vendan sal que contenga yodo para prevenir que otras personas desarrollen bocio?
- ¿Es posible comprar trigo, pan o cereales fortificados con hierro en nuestra localidad? De lo contrario, ¿qué otras fuentes de hierro hay disponibles? (Vuelva a mirar la página 16.)

Estudios bíblicos

Estos estudios bíblicos se han diseñado para usarlos en grupos pequeños. Podrían servir como una buena introducción para reuniones en las cuales se discuten diferentes temas de la Guía. escoja un estudio que esté relacionado con el tema que ustedes piensan estudiar o que es pertinente a su situación. Durante los estudios, anime a las personas a que reflexionen sobre lo que están leyendo, a que dialoguen sobre el significado y las implicaciones de lo que aprenden y, finalmente, a que oren juntos sobre lo que han aprendido.

ESTUDIO BIBLICO 1

Tradiciones y costumbres alimentarias

Todas las culturas desarrollan una variedad de creencias y costumbres tradicionales relacionadas con los alimentos. A veces hay ciertos alimentos que las personas comen en festividades especiales. Algunos alimentos pueden evitarse durante ciertos días. Ciertos alimentos que se evitan en una cultura pueden ser valorados en otra. La mayoría de estas creencias tienen poco efecto sobre la nutrición. Sin embargo, a veces ciertos tabúes o costumbres pueden tener un impacto considerable sobre la salud.

Lean Hechos 10:9-16

- ¿Por qué se negaba Pedro a matar y comer los animales y aves que le fueron mostrados?
- ¿Cuál fue la respuesta de Dios a Pedro?

La tradición judía consideraba que ciertos alimentos eran impuros y para Pedro estos tabúes eran parte de su vida. Pero luego Dios lo desafió sobre esto. Dios es capaz de purificar todas las cosas y de cambiar la forma de pensar de las personas.

- Dios mostró a Pedro que El podría purificar todas las cosas. El utilizó los alimentos ‘impuros’ a modo de ejemplo, para desafiar a Pedro en cuanto a su rechazo a tener contacto social alguno con los no-judíos. ¿Tenemos nosotros creencias similares que nos impiden acercarnos a ciertos grupos de personas? ¿Nos está desafiando Dios acerca de estas creencias?
- ¿Tenemos costumbres o tabúes perjudiciales en relación con los alimentos?
- ¿Cómo podríamos intentar cambiar el pensamiento de las personas acerca de estos alimentos?

ESTUDIO BIBLICO 2

Una sabia elección de dieta

Lean Daniel 1:1-7

Esta historia es de una época en la cual Judá había sido invadida y capturada por el rey babilonio Nabucodonosor. Él deseaba enseñar acerca de su propia cultura y religión, a las personas en el país que él ahora controlaba.

- ¿Por qué quería el Rey Nabucodonosor entrenar a algunos israelitas jóvenes para que entraran a ser oficiales a su servicio? Discutan cómo planeaba hacer esto.
- ¿Quiénes fueron escogidos para este entrenamiento?

A pesar de ser tan joven, Daniel quería dejar en claro que él no quería perder sus propias creencias y tradiciones como judío.

Lean los versículos 1:8-17.

- ¿Por qué creen que Daniel y sus amigos no querían comer del alimento y vino del rey? ¿Pueden pensar en algunos de los problemas que surgen al comer alimentos pesados y vino?
- ¿Cómo respondió Daniel al oficial que estaba descontento porque Daniel se negaba a comer la comida del Rey?
- ¿A largo plazo, cuáles fueron los resultados de la decisión tomada por Daniel y sus amigos respecto a lo cual leemos en el versículo 17?

ESTUDIO BIBLICO 3

Saneamiento

Lean Deuteronomio 23:12-14

Aparte de estos versículos, hay muy poca enseñanza en la Biblia acerca de asuntos sanitarios. Los israelitas recibieron estas instrucciones claras hace miles de años. Sin embargo, un número inmenso de personas aún carece de acceso a buenos sistemas de saneamiento.

El versículo 14 habla acerca de cómo se dieron estos mandamientos para mantener santo el campamento, pero su práctica también habría mantenido sano el campamento. Dios estaba consciente de la necesidad de un buen sistema de saneamiento mucho antes de que las personas entendieran acerca de las enfermedades causadas por el saneamiento deficiente. La higiene en el área física está ligada a la santidad en lo moral.

- ¿Nuestras prácticas sanitarias y de higiene personal muestran que estamos interesados en nuestra propia salud y la de nuestras familias?
- ¿Nuestra forma de vida hace que otros sufran enfermedades, debido a la falta de higiene al interior y alrededor de nuestras viviendas?

ESTUDIO BIBLICO 4

La buena esposa

Lean Proverbios 31:10-31

En estos versículos leemos acerca de la esposa ejemplar. Muchos estudiosos de la Biblia creen que esta historia, mas que tratarse de una esposa ideal, tiene que ver con la sabiduría y cómo podemos aprender a ser sabios. El comportamiento de esta mujer es sabio y digno de alabanza en todas las formas. Ella establece un ejemplo del cual todos podemos aprender, ¡aunque no logremos cumplir todas estas características!

Lean los versículos 14 al 17

- ¿De dónde obtiene ella el alimento para su familia? ¿Qué significa esto?
- ¿Cómo prepara ella los alimentos para su familia? ¿Cuándo realiza ella este trabajo?

Lean los versículos 20 al 31

- ¿Ella se interesa por otros y también por quienes forman parte de su familia inmediata?
- ¿Qué recompensa recibe de su familia por todo su duro trabajo?
- ¿Qué significa el 'temer al Señor' en el versículo 30?
- ¿Qué podemos aprender de esta mujer?

ESTUDIO BIBLICO 5

La provisión de alimento de parte de Dios

Lean Génesis 1:11-13 y Génesis 1:29-31

- Dialoguen sobre los principales alimentos que se comen en nuestra región. ¿Cuántos de éstos provienen de hortalizas o árboles que producen semilla?
- ¿Con quien hace Dios un pacto en relación con los alimentos?

Lean Génesis 9:1-5

Dios hace un nuevo pacto en relación con la comida, esta vez con Noé y con su familia.

- ¿Qué ha cambiado desde el tiempo en el cual se hizo el primer pacto?
- ¿Qué alimentos nuevos estaban disponibles? ¿Por qué creen que ha habido un cambio?
- ¿Por qué creen que Dios les dijo a las personas que no comieran carne con sangre?

Nuestros cuerpos: templo del Espíritu Santo

Lean 1 Reyes 8:12-21

En los tiempos del Antiguo Testamento, se pensaba en el templo como un edificio en el cual Dios vivía y que estaba apartado para Su alabanza.

- ¿Cómo describió Salomón el templo que había construido?

Lean el Salmo 51:16-17

El Antiguo Testamento colocaba un énfasis especial en la necesidad de ofrecer sacrificios animales para el perdón de los pecados.

- ¿Que tipo de sacrificio quiere Dios?

Lean Juan 2:12-22

En tiempos del Nuevo Testamento Jesús enseñaba que existen otras formas de pensar acerca del templo.

- ¿Cuáles son estas nuevas formas de entender el significado del templo?

Finalmente, lean 1 Corintios 3:16

El papel del templo de Dios era producir una purificación espiritual interna. La muerte sacrificial de Cristo ha hecho posible esto en cada uno de nosotros, por medio de la fe en El, y él nos envía su Santo Espíritu para guiarnos.

- ¿Qué significa la palabra templo en este versículo? ¿Quién vive en este templo?
- ¿Cómo debe esto afectar la forma en la cual nosotros cuidamos y alimentamos a nuestros cuerpos?

Glosario de palabras difíciles

| | |
|----------------------------------|---|
| alimento básico | el alimento principal que se come y la principal fuente de energía en la dieta |
| anemia | condición con frecuencia causada por una carencia de hierro en la dieta, de forma que la sangre se debilita. Otras causas de ello son la malaria, el gusano redondo, el VIH y otras infecciones |
| bocio | el agrandamiento de una glándula en el cuello |
| capacitador | una persona que guía o enseña a otros para que realicen ciertas tareas o actividades, generalmente de manera informal |
| comunidad | personas que viven en una localidad, que con frecuencia tienen una cultura común e intereses similares |
| costumbres | los hábitos o el comportamiento de una sociedad, establecidos durante mucho tiempo |
| desnutrición / desnutrido | condición causada por la falta de nutrientes requeridos para una dieta saludable |
| fermentación | la acción de levadura o de bacterias y de otros microorganismos sobre los alimentos, que hace que éstos se vuelvan más ácidos y más fáciles de digerir |
| fortificar | aumentar el valor nutricional de un alimento al agregarle nutrientes |
| guiso o guisado | un alimento complementario picante o de buen sabor que se come junto con el alimento básico para agregarle sabor y valor nutritivo. |
| hambre | el sentir la carencia de cantidades suficientes de alimentos adecuados |
| higiene | prácticas limpias o sanas |
| legumbres | una familia de plantas que producen semillas envainadas, que son de alto valor nutritivo, incluyendo las arvejas o guisantes, frijoles, porotos, frijol chino y las lentejas |
| materia fecal | material sólido de desecho producido por el cuerpo y que se elimina por el ano |
| minerales | sustancias químicas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para producir la sangre, para usar los nutrientes y para fortalecer los huesos y los dientes |
| nutritivo | alimento que contiene los nutrientes requeridos para una dieta saludable |
| ONGs | organizaciones no gubernamentales manejadas en forma independiente del gobierno |
| participación | involucramiento de las personas en las decisiones y procesos que afectan sus vidas |
| participantes | personas que toman parte en cualquier tipo de actividad |
| pobreza | situación en la cual no hay recursos suficientes para mantener un estándar de vida adecuado |
| proteína | tipo de alimento que se encuentra en la carne, en las vísceras, en el pescado, en los huevos y en las legumbres, que se utiliza para el fortalecimiento y reparación del cuerpo |
| tabúes | ciertos comportamientos prohibidos o que van contra las prácticas aceptables dentro de una sociedad |
| vísceras | los órganos internos, comestibles de un animal, tales como el corazón, el hígado y los riñones |
| vitaminas | sustancias requeridas en cantidades muy pequeñas para ayudar a combatir la infección y reparar el cuerpo |

Información adicional

Esta guía es parte de una serie publicada por Tearfund.

Otras guías en esta serie incluyen:

- *Cómo fortalecer la capacidad de los grupos locales*
- *Cómo mejorar la seguridad alimentaria*
- *Créditos y préstamos para pequeñas empresas*
- *La comunidad se moviliza*
- *Cómo prepararse para los desastres*

Todos están disponibles en inglés, y la mayoría están disponibles en francés, español y portugués.

Detalles adicionales sobre formularios para pedidos y algunas páginas de muestra de estas guías están disponibles en sitio web internacional de Tearfund: www.tilz.info

Para organizaciones que desean traducir estos materiales a otros idiomas, está disponible un CD-ROM que contiene los archivos de diseño y del formato.

Para organizaciones que planean realizar talleres para capacitar a personas ya sea para utilizar o traducir los materiales de la serie PILARES, también hay un cuadernillo de trabajo disponible.

Coordinador de la serie PILARES, Tearfund, 100 Church Road, Teddington, Middlesex, TW11 8QE, Inglaterra

E-mail: pillars@tearfund.org

**Una sana alimentación
Una guía de la serie PILARES**

por Isabel Carter

ISBN 1 904364 24 1

Publicado por Tearfund

