Nutrición durante el embarazo

Primera Clase

1

Resumen:

Esta clase sirve dos funciones. Primero, se introduce a las participantes a las etapas de desarrollo del feto (nene/nena) durante la gestación que es el periodo entre la concepción y el parto. Segundo, las participantes aprenden cuales vitaminas y nutrientes se necesita comer durante cada etapa del embarazo, y en cuales comidas se encuentra dichos nutrientes.

Objetivos:

Después de participar en esta clase, las participantes sabrán:

- Que durante la primera etapa del embarazo o sea de la concepción a los 3 meces, el o la bebé desarrolla la mayoría de sus órganos. La madre necesita tomar vitaminas prenatales desde el momento que ella sabe que está embarazada. Cómo el bebé depende de la madre para su nutrición, es muy importante comer cosas enriquecidas con ácido fólico como las hierbas y los huevos, al igual que las comidas con hierro como: carnes, pollo, hígado, y hierbas. Una madre puede comer estas comidas aun antes de estar embaraza.
- Que durante la segunda y tercera etapas del embarazo (meces 3-6 y 7-9), el bebé crece y continua su desarrollo. La mujer necesita aumentar su consumo de proteína y grasa, más que comidas con ácido fólico y hierro.
- Hay estrategias naturales para enfrentar la nausea, tales como comer frecuentemente durante el día (y especialmente inmediatamente después de levantarse), beber té de jengibre, chupar limón, y comer galletas saladas.

Actividades:

1. Red de mujeres: Una actividad para que las participantes.
2. Etapas del embarazo: La facilitadora mostrará a las participantes, imágenes de un feto en distintas etapas del embarazo y les enseñará cuales pasos de desarrollo ocurren en cada etapa.
3. Vitaminas en las comidas: Las participantes aprenden en cuales comidas se encuentran los nutrientes: ácido fólico, hierro, proteínas, grasa, y vitaminas.
4. Dificultades comunes en el embarazo: Estrategias naturales para enfrentar la nausea, el estreñimiento, y la acidez.
5. Consejos a una madre embarazada.

Evaluación: Papas Calientes

Para leer:

Para más información sobre

...el desarrollo del niño durante cada etapa del embarazo:

- *Etapas del embarazo*

...las recomendaciones alimentarias para mujeres embarazadas, ver:

- *Practicas alimentarias, p. 18-28*
- *Prepararse nutricionalmente...*

...las funciones de las vitaminas, y las fuentes, ver:

- *Practicas alimentarias, p. 19*

...estrategias para enfrentar la nausea, estreñimiento, y acidez, ver:

- *Problemas comunes en el embarazo*

Para traer:

- Una bola de hilo (de 20m)
- 9 cuadros con imágenes de un feto en desarrollo, correspondiendo a cada mes de embarazo
- Alimentos que contengan varios nutrientes
- Hojas para repartir
- Pelota

Para comer:

Güisquil con huevos

- Güisquil
- Huevos
- Aceite
- Cebollas
- Tomates

Primera actividad: Red de mujeres

Esta actividad sirve para que las participantes se presenten al grupo. Para empezar, las participantes se sientan en círculo. La facilitadora tiene una bola de hilo. Ella comienza la actividad por presentarse: diciendo su nombre, de dónde es, cuántos hijos tiene, y qué edad tiene su hijo más pequeño. Después de presentarse, ella se aferra a un extremo del hilo y lanza la bola de hilo a una participante en el otro lado del círculo. A la participante que recibe la bola de hilo, le toca presentarse al grupo: dice su nombre, el número de hijos que tiene, y qué edad tiene su hijo más pequeño. Igual que la facilitadora, esta participante agarra una punta del hilo y lanza la bola a otra participante al otro extremo del círculo para que esa participante se presente. Este proceso continúa hasta que todas las participantes se hayan presentado y tengan una esquina del hilo en sus manos. La facilitadora puede enseñar a las participantes que el grupo ha hecho un tejido. Para finalizar la actividad, la última mujer que recibió la bola, repite su nombre y lanza la bola a la persona que la lanzó a ella. Esta mujer acaba la cuerda floja, dice su nombre, y lanza la bola de nuevo a la mujer que la lanzó a ella. Esto continúa hasta que cada mujer haya repetido su nombre y la bola de hilo vuelva a la facilitadora.

Etapas del embarazo y necesidades nutricionales:

Durante esta actividad, la facilitadora explica al grupo cómo el bebé se desarrolla en cada mes de embarazo, y qué debe comer la madre para apoyar mejor a un bebé sano y en crecimiento. Las etapas de desarrollo pueden ser desglosadas en "trimestres," y cada uno de estos períodos de tres meses tiene importantes demandas nutricionales. Aunque no es necesario memorizar las diferentes etapas del desarrollo del feto, para muchas madres que han tomado esta clase les resulta útil poder comprender el patrón general: los órganos del bebé se forman en los primeros 3 meses de embarazo, y el bebé crece y sus órganos maduran en los últimos 6 meses de embarazo. Después de explicar el desarrollo del feto en cada trimestre, la facilitadora habla de los nutrientes que son especialmente importantes en cada etapa del embarazo. La facilitadora puede pedir a las mujeres mirar las hojas de revisión "Etapas del Embarazo" para seguir junto con la lección.

Instrucciones generales:
Hay 9 fotos, correspondientes a cada mes de embarazo, desde la concepción hasta 8 meses. La facilitadora mostrará cada imagen en orden, empezando por la concepción. Con cada imagen, la facilitadora debe:

1. Pasar la foto en frente de cada mujer, asegurándose de que cada mujer tenga la oportunidad de ver la imagen.
2. Pedir a una de las mujeres:
    1. ¿Qué ve usted en esta imagen?
    2. ¿Qué cambios nota usted entre la imagen en frente de usted y la imagen anterior?
3. Explicar a las madres lo que sucede en el mismo mes del embarazo. Como recordatorio, esta información se escribe en la parte posterior de la imagen.

Después de pasar por los meses en cada trimestre (la concepción hasta 3 meses, 4-6 meses y 7-9 meses), la facilitadora hace un resumen de lo que sucede en cada trimestre (escrito a continuación, y en el reverso de las tarjetas de 3, 6, y 9 meses). Entonces, ella revise los requisitos nutricionales para ese trimestre. Esto implicará dos pasos:

1. Calidad de los alimentos: Las madres y los bebés en desarrollo necesitan más de algunos nutrientes específicos. Hable acerca de los nutrientes especiales que son importantes en cada etapa del embarazo.
2. Cantidad de alimentos: En el segundo y tercer trimestre de embarazo, las madres tienen que empezar a comer más. Explique la cantidad adicional de alimentos que las madres necesitan comer cada día. Recuérdele a las madres que madres desnutridas o madres muy delgadas tendrán que comer más, y las madres con sobrepeso pueden necesitar comer menos de las recomendaciones dichas en esta actividad. Además, las madres con diabetes y presión arterial alta tendrán que hablar con un médico desde el pribncipio del embarazo para obtener el tratamiento adecuado.

Las vitaminas se encuentran en nuestros alimentos!

Esta actividad es para ayudar a las mujeres a aprender acerca de las diferentes vitaminas que se encuentran en varios alimentos que son comunes en la región. Antes de la clase, la facilitadora deberá haber memorizado las funciones de cada una de las siguientes vitaminas y minerales, y qué alimentos son buenas fuentes de cada vitamina.

En la clase, la facilitadora debe repasar con las mujeres las diferentes etapas del embarazo, trimestre por trimestre, destacando los nutrientes específicos que son importantes en cada trimestre. Ella entonces debe explicarle a las mujeres la función de cada una de las vitaminas que se destacan en cada trimestre, y mostrar ejemplos de alimentos que son ricos en estas vitaminas (por ejemplo, cuando se habla de ácido fólico, se pueden mostrar huevos, Güisquil, frijoles y hierbas).

PRIMER TRIMRESTRE: ácido fólico, proteínas, y zinc

SEGUNDO TRIMESTRE: ácido fólico, hierro, proteínas, calorías, zinc

TERCER TRIMESTRE: ácido fólico, hierro, proteínas, calorías, zinc

LACTANCIA MATERNA: vitamina A, zinc, hierro, calorías, calcio

Debido a que esta es una gran cantidad de información para aprender, es importante repetir y repasar la información con frecuencia con las mujeres. Algunas ideas para juegos de revisión son:

Esto es el ácido fólico:

Las mujeres se sientan en un círculo, y la facilitadora entrega a una mujer un alimento y le dice, "Esto es [nombre de la vitamina en el alimento]." La mujer que recibe el alimento es instruida para preguntar "¿Qué es esto?" A la que la facilitadora, ella responde, "Esto es [nombre de la vitamina en el alimento]." La mujer que recibe el alimento entonces responde: "¡ah! Esto es [nombre de la vitamina en el alimento]. "Este diálogo se repite entre la mujer que ha recibido la comida y su vecina a su izquierda. Mujer B entonces comparte la misma conversación con la mujer a su izquierda, Mujer C. Esto continúa hasta que cada mujer ha tenido la oportunidad de entregar la comida a su vecino y nombrar las vitaminas en la comida. Un ejemplo de este intercambio se muestra a continuación:

Mujer A (entrega los frijoles a su vecina, mujer B): "Esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer B (toma los granos): ¿Qué es esto?

Mujer A: "Esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer B: "¡Ah, esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer B (entrega los frijoles a su vecina, mujer C): "Esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer C (toma los granos): ¿Qué es esto?

Mujer B: " Esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer C: "¡Ah, esto es ácido fólico y proteínas."

Mujer C (entrega los frijoles a su vecina, mujer D): "Esto es ácido fólico y proteínas " ...

Para aumentar el nivel de dificultad de esta actividad, la facilitadora puede introducir varios alimentos en el círculo de una sola vez: Ella podría darle a una mujer en un extremo del círculo una comida y pedirle que lo pase hacia la derecha, y darle otro alimento a otra mujer e instruirla que lo pase hacia la izquierda.

Ácido fólico, favor ponerse de pie:

En esta actividad, la facilitadora entrega una comida diferente a cada mujer. A continuación, pide que el grupo "todos los que tengan [nombre de un nutriente] por favor ponerse de pie?" Las mujeres que tienen los alimentos con el nutriente correspondiente se levantan. Si una mujer comete un error, (es decir, se levanta cuando no debe, o que siga sentado cuando debería pararse), el facilitador puede corregir el error, y guiar al grupo a través de una revisión de todos los nutrientes en esos alimentos. Esta actividad debe continuar hasta que todos los nutrientes se han nombrado y los alimentos que los contienen han sido identificados correctamente.

Consejos para una mujer embarazada (dramatización):

Esta dramatización sirve como una revisión de la información presentada en la clase. Se puede hacer en una de varias maneras.

Opción uno:

Divida a las participantes en cuatro grupos. En cada grupo, una mujer jugará el papel de una mujer embarazada, y el resto de las mujeres hará el papel de su madre, hermana o amigas. La mujer embarazada les preguntará lo que necesita comer durante el embarazo, o puede contar que está experimentando un problema, como náuseas, acidez o estreñimiento. La madre, hermana, u otra amiga le dará un consejos a la mujer embarazada, basándose en la información que han aprendido en la clase. En cada uno de los grupos, la mujer embarazada será en una etapa diferente de la gestación, de la siguiente manera:

1. Una mujer que sospecha que podría estar embarazada.
2. mujer que está en su cuarto mes de embarazo.
3. Una mujer que está en su séptimo mes de embarazo.
4. Una mujer que está amamantando.

La facilitadora debe escuchar con atención a las mujeres para asegurarse de que cubran tanto la cantidad de los alimentos, como los tipos de alimentos / vitaminas que la mujer embarazada debe comer. Si se olvidan de mencionar algo, la facilitadora debe primero hacer una pregunta para ayudar a las participantes a recordar lo que podrían haber olvidado (es decir, "¿Qué otras vitaminas son importantes en esta etapa del embarazo?" O "¿En qué alimentos se puede encontrar [ejemplo de vitamina]?"). Si aún así no recuerda todo, el facilitador debe proporcionar pistas para ayudar a las mujeres a recordar la información que les falta. Después de que las mujeres han terminado su dramatización, la facilitadora debe felicitar a las mujeres en la información de que eran capaces de compartir con el grupo. Luego, la facilitadora dirige todo el grupo a través de una revisión de las recomendaciones de nutrición para esa etapa del embarazo, como resumen final para ayudar a todos a recordar los puntos importantes.

Opción dos:

Para las clases de menos de ocho mujeres, la facilitadora puede actuar como la mujer embarazada en cada uno de los cuatro escenarios anteriores (mujer recién embarazada, mujer en segundo trimestre, etc.). Ella pide consejo a las participantes sobre qué comer durante esa etapa de embarazo. La facilitadora debe hacer preguntas sobre la cantidad de comida que necesita comer, y también qué tipo de alimentos / vitaminas son importantes para comer en ese etapa del embarazo. Ella también debe preguntar acerca de cuándo la mujer debe comenzar a y parar de tomar vitaminas prenatales. También puede preguntar acerca de lo que debe hacer si tiene náuseas o estreñimiento. Al final de la actividad, la facilitadora puede pedir a algunas mujeres que cada una haga un resumen de las recomendaciones de nutrición para cada etapa del embarazo (por ejemplo, una mujer resumirá el primer trimestre, otra mujer resumirá el segundo trimestre, etc.).

Refacción: Güisquil con huevos

INGREDIENTES: GUISQUIL, TOMATE, CEBOLLA, ACEITE, HUEVOS.

PREPARACION: Se cose el güisquil en forma de trocitos. Se pica el tomate y cebolla, luego se pone a freír en el aceite. Todo frito de hecha los huevos. Cuando el huevo está en término medio se agrega el güisquil, se mueve constantemente. Con fin de que no se pegue en el sartén.

Repaso: Papas calientes

Termine la clase con las mujeres sentadas en un círculo. Con música puesta de fondo, la facilitadora pide a las mujeres que pasen una pelota de persona a persona. Ella les dice que cada vez que suena la música, tienen que seguir pasando la pelota, pero tan pronto como la música se detiene, deben dejar de pasar la pelota. Cada 10-15 segundos, la facilitadora detiene la música, y la mujer que tiene la pelota cuando la música se detiene debe responder a una pregunta de repaso. Después de que se responde a la pregunta, la facilitadora inicia la música otra vez, y las mujeres siguen pasando la pelota. La actividad continúa hasta que cada mujer ha tenido la oportunidad de responder a una pregunta. Si un reproductor de música no está disponible, la facilitadora puede tocar un lápiz u otro objeto para hacer un ritmo constante, en lugar de tocar música.

Algunos ejemplos de preguntas de repaso:

- Nombrar un alimento que tiene [el ácido fólico, hierro, proteínas, vitamina A, vitamina C, grasas, zinc, etc].
- ¿Qué vitaminas / alimentos son importantes para comer en los [tres primeros meses, segunda etapa, o tercera etapa] del embarazo?
- ¿Cuándo debe comenzar de tomar vitaminas prenatales?
- ¿Cuándo se debe dejar de tomar vitaminas prenatales?
- ¿Por qué es importante tomar vitaminas prenatales tan pronto como sepa que está embarazada?
- ¿Qué puede hacer una mujer para calmar [náuseas, estreñimiento, acidez]?
- ¿Cuántas comidas adicional podría necesitar una mujer si ella está en su [3, 5, 9] meses de embarazo?
- ¿Qué vitaminas son especialmente importante comer después del parto y durante la lactancia?

La alimentación de los niños 1: Calidad de la comida

Segunda Clase 2

Resumen

El propósito de esta clase es enseñar a las mujeres acerca de los tipos de alimentos que los niños necesitan para mantenerse saludables y crecer fuertes y altos. La clase se centra en proporcionar a los niños una amplia variedad de alimentos sanos, y ayuda a la mamá a pensar cómo afrontar los problemas como darles de comer a los niños más caprichosos. Uno de los puntos importantes a destacar es que los alimentos de baja calidad (como la comida chatarra, gaseosas u otra comida de la tienda) deben ser evitados.

Objetivos

Después de esta clase, las mujeres deben entender que:

- Los niños deben ser amamantados exclusivamente (no deben comer ni beber nada que no sea la leche materna) hasta la edad de 6 meses
- La causa más común para no tener suficiente leche es que la mamá no está amamantando suficientemente. Los niños (edad 0-12 meses), deben amamantar durante 20 minutos a la vez, cada vez que tienen hambre.
- A los 6 meses, los niños deben comenzar a comer papillas y purés.
- Los niños deben empezar a tomar vitaminas en pastilla (chispitas) a partir de los 6 meses de edad.
- Hay 7 grupos de alimentos principales. Los niños de 9 meses en adelante deben comer alimentos de al menos 4 de estos grupos de alimentos todos los días para asegurarse de que están recibiendo todas las vitaminas y nutrientes que necesitan

Demonstraciones y actividades

1. Revisión de las vitaminas en los alimentos, y las recomendaciones para la nutrición durante el embarazo
2. Lactancia Materna: Las técnicas apropiadas para la lactancia materna, los problemas comunes, y la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.
3. Los 7 grupos de alimentos: la importancia de la variedad de comida
4. Estrategias para hacer frente a los niños más caprichosos.

Evaluación: Hacer un menú

Para leer:

Para mas información sobre…

…lactancia materna, vea:

- *Manual de la lactancia materna*

…nutrición de los niños 0-6 meses:

- *Practicas alimentarias, p 4-6*
- *Datos importantes sobre alimentación: primeros 6 meses*
- *No agua!*

…nutrición de los niños 6-24 meses:

- *Datos importantes sobre alimentación: 6-24 meses*
- *Practicas alimentarias: p 7-18*

Para traer:

- Alimentos
- Muñeca para enseñar la lactancia materna
- Bolsita de plástico, aceite, y agua
- Hojas de reparte
- Imágenes de alimentos
- Hoja “Menú”

Para comer:

Acelga a vaporar:

- Acelga
- Aceite
- Tomate
- Cebolla
- Tortillas

Repaso: “Hoy día, usted se llama el hierro”

Para comenzar la clase, la facilitadora da la bienvenida al grupo, y anuncia que, como actividad especial, ella le dará nuevos nombres a cada participante. Ella toma diversos alimentos de su bolso, y entrega una comida diferente a cada participante, y dando a cada participante un nombre que corresponde a una vitamina que es especialmente abundante en ese alimento. Por ejemplo, se puede dar a una mujer una zanahoria y decir: "hoy su nombre es la vitamina A", y a otra mujer, ella puede dar quilete (u otra hierba) y decir "hoy su nombre es el ácido fólico y el hierro "... etc., de modo que cada mujer tiene un alimento distinto y un nuevo "nombre." A lo largo de la clase, la facilitadora debe llamar a las mujeres por el nombre que se les dio al principio de la clase. La mujer con la zanahoria, por ejemplo, se llama vitamina “A” a lo largo de toda la clase.

Repaso, II: Dieta de una mujer embarazada

Las mujeres se dividen en grupos de dos personas cada uno, y se les pidió crear una dieta (con alimentos o dibujos de los alimentos) por un día para una mujer que está en una etapa particular del embarazo:

1. En la edad fértil, pero no está embarazada, ni amamanta
2. En su primer trimestre de embarazo
3. En su segundo trimestre de embarazo
4. En su tercer trimestre del embarazo
5. La lactancia materna

Para empezar, la facilitadora pide a cada grupo que crea una dieta de muestra para una mujer que está en la edad fértil, pero no está embarazada o amamantando.

A cada grupo se le pregunta entonces cómo la dieta debe cambiar si la mujer queda embarazada (durante el primer trimestre del embarazo). [En este ejemplo, la mujer debe empezar a tomar vitaminas prenatales. A pesar de que no tiene que comer más en esta etapa, se debería enfocar en una dieta sana y equilibrada en la medida de lo posible, con los alimentos que son ricos en vitaminas y ácido fólico].

Una vez el grupo ha modificado correctamente la dieta durante el primer trimestre del embarazo, se les debe pedir que modifiquen la dieta para el segundo trimestre del embarazo. (Además de los suplementos, ácido fólico y proteínas, la mujer tiene que comer una refacción adicional cada día si está de peso normal, y más si está bajo de peso.) Entonces, la dieta debe ser modificada para el tercer trimestre (todo lo mencionado en el primer y segundo trimestre, más otra refacción más, lo que hace un total de 3 tiempos de comida más 2 refacciones.

Ejemplos de respuestas son los siguientes:

1. No embarazada, no lactante: debe tener al menos 3 comidas al día; comer variedad colorida de frutas y verduras, y alimentos con alto contenido en ácido fólico (como frijoles, verduras de hoja verde, etc.). comer carne, cuando sea posible,
2. Primer trimestre: En adición a lo anterior, las mujeres deben tomar una vitamina prenatal que contenga ácido fólico. En la medida en que puede, es importante comer alimentos ricos en proteínas y ácido fólico. Los alimentos que se deben evitar son el hígado, el queso blando, como el queso blanco y la leche cruda. (El hígado no se debe comer durante el embarazo debido a que un número muy alto de vitamina A puede ser tóxica para el feto),

3. Segundo trimestre: En adición a lo anterior, la mujer debe continuar tomando suplementos, y añadir más calorías: sugerencias incluyen tomar una refacción de un huevo frito con verduras.
4. Tercer trimestre: Además de lo anterior, debe añadirse una segunda refacción. Esto podría ser una fruta extra con un atol fortificado.
5. Lactancia: Por último, la dieta debe ser modificada para una mujer que está amamantando. Esto debe incluir todo en el trimestre 3, además de los alimentos ricos en hierro y vitamina A, como el hígado, las carnes, y todas las verduras ricas en vitamina A.

Lactancia materna:

La leche materna es el alimento más importante que un niño puede recibir: tiene todos los nutrientes que necesita el bebé, sobre todo si la madre come una dieta sana; además tiene sustancias especiales, llamadas "anticuerpos", que protegen al bebé contra enfermedades (estas sustancias se encuentran sólo en la leche materna y el bebé no puede conseguirlos en la leche de fórmula.) Por esta razón, la Organización Mundial de la Salud recomienda que todos los bebés consuman leche materna exclusivamente durante los primeros 6 meses, y que sigan a amamantar por lo menos hasta los 2 años de edad. (Algunas veces se hacen excepciones en circunstancias especiales, como la intolerancia a la leche materna). En general, las mujeres en Guatemala hacen un excelente trabajo de amamantar a sus hijos. Especialmente en las zonas rurales, la mayoría de los bebés son amamantados desde el primer día de vida hasta después de cumplir los 2 años. Sin embargo, hay algunas áreas en las que las mujeres pueden mejorar. El propósito de este ejercicio es centrarse en un par de comportamientos de lactancia materna que presentan dificultades para algunas madres. Estas son las siguientes:

1. Lactancia materna exclusiva
2. Tiempo necesario para amamantar y "la leche final"
3. Solución de problemas: Que hacer cuando
    a. La mamá no tiene suficiente leche
    b. El bebé no quiere comer lo suficiente

La facilitadora inicia pidiendo la opinión de las participantes, acerca de la lactancia materna; ella hace preguntas relacionadas con los temas a tratar. Ejemplos de preguntas incluyen:

1. ¿Cuándo se debe empezar la lactancia materna?
2. Cuando un bebé se alimenta, ¿cuánto tiempo debe pasar en cada pecho?
3. ¿Cómo puede saber cuando el bebé tiene hambre?
4. Cuando un bebé muestra señales de que tiene hambre, ¿por cuánto tiempo debe ser alimentado?
5. ¿Qué es mejor para el bebé: la leche o la fórmula de la leche materna?
6. ¿A qué edad debería dejar de amamantar a un bebé?
7. Si una madre está embarazada, ¿Puede continuara amamantando a sus otros hijos?
8. ¿Qué debe hacer una madre si ella no produce suficiente leche materna?
9. ¿Qué debe hacer una madre si el bebé parece perder interés en la alimentación poco después de comer?

Animar a las mujeres a compartir sus opiniones sobre estos temas, pero asegúrese de que ninguna mujer hable mucho más que las otras. Mientras que algunas mujeres pueden encontrar respuestas que están cerca de las recomendaciones, y otras mujeres proporcionan respuestas que están en contra de las recomendaciones, es importante felicitar a las mujeres por su participación, mientras se asegura de que todo el mundo sabe cuál es la respuesta recomendada para cada pregunta.

Hay un par de demonstraciones que se puede utilizar para explicar las prácticas recomendadas con respecto a la lactancia materna. Dos de ellos están a continuación:

Amamantando a una muñeca:

Al explicar qué hacer si el bebé pierde el interés en la alimentación, se puede utilizar una muñeca (en clases anteriores se ha utilizado el hijo de un participante) Para demostrar algunas de las técnicas. La facilitadora puede pedir a una voluntaria que demuesre las técnicas, o la facilitadora puede demostrar varias técnicas para las mujeres. Algunas manifestaciones son:

1. La posición correcta: "Pancita a pancita", con el bebé acostado entre los brazos de la madre. Una almohada puede ser utilizada para sostener a un bebé pesado.
2. Bebé pierde interés temprano: Acariciar la mejilla, manos, espalda y pies del bebé. En general, se debe mantener el bebé en un pecho hasta que la succión se ralentiza y luego se detiene, y luego cambiar a la otra mama. Sin embargo, si el bebé está muy somnoliento, puede beneficiarse de la conmutación entre los pechos con mayor frecuencia. Si un bebé se ha acostumbrado a sólo chupar por un par de minutos a la vez, puede tomar un montón de paciencia y esfuerzo para enseñarle al bebé a comer hasta que esté lleno. Pero la recompensa es que cuando el bebé comience a alimentarse mejor (por las cantidades de tiempo de amamantar más largo), se convierte en bebé menos hambriento y menos exigente. Las madres de nuestras clases han reportado que pasan de darle de mamar a su bebé durante 5 minutos cada vez que lloran, a darles de mamar entre 20-30 minutos cada vez que tienen hambre, el bebé entonces duerme más, parecen más contento y menos perturbado.

La leche final:

La segunda demostración ilustra una de las razones por la que la alimentación del bebé durante 20 minutos a la vez es muy importante. La calidad de la leche materna cambia como los bebés jalen de la mama. Cuando los bebés comienzan a amamantar, la primera leche que sale contiene más agua y menos calorías y nutrientes. A medida que la leche se vacía de la mama, la leche que sale después es más rica en nutrientes y calorías. Esta leche se llama "la leche final.

Esto se puede ilustrar mediante una bolsa de plástico transparente y poner alrededor de ¼ de taza de agua en el mismo y ¼ de taza de aceite. Incline la bolsa para que toda el agua y el aceite se reúna en una esquina de la bolsa, con la esquina apuntando hacia abajo. El aceite flotará sobre el agua. Mostrar a las madres cómo el agua clara (que no tiene calorías o nutrientes) se separa del aceite (que es rico en calorías). Explique que la leche materna se compone de dos partes: el líquido ralo y aguada, llamada "primera leche" y la leche más rica y espesa llamada "leche final." Es importante que el bebé coma las dos: él conseguirá toda el agua que necesita de beber a través de la primera leche, pero la nutrición (calorías, muchas de las vitaminas y las proteínas y grasas) vienen en la leche final. Demostrar que cuando el bebé amamanta, la primera leche en salir o sea la leche inicial. No es hasta que el bebé ha amamantado durante unos 10 minutos que la leche del final comienza a salir (este tiempo depende del bebé y la madre... algunos bebés succionan con más fuerza). Hay una imagen en la hoja "Lactancia Materna" que explica este concepto.

Refacción: Acelga al vaporar

Ingredientes: acelga, tomate, cebolla, aceite.

Se pica la acelga, tomate, y cebolla. Se pone a freír el tomate y la cebolla con el aceite. Ya frito, se agrega la acelga con 1 vaso de agua. Tiempo de hervir 5 minutos. Sal al gusto. Se sirve con tortillas.

Los 7 grupos de alimentos:

Las mujeres ya han aprendido que los diferentes alimentos contienen distintas vitaminas. Es importante que los niños reciban una variedad de vitaminas y nutrientes cada día, y por esta razón, es especialmente importante que coman muchos tipos de alimentos cada día. La Organización Mundial de la Salud clasifica 7 tipos diferentes de alimentos, de acuerdo con los nutrientes que se puede encontrar en cada una de las clases:

1. Cereales: Granos (arroz, trigo, etc.), papas, pan, plátanos, productos que se hacen con maíz (tortillas, atoles)
2. Las frutas y verduras que son ricas en vitamina A
3. Las frutas y verduras que no son ricos en vitamina A
4. Los frijoles, las nueces, manía
5. Huevos
6. Leche, queso y yogur
7. Carne, pollo, pescado y mariscos

La recomendación es que los niños pequeños deben comer alimentos de al menos 4 de estos grupos todos los días, pero más si es posible.

Practique clasificar los alimentos:

Cada mujer debe tener un folleto con imágenes de los diferentes grupos de alimentos. La facilitadora debe repasar primero los grupos de alimentos con las mujeres (el nombre del grupo de alimentos, alimentos que se encuentran en el grupo, las principales vitaminas en estos alimentos), preguntar si hay alguna pregunta o duda. Es importante destacar que algunos alimentos son difíciles de clasificar: en particular, las papas son a menudo considerados como vegetales, pero de hecho, pertenecen al grupo de los cereales. Hay algunos alimentos que no pertenecen a ningún grupo. Dulces, galletas, gaseosas y otros alimentos comprados en la tienda no tienen muchos nutrientes, por lo que deben evitarse.

Después de explicar los diferentes grupos de alimentos, a las participantes se les debe pedir que clasifiquen una lista de los diferentes alimentos. La facilitadora puede pedir a las mujeres trabajar en grupos pequeños (de 2 a 3 mujeres). Repartir a las mujeres recortes con dibujos de los diferentes alimentos, así como el folleto que muestra los siete grupos de alimentos. Preguntar a las mujeres que coloquen los dibujos de los alimentos en el grupo de alimentos correcto. Por ejemplo, las tortillas o papas irían en el grupo de las cereales, los tomates en las frutas y verduras, y las hierbas en el grupo de las frutas y verduras con vitamina A. Dar a las mujeres de unos 10 minutos para completar este ejercicio. Al final de los 10 minutos, revisar la colocación correcta de todos los alimentos. Preguntar a las mujeres si tienen alguna pregunta o duda; se debe explicar las discrepancias entre lo que respondieron las mujeres y las respuestas correctas.

¿Esta dieta, tiene suficiente variedad?:

Explicar la importancia de una dieta variada para las mujeres, y cómo los grupos de alimentos se ajustan a la dieta variada. luego, decirle a las mujeres que se les va a dar ejemplos de dietas y ellas tendrán que decidir si la dieta tiene variedad suficiente (es decir, al menos 4 grupos de alimentos). Dar ejemplos de dietas que sí tienen suficiente variedad y otras que no lo hacen.

Estrategias para hacer frente a los más caprichosos:

Muchas mujeres con niños desnutridos se quejan de que su hijo o hija no quiere comer. Las madres pueden decir que su hijo sólo quiere comer ciertos tipos de alimentos. Otros dicen que su niño sólo come una pequeña cantidad de alimentos en cada comida. Si el niño está desnutrido (ya sea bajo peso o estatura para su edad), entonces los cambios importantes se deben hacer para evitar que el niño experimente los efectos de la desnutrición.

En este ejercicio, la facilitadora debe describir y preguntar a las mujeres si han visto alguna vez un niño que tiene estos problemas. La facilitadora debe alentar a las mujeres a hablar de lo que se puede hacer para ayudar a estos niños. Ella también puede ofrecer

sugerencias o ayudar a las mujeres a pensar de estas sugerencias:

1. Algunos niños son lentos para comer. Si un niño no termina su comida, la comida se puede cubrir y se guarda durante una hora y se le ofreció a la niña o al niño otra vez. Sin embargo, es importante no dejar ciertos alimentos fuera del refrigerador por más de 2 horas, como carnes, pollo y pescado.
2. Ciertos alimentos echan a perder el apetito y se deben evitar. Los niños NO deben recibir dulces, gaseosas, galletas o comida chatarra de la tienda (en general), pero sobre todo si son los más caprichosos. Incluso el pan y las sopas instantáneas pueden tener sabores que echan a perder el apetito de los niños.
3. Adición de una cantidad muy pequeña de sal y aceite a las verduras, o un poco de azúcar a las frutas puede ayudar a que los alimentos sean un poco más sabroso.
4. Trate de experimentar con diferentes formas de preparación de frutas, verduras y carnes. Algunos niños prefieren los frijoles refritos o frijoles colados a los frijoles parados.
5. Para los niños menores de 12 meses, siempre deben ser amamantados antes de alimentarse de otros alimentos. Después de 12 meses, es mejor alimentar con otros alimentos primero, y amamantarlos después.

Las vitaminas en suplemento: (Chispitas)

Por último, hablar con las madres sobre el uso de suplementos vitamínicos, como las Chispitas. Algunas madres de la clase pueden tener experiencia dando Chispitas a sus hijos. Pregunte a las madres que compartan su experiencias. ¿Han notado alguna diferencia en sus hijos después de darles las Chispitas? ¿Cómo se dan las vitaminas: ¿En qué alimentos se mezclan? ¿Cuáles son las estrategias que han funcionado para ellos si su hijo se queja del sabor de las vitaminas? ¿Han tenido alguna vez problemas con Chispitas, por ejemplo, que el niño o niña haya tenido dolor del estómago o diarrea?

Asegúrese de tranquilizar a las madres que estos problemas usualmente desaparecen por sí solos, y es importante seguir dando Chispitas incluso cuando sus hijos están enfermos, porque los nutrientes en las Chispitas—como el zinc y la vitamina A—ayudan al niño a recuperarse de la enfermedad. Otra cosa que se puede hacer si las Chispitas son demasiado fuertes es dividir la dosis: dar 1/3 de un paquete mezclado en la comida en el desayuno, 1/3 en el almuerzo, y 1/3 en la cena.

Repaso: Hacer un menú:

Entregue a las mujeres las hojas marcadas “Dieta Del Niño De 1 a 3 años". Pregunte a las mujeres que llenen el menú de acuerdo a todos los alimentos que su hijo más pequeño se comió el día anterior. Se puede hacer esto ya sea escribiendo el nombre de los alimentos, o mediante el uso de las imágenes de los alimentos que se utilizan en la actividad donde se clasifican los alimentos en grupos de alimentos. Asegúrese de que se incluyan todos los alimentos que el niño o la niña comió, incluyendo lo que comieron en el desayuno, el almuerzo, la cena, y todas las refacciones.

Ahora las mujeres han de analizar las dietas de sus hijos desde el día anterior.

1. ¿Su hijo comió una variedad apropiada de los alimentos? (es decir, alimentos de 4 grupos de alimentos, como mínimo)
2. ¿Hubo algún alimento que su hijo comió que fuera poco saludable? (la comida chatarra: gaseosas, galletas, etc.)

Después de que se lleva a cabo el análisis de la dieta de los niños, pedirle a la mujer a elegir una cosa que pueda hacer la dieta de sus hijos más saludable. Las mujeres pueden, por ejemplo, agregar una comida de un grupo de alimentos que no está en la dieta para darla más variedad (por ejemplo, una verdura que contenga vitamina A), o pueden eliminar un alimento poco saludable (la comida chatarra, dulces, gaseosas, etc.). Las mujeres entonces pueden compartir con el grupo el cambio que cada una decidió hacerle a la dieta.

Acuerdos importantes para la siguiente clase:

Decirle a las participantes que la próxima clase será dedicada a la preparación de los alimentos en una cocina. Esta clase funciona mejor cuando todas las mujeres pueden practicar en la preparación de los alimentos por su cuenta. Haga arreglos para que todo el mundo se reúna en una de las cocinas de los participantes, si es posible. Además, pedirle a una mujer que prepare frijoles parados y que lo lleve a la clase. Darle el frijol a la mujer antes de tiempo, y reembolsarle el costo de la leña para cocinar los frijoles. Si esto no es posible, entonces usted necesita llevar los frijoles parados a la siguiente clase.

La alimentación de los niños 2: Cantidad y espesura de la comida

Tercera clase

3

Resumen

Esta clase complementa la segunda clase (La alimentación de los niños: calidad de la comida). Mientras que el enfoque de la clase anterior estaba en proporcionar a los niños una variedad de alimentos con el fin de garantizar que reciban el equilibrio correcto de nutrientes y vitaminas, el enfoque de esta clase es asegurarse de que los niños reciban toda la energía que necesitan de los alimentos. Recibir suficiente energía depende de dos factores importantes: en primer lugar, garantizar que los niños coman con suficiente frecuencia y suficiente cantidad. En segundo lugar, asegurarse de que la comida sea suficientemente espesa: alimentos ralos tienen menos energía que los alimentos espesos.

Objetivos:

Al terminar esta clase, participantes sabrá que:

- Niños de 6-12 meses necesitan comer por lo menos 3 veces al día, 5 cucharadas cada vez que comen.
- Niños de 9-12 meses necesitan 4 tiempos de comida, con 10 cucharadas cada comida.
- Niños de 12-24 meses necesitan 5-6 tiempos de comida, con 15 cucharadas cada comida.
- Para dar más energía al niño, es importante prepararle su comida muy espesa. Es decir que la comida debe ser tan espesa que no se caiga de una cucharada volcada.
- Cuando un niño está desnutrido o parece bajo o chaparro, es necesario que coma más que otros niños. Hay que darle de comer más frecuentemente, y hay que darle comidas muy espesas. También, se puede echar aceite, crema, o azúcar en la comida para darle más energía para que crezca.

Actividades:

1. Revisión de la clase anterior: Los 7 grupos de alimentos
2. Preparación de comida:
3. Cantidad de comida: La frecuencia con que un niño debe comer, y la cantidad de comida que necesita en cada tiempo de comida
4. Espesura de comida: Como preparar los alimentos líquidos

Evaluación: Pelota de preguntas

Para leer:

Para más información sobre:

... La cantidad y espesura de la comida para niños 6 meses-2 años,

- *revise las lecturas de la última clase.*

Para traer:

- Ingredientes para hacer la comida
- Hojas para distribuir

Para comer:

Frijoles colados, frijoles parados, güicoy, atol, tortillas

- Jabón
- Aceite
- Frijoles
- Tomate
- Cebolla
- Güicoy
- Zanahorias
- Fruta de temporada
- Paquete de atol fortificada
- Azúcar
- Tortillas
- Platos, vaso y tenedores desechables

Preparación de la comida:

Al principio de la clase, la facilitadora explica a las mujeres que en esta clase van a hacer la preparación de alimentos. Las mujeres trabajarán juntas y tendrán funciones específicas como lo hacen los alimentos apropiados para los niños de diferentes edades.

Es importante asegúrese de que cada mujer tiene un trabajo. ¡Es más fácil recordar puntos importantes si uno ha oído hablar tanto de los pasos importantes y ha practicado haciendo ellos! A continuación se presentan las recetas que las mujeres prepararán en esta clase, y puntos importantes sobre la forma de preparar los alimentos (en negrita y cursiva). El día comienza con una actividad de revisión (que se describe más adelante).

Mientras se espera que hierva el agua y que los alimentos se cocinen, habrá un poco de tiempo libre. Aprovechar este tiempo para enseñar a las mujeres acerca de la cantidad adecuada de alimentos que los niños de diferentes edades necesitan comer, y sobre la importancia de la alimentación con alimentos sólidos y líquidos espesos (no ralos) a los niños pequeños.

Actividad de revisión: Los 7 grupos de alimentos

Mientras se prepara para comenzar a hacer la comida, decirle a las mujeres que, como repaso de la clase anterior, van a clasificar todos los alimentos que van a utilizar en la preparación de la refacción de hoy. A cada mujer, se debe pedir que nombre:

1. Uno de los alimentos, y a qué grupo de alimentos pertenece
2. Qué vitaminas se encuentran en ese grupo de alimentos
3. Uno o dos alimentos más que también se pueden encontrar en ese grupo de alimentos

A medida que se clasifican los alimentos, el grupo debe llevar la cuenta de cuánta variación nutricional hay en la refacción. Para ello, pueden contar el número de grupos de alimentos que están presentes en la refacción de hoy, cuáles grupos de alimentos no están en la refacción, y cuáles grupos de alimentos están siendo representados por algunos alimentos (por ejemplo, zanahorias y güicoy ambos caen bajo la categoría "frutas y verduras con vitamina A.")

Introducción: Prevenir enfermedades:

Tener una fuente de agua segura (agua potable) y lavarse las manos con frecuencia (con agua y jabón) son dos de las cosas más importantes que los padres pueden hacer para ayudar a prevenir las enfermedades en sus hijos. Asegúrese de que haya agua potable y jabón disponible (si no hay agua potable disponible, hervir el agua durante 5 minutos). Pida que las mujeres se laven las manos con agua y jabón, y luego limpiar las frutas y verduras que se vayan a utilizar ese día.

Preparar una fruta de temporada:

Elija una fruta que está en temporada en el momento de esta clase. Pida a una mujer que corte la fruta en trozos medianos. Coloque la fruta en una cantidad muy pequeña de agua ya punto de ebullición. ***El agua debe ser suficiente para apenas cubrir la fruta. Se deja hervir durante unos 5 minutos (hasta que esté blanda). Es muy importante no cocer de más las frutas y verduras, ya que las vitaminas y los nutrientes son destruidos por el exceso de cocción. También es importante evitar el uso excesivo de agua, debido a que algunas vitaminas se van en el agua.*** Después de que la fruta se ha cocido, haga un puré. Añada un poco de agua, de la olla en que la fruta se coció. Es muy importante mantener una espesura buena (vea la sección "Espesura de la comida").

Preparar las zanahorias y güicoy:

Pida a una mujer que prepare el güicoy y las zanahorias en una olla aparte de la fruta: cortar el güicoy y las zanahorias en trozos de tamaño medio, y colóquelos en agua hirviendo. Una vez más, se debe utilizar la cantidad mínima de agua que cubre el güicoy. Las verduras deben hervir hasta que estén comenzando a ablandarse. ***Mira el color que las verduras estén cocidas: la vitamina A que se***

encuentra en las zanahorias y güicoy es lo que da estas verduras su color naranja. Si el güicoy o zanahoria comienza a perder su color naranja intenso, esto significa que la vitamina A está siendo destruida por un exceso de cocción. Cuando se ablanda la pulpa de las verduras, sacar el güicoy fuera del agua hirviendo. Si hay algunos bebés de 6 meses a 8 meses en el grupo, una madre debe ser responsable de amasar suficientes verduras para alimentar a estos bebés. Una cucharadita de aceite, además de la sal al gusto, se debe añadir a las verduras coladas. Servir a los niños mayores y los adultos las rebanadas de zanahorias y güicoy.

Preparar los frijoles:

Una mujer (o la facilitadora) ha preparado los frijoles parados. Las cebollas y los tomates se pueden agregar para darle más sabor. Agregue el aceite y la sal al gusto. Pida a una mujer que cuele los frijoles para los más pequeños (niños menores de 1 año).

Preparar atol:

El atol debe estar preparado en conjunto con una lección sobre la necesidad de dar a los bebés sólo bebidas que sean espesas. La mayoría de las madres hacen su atol muy ralo, pero ya que los niños necesitan una gran cantidad de nutrientes, es importante que sólo beban bebidas que son muy espesas. Lea la sección sobre "Espesura de la comida" para obtener más información. Utilice un atol fortificado, como la Incaparina, Vitacereal o Bienestarina para esta demostración.

Para hacer que el atol quede espeso, hervir el agua primero de acuerdo a las instrucciones del paquete. Sólo agregue menos agua que el paquete sugiere por la cantidad de porciones que usted va a preparar. Una vez, el agua esté hirviendo, agregue la cantidad apropiada de atol (lea la sección "alimentos espesos" para más información). No sobre cocine el atol. Añadir azúcar al gusto.

Disfrute de la comida!

Una vez que todos los alimentos son preparados, asegúrese de que todo el mundo (incluyendo los niños) se lavan las manos. Servir los alimentos (en la cantidad apropiada aprendida en la actividad a continuación).

Alimentos espesos:

Todos los bebés tienen el estómago pequeño, y sin embargo, necesitan una gran cantidad de nutrientes en los dos primeros años de vida. Si un bebé come líquidos ralos—tales como atoles ralos, café, té, agua/caldo de frijoles, caldo de verduras, o sopa instantánea—se llena con el liquido, pero no consumirá la energía y los nutrientes que necesita, debido a que estos alimentos no contienen muchas calorías ni nutrientes. Si los niños pequeños comen estos alimentos ralos todos los días, muchos eventualmente tendrán problemas con la desnutrición.

La facilitadora explica a las madres la importancia de la alimentación con los alimentos espesos y sólidos para sus hijos de 6 meses a 2 años. Luego, la facilitadora puede practicar con las madres hacer un atol espeso. Al preparar los frijoles colados, asegúrese de que quede adecuadamente espeso, también.

1. Hervir el agua y luego retírela del pollo.
2. Pedirle a una participante que agregue la cantidad habitual de atol.
3. Explique a la mujer que la prueba de si un alimento es lo suficientemente espeso para los bebés, es que no debe gotear de una cuchara parcialmente inclinada (ver las fotos en el folleto).
4. Haga que las mujeres agreguen lentamente la Incaparina (o el atol que se utiliza) en la bebida, agitándolo.
5. Pruebe el atol para ver si es lo suficientemente espeso (es decir, si se mantiene en una cuchara inclinada).
6. Pide que las mujeres continúen agregando atol o masa hasta que la bebida alcanza el espesor adecuado.

Merece mencionarle a las mujeres que los líquidos ralos—tales como el café, el té, el jugo, y las sopas (sopa instantánea o sopa de frijoles, por ejemplo), nunca se debe dar al niño menor de 2 años, porque el niño se llenará con el líquido y así comerá menos comida. Como las bebidas ralas no traen nutrientes, entonces el niño que se llena de líquidos recibirá menos nutrientes y energía, y corre riesgo de estar desnutrido.

Cantidad de comida:

Todos los bebés deben ser amamantados por lo menos hasta que hayan completado 2 años. En los primeros seis meses, la lactancia puede proporcionar todos los nutrientes y energía que necesita un bebé, y el bebé no debe ser alimentado ni con líquidos de ningún tipo ni alimentos. De 6 meses a 12 meses, la lactancia materna es la principal fuente de energía y nutrientes para los bebés, pero los bebés ya no pueden obtener toda la energía que necesitan de la lactancia materna por sí sola. Después del primer año, la lactancia materna sigue siendo importante para apoyar la nutrición y el sistema inmunológico, pero los bebés tienen principalmente su nutrición de comer alimentos.

En esta actividad, la facilitadora explica la cantidad de comida que un niño de cada edad tiene que comer, y qué hacer si el niño no está creciendo lo suficiente. La facilitadora debe utilizar cucharaditas, cucharas, vasos y otras herramientas de medición para ayudar a las mujeres a comprender las cantidades que los bebés deben comer a las diferentes edades. Una vez que se ha presentado un escenario, la facilitadora y las mujeres recitan en coro la cantidad de alimentos que el bebé necesita comer. Si la facilitadora desea, puede crear una canción sobre la cantidad de comida que un niño necesita en cada edad, y enseñarla a las mujeres.

Nacimiento hasta los 6 meses:

Recuerde a las mujeres que los bebés no deben comer nada que no sea leche materna. Alimentar a los niños con agua, té, café, otros líquidos o alimentos sólidos los expone a enfermedades. Repase con las mujeres la frecuencia y la cantidad adecuada de tiempo que los bebés de 0-6 meses deben amamantar.

6 meses a 8 meses:

La transición hacia el consumo de alimentos que se inicia a los 6 meses es un momento vulnerable para muchos bebés. En Guatemala, a los 6 meses muchos bebés comienzan a crecer más lentamente de lo que deberían y así experimentan la desnutrición crónica. Una de las causas de esta "falta de crecimiento" es no recibir la cantidad adecuada de alimentos (y la lactancia), durante la transición de lactancia materna exclusiva para la iniciación de comer alimentos.

Dígale a las madres que es importante introducir pequeñas cantidades de alimentos ingeridos fácilmente (purés de frutas y verduras, frijoles colados, yogurt o atoles espesos) a los 6 meses. Al principio, el niño comerá un par de cucharaditas en cada comida, y con el tiempo aumentará la cantidad que come, hasta que el bebé pueda comer 5 cucharadas en cada comida. Si está desnutrido el bebé, se puede añadir energía extra a los alimentos del bebé, añadiendo una cucharadita de aceite o azúcar a los alimentos, también es importante evitar dar líquidos ralos (abordado anteriormente en la sección "Alimentos espesos").

9 meses a 12 meses:

Como los bebés siguen siendo más activos y creciendo más, necesitan más y más comida. A los 9 meses, los bebés se han acostumbrado al consumo de alimentos, y muchos ya han empezado a crecer los dientes. Pero, sus estómagos son bastante pequeño, por lo que necesitan comer muchas veces al día (a menudo más veces que los adultos) para conseguir todos los alimentos que necesitan.

En esta edad, se debe comer 4 comidas al día (desayuno, refacción, almuerzo y cena). Algunos bebés se duermen antes de que la familia come la cena. En este caso, los bebés deben tomar una refacción adicional antes de acostarse. La cantidad de alimentos que los bebés comen cada comida aumenta, también: los bebés necesitan comer 10 cucharas en cada comida.

12 meses a 24 meses:

Alrededor de 12 meses, los bebés comienzan a actuar cada vez más como los adultos: empiezan a caminar, a hablar y a moverse con más independencia. A esta edad, el bebé puede comer cualquier alimento que el resto de la familia come, pero como le es difícil masticar algunos alimentos (como las carnes), se deben cortar en pequeños bocados. Ellos necesitan comer 5-6 comidas al día (desayuno, refacción, almuerzo, refacción, cena, refacción). En cada comida, deben comer aproximadamente 15 cucharadas.

Como el anterior, si un bebé es pequeño para su edad (por debajo de la altura o el peso), entonces la madre puede añadir energía extra a los alimentos del bebé, añadiendo una cucharadita de aceite a la comida. También es importante evitar de dar líquidos ralos al bebé. Los bebés pequeños son los que necesitan comer comidas más frecuentes: necesitan la comida extra con el fin de tener la energía para recuperarse el crecimiento, y alcanzar la talla de los bebés más grandes.

Repaso: Pelota de preguntas

En una pelota mediana coloque pequeños pedazos de papel que tienen preguntas de repaso. Las preguntas deben ser distribuidas a cada lado de la pelota. Haga que las mujeres se sientan en un círculo. Lance la pelota a una mujer. Esa mujer elige una pregunta de la pelota y la contesta. Una vez que se contesta correctamente, ella lanza la pelota a otra mujer en el círculo.

Ejemplos de preguntas incluyen:

1. *¿Con qué frecuencia necesitan comer los niños de 6 meses? [también se puede preguntar: de 9 meses, 12 meses, 2 años]?*
2. *¿Qué clases de alimentos son recomendados para niño de 5 meses? [7 meses, 10 meses, 15 meses]*
3. *¿Cómo se sabe si los niños están comiendo los alimentos del espesor correcto?*
4. *¿Se puede dar el café a los niños de menos de 2 años? [también se puede preguntar: té, sopa de frijoles, el agua pura]*
5. *Si está desnutrido un niño, qué puede hacer una mujer para ayudarle a recuperar su talla?*

La desnutrición

Cuarta Clase

4

Resumen

Esta clase sirve para preparar a las madres a reconocer cuando su niño está desnutrido, y a saber cuáles son las consecuencias de la desnutrición en el niño en desarrollo. Aunque la clase cubre los tres tipos principales de desnutrición (la desnutrición aguda, la desnutrición crónica y la carencia de vitaminas y minerales), se pone especial énfasis en la desnutrición crónica y en la deficiencia de hierro (anemia)

Objetivos

Al participar en esta clase, las mujeres aprenderán:

- Que hay tres tipos principales de desnutrición: aguda, crónica y deficiencia de vitaminas o minerales.
- La desnutrición crónica es el tipo más común de malnutrición: hasta un 80% de los niños indígenas sufren de desnutrición crónica.
- La desnutrición crónica puede afectar a un niño por el resto de su vida: los niños que están desnutridos crecen y tienen dificultades de aprendizaje, dificultades económicas, y son más propensos a sufrir de ciertas enfermedades (diarrea y la neumonía en la infancia; diabetes, alta presión arterial y la obesidad en la edad adulta).
- La deficiencia de hierro puede provocar anemia, que se caracteriza por cansancio, sensación de frío, dificultad para concentrarse, falta de crecimiento (en niños), y la falta de apetito (o, a veces, el apetito por los objetos que no son alimentos). Este tipo de anemia se cura dándole suplementos y alimentos que son ricos en hierro.

Actividades

1. Actividad de repaso
2. Clases de desnutrición
3. Consecuencias de la desnutrición
4. Cómo saber si su hijo está desnutrido
5. Qué hacer si su hijo está desnutrido

Evaluación: Papas calientes

Para leer

Para más sobre:

...la desnutrición crónica, vea:

La desnutrición crónica, p 1-3

...la ventana de los 1,000 días, vea:

La ventana de los 1,000 días, p 4

...La anemia, vea:

La anemia infantil, p 5-6

Para traer

- Hojas grandes para la actividad de repaso
- Marcadores de diferentes colores
- Las imágenes de niños con diversos tipos de malnutrición
- Las imágenes de los niños de Guatemala y EE.UU. de diferentes alturas
- Las hojas y etiquetas para el ejercicio "La clasificación de la desnutrición"
- Materiales para el "Se necesita una aldea" proyecto
- Materiales para la actividad de la anemia

Para comer:

Una fruta de temporada

Repaso:

Lleve varias hojas grandes de papel y marcadores de varios colores. Divida a las mujeres en 4 grupos y asigne a cada grupo que haga una representación de la comida que se debe dar a los niños de diferentes edades:

1. Del nacimiento a los 6 meses
2. De 6 meses a 8 meses
3. 9 meses y 12 meses
4. 1 año a 2 años

Las mujeres pueden optar por escribir o hacer dibujos. Deben describir cuántas comidas necesita comer el niño en cada día, así como la cantidad de alimento que un bebé necesita en cada comida, los tipos de alimentos que son apropiados para un bebé y qué alimentos un bebé a esa edad debe no comer. Ellos pueden terminar mediante la inclusión de un ejemplo de una dieta que incluye una cantidad y variedad suficiente de diferentes alimentos.

Clases de desnutrición:

Hay tres clases principales de desnutrición: la desnutrición aguda, la desnutrición crónica y las deficiencias de micronutrientes. En esta clase, el objetivo es ayudar a las mujeres a tomar conciencia de los tipos de malnutrición, que son más frecuentes en Guatemala: la desnutrición crónica y la carencia de vitaminas y minerales (especialmente la deficiencia de hierro, que causa anemia). Después de que las mujeres entienden la diferencia entre la desnutrición aguda, la desnutrición crónica y la deficiencia de micronutrientes, aprenderán las causas y los efectos de la desnutrición crónica y la deficiencia de hierro, y proponer cosas que las mujeres pueden hacer para prevenir o tratar a su hijo, que tiene uno de estos tipos de la desnutrición.

Distinguir entre la desnutrición crónica y aguda:

Cuando la gente piensa en la desnutrición, piensa en bebés con desnutrición aguda. Sin embargo, la desnutrición crónica es en realidad un problema mucho mayor para los niños en Guatemala. Hasta el 80% de los niños indígenas menores de 5 años sufren de desnutrición crónica: son más cortos de lo que deberían para su edad. Sin embargo, debido a que es tan común, muchas mujeres no reconocen la desnutrición crónica en los niños. Es importante que las mujeres reconozcan las características de la desnutrición crónica, porque entonces pueden ser capaces de reconocer si su niño está desnutrido.

Inicie la actividad preguntando cómo se ven los niños desnutridos. Animar a las mujeres a participar, describiendo cómo saben si un niño está desnutrido. Después que ha dado una descripción,

1. Explique a las madres que hay 2 tipos diferentes de desnutrición.
2. Explicar las características de la desnutrición crónica y las de la desnutrición aguda.
3. Hable acerca de la diferencia en la incidencia entre desnutrición crónica y desnutrición aguda.

Al explicar los diferentes tipos de desnutrición, mostrar imágenes con ejemplos de los bebés que tienen desnutrición crónica y desnutrición aguda. Es importante explicar las causas de la desnutrición crónica, en concreto que los niños pequeños no comen toda la comida que necesitan (sobre todo a la edad de 6 meses cuando se inicia la alimentación complementaria), o pueden enfermarse con frecuencia, lo que impide su crecimiento.

Actividad: Identificando la desnutrición crónica:

Divida las mujeres en grupos de dos o tres participantes. Distribuya a las mujeres dibujos sin etiqueta de un niño con desnutrición aguda y un niño con desnutrición crónica. También entregue a cada grupo de mujeres tiras de papel marcado con una característica de la desnutrición, ya sea crónica o aguda. Pida a las mujeres que coloquen las descripciones de la desnutrición encima de la fotografía correspondiente. Por ejemplo, "vientre hinchado" debe ser colocado sobre la imagen del bebé con desnutrición aguda. Dar a las mujeres 10 minutos para completar la actividad. Al término de la actividad, repase las respuestas correctas con todo el grupo.

Los efectos de la desnutrición crónica

Usando la lectura como una guía, explicar a las madres los efectos de la desnutrición crónica.

1. Efectos sobre el niño, a corto plazo:
    a. Dificultad para aprender en la escuela
    b. Falta de apetito
    c. Puede tener menos energía o ser menos activos
    d. Menos alto que el potencial completo
2. Efectos sobre el niño, a largo plazo:
    a. Problemas económicos: ganan menos dinero, menos productivos
    b. Más dificultad con el parto, y la salud de sus bebés
    c. Más probabilidades de tener problemas de salud, entre ellos:
        i. Más propensos a la diabetes
        ii. Más propensos a tener presión alta
        iii. Más probabilidades de tener exceso de peso / ser gordo en la edad adulta.

Es importante explicar estos efectos de diferentes maneras, y repetir el efecto varias veces para ayudar a las mujeres a recordar.

Ventana de los 1,000 días:

Los primeros 1000 días abarca la vida del niño desde la concepción hasta los 2 años. Háblele a las mujeres a cerca de la importancia de trabajar dentro de la ventana de los 1000 días para mejorar la nutrición de sus hijos. Enfatice que los niños que están desnutridos a los 2 años van a sufrir los efectos de la desnutrición crónica en toda su vida, incluyendo los efectos físicos, mentales y económicos mencionados.

Dramatización: En la jornada:

Pida a dos voluntarias para hacer una dramatización. Las voluntarias pretenderán estar en el Centro de Salud o en una jornada. Una mujer va a jugar el papel de una madre que lleva a su hijo a medir, y la otra mujer desempeñará el papel de una enfermera o promotora de salud que está pesando a los niños. Pretender que el niño tiene desnutrición crónica. El promotor de salud debe explicarle a la madre que su niño está desnutrido, y hablar de cuál es la evidencia de que el niño está desnutrido (que es corto para su edad, etc.). La madre puede hacer preguntas, como "¿Cómo puede estar mi hijo desnutrido? Se ve normal para mí "o" ¿Qué causa la desnutrición? "El promotor debe responder a las preguntas de la mujer, y explicarle a la mujer los efectos de la desnutrición crónica. Si se le olvida alguna información durante la reproducción de su papel, ella puede pedir a otras mujeres en el grupo ayudarla a recordar.

Actividad: Se necesita un pueblo ...

Pida a las mujeres que trabajen juntas para crear la representación de un pueblo utilizando un material que la facilitadora trae: papel, hilo, arcilla, o palitos. Las mujeres trabajan en grupos de 3-4 Darles 10-15 minutos para completar la actividad. Una vez que se hacen, haga que las mujeres hablen de la experiencia de hacer algo hermoso de los recursos limitados. ¿De qué manera es esta experiencia de hacer algo de pocos recursos como alimentar a los niños? ¿Cómo es diferente? ¿Las mujeres sienten que tienen los recursos suficientes para mantener a sus hijos? ¿Cuáles son las cosas que les hace difícil alimentar a los hijos?

Actividad opcional: Ejemplos de niños desnutridos:

Muchas mujeres tienen la creencia de que es normal para los guatemaltecos indígenas ser más corto (o para los ladinos y extranjeros ser más altos que los indígenas), porque eso es simplemente el genético de indígenas. Sin embargo, es importante saber que la buena nutrición en los dos primeros años de vida es una de las cosas más importantes que afectan a la estatura de un niño. Un informe de hace unos 4 años ilustra esto. Comparó los niños que han nacido en un pequeño pueblo de Guatemala con los niños que nacieron en los Estados Unidos, pero cuyos padres vinieron de esa misma pueblo. Aunque todos los niños tenían padres que vinieron del mismo pueblo, y algunos incluso fueron relacionadas - los niños en los Estados Unidos crecieron con más recursos. Sus padres fueron capaces de proporcionarles agua limpia (por lo que no se enferman tan a menudo) y alimentos más nutritivos. El resultado es que los niños que nacieron en los Estados Unidos eran mucho más altos que sus primos que nacieron y se criaron en Guatemala.

Mostrar a las mujeres las fotos de los niños en Guatemala y en los Estados Unidos. Pregunte a las mujeres si han observado tendencias similares en Guatemala: por ejemplo, la diferencia en la altura de las personas que viven en las zonas rurales en comparación con las ciudades.

¿Qué es lo que piensan que es la causa de esto?

¿Qué se puede hacer?

Continuar la discusión de la actividad anterior. Ahora que las mujeres han aprendido acerca de la desnutrición crónica, ¿qué pueden hacer para ayudar a asegurar que sus hijos (y los niños en su comunidad) no sufran de desnutrición crónica? Pueden pensar en lo que hay que hacer para: 1) identificar a los niños con desnutrición crónica, 2) que sea más fácil para que las familias tengan acceso a los alimentos para los niños, 3) asegurarse de que los niños están comiendo alimentos saludables, 4) asegurarse de que las madres y las familias tengan acceso a agua saludable (y jabón para evitar infecciones). Pueden recurrir a algunos de las recomendaciones que han aprendido de la clase, y pensar en otros recursos que están disponibles en la comunidad. Pueden identificar a las personas que son capaces de ayudar a enfrentar el problema de la desnutrición (como esposos, abuelos y abuelas, los vendedores, el centro de salud, el comité salud, u otros).

Anemia:

En esta actividad, las mujeres aprenderán los síntomas, causas y tratamiento de la anemia, la forma más común de deficiencia de hierro. Antes de dirigir esta actividad, asegúrese de leer acerca de la anemia infantil y entender sus síntomas, causas y tratamiento.

La anemia se puede explicar a las mujeres utilizando una analogía de los camiones que transportan los vendedores y sus productos al mercado. Los vendedores mantienen a sus familias con la venta de productos, mientras que las personas que compran sus productos se benefician de los productos para hacer sus quehaceres. Digamos que el día de mercado, camionetas transportan a los vendedores y sus productos de sus hogares al mercado. Una vez que llegan al mercado, los vendedores pueden vender sus productos a la gente. Esto es bueno, ya que ayuda a la gente a obtener los alimentos y los bienes que necesitan, y ayuda a los vendedores a ganan dinero para su familia.

De la misma manera, las células rojas de la sangre (como " camionetas ") llevan la hemoglobina (una sustancia formada por hierro y proteínas), y la hemoglobina (como "vendedores") trae oxígeno (como "productos") del aire que respiramos a la los tejidos de nuestro cuerpo: el cerebro, los músculos, el corazón, etc. Esto es bueno, porque los tejidos en nuestro cuerpo utilizan el oxígeno (junto con la comida) para producir energía, y esta energía ayuda a nuestro cuerpo a llevar a cabo todas sus funciones: ayuda al cerebro a pensar y aprender, esto ayuda a que los músculos se muevan, y ayuda al corazón, a los riñones y todos los órganos de nuestro cuerpo para que hagan su trabajo.

Supongamos que un día habían menos camionetas (debido a que la camioneta tuvo un accidente, por ejemplo), entonces sería más difícil llegar al mercado para los vendedores y sus productos. Algunos vendedores no podrían llegar al mercado hasta tarde, y debido a esto podría no poder vender la mayor cantidad de sus productos. Por otro lado, si muchos vendedores se enferman, entonces no habría nadie para llevar sus productos al mercado y venderlos. Son importantes las camionetas y los vendedores.

En la anemia (en particular, la anemia por deficiencia de hierro), o no hay suficientes células sanguíneas (" camionetas") o no lo suficiente hemoglobina (es decir, no hay suficiente hierro y proteínas - "vendedores"). Cuando esto sucede, no hay manera para que el oxígeno llegue a los tejidos. Los tejidos reciben menos oxígeno, y debido a esto, ellos no pueden producir tanta energía. El problema de las células de la sangre no es suficiente (es decir que pierden camionetas) puede ocurrir porque una persona puede perder sangre por sangrado en exceso (por ejemplo, hemorragia en el parto) o, a veces los parásitos pueden vivir en los intestinos y se alimentan de la sangre de una persona. Por otro lado, algunas personas no tienen suficiente hemoglobina (es decir, los vendedores se enferman), debido a que no comen hierro y proteínas animales suficientes en su dieta.

Después de explicar la analogía, las mujeres van a hacer una demonstración de la anemia: una mujer puede ser la camioneta (que es el glóbulo rojo), y transporta a varias " vendedores " (también conocido como “hemoglobina”) que están llevando

objetos para representar el oxígeno. El oxígeno es transportado desde el aire (un lado del cuarto) a los tejidos (otro lado del cuarto). En primer lugar, indicar que la camioneta se ha descompuesto. No hay manera para que el oxígeno llegue a los tejidos. Pregunte a las mujeres que hagan una lista de ejemplos de las razones por las que una persona podría perder glóbulos rojos o hemoglobina (discutido anteriormente).

Utilizando diferentes órganos como ejemplos, hagan adivinar a las mujeres lo que son los efectos de la anemia. Explique a ellas que muchos de los síntomas de la anemia son resultados del hecho de que los tejidos no pueden producir suficiente energía. Dado eso, las mujeres pueden definir cómo la anemia puede afectar:

1. El cerebro :
    a. la falta de oxígeno y la energía hace que la gente se sienta cansada y sea lenta.
    b. Pueden tener dificultad para pensar (y los niños con anemia pueden tener problemas en la escuela y problemas para concentrarse) .
2. Los músculos:
    a. se sentirán débil y
    b. la persona puede sentir frío.
3. Los huesos:
    a. Para los niños pequeños, la anemia grave también puede impedir el crecimiento.
4. El estómago: esto es difícil de adivinar, pero algunos niños tienen menos apetito cuando están con anémicas. Otros querrán comer cosas que no son alimentos, por ejemplo, hielo, tierra o metal.

Explique a las mujeres que a veces se puede saber si una persona está anémica porque pálida, sobre todo en la raíz de las uñas y debajo de los párpados.

Por último, discutir el tratamiento de la anemia por deficiencia de hierro con las mujeres, haciendo hincapié en la importancia de una buena nutrición, tomar suplementos y el tratamiento para los parásitos.

Actividad de repaso: Papas calientes

Termine la clase con las mujeres sentadas en un círculo. Mientras que la música juega, la facilitadora pide a las mujeres que pasen una pelota de persona a persona. Ella les dice que cada vez que suena la música, tienen que seguir pasando la pelota, pero tan pronto como la música se detiene, deben dejar de pasar la pelota. Cada 10-15 segundos, la facilitadora detiene la música, y la mujer que tiene la pelota cuando la música se detiene debe responder a una pregunta de repaso. Después de que se responde a la pregunta, la facilitadora inicia la música otra vez, y las mujeres siguen pasando la pelota. La actividad continúa hasta que cada mujer ha tenido la oportunidad de responder a una pregunta. Si un reproductor de música no está disponible, la facilitadora puede tocar un lápiz u otro objeto para hacer un ritmo constante, en lugar de tocar música.

Ejemplos de preguntas:

1. Describa las características de un niño con desnutrición crónica.
2. ¿Es la desnutrición crónica un problema en Guatemala? En su comunidad?
3. ¿Cómo sabe si un niño tiene desnutrición crónica?
4. ¿Cuáles son las consecuencias de la desnutrición crónica en la infancia?
5. Si un niño tiene desnutrición crónica en los primeros 1000 días, ¿qué efectos podrían experimentar en la edad adulta?
6. ¿Qué es la anemia?
7. Nombra una de las causas de la anemia.
8. ¿Cuáles son los síntomas de la anemia?
9. ¿Cómo se puede curar la anemia?
10. Si un niño parece tener un peso normal, ¿puede todavía estar desnutrido?