

**Educación Sobre Nutrición en
Programas de Alimentación Infantil
en los Países en Desarrollo**

Educación Sobre Nutrición en Programas de Alimentación Infantil en los Países en Desarrollo

Office of Nutrition
Technical Assistance Bureau
Agency for International Development
Department of State
Washington, D.C. 20523

Nuestro reconocimiento para:

*Sra. Marjorie Scott van Veen, por proporcionar el formato inicial y el material técnico del cual se desarrolló el texto y
Srita. A. Kathryn Close, por la adaptación y edición final del manuscrito para convertirlo en manual.*

CONTENIDO

Prefacio	4
Capítulo I: El doble propósito de los programas de alimentación infantil	5
Capítulo II: Lo que debe usted saber sobre alimentos	8
Capítulo III: Establecimiento de metas que convengan a su comunidad	22
Capítulo IV: Algunas reglas generales sobre enseñanza	30
Capítulo V: El trabajo con las madres de niños preescolares	33
Capítulo VI: Enseñanza a los niños en programas de alimentación escolares	37
 Apéndices	
A. Gráfica de estatura y peso para niños preescolares	40
B. Cuestionario para conocer los hábitos alimenticios de los niños	42
C. Publicaciones que pueden ayudarle en su trabajo	44

PREFACIO

Los Estados Unidos, mediante el Programa Alimentos para la Paz, las organizaciones internacionales y muchas dependencias oficiales y de voluntarios, proporcionan alimentos nutritivos para los programas de alimentación que se han puesto en ejecución en los países en desarrollo para combatir los muy difundidos problemas de la malnutrición aguda entre los niños. Los alimentos llegan a los niños y a las madres embarazadas y lactantes a través de gran variedad de programas de alimentación locales. La repercusión de esos programas de ayuda alimentaria puede fortalecerse considerablemente haciendo que la educación sobre nutrición llegue a ser parte integral de los programas de alimentación infantil.

Este folleto tiene como propósito servir a los trabajadores a nivel de aldea y a otras personas que se ocupan de la alimentación infantil en los países en desarrollo. Al hacer de la educación sobre nutrición una parte importante de sus actividades en el programa de nutrición, los trabajadores a nivel de aldea pueden incrementar considerablemente su aportación en la lucha contra la malnutrición infantil. El propósito de esta publicación es ayudar a los trabajadores que se ocupan de la alimentación infantil en el nivel donde el problema tiene sus raíces, a fin de enseñar a las madres y a los niños cuáles son las necesidades alimentarias infantiles para un sano desarrollo y una buena salud, así como la forma de aprovechar los alimentos locales para mejorar sus dietas.

A la larga, la educación en materia de nutrición que proporcionan los trabajadores en el nivel donde se origina el problema puede tener un efecto más duradero y llegar a ser igualmente eficaz, en la prevención de la malnutrición futura, como las aportaciones de alimentos, igualando a éstas en importancia en pro de la salud de las madres y de los niños que las reciben.

Este folleto no pretende sustituir los manuales de nutrición preparados por dependencias oficiales o de voluntarios. Tampoco se refiere a la educación nutricional que es parte de los programas escolares. Esperamos que, en combinación con los programas de alimentación infantil, logre estimular el desarrollo de métodos de enseñanza y materiales sobre nutrición adaptados a las condiciones y necesidades locales.

I. El doble propósito de los programas de alimentación infantil

Las dietas de los niños suelen ser deficientes en los países en desarrollo; no aportan lo que los niños necesitan para tener buena salud y un desarrollo adecuado. Se han implantado muchos programas en esos países, en años recientes, para distribuir alimentos a las familias o para servir comidas y almuerzos a los niños en las escuelas y en otros lugares. Estos programas se preocupan cada vez más por la dieta **total** de los niños y no solamente con lo que puede proporcionarse a través de cada programa. En consecuencia, debe haber dos propósitos para los programas de alimentación infantil:

1. **Proporcionar más alimentos** para las dietas de los niños, que les ayuden a crecer y proteger su salud.
2. **Enseñar a los padres** lo que pueden hacer para mejorar las dietas de sus hijos y enseñar a los niños para que desarrollen buenos hábitos alimentarios.

Cómo llegar hasta los niños

El problema primordial de todos los programas de alimentación infantil consiste en que realmente lleguen a los niños. La mayoría de los programas en que se sirven comidas a los niños tienen lugar en las escuelas. Sin embargo, cada vez es mayor el número de programas que tienen lugar en centros de salud y bienestar donde las madres llevan a sus bebés e hijos pequeños. Algunos programas escolares proporcionan solamente un bocadillo o quizá un vaso de leche. Otros proporcionan un desayuno o un almuerzo completo. Estos programas suelen repercutir en una mayor asistencia a la escuela. Una de las razones de la deserción escolar de niños pequeños, en algunas

regiones, consiste en que su alimentación es tan deficiente que no pueden aprender. En muchas comunidades, los únicos programas de alimentación tienen lugar en las escuelas. En consecuencia, no alcanzan a los infantes ni a los preescolares. Por lo tanto no alcanzan a los niños cuyo desarrollo y salud general pueden verse más perjudicados por falta de alimentos apropiados. Tampoco alcanzan a las madres embarazadas y lactantes. Empero, los niños por nacer y los lactantes se ven afectados por lo que sus madres comen o dejan de comer.

En muchos niños menores de 5 años, en los países en desarrollo, se han detectado enfermedades graves que se deben a la carencia de alimentos adecuados. Esto explica los esfuerzos que se realizan por mejorar la dieta de esos niños y también la de las madres embarazadas y lactantes. Los centros de salud materno-infantil suelen dar alimentos a las madres para que los proporcionen a sus hijos en el hogar y a veces se sirven bocadillos a los niños en el propio centro. Los centros de cuidado diurno ofrecen una comida al mediodía para los niños y, con frecuencia, un bocadillo a media mañana o por la tarde. Sin embargo, en muchas comunidades no existen centros de cuidado diurno, guarderías, centros de salud materno-infantil ni clínicas capaces de atender a las madres y a los niños pequeños.

Algunos centros de actividades maternas y de rehabilitación nutricional sirven tres comidas a los niños que han estado enfermos o a aquéllos cuya nutrición es deficiente. En tales centros, las madres ayudan a preparar y a servir los alimentos. De este modo, aprenden a cuidar a sus hijos y a alimentarlos en el hogar.

Cómo llegar a los padres

Los programas de alimentación infantil pueden tener resultados satisfactorios y duraderos siempre que los niños se alimenten bien en su propia casa. Por eso es tan importante trabajar con los padres. Aun los programas de alimentación más generosos que se desarrollan en las escuelas o en los centros de cuidado diurno, proporcionan sólo una parte de los alimentos que el niño necesita para crecer y estar saludable. Empero, algunas veces los padres piensan que sus hijos, por el hecho de recibir alimentos en la escuela o en el centro de cuidado diurno, ya no necesitan comer gran cosa en el hogar. En muchas escuelas y centros de cuidado diurno se incorpora a los padres en el programa de

alimentación de alguna forma. Así, los padres se enteran de los alimentos que sus hijos reciben en el programa de alimentación y del modo en que pueden alimentarlos mejor en el hogar. Los padres que reciben alimentos para llevar a su casa necesitan ayuda para aprender a prepararlos debidamente. También tienen que aprender a mejorar su propia dieta y la de sus hijos con alimentos que pueden cultivar o adquirir ellos mismos. Esto explica por qué un programa bien diseñado invita a los padres a reunirse en grupos para hablar sobre la dieta de sus hijos y a que aprendan el modo de aprovechar mejor los alimentos que tienen en sus casas.



¿Qué podemos decir sobre su comunidad?

1. ¿Reciben los niños alimentos en la escuela?
2. ¿Existen programas de alimentación para niños y preescolares?
3. ¿Qué tipo de alimentos reciben esos niños?
4. ¿Se realizan esfuerzos por enseñar a los padres y a los niños lo referente a alimentos?
5. ¿Existen programas para proporcionar alimento a las madres embarazadas y lactantes?
6. ¿Existen madres y niños que necesiten alimentación complementaria y no la reciban?
7. ¿Sabe usted de algunos niños que estén gravemente enfermos por no recibir la alimentación que necesitan?
8. ¿Hay algún miembro de la comunidad que pueda ayudarle a interesar a los padres en el mejoramiento de la dieta de sus hijos?

II. Lo que debe usted saber sobre alimentos

Si trabaja en un programa de alimentación infantil, necesita usted saber el tipo de alimentos que los niños deben ingerir para estar saludables. Entonces podrá ayudar a los padres para que éstos sepan lo que deben hacer para mejorar la dieta de sus hijos, y también puede ayudar a que los niños comprendan por qué son importantes los alimentos que comen.

También necesita saber lo que puede pasarles a los niños que no comen lo que necesitan de modo que esté en posibilidad de ayudar a los padres para que comprendan que las dietas deficientes pueden ocasionar un desarrollo inadecuado y también enfermedad.

Sus propósitos Todo niño necesita alimento por tres razones:

1. Para que lo proteja de la enfermedad y mantenga todas las partes de su cuerpo funcionando sin tropiezo.
2. Para que lo ayude a crecer y a mantener su organismo en buenas condiciones.
3. Para que le proporcione energía para sus juegos y demás actividades.

Ningún alimento puede cumplir esos tres propósitos. La leche casi lo logra porque contiene la mayoría, aunque no todos, los nutrimentos que el niño necesita. Sin

embargo, en muchos países la mayoría de los niños ingieren poca leche o ninguna.

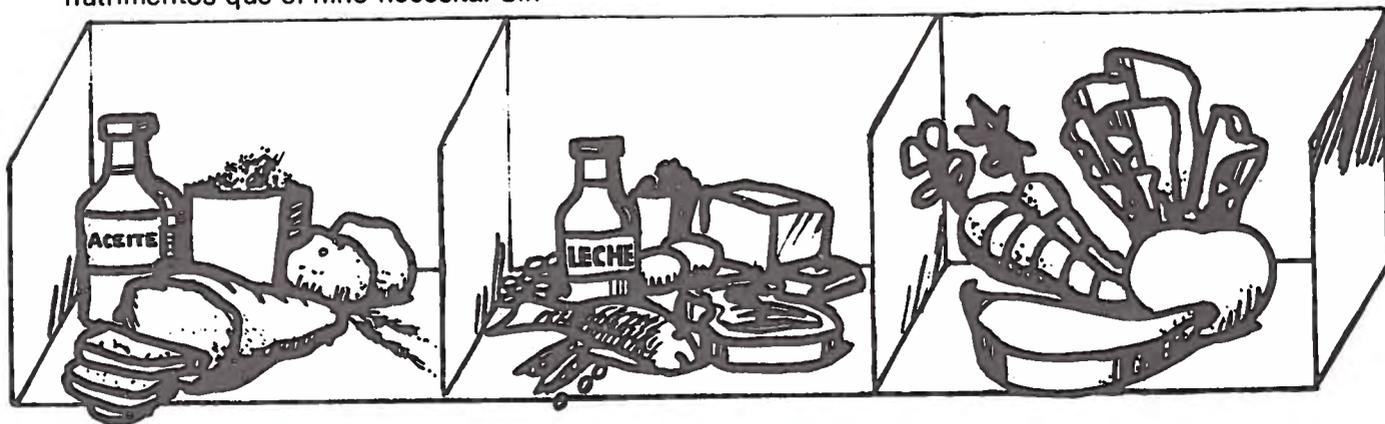
Qué contienen los alimentos

El valor nutritivo de un alimento depende de las cantidades y tipos de nutrimentos que contiene. Algunos alimentos contienen nutrimentos que proporcionan muchas calorías, las calorías aportan energía. Otros alimentos contienen gran cantidad de proteínas. Las proteínas proporcionan al organismo las unidades de construcción necesarias para el crecimiento y la reparación.

Algunos alimentos son buenas fuentes de vitaminas y minerales. Las vitaminas y minerales protegen al cuerpo contra la enfermedad y lo mantienen en buen estado de funcionamiento.

La mayoría de los alimentos contienen varios tipos de nutrimentos pero ninguno ofrece todos los que el cuerpo necesita. Para recibir todos los nutrimentos que requiere para estar sano y crecer bien, *el niño debe ingerir varios alimentos diferentes todos los días.*

El trabajo de usted consiste en ayudar a los padres y a los niños a que aprendan qué tipos de alimentos deben comer para que su dieta sea adecuada o mejore.



Alimentos que aportan energía

Alimentos básicos Los alimentos que aportan principalmente energía representan gran parte de la dieta de la mayoría de la gente. Son los alimentos básicos de los que depende la humanidad para satisfacer el hambre. Suelen ser los alimentos más baratos. En algunos lugares la gente come apenas algo más que arroz, tortillas (discos de maíz) o mandioca.

Cereales, tubérculos y raíces Los alimentos básicos más comunes en los países en desarrollo son:
(1) cereales —trigo, arroz, maíz, sorgo, mijo y raji, y
(2) raíces y tubérculos —papa, ñame y mandioca (casava).

Qué más proporcionan Además de energía, todos estos alimentos básicos aportan proteína, el nutriente necesario para el desarrollo. Pero algunos proporcionan más energía que otros. Ninguno ofrece, ni remotamente, la proteína suficiente para satisfacer las necesidades de los niños pequeños o las de las madres embarazadas y lactantes. Los cereales contienen más proteína que las raíces y tubérculos. La proteína de los cereales, sin embargo, no posee todas las unidades de construcción necesarias para el desarrollo, como sucede con la proteína de la leche y la de la carne. Ni siquiera en grandes cantidades, los cereales pueden aportar al niño todo lo que él necesita para su desarrollo. Si se mezcla con el cereal una pequeña cantidad de leche deshidratada, el valor nutricional de la combinación mejora considerablemente. Los alimentos básicos proporcionan también algunas vitaminas y minerales. Empero, con demasiada frecuencia resulta que estos nutrientes protectores se pierden antes que los alimentos sean ingeridos. Por ejemplo:

- El grano de trigo entero contiene hierro, mineral necesario en la sangre para fortalecimiento. Sin embargo, si el grano se convierte en harina blanca, se pierde gran parte del hierro.
- Cuando el arroz se pule y se blanquea, la mayor parte de los nutrientes protectores se pierden en el molino. La pérdida es aún mayor si el arroz es lavado varias veces, y todavía más si se cuece en gran cantidad de agua, la cual se desecha después. En algunos países, los alimentos básicos como harina y arroz son enriquecidos agregando algunos minerales protectores y vitaminas, de los que son eliminados durante el proceso de pulido. También se



fortifican los alimentos básicos mediante la adición de nutrimentos, cuidando que éstos sean los más propensos a la escasez en la dieta de las personas.

Existen algunos procesos de molienda o pulimento que conservan los nutrimentos en los cereales. Por ejemplo:

- *El arroz sancochado* tiene casi todos los nutrimentos que contiene el grano. Después de la cosecha, el grano se hierve o se expone al vapor, se seca (con frecuencia al sol en su preparación doméstica) y se machaca.

- *El trigo Bulgur* se prepara mediante un proceso similar. El bulgur es más nutritivo y se conserva mucho mejor que la harina de trigo.

- Las raíces y tubérculos son fuentes muy precarias de proteína. La mandioca, en realidad, contiene proteínas, vitaminas y minerales en cantidades muy reducidas. El kwashiorkor, grave enfermedad de los niños que ingieren muy pocas proteínas, se presenta con mayor frecuencia en las regiones donde las familias dependen en gran medida de la mandioca. Incluso el agregar algunas hojas verdes de la planta a la papilla de mandioca hace que ésta sea más nutritiva. Si se añaden frijoles, cacahuates o pescado seco, también se logra alguna mejoría.

**Algunas
frutas
tropicales**

El llantén y el fruto del árbol del pan se consumen como alimentos energéticos básicos en algunos países. Estos frutos tropicales, igual que raíces y tubérculos, contienen muy poca proteína. Deben servirse con alimentos ricos en proteína si se incluyen en las dietas para niños.

Azúcar *El azúcar* aporta energía, pero se emplea para endulzar y no como alimento básico. Proporciona poco más que energía, cualquiera que sea su origen—caña, palma o remolacha. El exceso de azúcar puede deteriorar los dientes de los niños y hace que mengüe el apetito.

Grasas y aceites *Las grasas animales y los aceites vegetales* incluso en pequeñas cantidades proporcionan mucha energía. Sus aportaciones adicionales dependen del tipo de planta de que se trate. En los países en desarrollo, los aceites más empleados provienen de la *palma roja*, del *cacahuete (maní)*, del *coco*, del *maíz* y de la *soya*. Las grasas de origen animal—*mantequilla*, *ghee* y *manteca*—suelen ser más escasas y cuestan mucho más.

El aceite de palma roja es una fuente muy rica de vitamina A. La mantequilla contiene también esta vitamina. La deficiencia visual, incluso la ceguera, puede ser uno de los resultados de la falta de vitamina A. Esta vitamina es muy importante para proteger la salud de los niños y de las madres embarazadas y lactantes. Algunas veces, la vitamina A se incorpora a la margarina—grasa que se prepara a partir de distintos aceites. Aun los aceites y grasas que no contienen vitamina A resultan útiles en la dieta. Ayudan a que el cuerpo absorba la vitamina A obtenida en otros alimentos que se le suministran. Si el niño no recibe suficiente alimentación energética, las proteínas de su cuerpo se consumirán como fuentes de energía en vez de utilizarse para el desarrollo y la reparación del organismo.

Alimentos para el desarrollo

Alimentos de origen animal

Los alimentos que más propician el crecimiento *son los que provienen de animales—carne, reses, aves, leche, queso, huevos, pescado y algunos insectos*. Estos alimentos contienen gran cantidad de proteínas, las cuales son completas porque cuentan con todas las unidades de construcción necesarias para el crecimiento. Los niños, las madres embarazadas y lactantes deben ingerir, en especial, algunos alimentos ricos en proteínas diariamente. Necesitan más proteínas que las demás personas porque las requieren tanto para el desarrollo como para la reparación corporal. Incluso pequeñas cantidades de alimentos animales mejoran la dieta considerablemente. Resulta más conveniente para un niño ingerir un poco de comida animal con frecuencia que una cantidad mayor sólo de vez en cuando. Por ejemplo, una madre puede disponer de sólo una taza de leche al día para su hijo. En ese caso, le aprovechará más al niño si ingiere sólo una pequeña porción de la leche con cada comida, junto con otros alimentos. De este modo, la proteína completa de la leche proporcionará lo que puede faltar, en cuanto a proteínas, en los alimentos restantes. Esto ayudará a que el organismo del niño aproveche mejor los demás alimentos.

Legumbres en general

Las legumbres en general son también alimentos que ayudan al crecimiento. Resultan mucho menos costosos de cultivar o comprar que los alimentos de origen animal. Algunos ejemplos son la soya, *cacahuete (maní)*, *frijol seco*, *garbanzo*, *garbanzo de la India*, *mongo*, *lenteja*. Todas las legumbres contienen grandes



cantidades de proteínas. Sin embargo, por no ser estas proteínas completas, deben ingerirse junto con alimentos que proporcionen algunas de las unidades de construcción que a ellas les faltan. Cuando el frijol se come con tortillas, por ejemplo, cada alimento puede resultar más provechoso para ayudar al crecimiento del niño. Otros alimentos que se combinan bien en esta forma son:

- lentejas con trigo
- garbanzo con mijo
- mungo con arroz
- frijol seco con maíz

Los alimentos animales y las legumbres aportan también importantes minerales protectores y vitaminas. Las carnes y la mayoría de las legumbres son buena fuente de hierro para la sangre. La leche y el pescado suficientemente pequeño para comerse entero proporcionan calcio, mineral necesario para los huesos. La mayoría de los alimentos ricos en proteínas son también buenas fuentes de las vitaminas del complejo B. Estas vitaminas son un grupo de nutrientes que desempeñan distintos papeles para conservar el buen funcionamiento del organismo.

Algunos productos especiales

Desafortunadamente la leche, el pescado, la carne y los huevos son muy escasos en algunas regiones del mundo. También cuestan más que otros alimentos. Muchas familias no pueden obtenerlos con la regularidad que debieran. Por consiguiente, en algunos países se emplean fuentes más ricas de proteínas para preparar mezclas alimenticias que, en conjunto, proporcionan buenas proteínas con todas las unidades de construcción necesarias para el crecimiento. Por ejemplo, el CSM. Se trata de una mezcla de harina de maíz, harina de soya y leche descremada y deshidratada, con minerales y vitaminas adicionales. Una ración de CSM proporciona a un niño pequeño la mitad de los nutrientes que necesita diariamente. El CSM fue desarrollado por el gobierno de los Estados Unidos para usarse en el Programa Alimentos para la Paz. Las mezclas ricas en proteínas se usan ahora para la alimentación infantil en muchos países.



Se usan diferentes alimentos básicos para preparar las mezclas alimenticias, pero todos tienen vitaminas y minerales. A continuación damos algunos ejemplos:

Producto	Dónde se usa	Principales ingredientes	Producto	Dónde se usa	Principales ingredientes
BAL AHAR	India	Trigo bulgur, harina de cacahuete, leche en polvo descremada	PRONUTRO	Africa del Sur	Maíz, leche en polvo descremada, cacahuete, harina de soya, concentrado de proteína fresca, germen de trigo, levadura
CSM	En todo el mundo	Maíz, harina de soya, leche en polvo descremada	PROTONE	Reino Unido, Congo	Maíz, leche en polvo descremada, levadura
DURYEA	Columbia	Maíz rico en lisina, harina de soya, leche en polvo descremada	SUPERAMINE	Argelia, Egipto	Trigo, garbanzo, lenteja, leche deshidratada descremada, azúcar.
FORTESAN	Chile	Trigo, harina de soya, leche en polvo descremada	SUPRO	Africa del Este	Harina de maíz o cebada, levadura, leche en polvo descremada
INCAPARINA	América Central	Maíz, harina de semilla de algodón, levadura de torula	WSB	En todo el mundo	Trigo, harina de soya

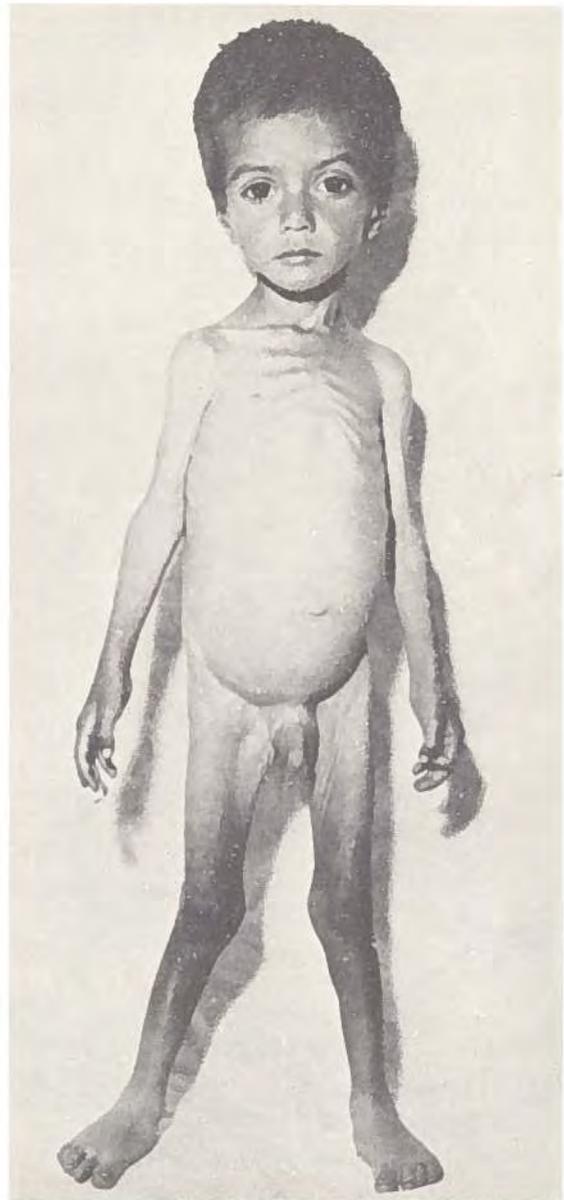
**Cuando
falta
proteína**

Cuando los niños no ingieren las suficientes proteínas, es probable que no crezcan como debieran. Pueden enfermar gravemente, incluso morir víctimas de kwashiorkor y del marasmo. Estas dos enfermedades se describen a menudo como desnutrición proteico-calórica.

En los países en desarrollo, el kwashiorkor y el marasmo son comunes en los niños de menos de 4 años. El niño con kwashiorkor se presenta débil y demacrado, su piel se vuelve escamosa, su cabello se torna seco y descolorido, y algunas partes de su cuerpo se hinchan. Con el marasmo, el niño se muestra extremadamente delgado y débil y su rostro parece el de un anciano.



Kwashiorkor



Marasmo

Fruta y hortalizas

Alimentos que dan protección

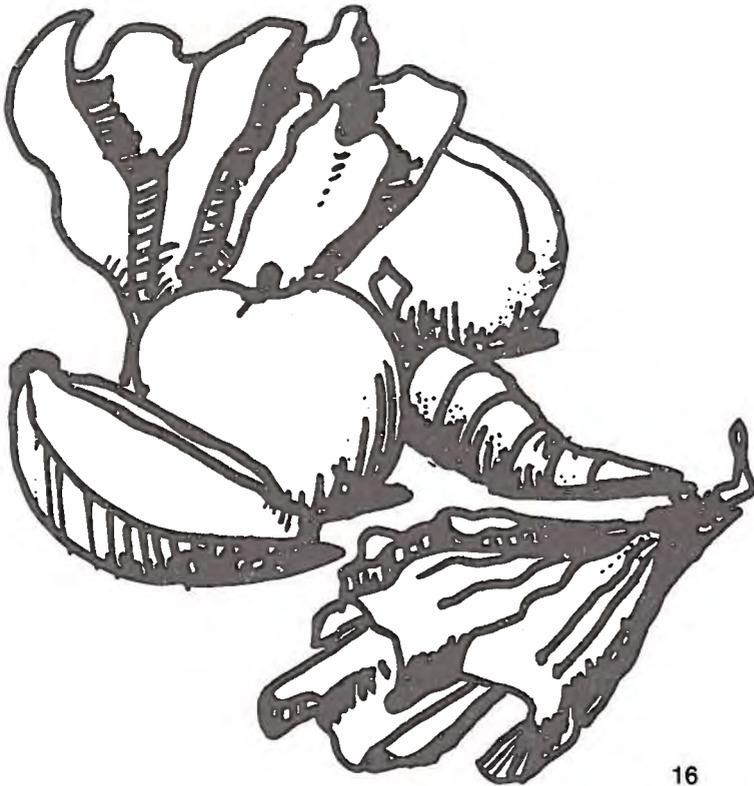
La fruta y las hortalizas son fuentes importantes de vitaminas y minerales. Los niños necesitan esos nutrimentos para protegerse contra las enfermedades y para conservar en buenas condiciones la sangre, los huesos, los ojos, la piel, los dientes y las encías. Diferentes frutos y hortalizas proporcionan distintas vitaminas y minerales. Por lo tanto, los niños necesitan comer varios tipos de estos productos. Si el niño ingiere cada día alimentos incluidos en cada uno de los grupos siguientes de hortalizas y frutos, recibirá la mayoría de las vitaminas y minerales que necesita:

1. *Hortalizas con hojas verde oscuro*—por ejemplo, espinacas, bretones, verduras de diente de león, hojas de mostaza, de remolacha o de mandioca.

Estas hortalizas ayudan al cuerpo a fabricar vitamina A, la cual es necesaria para el crecimiento saludable y como protección contra la enfermedad. Es especialmente importante para los ojos. Las hortalizas de hojas verde oscuro también son buenas fuentes de hierro y calcio y de algunas vitaminas B de suma importancia.

2. *Hortalizas amarillas y frutos amarillos maduros*—zanahorias, boniato (camote) rojo y amarillo, mango, papaya, melón con pulpa naranja. Estos alimentos amarillos o anaranjados ayudan también a la confección de vitamina A en el organismo.

3. *Naranjas y otras buenas fuentes de vitamina C*—guayaba, papaya, mango, cereza de las Antillas, uva espín de la India, fruto de anacardo, tomate, col cruda. La vitamina C realiza varias funciones para el organismo, pero es especialmente necesaria para los vasos sanguíneos y las encías.



**Cuando
vitaminas
y
minerales
faltan en
la dieta**

La salud de los niños que no reciben suficientes vitaminas y minerales puede perjudicarse en muchas formas. Uno de los problemas más comunes y graves es la enfermedad de los ojos provocada por carencia de vitamina A. Con mucha frecuencia se han presentado casos de ceguera que podían haberse evitado si se hubieran incorporado a la dieta del niño hortalizas de hojas verde oscuro, y frutos y hortalizas de color anaranjado. Los niños que contraen kwashiorkor o marasmo por falta de proteínas, también suelen mostrar síntomas de carencia de vitamina A. Cuando la vitamina C escasea en las dietas de los niños, las encías y articulaciones de éstos pueden sangrar y sus huesos no crecen derechos. Muchos niños no ingieren toda la vitamina C que necesitan para gozar de buena salud. La pelagra, el beriberi y otras infecciones graves pueden ser el resultado de la falta de vitamina del complejo B. La pelagra está difundida en las regiones donde la población se alimenta principalmente de maíz o sorgo. Provoca principalmente cambios en la piel, diarrea y síntomas nerviosos. El beriberi se ha producido más frecuentemente entre las personas que se alimentan principalmente de arroz pulido. Esta enfermedad, que puede ser mortal, afecta principalmente los sistemas nervioso

y digestivo. En los casos graves, se presenta parálisis y hay daños al corazón. La anemia causada por falta de hierro en la dieta es muy común, particularmente entre infantes y niños pequeños. La anemia hace que los niños estén fatigados y débiles. Los alimentos ricos en hierro incluyen hortalizas de hojas verdes, legumbres y carne. El bocio, o crecimiento de la glándula tiroides, puede ser común en las poblaciones que habitan regiones apartadas del mar, donde el agua y la tierra de labranza son deficientes en yodo. En tales áreas, este elemento debe agregarse a la dieta. Lo anterior suele efectuarse agregándolo a la sal que usa ordinariamente la familia para cocinar, sazonar y curar los alimentos.

Otras cosas que los niños necesitan

Mucho sol El sol también es importante para el crecimiento y la salud de los niños. Con su ayuda, el cuerpo fabrica vitamina D. Sin esta vitamina, los huesos del niño pequeño se reblandecen y la criatura contrae la enfermedad deformante que se llama raquitismo.

En los países con poca luz de sol, los infantes y los niños pequeños deben recibir alimentos a los cuales se haya agregado vitamina D. La leche deshidratada y desnatada de los Estados Unidos tiene vitamina A y D adicionales. En los países donde brilla el sol con frecuencia, la adición de vitamina D no debe ser necesaria. Empero, aun en zonas tropicales, es posible que los niños no reciban la exposición al sol que necesitan. En las ciudades superpobladas, muchas madres mantienen a sus hijos dentro de casa todo el tiempo. En algunas áreas, las madres cubren tanto a sus hijos con ropa, que los rayos del sol nunca llegan a tocarlos.

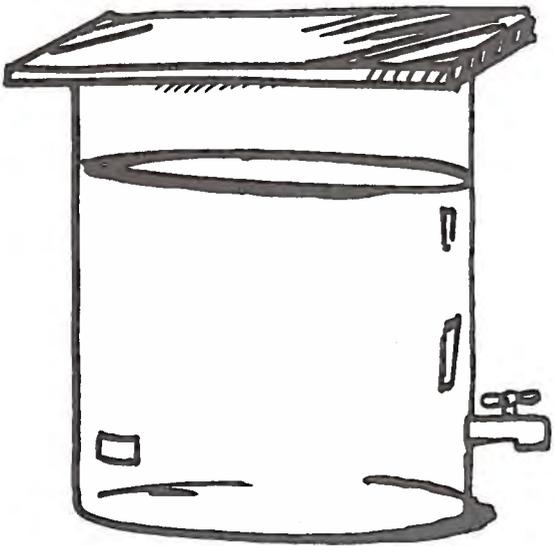
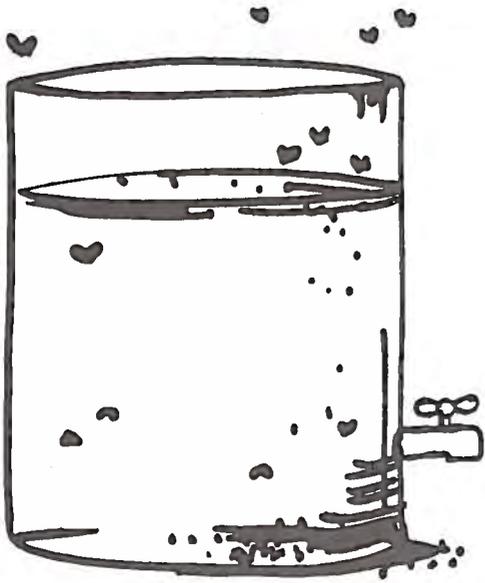
Agua potable Todos los niños, incluso los pequeños lactantes—necesitan *beber agua diariamente*. El agua contenida en los alimentos que ingieren no es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo. El agua, por supuesto, no debe ofrecer peligro—en otras palabras, debe estar libre de gérmenes dañinos. Si no es digna de confianza, el agua debe hervirse durante un mínimo de 10 minutos antes que pueda ser bebida.

Alimentos limpios Los gérmenes dañinos también deben mantenerse alejados de los alimentos, a fin de que éstos no ofrezcan peligro para los niños. Los alimentos o el agua que no están limpios pueden diseminar la diarrea infecciosa. Esta enfermedad es una de las principales causas de defunciones en los

niños. Se le llama con frecuencia “diarrea del destete”, se presenta con mayor frecuencia en los niños que tienen entre 6 meses y 3 años de edad. Este es el período en que los niños empiezan a ingerir alimentos diferentes de la leche materna. Los gérmenes se introducen en el organismo del niño a través de los nuevos alimentos, de las tazas o de las cucharas que se utilizan para alimentarlos. En las comunidades de clima cálido, con sanidad deficiente y agua escasa, resulta muy difícil mantener limpios los alimentos del infante y sus alrededores. Esta es una de las razones que destacan la importancia de que se estimule la alimentación mediante el pecho materno.

La madre saludable

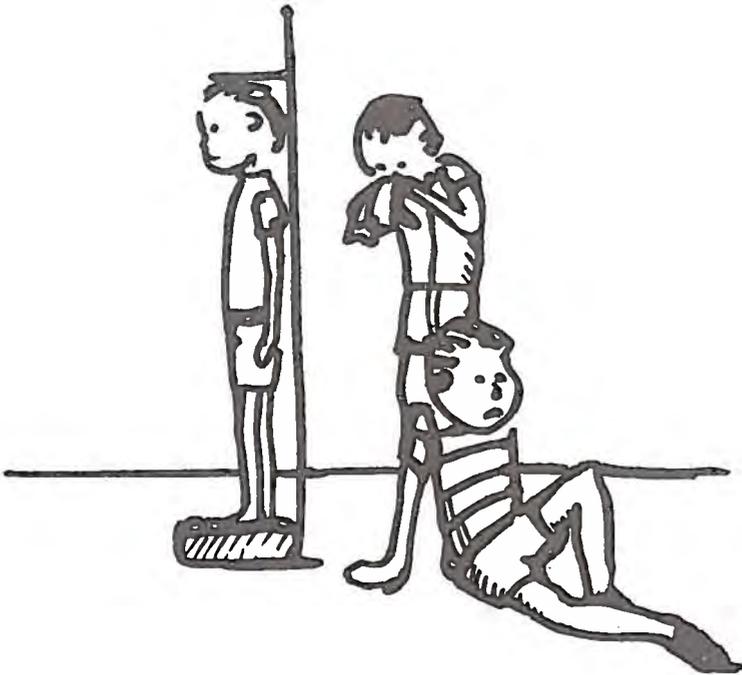
La salud de la madre antes, durante y después del embarazo, es indispensable para que la vida del niño comience bien. Esto significa que las niñas, y las madres embarazadas y lactantes deben comer también alimentos que proporcionen energía, buen crecimiento y protección. Cuando las madres no se han nutrido adecuadamente, sus hijos pueden nacer muy pequeños y tener menos fuerza y salud que otros nenes. Tal vez no cuenten con la reserva de nutrimentos que debieran, al nacer, para sobrevivir con seguridad sus primeros meses de vida. Las madres mal nutridas son propensas a tener poca leche—la cual es de ordinario el alimento mejor y más seguro para los infantes. La leche que ellas producen puede ser de menor calidad que la de las madres bien nutridas. Por ejemplo, los niños alimentados del pecho materno de mujeres que han vivido con una dieta de arroz pulido principalmente, pueden presentar el beriberi infantil, que suele ser mortal.



Si la madre embarazada está mal nutrida durante su embarazo, la criatura que se desarrolla en su vientre puede agotar las escasas reservas de nutrimentos que ella tiene en su organismo. Cuando esto ocurre, la madre puede enfermar, y la salud del nene se ve en peligro. Muchas madres sufren deficiencia de hierro en la sangre. Padenen una forma de anemia que las hace estar fatigadas, débiles y aparentar mayor edad de la que tienen.

Algunas señales de peligro en los niños

Los niños, especialmente los mayores, pueden estar mal alimentados sin que contraigan enfermedades tan graves como



el kwashiorkor y el marasmo. Sin embargo, estarán débiles y expuestos a frecuentes enfermedades, infecciones y enfermedades infecciosas. Les tomará más tiempo recuperarse de las enfermedades. Cada padecimiento agotará más aún los nutrimentos de sus organismos, debilitándolos todavía más. Tal vez no sean capaces de sobrevivir a las enfermedades infantiles, como sarampión, tosferina y varicela. Los niños mal nutridos suelen morir de enfermedades de las cuales los niños bien alimentados se recuperan con prontitud.

Cuando trabaje con niños en un programa de alimentación, debe localizar los siguientes signos de mala salud que pueden provenir de una nutrición deficiente:

- La estatura y el peso del niño están por debajo de lo normal para su edad, y no progresa en lo absoluto o lo hace con menor rapidez de lo que debiera.
- El niño parece cansado continuamente y muestra poco interés hacia la actividad o los juegos.
- El niño parece muy fatigado después de cualquier actividad ligera.
- Los músculos de los brazos y piernas del niño lucen blandos y débiles.
- Los labios del niño son pálidos, ásperos y secos, y tal vez tenga úlceras en las comisuras de la boca.
- El niño no tiene apetito.
- El niño parece desatento en la escuela y tiene dificultades para aprender.
- El niño sufre a menudo de resfriados y otras enfermedades infecciosas y tarda mucho tiempo en recuperarse de ellas.

¿Qué podemos decir sobre su comunidad?

1. ¿Cuál es el alimento básico en su comunidad?
2. ¿Qué tipo de alimentos se consumen junto con dicho alimento energético básico?
3. ¿Con qué frecuencia consumen las familias alimentos de origen animal—leche, huevos, carne, pescado, aves, insectos comestibles?
4. ¿Hay bastante leche para todos los niños?
5. ¿Alimentan las madres a sus hijos con hortalizas u otras legumbres?
6. ¿Hay un buen abastecimiento de hortalizas de hoja verde, y de frutos y hortalizas de color anaranjado, durante todo el año?
7. ¿Ingeren los niños los frutos que crecen en la región?
8. ¿El agua disponible se puede beber sin peligro?
9. ¿Se asolean con frecuencia los infantes y niños pequeños?
10. ¿Ha observado signos de nutrición deficiente entre los niños que usted ve?



III. Establecimiento de metas que convengan a su comunidad

Para que pueda trabajar en pro de mejoras duraderas en la dieta de las madres y los niños, mediante un programa de alimentación infantil, debe primero conocer su comunidad. Esto significa que deberá averiguar:

Cosas que usted necesita saber

- Qué alimentos consumen las madres y los niños en el hogar.
- Qué tipos de alimentos necesarios no ingieren dichas personas.
- Si el agua puede beberse sin peligro.
- Qué enfermedades padecen los niños a causa de una dieta deficiente.
- Si mueren nenes durante el primer año de vida.
- Si mueren muchos niños entre el nacimiento y los 4 años de edad.
- Qué costumbres locales influyen en las dietas de madres y niños.
- Qué alimentos se producen localmente.
- Qué otros alimentos *podrían* producirse localmente.
- Qué alimentos se venden en los mercados locales y a qué precios.
- Qué alimentos crecen naturalmente en la región y pueden emplearse en la dieta.
- ¿Cuántas madres dan el pecho a sus nenes y por cuánto tiempo?

Quién puede ayudar

Una buena forma de averiguar lo que se necesita saber consiste en hablar con los líderes de la comunidad y con otras personas que se ocupan de la salud y el bienestar de las madres y los niños. Si existe un comité de nutrición, sus miembros pueden ayudarle. Si no es así, puede usted obtener ayuda de:

- El jefe de la aldea o pueblo
- Dirigentes religiosos
- Terratenientes principales
- Funcionarios de salud pública en la comunidad—médico, enfermera o nutriólogo
- Otros trabajadores de salud
- El director de la escuela local o maestros interesados
- Los padres de los niños que participan en el programa de alimentación infantil
- El trabajador de extensión agrícola
- Cualquiera a quien el gobierno o una dependencia externa haya enviado a la comunidad para que trabaje por mejorar la dieta y la salud de los niños

El conocimiento de su comunidad le ayudará a visualizar los principales problemas que impidan que las madres y los niños reciban la alimentación que necesitan. También le ayudará a ver los aspectos positivos de las costumbres locales. Entonces podrá usted decidir qué puede hacer para ayudar a mejorar la dieta de las madres y de los niños.

Costumbres locales que influyen en lo que comen los niños y las madres

Costumbres y objetivos

En toda comunidad existen algunas ideas compartidas acerca del alimento—qué clase de alimento debe comerse, en qué oportunidad, cómo ha de prepararse, y qué no se debe comer. Estas ideas han sido transmitidas de padres a hijos durante siglos y, en consecuencia, puede ser muy difícil lograr que se cambien. En algunos lugares existen creencias y costumbres que impiden a las madres y a los niños el ingerir los alimentos que necesitan. Si existen tales costumbres en su comunidad, debe usted decidir qué cambios se requieren para que trabaje por producirlos. Estos cambios serán las metas en su plan de trabajo.

Las páginas siguientes ofrecen algunos ejemplos de costumbres que suelen redundar en dietas deficientes. Usted puede saber de algunos otros casos. Después de cada costumbre se presenta una meta que puede usted incluir en su plan de trabajo si dicha costumbre está generalizada en su comunidad.

- **Costumbre:** Los niños pequeños que han sido destetados deben comer los mismos alimentos que se preparan para los adultos. Con frecuencia, los platillos adicionales que se sirven con el arroz, maíz, pasta, mandioca u otro alimento básico, están demasiado condimentados, son pesados o duros para que los niños puedan comerlos o digerirlos. Sin embargo, esos platillos adicionales pueden contener la única buena fuente de proteínas que está al alcance de la familia—trozos de carne, pescado seco o frijol.

- **Objetivo:** Conseguir que las madres aparten una porción del alimento, antes de condimentarlo para la familia, y hacer que

dicho alimento sea fácil de comer para el niño pequeño. Tal vez tendrá ella que machacar y pelar el frijol, y deberá cortar la carne o el pescado en pequeños trozos para poder ofrecerlos al niño.

- **Costumbre:** En la familia se sirve solamente una o dos comidas al día. Los niños pequeños no pueden comer todo lo que necesitan de una sola vez y ni siquiera en dos comidas. Por lo tanto, o se quedan hambrientos gran parte del día o comen pequeñísimas raciones. En cualquier caso, no es probable que tengan, suficiente cantidad de alimento para satisfacer sus necesidades de crecimiento y protección. El alimento que ingieren como bocadillos les puede proporcionar energía, pero escasamente algo más. Además, hace que pierdan el apetito para sus verdaderas comidas.

- **Objetivo:** Hacer que las madres comprendan que los niños deben alimentarse bien, en cantidades bastante uniformes tres veces al día. Se les debe dar fruta u otros alimentos de protección si ellos solicitan bocados entre las comidas.

- **Costumbre:** A los adultos de la familia, especialmente varones, se les sirve primero. Esa costumbre deja con frecuencia a los niños porciones muy pequeñas de los alimentos importantes para el desarrollo.

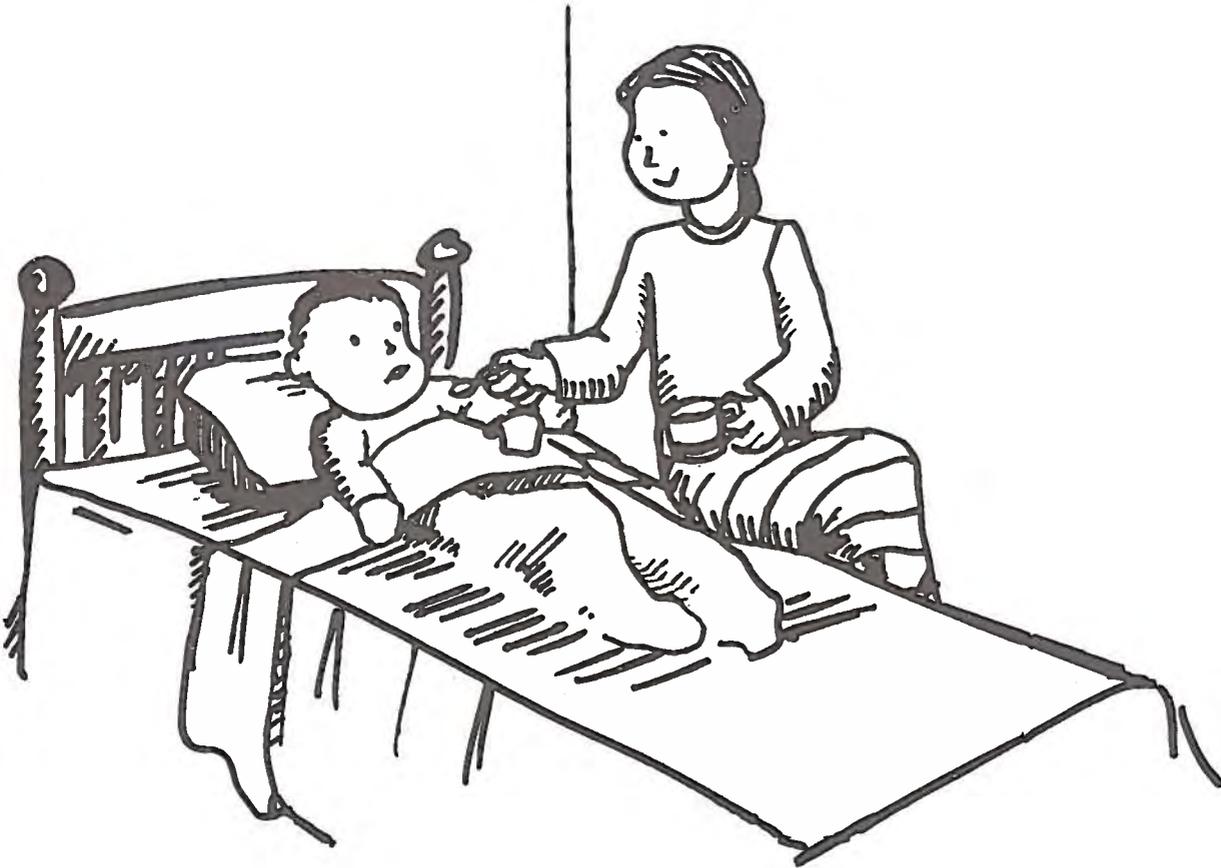
- **Objetivo:** Conseguir que las madres aparten algo de los alimentos de la comida para el consumo de los niños, antes de proceder a servir para los adultos.

- **Costumbre:** Algunos alimentos necesarios no se dan a los niños a causa de fuertes creencias tradicionales al respecto, por ejemplo:

Algunas creencias dañinas

- 1) Que es poco viril que los muchachos o los hombres coman verduras. (Esta creencia impide que los muchachos en crecimiento obtengan importantes vitaminas y minerales.)
- 2) Que el pescado no es bueno para los niños ni para las madres embarazadas o lactantes. (Esta creencia puede impedir que las madres y los niños reciban las proteínas que necesitan.)

- 3) Que al niño enfermo se le debe dar muy poco alimento. (Esta creencia puede impedir que los niños reciban el alimento que necesitan para aliviarse. A veces esto redunda en que un niño, de por sí desnutrido, contraiga kwashiorkor o marasmo.)
- 4) Que hay grupos de alimentos "calientes" y "fríos", al igual que las enfermedades, y que los alimentos "calientes" no deben comerse cuando hay "enfermedades calientes", ni los alimentos "fríos" deben coincidir con "enfermedades frías". (Esta creencia también puede impedir



que los niños ingieran el alimento que necesitan para aliviarse.)

- *Objetivo:* Ayudar a las madres a comprender que todos los niños necesitan alimento para obtener energía, desarrollo y protección en todo momento. *Los niños enfermos no recobrarán las fuerzas a menos que se les alimente bien.*

Hay que aprovechar las buenas costumbres

Algunas costumbres son buenas porque propician el consumo de algunos alimentos muy nutritivos. Usted puede ayudar a las madres a aprovechar las buenas costumbres para confeccionar mejores dietas. Por ejemplo:

- *Costumbre:* A veces, con el alimento básico, se sirven salsas que contienen pequeñas cantidades de pescado o de carne. De este modo, la comida incluye algunas buenas proteínas.
- *Objetivo:* Lograr que las madres sirvan dichas salsas con el alimento básico a sus hijos, con la mayor frecuencia posible. También pueden usar polvo de pescado, leche deshidratada o huevos para hacer más nutritivo el alimento básico.
- *Costumbre:* Las hortalizas, tales como lenteja, garbanzo o frijol se sirven a menudo con maíz, arroz o mandioca para toda la familia. Las hortalizas aportan algunas proteínas.
- *Objetivo:* Conseguir que las madres usen algunas de las hortalizas para alimentar a los niños pequeños, en forma fácil de comer y digerible. Tales alimentos deben estar bien cocidos, pelados y macerados o desprovistos de fibras. Pueden agregarse a las comidas en varias formas, como en sopas, y mezclarse con cereales o verduras.

Costumbres de cocina

Las costumbres de cocina pueden incrementar o reducir el valor alimenticio, por ejemplo:

- La costumbre de emplear aceite de palma roja para cocinar proporciona un buen suministro de la importante vitamina A.
- La costumbre de hervir el arroz o las verduras en grandes cantidades de agua, la cual se desecha después, provoca la pérdida de muchas vitaminas y minerales. Es preciso que usted se entere de cómo cocinan las madres los alimentos que sirven así como de lo que ellas sirven.

Estimule la alimentación mediante el pecho materno

Algunas veces necesitará usted *ayudar a que las madres conserven las buenas costumbres* que muchas madres están abandonando hoy día. Por ejemplo, se debe estimular a las madres a que alimenten a sus nenes con el pecho durante un año, si les es posible. Se les debe animar para que prolonguen la alimentación con el pecho, incluso hasta que el nene cumpla dos años, si no les es posible conseguir los alimentos que necesita el pequeño.

Actualmente muchas madres, especialmente en los pueblos grandes y ciudades, alimentan a sus hijos con biberón, en vez de hacerlo con el pecho. Las botellas y chupetes que no se mantienen higiénicamente, constituyen vías de acceso para los gérmenes junto con el alimento del nene. En muchos países en desarrollo, las madres no suelen ser capaces de mantener la leche, las botellas y los chupetes con la limpieza que debieran para la seguridad del nene.

La leche materna es el alimento más seguro y nutritivo que puede recibir el nene. Si la madre goza de buena salud, su leche contiene casi todos los nutrimentos que el nene necesita en sus cinco o seis primeros meses de vida. Contiene gran parte de lo que el nene necesita a medida que va creciendo.

Sin embargo, cuando el nene cumple 5 ó 6 meses, empieza a necesitar otros alimentos además de la leche materna. Esos alimentos se van agregando poco a poco:

- Fruta madura triturada o en jugo.
- Cereales.
- Alimentos mezclados como el CSM o algún alimento local para el destete.
- Huevos.
- Trocitos de carne, pescado, aves.
- Hortalizas.

Para cuando el nene cumple un año, ya debe comer todo lo que acostumbra la

familia. Ya no necesita leche materna, a menos que la familia no pueda costear los alimentos necesarios.

Modalidades en la producción o compra de alimento

Lo que la gente da de comer a sus hijos depende, en parte, de sus propios gustos y creencias. También depende del tipo de alimentos que pueden obtener, ya sea en el mercado o produciéndolos ellos mismos. Qué alimentos pueden estar disponibles depende de muchas condiciones básicas, tales como:

- El clima—las temperaturas y la cantidad de lluvia.
- El suministro de agua y tierras de cultivo.
- El número de personas a quienes deba alimentar y alojar la tierra.
- La factibilidad de adquirir diversos alimentos en los mercados.

Las madres, en su comunidad, pueden afrontar graves problemas para conseguir los alimentos adecuados para sus hijos, si se trata de una comunidad en la cual:

- *Las familias cultivan la totalidad de su alimento y la tierra de cultivo escasea.*

En muchos lugares, las familias usan casi toda su tierra para cultivar cereales o raíces y tubérculos—los alimentos de relleno que suministran energía. Usan una porción muy escasa de la tierra para cultivar hortalizas y otras legumbres. Destinan una porción aún menor para frutos y hortalizas amarillas o anaranjadas y de hoja verde. Producen, si acaso, muy poca leche o carne. La crianza de animales grandes para alimentación cuesta mucho más que la obtención de alimentos directamente del suelo. En algunas regiones, la tierra no logra producir ni siquiera lo suficiente de los alimentos



energéticos básicos necesarios para mantener a las personas sin hambre durante todo el año.

Aunque la cosecha sea buena, gran parte de ella puede perderse si no está bien protegida de insectos, ratas, moho y demás perjuicios. En muchas partes del mundo, la mandioca se come en lugar de alimentos más nutritivos, como cereales u hortalizas, porque es un alimento de relleno, crece bien en suelos pobres y puede permanecer en el terreno hasta que se necesita. Sin embargo, su valor como alimento es escaso, prescindiendo de la energía que proporciona.

- *Las familias usan toda su tierra para cultivar cosechas comerciales como azúcar, caucho o algodón.*

Esta práctica deja a la familia con poca tierra, o ninguna, para cultivar alimentos destinados a su consumo personal. Con demasiada frecuencia no logran hacer que su capital dure hasta que la próxima cosecha esté lista para ser vendida. Demasiado a menudo no saben cómo pueden obtener el más elevado valor alimenticio a cambio de su dinero.

- *La gente del campo se ha apiñado en alguna ciudad, en busca de empleo.*

Los alimentos que ofrecen las tiendas de la ciudad suelen ser desconocidos para las personas que siempre han cultivado su propio alimento. El tener que elegir entre alimentos a los que no están habituados agrava el problema de obtener el más alto valor alimenticio a cambio de su dinero. Las tiendas de la ciudad ofrecen también muchos otros artículos que son nuevos para esas personas. Estas, naturalmente, se sienten tentadas a comprar dichas novedades, pero al hacerlo menguan la cantidad de dinero que habrán de invertir en los alimentos que necesitan.

En sus esfuerzos por enseñar a las familias lo referente a alimentos, puede usted ayudarles a tomar medidas importantes que mejoren su dieta mediante los alimentos que cultivan y aquellos que adquieren mediante compra.

Las metas que usted establezca dependerán de los problemas que existan en su comunidad. Por ejemplo, quizá trate usted de:

Notas para mejorar el suministro de alimentos

- Ayudar a que las familias aprendan a sembrar variedades de cereales de alto rendimiento, en lugar de raíces o tubérculos, donde sea posible.
- Lograr que las familias destinen alguna porción de su tierra para cultivar legumbres, hortalizas verdes y amarillas o anaranjadas, y frutos de crecimiento rápido, como la papaya.
- Hacer que las familias críen animales pequeños, como pollos o conejos, como fuentes ricas en proteína, como son huevos o carne.
- Lograr que las familias instalen estanques con peces, si es factible.
- Lograr que las familias que cultivan cosechas comerciales aparten una porción de su tierra como huerto familiar.
- Ayudar a que las familias aprendan qué alimentos de los mercados locales proporcionan el más elevado valor alimenticio a cambio de su dinero. Por ejemplo, tal vez aprendan a preferir el arroz sancochado o quebrado, en lugar del arroz pulido; el trigo bulgur, en vez de la harina blanca; camarones y peces pequeños, en lugar de los de mayor tamaño.
- Desalentar el empleo del dinero destinado a alimentos, para adquirir comestibles de escaso valor para el desarrollo y la salud.

Muchas de estas metas exigirán que usted trabaje estrechamente con el delegado agrícola de su localidad o con cualquier experto en producción de alimentos que se encuentre en su comunidad.

¿Qué se puede decir de su comunidad?

1. ¿Existe algún comité local de nutrición? Si es así, ¿cómo puede ayudarle en su trabajo?

2. ¿Ha efectuado alguien un estudio nutricional de los niños? Si es así, ¿qué hallazgos se lograron con el estudio acerca de los niños preescolares? ¿Y sobre los niños en edad escolar?

3. ¿Cuáles son las creencias y costumbres locales que pueden estar impidiendo que los niños y sus madres ingieran los alimentos que necesitan? ¿Cómo puede usted ayudar a que se produzca el cambio?

4. ¿Qué hábitos alimenticios locales debieran estimularse?

5. ¿Cultivan las familias la mayor parte de su propio alimento? ¿El suministro alimenticio de dichas familias satisface las necesidades nutricionales de los niños?

6. ¿Existe alguna época del año en la que no se cuente ni siquiera con alimentos básicos suficientes para subsistir?

7. ¿Por cuánto tiempo amamantan las madres a sus hijos?

8. ¿Sería posible que un número mayor de familias tuviera su propio huerto de hortalizas y criara pollos o conejos en el hogar? ¿Podrían tener estanques de peces?

9. ¿Qué hortalizas u otras legumbres podrían cultivarse en las condiciones locales? ¿Qué hortalizas de hoja verde y qué legumbres y frutos amarillos o anaranjados?

10. ¿Qué alimentos conviene comprar en los mercados locales?

11. ¿Es posible que las familias que necesitan comprar sus alimentos pudieran ofrecer mejores dietas a sus hijos si supieran comprarlas prudentemente?



IV. Algunas reglas generales sobre enseñanza

En su trabajo con las madres y los niños, dentro de un programa de alimentación infantil, usted intenta provocar cambios. Es más probable que lo consiga si tiene presentes unas cuantas reglas generales. Estas son:

1. *Elabore un plan cuyas metas sean posibles de alcanzar.* Enumere las metas en el orden que espera ir las alcanzando. Si comienza con lo que les interesa a las madres y a los niños, podrá llegar a implantar mejores dietas más rápidamente. Una meta que puede alcanzarse con facilidad consiste en enseñar a las madres las distintas formas en que pueden usar la leche deshidratada o el CSM que proporciona el programa. Alcanzar algunas metas puede requerir mucho tiempo—por ejemplo, lograr que las familias cambien los cultivos alimenticios que acostumbran o que modifiquen sus hábitos o tradiciones alimentarias. Debemos recordar que las familias a quienes se demuestra lo que una buena dieta puede hacer por la salud y el desarrollo de sus hijos son más propensas a aceptar dichos cambios.
2. *Obtenga el apoyo de los líderes clave.* En la mayoría de las comunidades, existen personas que pueden influir para estimular a las madres y a los niños, de modo que aprendan a mejorar sus dietas. Debe usted buscar a esos líderes, hablarles de su programa y de las metas que persigue, y obtener su apoyo. Los líderes clave pueden ser el jefe de la aldea, la esposa de un líder de la comunidad, un albañil notable, el sacerdote o cualquier persona que cuente con el respeto de la comunidad.
3. *Encuentre oportunidades para enseñar.* Si trabaja usted con niños, hable de los

alimentos que se les sirven. Si trabaja con las madres, muéstreles cómo preparar el alimento para los niños, y déjelas probarlo. Si los niños las acompañan, haga que las madres les sirvan el alimento. Una vez que las madres o los niños descubren que un alimento nuevo para ellos tiene buen sabor, de inmediato comienzan a aceptarlo. Para estimularlos, deberá usted:

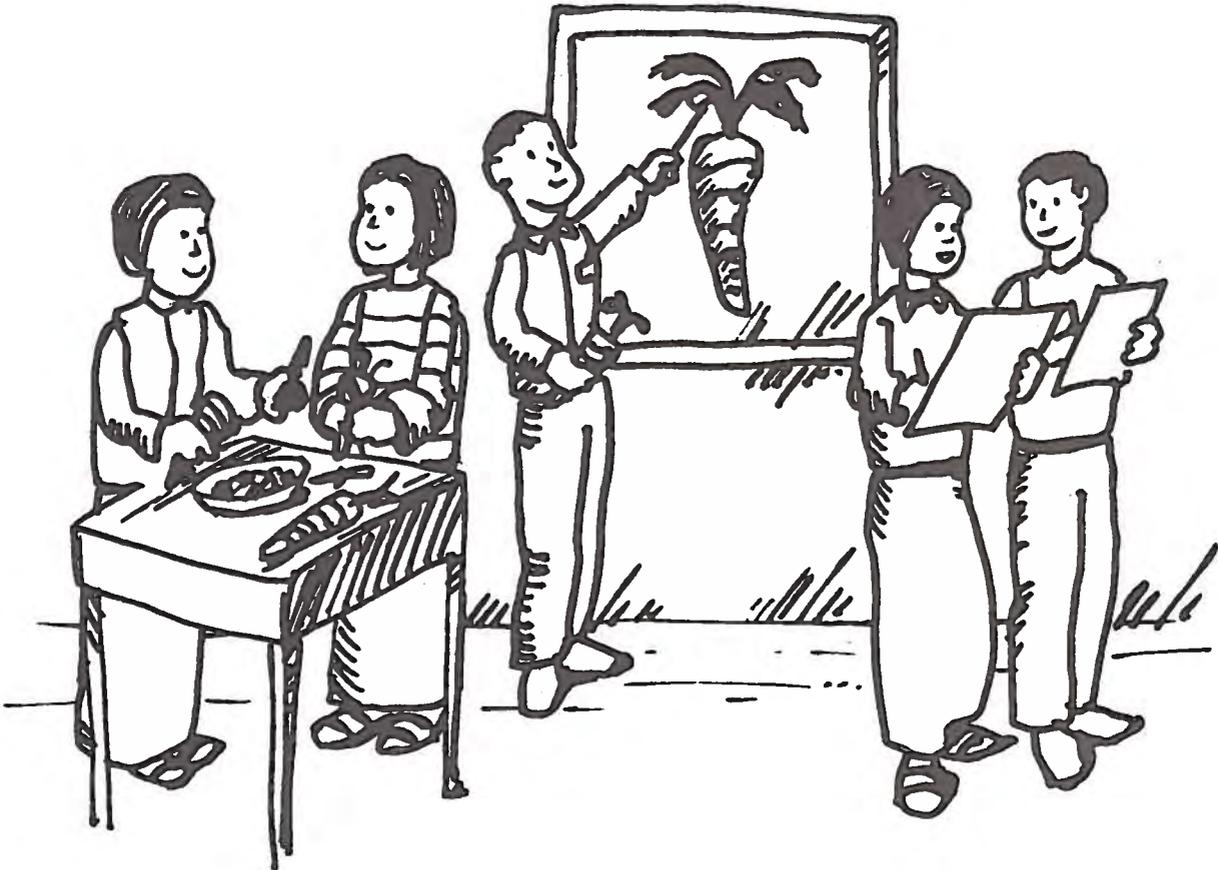
- Cuidar que el alimento que sirve tenga buen aspecto. Esto animará a las madres y a los niños para que lo prueben.
 - Procure que el mismo tipo de alimento se sirva en varias ocasiones. Esto les dará oportunidad de acostumbrarse a él.
4. *Respete las ideas de las madres y de los niños.* Si escucha usted lo que las madres y los niños tengan que decir, podrá conocer sus hábitos alimentarios y obtendrá algunas buenas ideas para la enseñanza. Aprenderá cuáles son los miembros del grupo que pueden ayudarle a influir en los demás; si los escucha, será más probable que ellos lo escuchen también a usted.
 5. *Comience con lo que la gente ya sabe y hace.* Después podrá enseñarles cómo hacerlo mejor. Por ejemplo:
 - Si las madres acostumbran hacer un potaje con mandioca o un cereal, podrá usted enseñarles cómo:
 - Agregar un poco de pescado desmenuzado, leche deshidratada o CSM al potaje.
 - Cocer algunas hojas de mandioca u otras verduras para servir las con el potaje.
 - Si las madres sirven el caldo de las sopas y guisados a los infantes, enséñeles a hacer puré con los ingredientes sólidos para

servirlo también. El alimento sólido imparte mucho mayor valor alimenticio que el jugo.

6. *Enseñe con el ejemplo.* Para que su consejo sea seguido, usted y todos los que participan en el programa de alimentación infantil deben seguirlo también. Por ejemplo, como parte de la enseñanza a los padres para que protejan a los niños contra los gérmenes, deberá usted:

- llevar siempre ropa limpia
- lavarse las manos antes de preparar o servir alimentos.

- mantener los platos, cucharas, mesas y alacenas, con la mayor limpieza y libres de moscas y demás insectos.
- Procurar que las personas que sirven alimentos a los niños no sufran enfermedades contagiosas. Proteja su propia salud ingiriendo los diversos tipos de alimentos que necesita el organismo. Si hay alimentos especiales que esté usted promoviendo entre los padres para que los usen, demuestre que usted también los consume y los disfruta.



7. *Ayude a que la gente aprenda haciendo.* Por ejemplo:

- Si las madres participan en la preparación y en servir hojas de mandioca u otras verduras u hortalizas amarillas o anaranjadas a los niños, será más probable que sirvan dichos alimentos en su hogar.
- Si el niño ha cultivado zanahorias en el huerto escolar, es más probable que se interese por comerlas. También será más factible que se interese en lo que se le dice acerca del valor nutritivo de las hortalizas anaranjadas.

8. *Señale la relación entre la buena nutrición y las aspiraciones de los niños y las madres.* Por ejemplo:

- Un escolapio puede aprender el valor alimenticio de las hortalizas, pero quizá deje las verduras en el plato en el almuerzo escolar. Si llega a comprender que las verduras le ayudarán a ser tan fuerte como su atleta favorito, tratará de comerlas.
- Toda madre desea que sus hijos sean saludables, pero tal vez no todas comprendan la importancia de una buena dieta. Empero, si ella comprueba que una buena dieta puede curar a un niño de kwashiorkor, es probable que decida mejorar la dieta de su hijo.

9. *Hable siempre en términos que las madres y los niños comprendan.* Es más probable que mantenga usted su interés si:

- Usa palabras sencillas.
- Habla de alimentos sin tratar de explicar los detalles de los nutrimentos—vitaminas, proteínas, minerales y cosas semejantes.

10. *Emplee ilustraciones y otras ayudas visuales para reforzar sus puntos de vista.* Incluso dibujos sencillos hechos con tiza sobre el encerado puede ayudar a que sus oyentes sigan lo que usted va diciendo.

Claro está que cuando hable de alimentos no muy conocidos para las madres o los niños, o acerca de la manera de combinar o preparar alimentos en formas convenientes, será mejor que emplee los propios alimentos para dar demostraciones reales. Si se sirve de carteles y gráficas, recuerde que éstos deben ser sencillos y claros en su significado. Cada cartel o gráfica debe transmitir una sola idea, y ha de contener pocas palabras.

Tal vez pueda usted fabricar modelos de los alimentos en barro o cera. Deben tener el mismo tamaño y color que los objetos reales.

Dé tiempo para que la gente se acostumbre a las gráficas o modelos que les resultan nuevos. Cerciórese también que lo que usted muestra y lo que dice son la misma cosa. Por ejemplo, si habla usted de las comidas locales que pueden ayudar a que el niño se desarrolle, muestre ilustraciones de esos alimentos. En este momento no muestre usted la ilustración de un niño mal alimentado. Si lo hace así, la atención de sus oyentes se dividirá entre lo que ven y lo que oyen.

Las mismas ilustraciones y modelos pueden no interesar a los niños y a los adultos, por lo cual conviene tener presente el auditorio cuando se eligen o fabrican ayudas visuales. Trate de hacer que un pequeño grupo de personas contemple la nueva ayuda visual antes de emplear esta con un grupo grande. Esto le ayudará a saber si tal ayuda es fácil de entender e interesante.

V. El trabajo con las madres de niños preescolares

Si trabaja usted en el programa de alimentación para niños preescolares, su propósito es ayudar a las madres para que aprendan a alimentar bien a sus hijos en el hogar. Para conseguirlo con el mayor número posible de madres, es preciso que logre reunir a estas en grupos.

Durante las sesiones correspondientes, deseará usted tener en mente las reglas generales de enseñanza que se enumeraron en el Capítulo IV. También necesitará lo siguiente:

1. *Enterarse de la forma de vida de las madres y de los elementos con que cuentan para preparar alimentos.*

Si una madre pasa largas horas trabajando en los campos, le quedará muy poca energía para ocuparse del cuidado de su hijo.

Si una madre debe recolectar su propio combustible y acarrear agua, o si no cuenta con un hornillo, un lugar frío donde almacenar los alimentos, u otras cosas necesarias, le resultará quizá imposible preparar los alimentos en la forma que de ordinario se recomienda.

Para averiguar cuáles son los problemas que encuentran las madres al alimentar a sus hijos, debe estimularlas para que hablen con libertad. Tal vez ellas puedan ayudarle a usted a que idee formas en las que ellas pueden mejorar las dietas de sus hijos.

2. *Muestre a las madres cómo preparar los alimentos que necesitan los niños.*

Haga esto a menudo. Diga a las madres lo que está haciendo mientras prepara la comida. Deje que ellas y sus hijos la prueben.

Las madres recordarán mejor la forma de preparar el alimento, si lo ven a usted haciéndolo. Estarán mejor dispuestas para darlo a sus hijos si comprueban que no tiene mal sabor.

Semejante demostración tiene mejores probabilidades de éxito si usted:

- Planea cuidadosamente cada demostración; si la ensaya de antemano, y si la repite varias veces ante cada grupo de madres.

- Procure que los grupos sean pequeños. Esto ayuda a que cada una de las madres sienta que habla usted para ella.

No debe haber más de 20 madres en cada grupo.

- Dedique a cada demostración 15 minutos a lo sumo. Emplee el resto de su tiempo en charlas con las madres, respondiendo sus preguntas y escuchando sus ideas.

- Diga a alguna de las madres que le ayuden a preparar los alimentos. Esto hará que las madres del grupo tengan la seguridad de que pueden hacerlo ellas mismas.

- Use el mismo tipo de cucharas y recipientes que las madres tienen en sus casas. Esto es importante cuando se trata de medir cantidades. Con frecuencia, las cucharas y recipientes que usan las madres en sus casas son de mayor o menor tamaño que las que sirvieron de base para las instrucciones correspondientes a la leche deshidratada o a las mezclas alimenticias sometidas a procesamiento. A menos que las madres sepan cómo preparar estos alimentos con sus propias cucharas y recipientes, sus hijos pueden no recibir las cantidades adecuadas y los alimentos quizá no tengan el sabor que debieran.

3. *Seleccione un tema para cada reunión.*

Casi cualquiera de las metas que se sugieren en el Capítulo III puede ser el tema para una reunión. La elección de usted dependerá de los problemas que encuentre en su comunidad.

Otros temas pueden ser:

- Cómo preparar y usar la leche deshidratada o las mezclas alimenticias sometidas a procesamiento, en la alimentación de niños pequeños.
- Cómo preparar los alimentos locales que promueven el desarrollo, en forma que los niños pequeños puedan comerlos. Por ejemplo, puede usted enseñar a las madres a reducir pescados pequeños desecados para obtener harina; o cómo remojar, pelar, cocer y macerar garbanzos, lentejas u otras legumbres.
- Cómo combinar los alimentos locales para obtener el valor máximo de cada uno. Por ejemplo, cómo mezclar un cereal con puré de frijol o lenteja con algunas verduras.
- Cómo preparar fruta para los niños pequeños—el plátano maduro puede macerarse, por ejemplo.
- Qué legumbres, hortalizas de hoja verde y frutos pueden cultivarse en huertos familiares.
- Qué alimentos conviene elegir en los mercados locales por ser baratos y nutritivos. Por ejemplo, en algunos lugares, pueden comprarse a muy bajo precio granos de arroz rotos; en realidad, el arroz tiene el mismo valor alimenticio, independientemente de que los granos estén rotos o enteros.
- Cómo usar las mezclas alimenticias sometidas a procesamiento, como el CSM, para alimentar infantes y niños muy pequeños.
- Cómo proteger los alimentos contra gérmenes, insectos y roedores.
- Cómo evitar que se descompongan los alimentos, tales como leche, carne, pescado, fruta y hortalizas. Algunos puntos que conviene destacar son:
 - Mantener todos los alimentos cubiertos y colocarlos en el lugar más fresco posible.
 - No preparar mayor cantidad de leche

deshidratada o de mezcla alimenticia procesada, de la que pueda usarse de una vez. (Estos alimentos no se conservan bien una vez mezclados con agua.)

- Recuerde que la carne cruda se descompone rápidamente, especialmente en clima cálido, por lo cual debe aprovecharse lo antes posible.

4. *Estimule a las madres para que propongan sus propias ideas.*

Las madres pueden aprender unas de otras. Dé a cada madre la oportunidad de explicar o demostrar a las demás cómo prepara algo para su hijo. Esto hará que las madres piensen en todo lo que ellas pueden hacer para dar a sus hijos mejores dietas. Por ejemplo, puede usted:

- Pedir a las madres que le muestren cómo preparan frijol, pescado pequeño o cualquier alimento que puedan obtener localmente y que ayude al crecimiento de sus hijos.
- Pregunte a las madres cómo preparan fruta u hortalizas verdes o amarillas (anaranjadas) para que sus hijos las coman.
- Pregunte a las madres cómo enseñan a sus hijos a comer alimentos nuevos y nutritivos.

5. *Incorpore a los padres al programa siempre que sea posible.*

Los padres necesitan saber el tipo de alimentos que sus hijos deben comer. Las madres requieren del apoyo de los padres para tratar de mejorar la dieta de los hijos. En consecuencia, puede usted:

- Planear algunas reuniones para lograr interesar a los padres. Pedir al delegado agrícola local que ofrezca una charla en una



de dichas reuniones, acerca de los alimentos que necesitan los niños pequeños y que pueden cultivarse en la localidad, además de la forma de hacerlo.

6. *Trate de averiguar si sus esfuerzos están logrando algún efecto.*

Tendrá usted idea de lo que está ocurriendo si hace lo siguiente:

- Hable informalmente a las madres acerca de la dieta de los niños cuando ellas acudan al centro o clínica. ¿Se muestran interesadas en aprender más acerca de la buena nutrición? ¿Hacen preguntas?
- Si las madres regresan para muchas reuniones, es muy probable que estén interesadas en lo que usted puede enseñarles. Es **posible** que estén poniendo en práctica algo de lo que usted les ha enseñado. Si una madre acude sólo de vez en cuando o nunca se presenta, debe usted averiguar la causa.
- Visite a las madres en sus casas para ver lo que sirven a sus hijos y cómo preparan los alimentos.
- Siga los registros de peso de los niños. Muchos centros de salud locales proporcionan a las madres los registros del peso de sus hijos para que los lleven a su casa. (Vea el Apéndice A.) Tales registros proporcionan buenos indicios acerca de si el niño está bien alimentado o no. Durante los primeros cinco años de vida, el niño debe aumentar de peso regularmente. Si no es así, eso suele indicar que el niño no come lo suficiente de los alimentos indicados.

VI. Enseñanza a los niños en programas de alimentación escolares

Si trabaja usted en un programa de alimentación para niños escolares, su propósito es ayudar para que cada niño aprenda acerca de los alimentos que necesita para crecer y estar sano. Su labor de enseñanza puede tener lugar durante el período del almuerzo o bocadillo, cuando la atención de los niños se concentra naturalmente en la comida. Sin embargo, los niños también pueden estudiar conceptos de alimentación en sus clases. Si es así, cerciórese de que lo que usted enseña guarda estrecha relación con lo que ellos aprenden en sus clases ordinarias. Las reglas generales del Capítulo IV deben ayudarle en su trabajo con los niños.

También será necesario que usted:

1. Emplee los alimentos que se sirven a los niños, como base para su enseñanza.
2. Hable de los alimentos con los niños

mientras ellos comen. Los niños atenderán mejor si usted:

- Deja que los niños tomen la palabra y expresen sus propias ideas.
 - Muestra interés en lo que ellos dicen.
 - Habla en términos significativos para los niños; por ejemplo, ponerse "fuertes" o "bonitas" puede resultar más interesante para los niños y niñas, que simplemente conservarse "saludables".
 - Trata de mantener el número de personas en cada grupo para que no sea de más de 35 niños. Si el grupo es demasiado numeroso, los niños no tomarán la palabra.
3. Averigüe lo que los niños ya saben o piensan acerca de alimentos. Para cuando los niños van a la escuela, ya han desarrollado hábitos, gustos y repulsiones, así como ideas acerca del alimento. Usted necesita conocer todos esos detalles.



A continuación, se podrá empezar a hablar de los alimentos que los niños acostumbran comer. Cuando capte la atención de los niños para los efectos que producen dichos alimentos, podrá seguir hablándoles de otros comestibles que ellos deben ingerir y las razones para hacerlo.

Una forma de averiguar lo que los niños saben es preguntarles cuáles son sus conocimientos sobre los alimentos locales. (Vea el cuestionario en el Apéndice B.)

Tendrá que hacer las preguntas a los niños más pequeños, a medida que habla con ellos. Los mayorcitos pueden poner sus respuestas por escrito.

Las respuestas de los niños le darán mucho material para conversar con ellos. La información le será también útil cuando hable con los padres y otros miembros de la comunidad acerca de las necesidades alimentarias para los niños.

4. *Destaque la importancia de la limpieza.*

Dos formas de lograrlo son:

- Cerciorarse de que los niños se laven las manos antes de comer. Dígales por qué es preciso que lo hagan. Si la escuela no cuenta con agua corriente, puede usted:
 - formar a los niños en una hilera
 - verter un poco de agua sobre las manos de cada niño
 - hacer que circule una pastilla de jabón por toda la hilera
 - verter otro poco de agua sobre las manos de cada niño.
- Llamar la atención de los niños sobre los pasos que se han dado en el programa de alimentación para mantener limpia la comida.

5. *Ayudar a que los niños aprendan haciendo las cosas por sí mismos.*

Los niños aprenden con más rapidez lo que hacen ellos mismos, que lo que ven u oyen de otras personas. Deben aprender acerca de alimentos realizando diversas actividades. Por ejemplo, puede usted pedir a los niños que:

- Hagan dibujos o fabriquen modelos de los alimentos sobre los cuales están aprendiendo.
- Ayuden a preparar y a servir los alimentos.
- Ayuden en la labor de limpieza.
- Lleven a cabo un proyecto que demuestre la forma en que una buena dieta influye en el crecimiento. Por ejemplo, los niños podrían:
 - llevar registros de su propio peso y estatura
 - observar el crecimiento de dos plantas, una en suelo deficiente y la otra en suelo rico
 - criar dos pollitos, conejos u otros animales, alimentando uno con una buena dieta y el otro con una dieta deficiente
- Producir alimentos en la escuela—hortalizas y fruta, pollos, pescado—si la escuela cuenta con espacio suficiente. El huerto escolar da a los niños oportunidad de:
 - aprender acerca de algunos alimentos nutritivos que nunca antes habían comido. (Tal vez adquieran el gusto por los nuevos alimentos y pidan a sus familias que los cultiven y los sirvan en el hogar)

aprender métodos sencillos de horticultura.

(La horticultura escolar debe estar supervisada por alguien que conozca buenos métodos hortícolas)

contribuir al suministro de alimentos para el programa de alimentación escolar.

6. Prestar atención al bienestar de cada niño.

Observe con atención para detectar las señales de peligro que se enumeraron en la página 20. El maestro podrá decirle qué tan bien se desempeña el niño en la escuela. También él podrá decirle si el niño permanece en casa ausentándose de la

escuela con frecuencia. Durante las comidas o repartición de bocadillos podrá usted comprobar si el niño come bien.

Si el niño muestra cualquiera de los signos de peligro, es probable que algo importante falte en su dieta. También podría estar enfermo; quizá necesite que lo examine un doctor. Usted podría ayudar a los padres a hacer las gestiones necesarias.

Los niños en edad escolar no crecen tan rápidamente como los más pequeños, pero su desarrollo continúa. Con la ayuda de usted, pueden adquirir hábitos alimentarios que les permitan crecer y conservarse en buen estado de salud.

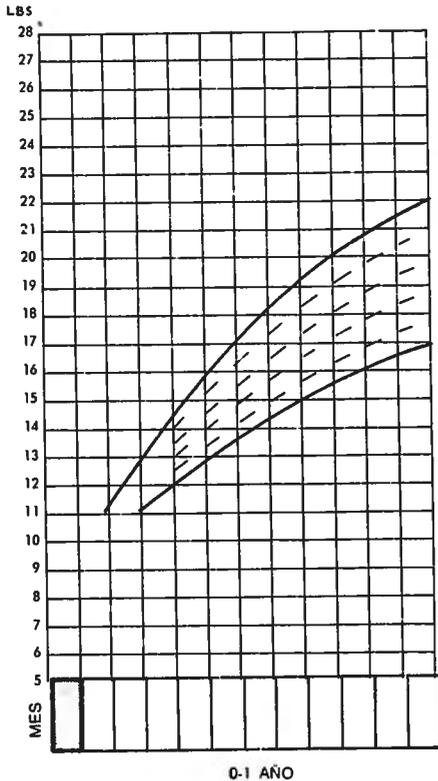


Apéndice A

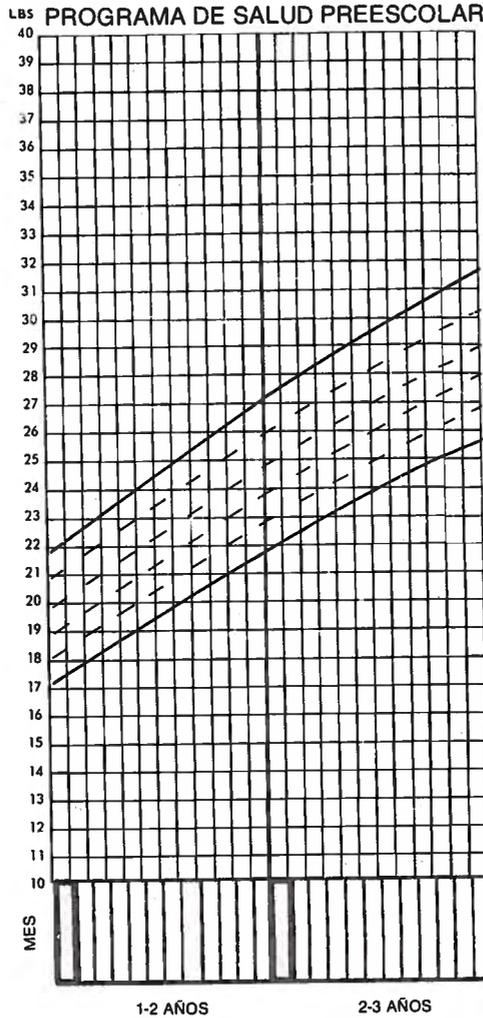
Gráfica de estatura y peso para niños preescolares

REGISTRO DE LA SALUD Y EL PESO DEL NIÑO EN LOS PRIMEROS CINCO AÑOS

PRINCIPALES ENFERMEDADES QUE DEBEN REGISTRARSE EN LA GRAFICA



0-1 AÑO

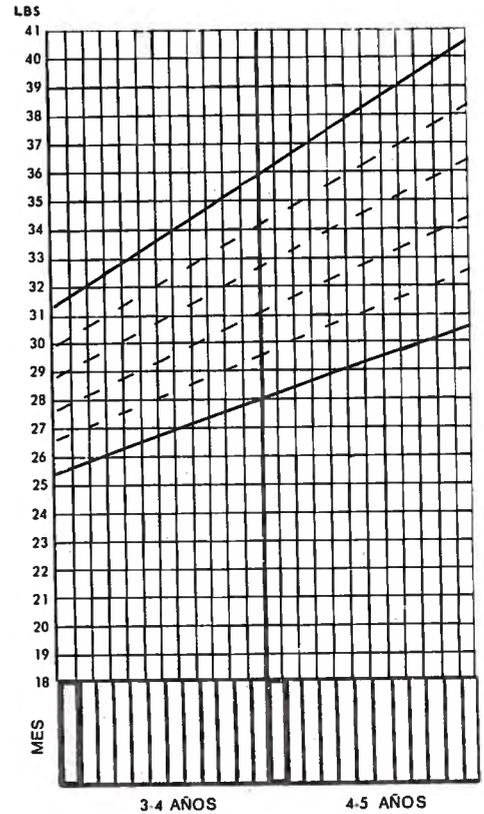


1-2 AÑOS

2-3 AÑOS

LINEA SUPERIOR—representa el peso promedio de niños saludables y bien alimentados.

LINEA INFERIOR—el peso de los niños debe encontrarse por encima de esta línea. El progreso ascendente uniforme del registro de peso es más importante que su posición.



3-4 AÑOS

4-5 AÑOS

INSTRUCCIONES PARA LA ENFERMERA O LA PERSONA ENCARGADA DE LLENAR LA GRAFICA—Averigüe el mes de nacimiento del niño y anótelos en todos los espacios enmarcados en negro; complete después todos los recuadros con los demás meses. También marque los años según se muestra.

OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO
---------	-----------	-----------	-------	---------

69

70

Cuando el niño llegue para ser pesado, marque un punto grande en la columna del mes, contra el peso. Conecte éste con el último punto.

Apéndice B

Cuestionario para conocer los hábitos alimenticios de los niños

NUMERO DE NIÑOS QUE COMEN ALIMENTOS ESPECIFICOS

	Mañana			Mediodía		
	Niños	Niñas	Total	Niños	Niñas	Total
I. ALIMENTOS LOCALES^I						
a. <i>Alimentos energéticos</i>						
Cereales						
Raíces, tubérculos						
Grasas, aceites						
Azúcares						
b. <i>Alimentos ricos en proteínas</i>						
Alimentos animales						
Legumbres						
c. <i>Alimentos protectores</i>						
Hortalizas de hoja verde						
Frutos amarillos, anaranjados						
Otros						
II. ALIMENTOS IMPORTADOS^{II}						
a. <i>Alimentos energéticos</i>						
b. <i>Alimentos ricos en proteínas</i>						
c. <i>Alimentos protectores</i>						

I Alimentos producidos en la comunidad, o cerca de ella.

II Alimentos de otro país o de otra región dentro de un país grande.

Apéndice C

Publicaciones que pueden ayudarle en su trabajo:

1. *Nutrición infantil en países en desarrollo*; por D.B. Jelliffe; Office of Nutrition, Technical Assistance Bureau, Agency for International Development, U.S. Department of State, Washington, D.C. 20523. Publicado por la Editorial Limusa, S.A., Arcos de Belén núm. 75, México 1, D.F.
2. *Educación en higiene para la madre que en regiones tropicales alimenta a su bebé*; por D.B. Jelliffe y F. John Bennett; Public Health Service, Mental Health Administration, Maternal and Child Health Service, U.S. Department of Health, Education and Welfare, Rockville, Maryland. Publicado por la Office of Nutrition, Technical Assistance Bureau, Agency for International Development, Department of State, Washington, D.C. 20523.
3. *La escasez de proteína. El papel de la A.I.D. para reducir la desnutrición en los países en desarrollo*; Office of Nutrition, Technical Assistance Bureau, Agency for International Development, Department of State, Washington, D.C. 20523.
4. *Mejoramiento del hogar*; Extension Service, U.S. Department of Agriculture, Washington, D.C. Publicado por la Editorial Pax-México, S.A., Argentina núm 9, México 1, D.F.
5. *Planificación de programas nutricionales—un enfoque recomendado— Vol. I Resumen de la metodología Vol. II Caso práctico*; por Thomas M. Cooke y otros; Office of Nutrition, Technical Assistance Bureau, Agency for International Development, U.S. Department of State, Washington, D.C. 20523.
6. *Las gráficas de crecimiento en el desarrollo de los niños y la enseñanza de los padres*; publicado por la Office of Nutrition, Technical Assistance Bureau, Agency for International Development, Department of State, Washington, D.C. 20523.
7. *Nutrición-Curso programado*; por Helen A. Guthrie y Karen Sue Braddock; publicado por la Editorial Pax-México, S.A., Argentina núm. 9, México 1, D.F.
8. *La ciencia de la nutrición al servicio de usted*; por Olaf Mickelsen; publicado por la Unión Tipográfica Editorial Hispano Americana, Av. Universidad núm. 767, México 12, D.F.
9. *Nutrición y dietoterapia*; por Sue Rodwell Williams; publicado por la Editorial Pax-México, S.A., Argentina núm. 9, México 1, D.F.
10. *Nutrición y dietoterapia — Cuaderno de trabajo*; por Sue Rodwell Williams; publicado por la Editorial Pax-México, S.A., Argentina núm. 9, México 1, D.F.
11. *Valor nutritivo de los alimentos*; por Patty Fisher y Arnold Bender; publicado por la Editorial Limusa, S.A., Arcos de Belén núm. 75, México 1, D.F.
12. *Nutrición y dieta de Cooper*; por Helen S. Mitchell, et al; publicado por la Nueva Editorial Interamericana, S.A. de C.V., Cedro núm. 512, México 4, D.F.
13. *Manual de nutrición para escuelas primarias*; por Jean Audrey Wight; publicado por la Editorial Limusa, S.A., Arcos de Belén núm. 75, México 1, D.F.

Este folleto fue preparado con la colaboración y asistencia del

Maternal Child Health Service
Health Services and Mental Health Administration
Public Health Service
Department of Health, Education and Welfare