

BIBLIOGRAPHIC DATA SHEET1. CONTROL NUMBER
PN-AAJ-3562. SUBJECT CLASSIFICATION (800)
JF00-0000-G530**3. TITLE AND SUBTITLE (500)**

Manual de alimentacion: nutricion e higiene para los programas no escolarizados de educacion inicial con base en el hogar

4. PERSONAL AUTHORS (100)**5. CORPORATE AUTHORS (101)**

Cooperative Educational Service Agency 12

6. DOCUMENT DATE (110)

1979

7. NUMBER OF PAGES (126)

74p.

8. ARC NUMBER (170)

PE613.07.R487

9. REFERENCE ORGANIZATION (130)

CESA

10. SUPPLEMENTARY NOTES (500)

(Experimental version for Proyecto "Validacion del Modelo Portage")

11. ABSTRACT (950)**12. DESCRIPTORS (920)**Peru
Portage model
Nutrition education
Non-formal education
Hygiene
Instructional materials**13. PROJECT NUMBER (150)**

598058200

14. CONTRACT NO. (140)

AID/1a-G-1163

15. CONTRACT TYPE (140)**16. TYPE OF DOCUMENT (140)**

PE
613.07
R487

PN-AAJ-356

MANUAL
de NUTRICION, HIGIENE Y SALUD
para el
Proyecto "Validación del Modelo Portage"



598058200

MANUAL DE
ALIMENTACION - NUTRICION E HIGIENE
PARA
LOS PROGRAMAS NO ESCOLARIZADOS DE EDUCACION INICIAL
CON
BASE EN EL HOGAR

(Versión Experimental)

Bertha Ríos de Riboty
Dietista - Nutricionista

con la contribución de:

Pilar Fernández
Enfermera de Salud Pública

Carmela Peraíta
Enfermera de Salud Pública

Lima - 1979

PRESENTACION

Este Manual fue elaborado mediante un sub-contrato entre la señora Bertha Ríos de Riboty y la Agencia Cooperativa de Servicios Educativos No.12 (CESA #12) de Wisconsin, E.E.U.U., representada por el Proyecto Portage, utilizando fondos de una subvención de la Agencia para el Desarrollo Internacional (AID). El trabajo fue contratado para su utilización y experimentación en el Proyecto "Validación del Modelo Portage": Programa No Escolarizado de Educación Inicial con Base en el Hogar (PRONOEI-BH), ejecutado en los términos de un convenio entre el Ministerio de Educación del Perú - representado por el Instituto Nacional de Investigación y Desarrollo de la Educación (INIDE) y la Dirección General de Educación Inicial (DIGEI) - y CESA #12 y AID. Se considera este documento como uno de los sub-productos del Proyecto. Los derechos de publicación, reproducción y utilización pertenecen exclusivamente a las Entidades del Convenio.

Las opiniones o puntos de vista expresados son de exclusiva responsabilidad del autor, y no necesariamente representan la posición oficial o política de las instituciones y agencias involucradas.

INTRODUCCION

La siguiente publicación ha sido confeccionada, para el personal de Animadoras del "Proyecto Validación del Modelo Portage", con la finalidad de orientar la educación en Alimentación - Nutrición - Salud en las áreas donde desarrollan su labor, contribuyendo de este modo al propósito de divulgar conocimientos, sobre estas importantes materias y elevar las condiciones de salud y vida a nuestro medio.

La enseñanza de la Alimentación - Nutrición - Salud debe ser sencilla, eminentemente práctica, directa, continuada y adaptada al nivel del que la recibe, empleando un lenguaje fácilmente comprensible.

OBJETIVOS:

- 1.- Implementar los conocimientos sobre Alimentación - Nutrición - Salud.
- 2.- Brindar sugerencias para:
 - a) el desarrollo de actividades educativas; y,
 - b) la aplicación de los conocimientos adquiridos.

*

I N D I C E

CAPITULO 1

	<u>Pág. N°</u>
- ALIMENTOS. FUNCIONES EN EL ORGANISMO	1
- ALIMENTOS ENERGETICOS	4
- ALIMENTOS CONSTRUCTORES	7
- ALIMENTOS REGULADORES: VERDURAS - FRUTAS	11
- LACTANCIA MATERNA	18
- ALIMENTACION DURANTE EL DESTETE	22
- ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 5 AÑOS	24
- DETERIORO Y CONSERVACION DE ALIMENTOS	27
- EDUCACION ALIMENTARIA	31
- RECETAS CULINARIAS	33

CAPITULO II

- AGUAS Y BASURAS	36
- DIARREA	40
- ENFERMEDADES TRASMISIBLES	44
- COQUELUCHE	46
- SARAMPION	50
- TIFOIDEA	53
- RABIA	56
- TUBERCULOSIS	59
- ACAROSIS	62
- CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACION 1979	65

ALIMENTOS

FUNCIONES EN EL ORGANISMO

OBJETIVOS

Guiar al grupo hacia el conocimiento, de la relación que existe entre una buena nutrición y el mantenimiento de la salud.

- Brindar información, sobre las funciones, que cumplen los alimentos en el organismo y como se deben combinar en las comidas del día.
- Dar a conocer una guía práctica, para seleccionar los alimentos del régimen diario.

CONTENIDO

Existe una relación estrecha, entre Salud y Nutrición, no se puede alcanzar un estado satisfactorio de salud y prevenir enfermedades, sin un adecuado estado de nutrición; y no se lograra este estado, si es que la alimentación no es suficiente en cantidad, y de calidad apropiada.

La nutrición adecuada es esencial para el desarrollo y funcionamiento de todos los órganos del cuerpo, para el crecimiento, para la conservación de la vida, para cumplir con las actividades del trabajo y de la vida diaria, para resistir las infecciones, para conservar la capacidad de reparar lesiones del cuerpo, y para mantener la vida.

El hombre primitivo vivía de la recolección y caza de los alimentos que le brindaba la naturaleza, pero en la actualidad se dispone de variedad de alimentos, pero hay que saber elegir los que van a aportar, los materiales necesarios, para asegurar la salud.

Se consumen alimentos de tres a cuatro veces al día, por lo que no hay práctica que influya tanto en la salud, como las decisiones que se toman en relación a lo que va a consumirse.

Para el normal crecimiento y desarrollo del cuerpo se necesita obtener de los alimentos sustancias nutritivas que van a cumplir diferentes funciones en el organismo.

Estas sustancias nutritivas, llamadas nutrientes o principios nutritivos son: las proteínas, las grasas, los carbohidratos, las sales minerales, las vitaminas y el agua; las cuales cumplen las siguientes funciones en el organismo:

- 1° Permiten obtener: energía para toda actividad que se realiza en el día (el trabajo, juego del niño, las tareas domésticas como cocina, lavado, el deporte) y el calor necesario para mantener la temperatura del cuerpo.
- 2° Proporcionan el material necesario para construir y formar nuevos tejidos (como ocurre en el crecimiento y en el embarazo) y reparar los tejidos ya gastados.
- 3° Brindan los elementos que permiten el normal funcionamiento del organismo y lo protegen de enfermedades.

Los alimentos que cada día ingerimos, contienen estas sustancias nutritivas necesarias para el organismo, unos alimentos en mayor cantidad que en otros, pero ninguno en la cantidad y variedad que el ser humano necesita diariamente, a excepción de la leche materna, durante los primeros meses de vida.

El cuerpo del niño y del adulto gastan constantemente energía y muchas de las sustancias que los forman, este gasto debe ser cubierto mediante los alimentos que se ingieren en el día; y como no existe ningún alimento que por sí sólo pueda cubrir las necesidades de todos los principios nutritivos, llegaremos a la conclusión de que se deben combinar adecuadamente los alimentos en las comidas del día, para proporcionar al cuerpo todo lo que gastó, además a los niños para cubrir las necesidades de su organismo en crecimiento.

Una forma práctica de conocer, si el menú que se va a ingerir es adecuado o no, es guiarse por el Cuadro de los Grupos de Alimentos. En el mencionado cuadro los alimentos se clasifican por su contenido en sustancias nutritivas y las funciones que estas sustancias cumplen en el organismo.

En el Primer Grupo, se encuentran los alimentos que contienen principios nutritivos que proporcionan energía para el trabajo y las actividades diarias y el calor para mantener la temperatura del cuerpo. Son alimentos que contienen en mayor cantidad grasas e hidratos de carbono, (azúcares y almidones) principios nutritivos que el organismo utiliza para cubrir sus necesidades de energía y calor, por lo que a este grupo de alimentos se le conoce con el nombre de alimentos energéticos.

En el Segundo Grupo están los alimentos que proporcionan al organismo nutrientes o principios nutritivos que el organismo utiliza para formar o construir nuevos tejidos, o para mantener y reparar los tejidos ya gastados, estos nutrientes son las proteínas, que se encuentran en los alimentes del segundo grupo en mayor cantidad y de mejor calidad que en otros alimentos. A este grupo de alimentos se le conoce como Alimentos Constructores.

El Tercer Grupo de Alimentos, brinda nutrientes que ayudan al buen funcionamiento de todos los órganos de nuestro cuerpo; favorecen el crecimiento, mantienen la salud protegiendo al organismo contra ciertas infecciones. Los nutrientes que brindan los alimentos del tercer grupo son las Vitaminas, Sales minerales y agua. A los alimentos de este grupo se les conoce como Alimentos Reguladores.

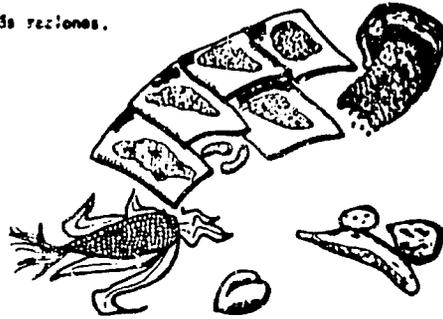
Al consumir alimentos de cada grupo en todas las comidas del día, se estara ingiriendo una alimentación balanceada, y nutritiva que nos mantendrá sanos y con vitalidad y energía suficientes para cumplir con las actividades diarias.

UNA GUIA DIARIA PARA ALIMENTARSE CORRECTAMENTE

GRUPO ENERGETICO: MENESTRAS, CEREALES Y DERIVADOS, TUBERCULOS, AZUCARES Y BRASAS.

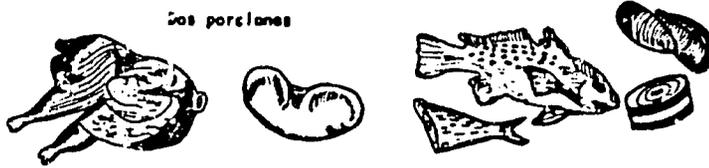
Cuatro o más raciones.

pan
papas
fideos
arroz
frijoles
avena



GRUPO CONSTRUCTOR: PESCADO, CARNES, AVES, VISCERAS, HUEVOS, QUINUA O MENESTRAS.

Dos porciones



Leche, queso o requesón
Una o dos porciones



GRUPO REGULADOR: VERDURAS Y FRUTAS

Cuatro o más porciones



COMA CADA DIA, ALIMENTOS DE CADA GRUPO EN TODAS SUS COMIDAS

ALIMENTOS ENERGETICOS

OBJETIVOS

Brindar información adecuada y suficiente en relación a los alimentos que cumplen función energética, y a su uso en el régimen diario.

Guiar hacia el entendimiento de que los alimentos energéticos deben ingerirse con otros alimentos, que eleven su valor nutritivo y mejoren su utilización por el organismo.

CONTENIDO

Los alimentos que cumplen función energética son aquellos que le proporcionan al cuerpo, elevadas cantidades de sustancias nutritivas que nuestro cuerpo utiliza como energía; que nos permite la fuerza necesaria para el cumplimiento de las actividades físicas del día como caminar, trabajar, estudiar, cocinar, lavar, correr, jugar, para el funcionamiento de nuestros órganos y además nos brindan también calor para mantener la temperatura del cuerpo.

Las sustancias nutritivas que contienen los alimentos energéticos en mayor cantidad son los hidratos de carbono, bajo la forma de azúcar y almidón y las grasas.

Los alimentos energéticos con alto contenido de hidratos de carbono, bajo la forma de almidón son: los cereales y sus derivados; las menestras, los tubérculos y raíces.

Los alimentos energéticos con alto contenido de hidratos de carbono bajo la forma de azúcar son los azúcares, la miel, la chancaca.

Los alimentos energéticos con alto contenido de grasa son los aceites, manteca, margarina y la mantequilla.

Todos los alimentos aportan cantidades diferentes de calorías siendo los del alimento esencialmente calorígenos aquellos que contienen en mayor cantidad carbohidratos y grasas.

Cereales y derivados.- Los cereales son las semillas de algunas plantas, que se utilizan en la alimentación enteras o como harinas. Los cereales son el arroz, el maíz, el trigo, la avena, la cebada y los derivados son: la harina de trigo, de maíz o de cebada y los fideos, semola, pan, galletas, bizcochos que se preparan con dichas harinas; los de mayor consumo son los derivados del trigo. También se considera como cereal a la quinua, la cañihua que son de gran valor alimenticio.

Los cereales son una fuente importante de energía, y son los alimentos que más se consumen en el país, se usan en variadas formas y en las comidas que habitualmente se hacen en el día. También brindan otras sustancias nutritivas como las proteínas, minerales y vitaminas. Pero sus proteínas no son de buena calidad, por lo que, para elevar su valor nutritivo, deben comerse mezclados con queso, leche, huevo o pescado; si esto no es posible se consumirán con alguna menestra; porque una alimentación basada sólo en el consumo de cereales y sus derivados no es completa, porque no le da al cuerpo todas las sustancias que necesita, para mantenerse sano y poder cumplir con sus actividades. La quinua y la cañihua que se incluyen en este grupo poseen buena calidad de proteínas, por lo que deben comerse frecuentemente, mezclada en el quaker, agregada a las sopas, en guisos o dulces, especialmente para los niños.

Las menestras o leguminosas secas, existen en una gran variedad y son utilizadas, preparadas en diferentes formas. Las más consumidas en el país son los frijoles, como: canario, bayo, blanco, panamitos, castilla, así como el frijol soya de gran valor nutritivo. Además se ingieren tam

bién pallares, lentejas, habas, garbanzos y arvejas secas.

Las menestras son de gran valor alimenticio, pues además de brindar calor y energía contienen sustancias nutritivas que contribuyen a la formación de músculos, órganos y demás partes del cuerpo humano.

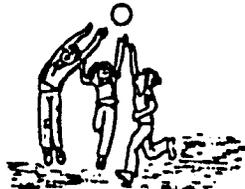
Para que nuestro cuerpo utilice mejor las sustancias nutritivas contenidas en las menestras, se deben consumir si es posible sin cáscara, y para que aumenten su valor nutritivo, y utilización por el organismo, agregarles queso, leche o servir las con pescado o huevo; esto es importante sobre todo para los niños que están en pleno crecimiento. Los adultos pueden comer las menestras mezcladas con cereales como arroz, trigo o sus derivados.

Tubérculos y raíces.- Los tubérculos y raíces son de gran consumo en el país, debido a su costo y a que se adaptan a multitud de preparaciones como guisos, sopas, ensaldas, entradas como acompañantes de variados platos ya que se producen en las tres regiones del país.

Los tubérculos y raíces más consumidas son: la papa, que se encuentra en los mercados casi todo el año, el camote en sus diferentes variedades: amarillo, morado o blanco; la yuca, los ollucos; la oca. Existen otros tipos de tubérculos en la sierra de nuestro país, como el año, la mashua, el llacón, la racacha.

Los tubérculos y raíces contienen apreciable cantidad de almidón, que el organismo utiliza como energía o fuerza necesaria para el cumplimiento de las actividades diarias y como calor para mantener la temperatura del cuerpo. Además del almidón contienen también agua y vitaminas; especialmente la yuca y la papa, que proporcionan vitamina C en cantidad apreciable y el camote pro-vitamina A. Para evitar pérdidas vitamínicas durante la cocción, se deben sancochar con cáscara y enteras, y evitar pelarlas y remojarlas en agua antes de prepararlas. Se deben guardar en lugares secos, a excepción de la yuca que se debe guardar en lugares fríos.

GASTO DE ENERGIA, POR ACTIVIDAD Y POR HORA



JUGANDO INTENSAMENTE
◆ ◆ ◆ ◆ ◆



CAMINANDO RAPIDO
◆ ◆ ◆



CORRIENDO
◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆



BALTANDO SOCA SUAVEMENTE
◆ ◆ ◆



SENTADO
◆

ALIMENTOS CONSTRUCTORES

OBJETIVO

Dar a conocer que los alimentos constructores brindan al organismo sustancias necesarias para la formación, mantenimiento y reparación de los tejidos del cuerpo.

- Orientar hacia el conocimiento de la necesidad que tiene el organismo en crecimiento de alimentos constructores.
- Enseñar a sustituir adecuadamente los alimentos constructores.

CONTENIDO

Los alimentos constructores son aquellos que brindan al organismo cantidades variables de proteínas de alta calidad, y que el organismo utiliza para la formación, reparación y mantenimiento de músculos, piel, sangre, órganos, y demás partes del cuerpo humano, además las proteínas proveen defensas contra las enfermedades, y forman parte de sustancias vitales para el organismo.

La proteína representa la sustancia más importante del reino orgánico "Sin proteínas no hay vida posible en nuestro planeta".

Los alimentos que forman el GRUPO CONSTRUCTOR son la leche, el queso, el huevo, las carnes, aves, pescados y las vísceras.

La Leche.- Es un alimento líquido de sabor ligeramente dulce, color blanco amarillento, y es considerado como uno de los alimentos más completos que utiliza el hombre. Brinda apreciable cantidad de calorías por las grasas e hidratos de carbono que contiene, sus proteínas que son de buena calidad son usadas para formar o mantener tejidos, contiene además sales minerales, siendo la más importante el calcio que es muy escaso en otros alimentos y es necesario para la formación y mantenimiento de huesos y dientes.



TRABAJANDO DE PIE



JUGANDO SENTADOS



DURMIENDO



Además la leche contiene vitaminas A y D, y del complejo B necesarias para mantener la salud.

Debido a su gran valor nutritivo, todos deben tomar leche; como bebida o mezclado con cereales o agregada a sopas o pures. Durante la niñez, y la adolescencia por ser épocas de gran crecimiento debe tomarse por lo menos dos tazas al día, en el embarazo y la lactancia se debe tratar de brindar tres tazas de leche al día ya que las necesidades de sustancias nutritivas son mayores. Además de la leche fresca, también se utiliza la leche evaporada que es leche fresca a la cual se le ha extraído la mitad del agua de composición mediante procedimientos especiales y que se vende enlatada; contiene todas las sustancias nutritivas que posee la leche fresca y para consumirla solo basta mezclar en partes iguales leche evaporada y agua hervida, pudiendo usarse en las mismas preparaciones que la leche fresca.

La leche evaporada puede guardarse largo tiempo pero una vez abierta la lata debe consumirse en el día.

El Queso.- De la leche se obtiene el queso, que es una valiosa fuente de proteínas, sales minerales especialmente calcio el que se encuentra en mayor proporción que en la leche debido a que contiene los sólidos de la leche por lo que 30 gramos de queso pueden sustituir a una taza de leche.

Se puede usar en variadas formas agregado a chupes, sopas, guisos, en tradas, pero si se usa queso fresco debe recomendarse ingerirlo cocido.

Carnes.- Se designa como carnes a los músculos y vísceras de animales utilizados en la alimentación. Las carnes contienen proteínas de buena calidad y grasa, minerales especialmente hierro y vitaminas.

Todas las carnes tienen valor nutritivo semejante por lo que pueden sustituirse unas por otras de acuerdo a su disponibilidad y a su precio. Las carnes más usadas en nuestro país son la de carnero, cerdo, vaca, cuy, conejo; de aves como gallina, pato, pavo y carnes secas como charqui, chalonga, cecina.

También se incluyen en este grupo a las vísceras como el hígado, riñón,

pulmones, h~~az~~o, sesos, ubre, mondongo, y la sangrecita que es una excelente fuente de hierro; las vísceras son usadas casi en su totalidad por no contener excesiva cantidad de grasa, huesos, cartílagos, son además de facil preparación y de un gran valor alimenticio.

Es importante recordar que cualquiera sea la forma de preparación la carne mantiene su valor nutritivo, y que los caldos solo proporcionan agua; pequeña cantidad de grasa y sustancias que le dan sabor y aroma pero no un gran valor nutritivo, para avumentar su valor deben prepararse con el agregado de diferentes alimentos.

Pescado. El pescado al igual que las carnes, es una buena fuente de proteínas de alta calidad, en la alimentación diaria. En nuestro país existe gran variedad pero por ideas erradas o hábitos inadecuados, sólo se consume unas cuantas especies conocidas, las que por su alto costo, no están al alcance de la mayoría de la población.

Otra de las causas de menor consumo de pesrado, son las ideas equivocadas de que: su valor nutritivo es menor que la carne de res; de que produce alergias e impide la cicatrización de las heridas.

El pescado puede prepararse en variadas formas, y no solamente en cebiche o frito, puede reemplazar a la carne en cualquier preparación que quiera realizarse para integrar el menú del día.

Debe recomendarse el consumo de pescado fresco y difundir la forma de reconocer si el pescado es fresco o no, ya que es un alimento que se descompone facilmente, asi mismo debe incrementarse el consumo de variedades que no son muy conocidas, debido a su menor precio.

Los mariscos brindan tambien proteínas de alta calidad, sales minerales y vitaminas, pero se recomienda adquirirlos vivos, para tener la seguridad que son frescos, los más consumidos son choros, machas, cangrejos, caracoles; pueden ser preparados en variadas formas como sustitutos de la carne.

El Huevo.- Es un alimento muy nutritivo, ya que contiene proteínas de -

magnífica calidad y apreciables cantidades de hierro y vitaminas, por lo que puede reemplazar a la carne; además es de fácil digestión y se prepara en variadas formas sólo o combinado con otros alimentos.

En nuestro país el huevo no es un alimento de consumo frecuente, porque no conocen su valor nutritivo, y porque se tienen muchas ideas erradas o prejuicios para su consumo.

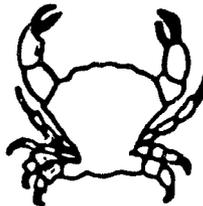
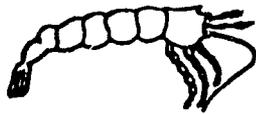
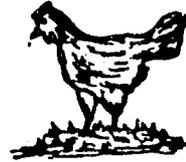
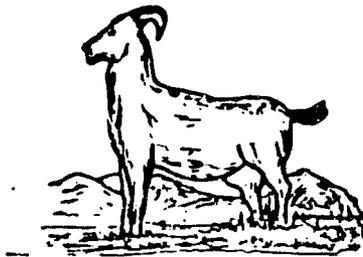
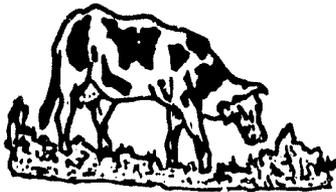
El huevo debe ser incluido en la alimentación diaria, especialmente si el consumo de carne es poco frecuente.

Características del huevo fresco: Tiene la clara transparente y de consistencia firme; la yema en el centro es redonda y sobresale, cuando el huevo envejece la yema aumenta de tamaño y parte del agua de la clara penetra en la yema que pierde su rigidez y se aplana.

Debe tenerse presente que una porción de carne, se reemplaza por dos huevos en cuanto a su valor protéico.

..... 0

ANIMALES QUE NOS DAN SU CARNE



TE HACEN CRECER Y TE MANTIENEN SANO

ALIMENTOS REGULADORES

OBJETIVOS

Dar a conocer que alimentos cumplen función reguladora en el organismo, y cual es su valor nutritivo

- Orientar hacia el conocimiento de que las verduras y frutas deben consumirse diariamente en cantidades apropiadas.

CONTENIDO

Los alimentos reguladores son las verduras y las frutas debido a que contienen cantidades adecuadas de vitaminas y sales minerales, las que, en nuestro cuerpo ordenan el funcionamiento de todos nuestros órganos, favorecen el crecimiento, refuerzan la capacidad del organismo, conservan la piel y mucosas sanas permitiéndoles ser barreras contra las infecciones, asimismo conservan las encías saludables.

Además las frutas y verduras contienen también abundante cantidad de agua y celulosa sustancia que sirve para el buen funcionamiento del intestino y favorece la eliminación.

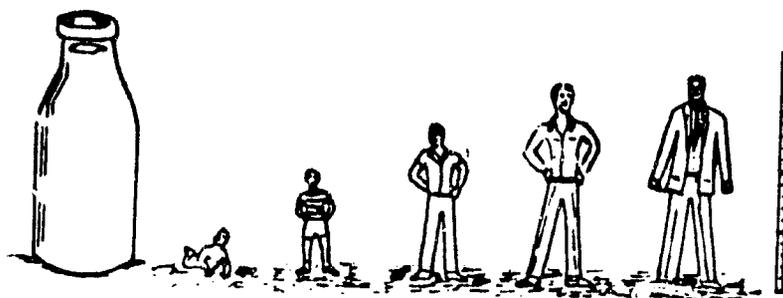
Entre las vitaminas más importantes que contienen las verduras y las frutas están la vitamina "C" y el caroteno o pro-vitamina A.

Las vitaminas en general son compuestos esenciales en pequeñas cantidades, para la utilización de otros nutrientes o principios nutritivos, y para mantener el bienestar del cuerpo.

El organismo debe recibir las vitaminas diariamente con los alimentos, ya que no las puede sintetizar, la mayoría de los alimentos contienen diversas vitaminas pero ninguno las contiene en cantidades suficientes para satisfacer las necesidades vitamínicas.

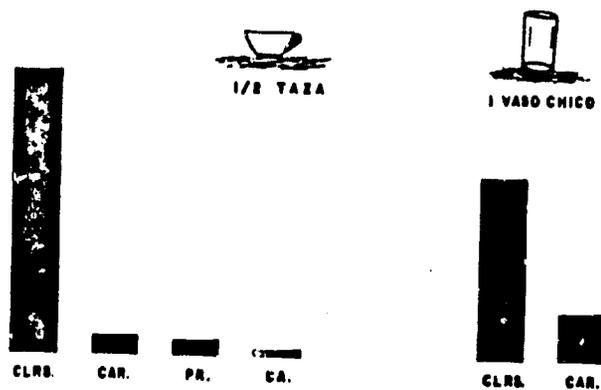
La vitamina "C" o ácido ascórbico. - Es una sustancia indispensable para el funcionamiento normal del organismo y debe estar presente en la alimentación en cantidad suficiente. Se destruye por la acción del ca-

LA LECHE TE AYUDA A CRECER



TOMALA TODOS LOS DIAS

COMPARACION DEL VALOR NUTRITIVO DE LA LECHE Y LA GASEOSA



CLRS = Calorias
 CAR = Carbonhidratos
 PR = Proteinas
 CA = Calcio

lor, por lo tanto es preferible consumir alimentos que la contienen crudos o no demasiado cocidos, además es soluble en agua, por lo tanto pasa al líquido de cocción y en contacto con el aire se oxida y pierde su actividad. No se almacena en el organismo.

Sus funciones son: Es indispensable para la utilización de ciertas sustancias derivadas de la protefna.

Interviene en la formación de la sustancia que une las células de los tejidos y es indispensable para la formación del colágeno, que es una protefna necesaria para que las heridas cicatrizen.

La Vitamina "A".- La vitamina "A" es una sustancia que se encuentra como vitamina "A" activa, en los alimentos de origen animal especialmente en el hígado; y como caroteno o pro-vitamina "A" que se transforma en el organismo en vitamina "A", se encuentra en los vegetales en ciertas partes de la planta como las hojas de color verde intenso, algunos frutos como papaya, melón, maracuya, zapallo, y algunas raíces como la zana -- horia.

La vitamina "A" cumple funciones importantes y debe estar presente en la alimentación diaria en cantidades adecuadas.

Las funciones que cumple en el organismo son:

Indispensable para el crecimiento del niño.

Mantiene la normalidad de la piel, pelo, mucosas.

Participa en la utilización de las protefnas.

Es indispensable para el proceso visual.

Las sales minerales necesarias para el hombre se encuentran en la mayoría de alimentos, pero hay dos cuyo contenido en la alimentación es escaso en relación con la cantidad que el organismo requiere, y son el calcio y el hierro.

Calcio.- Es una sal mineral que se encuentra en los vegetales como parte esencial de la célula, en el reino animal sucede lo mismo, con la particularidad de que el esqueleto de los vertebrados está formado por este mineral.

En el cuerpo humano el calcio forma parte del esqueleto y de los dientes.

Los alimentos de origen vegetal y animal contienen calcio, pero el de origen animal como el de la leche es fácilmente absorbido por el intestino en cambio el calcio que procede de los cereales y de las hojas verdes como espinacas se absorbe en menor proporción.

El calcio da firmeza y resistencia a huesos y dientes además regula la contracción de los músculos, y la coagulación de la sangre.

El Hierro.- Se encuentra formando parte de la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre, de la hemoglobina muscular, y de sistemas enzimáticos, además se deposita en el hígado, el bazo y la médula ósea.

La deficiencia de hierro da lugar a la anemia hipocromica.

El hierro contenido en alimentos de origen animal, es mejor absorbido que el que contienen los alimentos vegetales; sin embargo en los estados de deficiencia, o en períodos donde se necesita una cantidad adicional (crecimientos) se absorbe más hierro.

VERDURAS

Llamamos verduras a los vegetales frescos que usamos en nuestra alimentación pueden ser hojas, tallos, flores, frutos, raíces.

Las verduras se caracterizan por ser buena fuente de pro-vitaminas "A", hierro, calcio y vitamina "C".

Pero la mayor parte de las verduras, las consumimos como condimentos en pequeña cantidad, debiendo fomentarse el mayor consumo de ellas.

Entre las verduras destacan las de hojas de color verde oscuro como espinacas, acelgas, albahaca, perejil, culantro, hierba buena, hojas de nabo, hojas de beterraga, hojas de apio, huacatay por contener, elevada cantidad de pro-vitamina "A", así como hierro y calcio.

Igualmente son de mayor valor nutritivo las verduras de color amarillo como el zapallo, y la zanahoria.

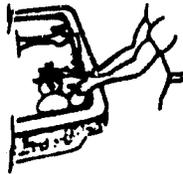
El tomate y el pimiento también son buenas fuentes de vitamina "C" y caroteno o pro-vitamina "A".

Otros Vegetales.- Este término se emplea para designar a los otros vegetales que se consumen en las comidas del día y cuyo valor nutritivo es inferior especialmente en pro-vitamina "A", al de los vegetales verdes y amarillos.

Se incluyen el apio, el nabo, la caygua, la cebolla, la coliflor, el poro, los rabanitos, la beterraga, los pepinillos, la calabaza etc., vegetales que se consumen en sopas, tortillas, guisos, ensaladas, que deben ingerirse diariamente por lo menos una a dos veces al día, evitando cocinarlas demasiado tiempo y preparándolas momentos antes de servir las.

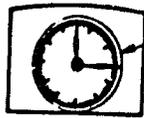
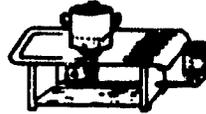
ALIMENTOS REGULADORES

COCCION DE VERDURAS



LAVELAS
MINUCIOSAMENTE

COCINELAS EN Poca
ARMA Y CON CASCA-
RA, ENTERAS O CON
TALAS EN TROZOS
GRANDES.



COCINELAS EN
CORTO TIEMPO,
EVITANDO QUE
SE DESHARAN.

MANTIENGA EL
RECIPIENTE
TAPADO, A
EXCEPCIÓN DE
LA COL Y COLIFLOR.



RECUERDE: AL COMPRAR VERDURAS

ADQUIERA LAS MAS FRESCAS, EVITE LAS MARCHITAS
COMPRE VERDURAS ENTERAS, NO PICADAS
COMPRE LA CANTIDAD NECESARIA, SI NO TIENE DONDE CONSERVARLA
ADQUIERA LAS DE TEMPORADA, SON MAS BARATAS
USE LAS HOJAS, DE LAS VERDURAS QUE COMPRE, PARA SU SOPA, ENSALADA
O TORTILLAS.

FRUTAS

Se da el nombre de frutas a la parte carnosa que contiene la semilla de las plantas, son alimentos de aroma y sabor agradable que se consumen crudas o cocidas, constituyéndose si se consumen crudas en la mejor fuente de vitamina "C", ya que esta vitamina puede destruirse durante la cocción.

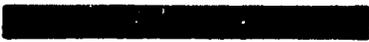
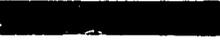
Las frutas contienen también buena proporción de agua, azúcares en cantidades variables y muy pequeña cantidad de proteínas.

Las frutas que contienen mayor cantidad de vitamina "C" son: naranja, lima, mandarina, limón pepino, melón, la piña.

Hay otro grupo de frutas que además de vitamina "C" contienen caroteno o pro-vitamina "A" como la papaya, el mango, el maracuya, ciruelas. Se debe preferir consumir las frutas señaladas como fuente de vitamina "C" o las segundas, pero si no se encuentran en el mercado, o su precio es muy elevado, existe gran variedad de otras frutas durante todo el año, debiéndose preferir las de temporada por ser más baratas.

Toda la familia debe consumir frutas diariamente, sin pensar que solo son necesarias para los niños o en época de verano; porque sino se consumen no podrá cubrirse las necesidades de vitamina "C" del cuerpo. Debe recomendarse pelar la fruta o prepararla en jugos o ensaladas antes de consumirlas y no con muchas horas de anticipación para evitar destrucción de la vitamina "C".

CONTENIDO DE VITAMINA C DE LAS FRUTAS MAS USADAS

<p>NARANJA 1/2 unidad grande</p>		
<p>MANDARINA 1 unidad grande</p>		
<p>PAPAYA 1 tajada</p>		
<p>LIMON 3 unidades</p>		
<p>CIRUELA 8 unidades</p>		
<p>PEPINO 1 unidad chica</p>		
<p>ABRIDORES 2 melocotones</p>		
<p>MANGO 1 unidad mediana</p>		
<p>MELON 1 tajada mediana</p>		
<p>PIRA 1 rodaja gruesa</p>		
<p>GRANADILLA 2 unidades grandes.</p>		
<p>PLATANO 1 unidad chica</p>		
<p>SANDIA 1 tajada grande</p>		
<p>MANZANA 1 unidad chica</p>		

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE FRUTAS

Al Comprarlas:

- 1.- No deben estar malogradas ni picadas por insectos o exceso de ma
duréz.
- 2.- El color debe ser uniforme, parejo, no muy verde tratándose de pa
paya, mangos, plátanos, su sabor y olor serán agradables y su tex
tura adecuada, ni muy dura ni demasiado blanda.

Al Consumirlas:

Lavarlas minuciosamente si se comen con cáscara, con agua limpia, te
niéndose cuidado con las frutas de cáscara blanda como melocotón o ci
ruela para no dañarlas.

Las frutas pequeñas como las uvas se lavan removiéndolas dentro de un
tamiz o colador si estuvieran muy sucias se parten en racimos pequeños,
para que el lavado sea más fácil y mejor.

Pelarlas antes de consumirlas ó prepararlas.

Mostrar Calendario de producción de frutas.

Y contenido de vitamina "C" de las frutas.

..... 0

CONTENIDO DE VITAMINA "C" DE ALGUNAS FRUTAS EN 100 GRAMOS

	MEDIDAS CASERAS	CONTENIDO VITAMINICO	
		VIT. "C"	PRO-VITAMINA "A"
		mgs.	mgs.
Fresas	5 u. grandes	42.0	--
Ciruela	5 u. grandes	33.4	--
Abridores	2 unidades	27.5	0.32
Mango	1.u. mediana	24.8	1.03
Mandarina	1 1/2 mediana	48.7	--
Limón	3 unidades	44.2	--
Lima	1 unidad grande	36.0	--
Maracuyá	2 unidades	20.8	1.62
Camu-Camu	11 - 10 u. grandes	2,780.0	--
Melón	1 tajada	23.0	--
Naranja Agria	1 vaso de jugo	42.0	00
Naranja de Guayaquil	1 u. chica	42.2	--
Naranja de Huando	1 u. chica	43.9	--
Papaya	1 tajada	47.7	0.41
Pepino dulce	1 u. chica	29.7	--
Piña	1 rodaja delgada	25.0	--
Plátano verde	1 unidad	10.4	0.91
Plátano de la isla	1 u. chica	4.2	0.90
Toronja	1/2 unidad	50.6	--
Tumbo costeño	1 tajada	34.3	--
Tumbo serrano	2 unidades	66.7	1.03
Tuna colorada	1 1/2 unidad	25.5	--

LACTANCIA MATERNA

IMPORTANCIA Y NECESIDAD

El primer año de la vida, es determinante para el futuro del niño, pues durante este primer año, el niño crece y desarrolla con mayor velocidad, siendo un requisito muy importante para su crecimiento y desarrollo una adecuada ingestión de alimentos en cantidad y calidad.

El niño es particularmente vulnerable en su primer año; en este tiempo el debe triplicar su peso e incrementar su talla, por lo que una insuficiente cantidad de alimentos de alta calidad puede causar retraso en su crecimiento, y si ocurren infecciones o diarreas repetidas y se interrumpe la ingestión de alimentos protéicos, el crecimiento se retardará.

El recién nacido depende de la leche humana o de fórmulas preparadas con leche de vaca, para satisfacer todas sus necesidades nutricionales durante los primeros meses de vida, pero debe tenerse en cuenta y comprender las limitaciones de la leche de vaca en la alimentación humana, debido a que la leche de cada especie es específica para su cría, y a que los índices de crecimiento del lactante humano y de la ternera son muy diferentes.

Por eso la leche materna es el ideal para el niño debido a que su composición en sustancias nutritivas y la cantidad de leche secretada, varían en relación con las etapas de lactancia y con las horas del día. Asimismo, los anticuerpos presentes en la leche humana inhiben el desarrollo de algunos virus, y ofrecen protección contra algunas infecciones, como se ha demostrado en estudios realizados en Suecia, EE.UU. y Gran Bretaña, y cuyos resultados demostraron que los niños amamantados por su madre sufrían menos enfermedades infecciosas, y que se ellos

poseen resistencia contra enfermedades del estómago e intestino, sino que enfermaban menos de las vías respiratorias y del oído, se presentaban menos casos de fiebre y menos diarreas que los alimentados con leche de vaca.

La leche materna tiene además otras ventajas:

- No esta contaminada y su costo es nulo.
- Su composición y temperatura son las más adecuadas.
- Es de fácil obtención, y establece relación afectiva entre madre e hijo, lo que es muy importante para el desarrollo emocional del niño.
- Favorece la absorción del calcio y del fósforo y la síntesis de otras sustancias nutritivas por la presencia de cantidad importante de azúcar de leche o lactosa.
- Ofrece sustancias nutritivas necesarias para el desarrollo del cerebro, y es de fácil digestión, asimilación y utilización como lo demuestra el excelente crecimiento del niño alimentado por su madre, por otra parte los niños menores de un año que fallecen por desnutrición, en su mayoría no fueron alimentados al seno materno.

La leche materna es un líquido muy complejo adaptado a las necesidades nutritivas del niño, es una secreción viva con enzimas, hormonas y otras sustancias importantes.

Por lo anotado se concluye que la lactancia materna es superior a la alimentación con preparaciones de leche de vaca, siendo cada vez más notoria la importancia nutricional y antidiarreica de la lactancia natural como alimento único durante los primeros seis meses de vida y como importante suplemento protéinico en el primer año de vida.

HORARIO

El horario de la lactancia debe estar basado en la demanda del niño, especialmente en la lactancia materna, debe alimentarse al niño cuando

da señales de hambre de esta manera se establece un ritmo de alimentación adaptado a las necesidades individuales del niño, ya que los métodos rígidos en la alimentación se ha visto que son anticuados e incluso perjudiciales; al niño debe tratársele como a un ser humano y no como autó~~mat~~a; sin embargo se aconseja que al inicio la madre siga un horario aproximado, el que ira modificando a medida que la experiencia le permita conocer las necesidades individuales de su niño, teniendo en cuenta el apetito del niño, sus preferencias y sus deseos; las cantidades de alimentos y los intervalos entre comidas deberán ser elásticas y flexibles.

Cuanto tiempo debe darse de mamar?

Depende de la fuerza del niño para succionar y de la cantidad de leche secretada, al inicio debe ser corto tiempo 10 minutos, interesando más la cantidad de leche que ingiere y no el tiempo que dura la mamada.

Cada cuanto tiempo debe mamar el niño?

Considerando que el niño tiene necesidades nutritivas que cubrir cada día, no interesa el número de veces que el niño mama, ni el tiempo que pasa entre mamada y mamada, sino la cantidad total de leche que mama al día, y si su crecimiento y desarrollo son adecuados.

El hambre del niño es fácil de reconocer, y es en ese momento que se le debe alimentar, lo que será para el niño una experiencia agradable. Si la madre tiene poca leche el niño demandara alimento a cada momento sin dejar pasar siquiera tres horas. Se ha observado que los niños nacidos a su término (nueve meses de embarazo) maman de 6 a 10 veces al día durante la primera semana, cuando la leche definitiva esta presente, la mayoría de niños ingiere lo suficiente para mantenerse satisfecho por un período de 3 a 4 horas.

Para dar el seno al niño, debe recordarse que el niño debe tener hambre, estar seco, cómodo, descansando la cabeza en el brazo de la madre, la que también debe tener comodidad para no cansarse.

Si la cantidad de leche en cada seno es suficiente para satisfacer las necesidades del niño, deberán alternarse en cada mamada, si no es suficiente uno solo, deben darse los dos.

Es importante recordar que ningún alimento consumido por la madre tiene efecto en el niño y que se ha comprobado que si la dieta de la madre es adecuada, el niño criado al pecho, corre menos riesgo de padecer de anemia, raquitismo o escorbuto.

ALIMENTACION DURANTE EL DESTETE

Hemos visto anteriormente la importancia de la lactancia materna para el desarrollo del niño, trataremos ahora de la alimentación complementaria. Al llegar el niño a los seis meses de edad sus necesidades de leche han aumentado, más que la producción de leche materna, por lo que se irá sustituyendo gradualmente por la leche de vaca, teniendo especial cuidado con la higiene de los utensilios usados en la preparación del biberón, y con la calidad sanitaria de la leche que se usa.

A partir de los seis meses se sustituya una mamada de leche materna por una ración de leche de vaca, sin embargo si la madre no dispone de leche de vaca u otra leche para dársela al niño cuatro veces al día, no debe recomendarse el destete ya que es preferible que el niño continúe obteniendo de la leche materna las sustancias nutritivas de alta calidad que necesita.

Además de leche el niño a los seis meses debe estar ingiriendo frutas como naranja, papaya, piña, plátano, manzana, etc., en jugos o en purés de frutas crudas o cocidas, que se comienzan a incluir en la dieta en los primeros 2 ó 3 meses de vida, si la lactancia es con leche de vaca; si el niño se alimenta con leche materna no necesitara otro alimento hasta los seis meses.

Asímismo cereales como harina de maíz, de trigo, de quinua, de papa, sémola, en papillas o mazamorritas ligeras, y avena y quinua en cocimientos bien colados los cuales pueden darse desde los 3 ó 4 meses.

Entre 5 y 6 meses se le agregarán, yema de huevo, verduras sobre todo de color verde y amarillas como zapallo, zanahoria en sopas o en purés bien tamizados para obtener una consistencia suave, agregándole leche o un poquito de mantequilla o margarina vegetal, pueden mezclarse con tubérculos como papa, camote, etc.

Entre los 6 y 7 meses le aparecen dos dientecitos por lo que puede agregarse pedacitos de pan o galletas que empezara a masticar.

Entre 8 y nueve meses, carne molida y raspada de ave o de res, o de pescado sin grasa, puré de menestras peladas y tamizadas como frijoles, garbanzos, pallares, arvejas, habas, lentejas.

A los nueve/diez meses con más dientes puede masticar mejor trozos pequeños y suaves de plátano, papa, camote, zanahoria y manzana.

A los once y doce meses completa su alimentación, comiendo vísceras como hígado, riñón y trocitos de carne suave sin pellejo, ni nervios.

Debe recordarse de que, a mayor edad el niño debe recibir más alimentos, teniendo la precaución de agregarle un alimento nuevo cada vez, en pequeña cantidad e irlo aumentando progresivamente en el menú del día para no recargar una sola comida.

En lo posible al año, el niño debe comer todos los alimentos que ingiere la familia; lógicamente preparados, sin grasa, aderezos, ni condimentos. Si en forma progresiva se agregan los alimentos que ingiere la familia se tendrá más probabilidad de que no sea un niño inapetente y que al contrario consuma con agrado lo que su madre le brinda.

Una forma de controlar si son aprovechados los alimentos será mediante el control frecuente de peso.

Debe recordarse que esta es una orientación general, de la cual pueden realizarse variaciones, adelantando o retardando la incorporación de algunos alimentos, pero teniendo presente, que para la formación de los buenos hábitos alimentarios es indispensable que la hora de la comida constituya un período agradable de la vida familiar, para que el niño asocie momentos pla-centeros con la hora de las comidas, pero sin confundirlo con ruegos, ni mimos exagerados, ni utilizar el alimentos como símbolo de recompensa o castigo, es importante también que los padres den el ejemplo, para así enseñar a comer al niño, si un alimento es rechazado por los adultos, los niños no lo acceptarán tampoco, por lo tanto el ambiente que rodea al niño debe incluir personas que tengan buenos hábitos alimentarios.

ALIMENTACION DEL NIÑO DE 1 A 5 AÑOS

Las consecuencias de una alimentación inadecuada en el niño de ésta edad son lamentables, siendo las primeras manifestaciones las deficiencias de peso y talla, llegando posteriormente a la disminución de la capacidad física e intelectual, condición que probablemente ya no es regresiva y cuyas consecuencias se manifiestan aún en la edad adulta; gente con poca capacidad de trabajo, y que producen menos.

Sabemos que el niño en esta etapa está creciendo física y mentalmente, es muy activo, juega intensamente por lo que necesita suficientes calorías - para recuperar las energías que gasta. Sus huesos están en pleno crecimiento y le están saliendo nuevos dientes por lo que necesitan comer diariamente alimentos fuentes de calcio y vitaminas. Sus músculos tejidos y todos - sus órganos están creciendo y desarrollando por lo tanto necesita consu - mir alimentos fuentes de calcio y vitaminas. Sus músculos tejidos y todos sus órganos están creciendo y desarrollando por lo tanto necesita consumir alimentos fuentes de PROTEINAS de buena calidad.

Una buena alimentación a esta edad debe estar formada por:

1. Alimentos ENERGETICOS, que aportan básicamente CALORIAS, tales como:
Cereales: avena, quinua, trigo, maíz, arroz.
Derivados de cereales: harinas, sémola, pan, fideos y pastas en general.
Tubérculos y raíces: papa, yuca, camote, olluco.
Menestras: frijoles, pallares, garbanzos, lentejas, habas, arvejas secas.
2. Alimentos CONSTRUCTORES o formadores de tejidos que son ricos en PROTEI - NAS, tales como: leche, queso, carnes (aves, cuy, carnero, cerdo), pesca - dos, mariscos, carne seca, vísceras (mondongo, hígado, ubre, riñón, pul - món) y huevo.
3. Alimentos REGULADORES, que aportan básicamente VITAMINAS y SALES MINERA - LES, tales como: las verduras (zapallo, zanahoria, tomate, acelgas, espi - nacas, vainitas y otras verduras) y frutas (naranjas, mandarina, papaya,

platano, y otras).

El número de comidas que se debe dar es de tres, más ligeros que de preferencia serán alejados de las comidas principales. El niño en esta edad tiene una capacidad gástrica pequeña, por lo tanto requiere mayor número de comidas y de volúmen pequeño.

Para una alimentación eficiente debe tenerse en cuenta lo siguiente:

Se debe continuar con la enseñanza de buenos hábitos de alimentación que se inició cuando el bebé empezó a probar los primeros alimentos sólidos.

Servirle porciones pequeñas y agregarle más si él lo pide en lugar de servirle mucho. Un plato lleno "espantará" el apetito del niño.

Debe comer solo, con la discreta vigilancia de los padres. No regañarlo si derrama o se ensucia. Su habilidad mejorará con la práctica.

Las cucharas de mango recto facilitan el comer, los tazones o platos con borde alto evitan que derrame.

En esta etapa el apetito no es constante. Si el niño realmente no quiere comer, es mejor no obligarlo ni darle a entender que esto nos disgusta. - La próxima comida lo hará mejor.

No dejarlo que juegue con la comida. Si a la media hora no ha terminado - se le retira el plato sin comentarios y sin enojo.

Sus comidas deben ser placenteras y si es posible junto con toda la familia. No se deben discutir problemas en la mesa y no deben usarse los alimentos como premio o castigo.

Higiene de las manos: hay que habituarlos a lavarse las manos antes de comer y los más grandecitos deben lavarse los dientes después de cada comida.

El "no dormir bien" afecta a la nutrición del niño, ya que éste sin un descanso adecuado se irrita con facilidad, se cansa o inquieta, pierde el apetito; por lo tanto, no se alimenta bien.

Se le debe prestar atención médica periódicamente, la que es necesaria pa

ra su salud física y mental. El médico es quien puede juzgar si su color revela salud, si crece y aumenta de peso regularmente, si está sano o presenta síntomas que indiquen una posible perturbación de su estado de salud. También el niño debe ser examinado por el dentista con cierta frecuencia.

Los niños tienen preferencias definidas por un alimento y rechazan otros, aunque con diferencias individuales, en general prefieren los alimentos - poco condimentados, suaves, gelatinosos y cuya temperatura sea tibia, prefieren alimentos de tamaño pequeño y fáciles de comer.

El está más atento al medio que le rodea que a la ingestión de alimentos, lo que no debe alarmar a la madre; así mismo el rechazo de los alimentos es una arma poderosa del niño a quien se le permite hacerlo, la atención que se le brinde fortalecerá esta actitud.

DETERIORO Y CONSERVACION DE LOS ALIMENTOS

OBJETIVO

Dar a conocer las causas del deterioro de alimentos y sugerir medidas prácticas para su conservación.

Desde el momento en que el alimento se cosecha, se recoge, se captura o se sacrifica, pasa por una serie de etapas de descomposición.

La rapidez con que se descomponen los alimentos dependera del tipo de alimentos; así la carne, el pescado, las aves pueden volverse inútiles en uno o dos días a la temperatura ambiente, asimismo la leche cruda; algunas verduras de hojas verdes y las frutas.

Las causas principales de la descomposición de alimentos son:

1. Los insectos, los parásitos y los roedores.
2. La actividad de microorganismos especialmente levaduras y mohos, que se encuentran en el suelo, en el agua, en el aire, en la piel del ganado, plumas de ave, en el interior de los intestinos, cáscaras de frutas y verduras.
3. La humedad, el calor, el aire.
4. La luz, el tiempo y
5. Los enzimas naturales de los alimentos.

Estos factores no trabajan aisladamente, las bacterias, los insectos y la luz pueden actuar simultáneamente para descomponer los alimentos, asimismo el calor, la humedad, el aire pueden influir en la proliferación y actividad de las bacterias, lo mismo que en la actividad quími-

ca de los enzimas de los alimentos.

Muchas formas de deterioro o daño pueden ocurrir en cualquier momento, según el alimento y las condiciones ambientales.

A fin de lograr su conservación hay que eliminar o reducir al mínimo todos estos factores en el alimento tomando medidas de Higiene Alimentaria.

Se denomina Higiene Alimentaria, a los cuidados que se deben tomar con los alimentos para lograr que estén libres de microbios u otras sustancias nocivas para la salud. Se pueden aplicar principalmente en la conservación, almacenamiento, manipulación, preparación y servicio de los alimentos.

Los medios para la conservación y el almacenamiento higiénico de los alimentos varían con la clase y la característica de los mismos, pero podemos mencionar los principales.

Si los alimentos se van a guardar por un corto tiempo, debe mantenerse vivo el mayor tiempo posible, lo mejor sería matar al animal o arrancar la planta justamente antes de comerla, desafortunadamente es de posibilidades limitadas.

Si hay que matar al animal, límpielo, cúbralo y enfríelo sin embargo estas precauciones sólo retardarán los factores de descomposición por horas o unos pocos días.

Para la conservación por un tiempo más largo hacen falta otras precauciones: la cocción, refrigeración, salazón, estas medidas tienen como finalidad, inactivar o controlar los microorganismos que son la causa principal de la descomposición.

Los medios más usados para el control de bacterias levaduras y mohos son el calor, el frío, la deshidratación, el ácido, el azúcar, la sal, el humo, el aire, los productos químicos y las radiaciones.

Temperatura desde 83°C destruyen bacterias, pero las esporas ni siquiera a los 100°C.

Para evitar los ratones, cucarachas, moscas y hormigas que llevan microbios, pueden observarse estas precauciones:

- Mantener los alimentos bien tapados.
- Limpiar las partículas de alimentos que caigan al piso.
- Conservar cajones, estantes, tarimas limpios y libres de partículas de alimentos, secos con ventilación, protegidos del sol, polvo, insectos y roedores.
- Mantener los pisos y rincones limpios.
- Mantener los recipientes limpios y tapados.
- No se debe permitir entrada de animales en los sitios donde se prepara o se guardan alimentos.

RECOMENDACIONES PARA CONSERVACION

La Leche, el queso a temperatura bajas. O dentro de recipientes llenos de agua.

Carnes y vísceras en el frío o cortado en tiras y agregado de sal a toda la superficie del alimento, lo que producirá pérdida de agua de la carne, después se coloca al sol o al aire hasta que pierda la mayor cantidad de agua posible.

Huevos, en sitio limpio, seco y fresco.

Hortalizas y frutas, lavándolas y colocándolas en sitios fríos y almacen

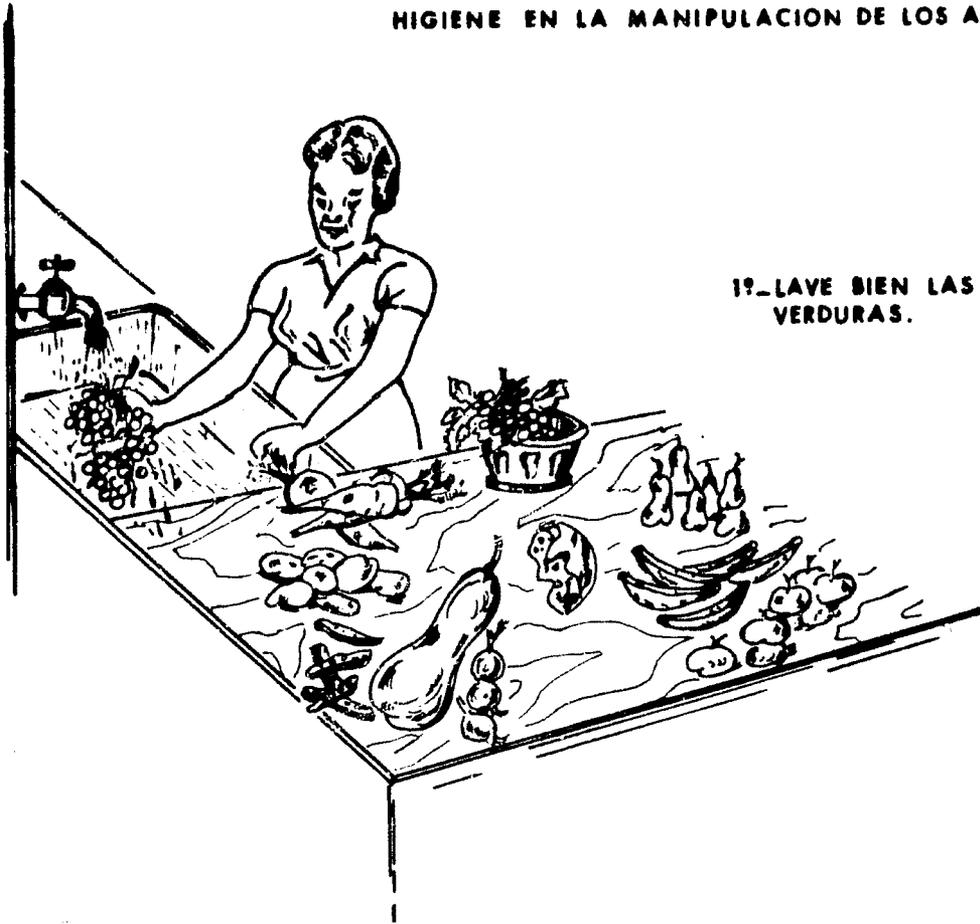
nándolas según su clase, madurez y tamaño.

En general deben guardarse los alimentos en sitios limpios, seco, si se descomponen algún alimento durante el almacenamiento separarlo para que no dañe a los demás.

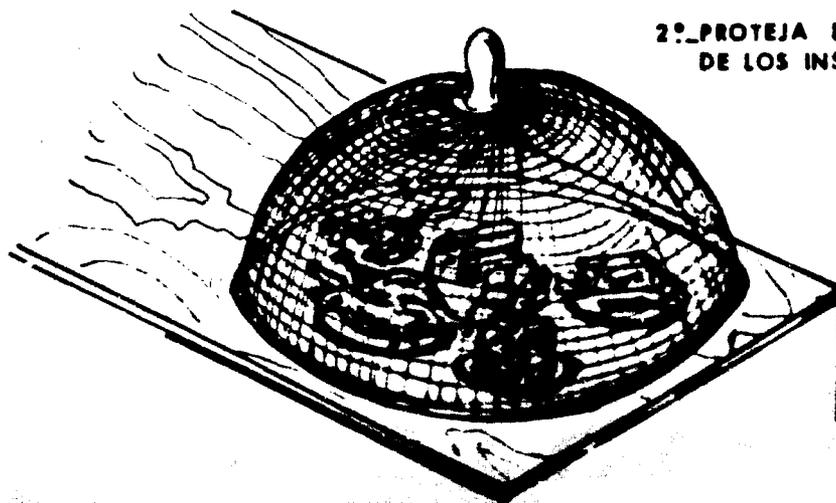
-----§-----

CONSEJOS PARA LA MANIPULACION E HIGIENE DE ALIMENTOS

- CADA DIA ES MAS FRECUENTE LOS CASOS DE INTOXICACION POR ALIMENTOS, Y DE INFECCIONES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS CONTAMINADOS.
- LA HIGIENE DE ALIMENTOS, SIGNIFICA ELIMINAR O CONTROLAR EN FORMA EFECTIVA LOS MICROORGANISMOS EN LOS ALIMENTOS, Y EN TODO UTENSILIO QUE ENTRE EN CONTACTO CON ELLOS.
- ESTE CONTROL TENDRA MEJORES RESULTADOS SI SE CONSIDERA A QUIENES PREPARAN Y SIRVEN LOS ALIMENTOS.
- ALGUNOS DETALLES QUE NOS AYUDARAN A MEJORAR LA HIGIENE EN LA MANIPULACION DE LOS ALIMENTOS SON:



1º.-LAVE BIEN LAS FRUTAS Y VERDURAS.



2º.-PROTEJA LOS ALIMENTOS DE LOS INSECTOS Y ROEDORES.

EDUCACION ALIMENTARIA

INTRODUCCION

Una gran parte de alimentos se pierden en los campos, en los mercados, en el hogar por falta de conocimientos sobre la conservación de alimentos, porque no siempre se utiliza de la mejor manera los alimentos disponibles.

Se eligen los alimentos bajo la influencia de factores como costumbres, hábitos y prejuicios dando como resultado que la selección de alimentos sea inadecuada y las prácticas alimentarias sean defectuosas. No siempre se sabe como utilizar mejor el presupuesto familiar y como comprar alimentos que proporcionan una dieta equilibrada, no se comprende la relación que existe entre el precio de los alimentos en el mercado y su valor nutritivo.

Las actividades educativas en materia de alimentación bien organizadas pueden inducir a la gente a mejorar sus hábitos alimentarios y adoptar mejores prácticas de alimentación, enseñando a seleccionar, preparar, distribuir mejor los alimentos disponibles y que se aproveche así el dinero gastado en ellos, esto sólo se logrará mediante un programa educativo permanente.

La educación sobre alimentos debe ser realizada constantemente por todos los trabajadores que se hallan en contacto directo con las familias, con la participación activa y directa de los miembros de la comunidad para así lograr la modificación de creencias y actitudes que perjudican el consumo de alimentos.

OBJETIVOS DE LA LABOR A CUMPLIRSE CON LOS PADRES DE FAMILIA

Guiar a los padres de familiar hacia la adquisición de conocimientos y prácticas adecuadas de Nutrición e Higiene con el fin de que:

- Seleccionen, preparen, distribuyan constantemente los alimentos que integran el menú diario,
- Conduzcan a sus hijos hacia la formación de hábitos alimentarios y de higiene adecuados.
- Utilicen adecuadamente el dinero destinado a la alimentación.

-----1-----

Como un ejemplo de la combinación adecuada de alimentos, para que el cuerpo obtenga las sustancias que necesita y pueda reponer las sustancias gastadas; se elaboraran menús con la madre de familia, utilizando las recetas de las preparaciones alimenticias que se adjuntan:

MENU N° 1

DESAYUNO	Avena con leche Pan con margarina
ALMUERZO	Aguadito de Pescado Toyo o Pescado guisado estilo chifa Naranja
COMIDA	Tortilla de hojas verdes Ajiaco de papas con queso Bebida

MENU N° 2

DESAYUNO	Avena con quinua y manzana Pan con tortilla Leche para los niños, además de la avena
ALMUERZO	Ensalada de verduras Frijoles Negros guisados con arroz Mandarina
COMIDA	Tallarines en salsa roja con sangrecita Mazanorra de chuño Bebida

MENU N° 3

DESAYUNO	Avena con leche y cocoa Pan con dulce de manzana
ALMUERZO	Sopa de choros Arroz con cau-cau de pescado Plátano
COMIDA	Sopa de verduras Picante de Quinua Bebida

-----§-----

FRIJOLIS GUISADOS

 FRIJOLIS NEGROS
4 tazas

 AJI MIRASOL
4 unidades

 LECHE
3 tazas

 CEBOLLA
1 unidad

 AJOS
2 dientes

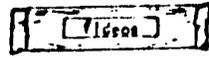
 ACEITE
1 taza

 HUEVOS DURS
2 unidades

 TOCINO
2 trocitos

 SAL
al gusto

TALLARINES EN SALSA ROJA CON SANGRECITA



TALLARINES
3/4 kilo



SANGRE DE POLLO
1 bolsa



CEBOLLA
1 unidad grande



ZANAHORIA
2 unidades grandes



TOMATE
2 unidades



HONGOS Y LAUREL



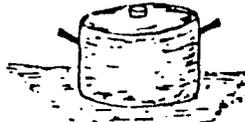
SAL Y PIMIENTA
al gusto



ACEITE
1/2 taza



SANCOCHAR LA SANGRE
EN AGUA CON SAL



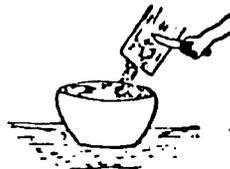
COCINAR LOS FIDEOS
EN AGUA CON SAL



PICAR LA CEBOLLA, EL
TOMATE Y RALLAR LA
ZANAHORIA



FREIR EN EL ACEITE, LA
CEBOLLA, TOMATE, ZANA-
HORIA, SAZONAR CON SAL,
PIMIENTA, HONGOS Y LAU-
REL.



AGREGAR LA SANGRE CO-
CIDA Y PICADA, DEJAR
COCER A FUEGO LENTO.



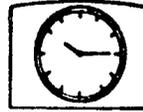
ESCURRIR LOS
FIDEOS COCI-
DOS.



MEZCLAR CON
LA SALSA Y
SERVIR



LAVAR LOS FRIJOLES
Y REMOJARLOS



REMOJARLOS LA
NOCHE ANTERIOR



SANCOCHARLOS



TAMIZARLOS CON LA LE-
CHE Y 1/2 TAZA DE
ACEITE



LAVAR EL AJI
Y REMOJARLO



SE REMOJA EN AGUA
FRIA DURANTE 3 HORAS



SE LE DA DOS HERVORES
CAMBIANDOLE EL AGUA



SE MUELEN



SE FRIE EN EL RESTO DE
ACEITE; LOS AJOS, CEBO-
LLA PICADA, TOCINO Y
SAL.



CUANDO ESTE BRILLANTE
AGREGAR EL AJI MOLIDO;
DEJAR HERVIR A FUEGO
LENTO.



SE AGREGA LA SALSA
DE AJI A LOS FRIJO-
LES Y SE DEJA HERVIR.



SE SIRVE CON ARROZ
Y HUEVOS DUROS.

PICANTE DE QUINUA



QUINUA
1 1/2 tazas



HUEVOS
2 unidades



QUESO FRESCO
3 cucharadas



CEBOLLA
2 unidades



AJI PANCA MOLIDO
4 cucharaditas



PEREJIL



SAL



ACEITE
5 cucharaditas



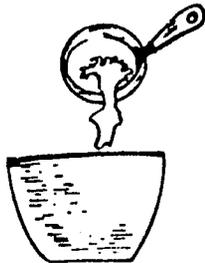
LAVAR BIEN LA QUINUA, FROTANDO CON AMBAS MANOS HASTA QUE DESAPAREZCA LA ESPUMA.



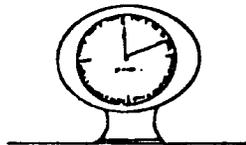
COCER LA QUINUA EN ABUNDANTE AGUA POR UNA HORA.



DORAR EN ACEITE LA CEBOLLA PICADA, EL AJI MOLIDO, AGREGAR 1 TAZA DE AGUA Y SAL AL GUSTO.



AGREGAR EL ADEREZO A LA QUINUA COCIDA, EL QUESO DESHENUZADO Y EL PEREJIL PICADO.



DEJAR AL FUEGO POR DIEZ MINUTOS.

SERVIR, CON MUEVO; LA RECETA ES PARA OCHO A DIEZ PERSONAS.

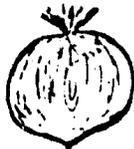
PESCADO AL VAPORE



PESCADO
3/4 kilo



TOMATE
1 unidad grande



CEBOLLA
1 unidad grande



ACEITE



VINAGRE



PEREJIL

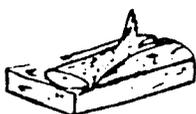


AJI VERDE



1 cucharadita de
AJOS MOLIDOS
SAL, PIMIENTA

LIMPIAR EL PESCADO Y
CORTARLO EN RODAJAS
MEDIANAS.



SAZONAR CON SAL, PIMIENTA
Y VINAGRE



COLOCAR LA CEBOLLA, TO-
MATE Y ASI EN RODAJAS,
ENCIMA DEL PESCADO, SA-
ZONAR CON AJOS, SAL Y
PIMIENTA.



CUBRIR EL PESCADO CON
OTRA CAPA DE CEBOLLA,
TOMATE, AJI Y PEREJIL
HICHO ALICOR, ACEITE Y T.



SERVIIR CON ARROZ

TOYO ESTILO CHIPA



3/4 KILO



TOMATE
1 unidad grande



CEBOLLITA CHINA



SILLAO



ACEITE



KION



PAPAS



SAL Y COMINO, SAZONADOR

FREIR LA CEBOLLITA PICADA
CON EL COMINO Y EL TOMATE
PICADO EN ACEITE.



AGREGAR EL PESCADO
PICADO EN TROZOS.



SAZONAR CON SAL, SILLAO Y
KION, DEJAR COCINAR.



SERVIIR ACOMPARADO DE PAPAS SANCOCHADAS

TORREJAS DE HOJAS DE VERDURAS



HOJAS DE APIO PICADAS
1 taza



HOJAS DE NABO O BETERRABAS PICADAS
1 taza



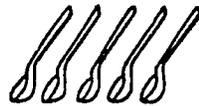
TOMATE
1 unidad



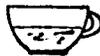
CEBOLLA
1/2 unidad



HUEVOS
3 unidades



MARINA DE TRIPO
5 cucharadas



ACEITE
1/2 taza



SAL



LAVAR LAS HOJAS



PASARLAS POR AGUA CALIENTE



PICAR LA CEBOLLA, TOMATE Y HOJAS



BATIR LAS CLARAS, AÑADIR LAS
VENAS Y VERDURAS



SAZONAR



FRER EN ACEITE CALIENTE



RINDE CINCO PORCIONES.

SERVIR CON ARROZ O NEMESTRAS, ENSALADA DE PAPAS O PURE.

**INDICACIONES Y SUGERENCIAS PARA TRABAJAR CON LOS PADRES DE FAMILIA EN
RELACION A LOS ALIMENTOS QUE CUMPLEN FUNCION ENERGETICA**

Hacer comparaciones del combustible que necesita un carro para moverse y la energía o combustible que necesita el cuerpo humano para cumplir con sus actividades.

Mostrar láminas con diferentes tipos de trabajo o de actividades que cumplen adultos y niños y comentar que el gasto de energía y calor también es diferente.

Explicar a los padres de familia por separado el tema menestras, en otra oportunidad los cereales y en otra los tubérculos.

Mostrar en forma práctica el lavado de la quinua, frotándola con ambas manos y cambiando de agua hasta que desaparezca la espuma.

Realizar algunas preparaciones con menestra, con quinua y dejar las recetas a los padres de familia.

Cocción adecuada de tubérculos: con cáscara y enteros. No remojar las papas en agua antes de prepararla.

Comentar el número de veces que se consumen al día cereales, menestras y tubérculos.

DESAYUNO

ALMUERZO

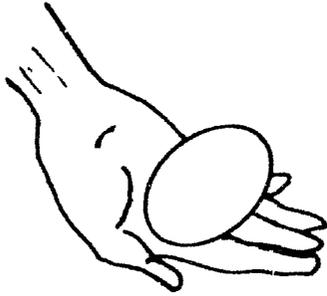
COMIDA

ADEMAS:

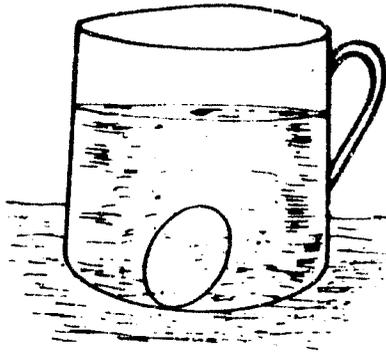
Mostrar láminas con las características del pescado y huevo fresco, al explicar los alimentos constructores.

COMO RECONOCER SI EL HUEVO ES FRESCO O NO

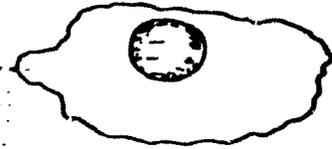
LOS HUEVOS FRESCOS:



SON PESADOS

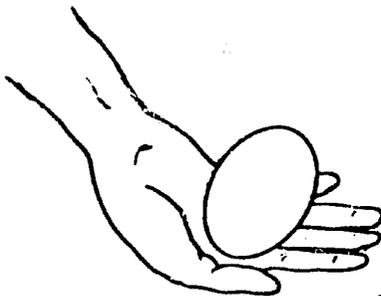


NO FLOTAN EN EL AGUA

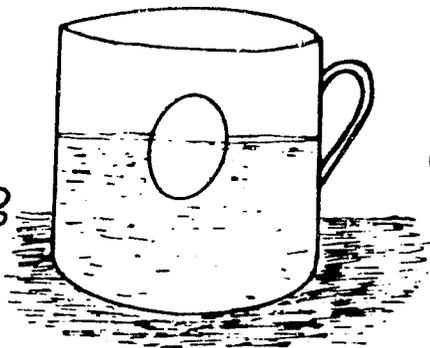


NO SE DEFORMAN

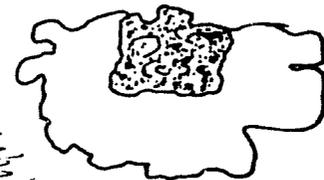
LOS HUEVOS VIEJOS O MUY GUARDADOS:



**SON LIVIANOS
NO PESAN**



**FLOTAN EN
EL AGUA**



SE DEFORMAN

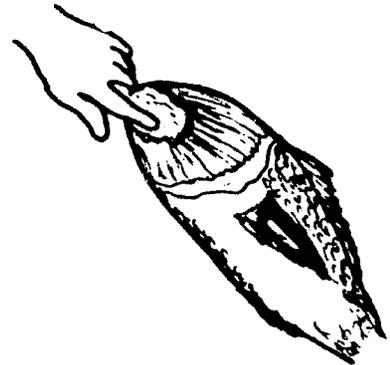
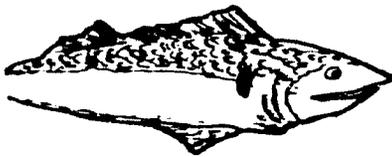
REQUERDE QUE:

- EL HUEVO ES UN ALIMENTO DE ALTO VALOR NUTRITIVO.
- EL HUEVO PUEDE SUSTITUIR A LA CARNE.
- EL COLOR DE LA CASCARA NO TIENE RELACION CON SU VALOR NUTRITIVO.

CARACTERISTICAS DEL PESCADO FRESCO

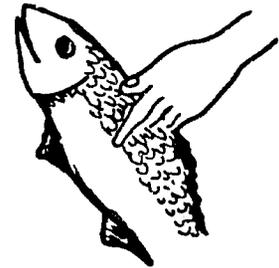
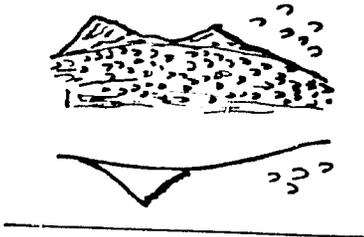


1° OLOR CARACTERISTICO, NUNCA DESAGRADABLE, NI NAUSEABUNDO



2° OJOS SALIENTES Y BRILLANTES
TRANSPARENTES, NO DEBEN SER
OPACOS, NI HUNDIDOS.

3° AGALLAS DE DOLOR ROJO SANGUINEO,
LIMPIAS Y CON OLOR NORMAL, NUNCA
DECOLORADAS Y CON MAL OLOR.

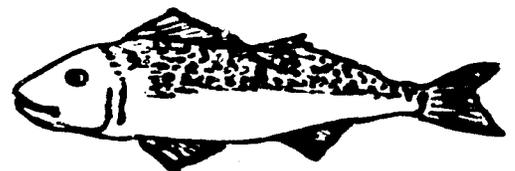


4° ESCAMAS, NO DEBEN DESPREN-
DERSE CON FACILIDAD

5° CARNE FIRME Y ELASTICA A LA PRE-
SION DEL DEDO, NO DEBE QUEDAR
HUELLA.



6° VICERAS INTEGRAS SIN COLORA-
CION EXTRAÑA, EN EL ABDOMEN



7° PESCADO DE ASPECTO LIMPIO, BRI-
LLANTE, NUMEDECIDO POR UN MUCUS
TRANSPARENTE. NO DEBE SER OPA-
CO NI ASPERO.

SALUD E HIGIENE

EL AGUA Y LAS BASURAS

OBJETIVOS:

- 1.- Identificar que el agua:
 - a) Es una necesidad fisiológica para el hombre
 - b) Juega un papel importante en la iniciación de las enfermedades y su transmisión.
 - c) No debe contener impurezas antes de beberla.
- 2.- Identificar de que las basuras son focos de infección
- 3.- Proteger e incinerar la basura.

CONTENIDO

EL AGUA

El agua es uno de los elementos de primera necesidad fisiológica para el hombre, desde tiempos inmemoriales el hombre ha buscado el agua y la ha usado para mantener su vida.

El agua se ingiere en cantidades mayores que todas las demás sustancias. Difícilmente puede existir un proceso fisiológico en que el agua no sea de una importancia fundamental, la falta continuada del líquido conduce inevitablemente al fin del proceso vital, o sea a la muerte.

El hombre consume 2 litros y medio al día, esta cantidad de agua no debe llevar impurezas, y debe estar desprovista de sustancias dañinas a la salud.

El agua también es ingerida con los alimentos: en la leche, verduras y en frutas que contienen agua como la naranja, el melón, la sandía, además en las sopas y bebidas. Pero si el agua no es pura transmite enfermedades, como las enfermedades intestinales; que se manifiestan generalmente por diarreas entre las más conocidas están: la tifoidea, el cólera, las disenterias, la hepatitis infecciosa.

El agente infeccioso llega al agua por los desagües.

Por los alimentos de ~~tal~~o corto que son regadas por aguas negras o contaminadas, como verduras y frutas.

Los pescados y camarones que se capturan en aguas negras y se le come sin hervirlas en cebiches, preparados y consumido casi de imediato.

El suministro de agua potable.- para que el agua se encuentre libre de microbios e impurezas y pueda ser consumida en forma óptima ha pasado por una serie de procesos químicos, para quitarle las impurezas: barro, materias fecales, desechos, algunas sustancias minerales dañinas al hombre y por último para quitarle toda clase de microbios; pero esto no es suficiente para su seguridad se observan normas de mantenimiento para asegurar su pureza en el sistema de distribución y consumo. Pero de nada serviría haber purificado el agua cuando el recojo se hace en vasijas inadecuadas, como en algunos pueblos jóvenes, que la vuelven a infectar y ensuciar ó cuando con las manos sucias se toma el agua directamente, esto, generalmente se vé en nuestros escolares que no disponen de vasos.

Conservación del agua.-

- 1.- Para el consumo de agua es mejor hervirla, enfriarla y guardarla en depósitos limpios y tapados, es cierto que el hervido consume combustibles pero vale la pensi, se tendrá la

seguridad de tomar agua que no es dañina a la salud.

- 2.- Para guardar el agua, se hará en depósitos limpios con tapa y no a la intemperie expuesta al polvo, basuras y demás impurezas, además al sacar el agua del cilindro introducir jarros y vasijas limpias, para no contaminar el agua.
Es aconsejable que el bidón que contiene el agua esté dentro de la casa en un lugar fresco y protegido, provisto de una llave y caño para que el agua se conserve limpia para el consumo.
- 3.- Los depósitos de agua, llenos de sedimento son criadores de microbios que además de infectarla cambian el sabor y olor del agua haciéndola dañina. Se debe aconsejar lavarlos con cierta frecuencia, y ayudar a la sedimentación con un carbón vegetal dentro del bidón.
- 4.- Si hay pileta en la casa se debe observar la consistencia del agua; su turbidez, su olor y sabor y dar cuenta a los anita-rios de los Centros de Salud que sacarán las muestras para ana-lizar y ver que no hay infiltraciones de aguas negras.
- 5.- También debe tenerse presente no desperdiciar el agua; por pérdidas constantes por llaves malogradas, uso innecesario y desperdicio.

Basuras

Las basuras están constituidas por los desechos; cosas inservibles, restos de alimentos y papeles etc, que son recogidos al barrido del hogar.

La basura se descomponen con mucha facilidad, producen calor al fermentarse y despiden mal olor y contaminan el ambiente.

Las basuras son verdaderos criaderos de toda clase de bichos, insectos, animales y microbios dañinos al hombre.

Cuidados de la basura.- La basura en el hogar debe juntarse en depósitos con tapa, hacer paquetes con eila y dejarla fuera del alcance de los perros vagos o colocarlos directamente en los carros recolectores.

Jamás debe ser arrojada en la calle, el aire las disemina dando muy mal aspecto a la ciudad, ni se debe amontonar pues se descomponen formando basurales insanos, que atraen moscas, ratas y otros insectos, que luego se paran en los alimentos y los contaminan.

En los lugares donde no llegan los carros recolectores especial --- mente en algunos pueblos jóvenes se puede hacer hoyos y quemar en ellos la basura y tapar el carbón con tierra a fin de que el carbón no sea arrastrado por el aire y vuelva a ensuciar el ambiente.

Deben organizarse los vecinos para velar por la limpieza de su ambiente, estableciendo un sistema de turnos en el tratamiento de las basuras, pedir a las autoridades que el recojo en esos lugares sea una o dos veces por semana en días fijos.

LA DIARREA

OBJETIVOS

- 1.- Identificar como productor de la diarrea:
 - a) Microbios y parásitos intestinales
 - b) Las moscas como elementos vectores
 - c) Alimentos descompuestos y mal preparados, y el agua contaminada.
- 2.- Identificar que los niños mal alimentados son los más propensos a las diarreas y otras enfermedades.
- 3.- Identificar que uno de los grandes peligros de la diarrea es la deshidratación , por la pérdida de agua y de sales minerales.

CONTENIDO

Se dá el nombre de diarrea a la enfermedad que se presenta en los niños menores de dos años; con manifestaciones de deposición suelta, líquida y más frecuentes que lo normal.

Agente infeccioso.- Estas diarreas generalmente tienen dos causas:

una producida por infecciones específicas que producen las diarreas por falta de higiene y la otra por agentes patológicos como las salmonelas, los virus etc.

Síntomas.- Las diarreas se caracterizan por las heces de consistencia líquida y con cierta frecuencia que alarma a la madre 5, 10 ó más deposiciones al día.

A medida que el niño se agrava las diarreas son dolorosas acompañadas de pujos, a veces con verdaderas contracciones abdominales que producen dolores intensos, presencia de moco en las heces, sangre, de olor agrio desagradable y a veces fétido.

En su estado físico el niño tiene gran postración, pérdida de apetito, los ojos hundidos, pierde peso rápidamente, la respiración y los latidos del corazón son más rápidos, orina con menos frecuencia y si lo hace en muy poca cantidad, puede presentarse fiebre y vómitos.

Fuente de infección.- Son varias, los padres que no practican higiene en la preparación de alimentos; las basuras que al amontonarse y descomponerse son verdaderos criaderos de microbios, insectos, roedores. Las heces que se eliminan al aire libre, atrayendo a las moscas que se encargan de diseminar microbios, donde se posan (alimentos, vasijas, cubiertos).

La preparación de biberones en mal estado de higiene, sin lavar ni hervir, los chupones al alcance de las moscas, en el suelo, la leche dejada al medio ambiente sin cubrirla, manos sucias al preparar el biberón, agua sin hervir etc.

Métodos de control.- Las principales son las medidas de higiene en general de toda la casa y alrededores, es aconsejable que los niños sean atendidos en lugares especialmente limpios con estricto cuida-

do de las madres que conozcan la higiene de los alimentos y el aseo personal y de utensilios.

Los niños en lo posible deben tener sus efectos personales y no usar el de los mayores, tanto para sus alimentos, para el baño, dormir en su cuna y no en la cama de los mayores, etc.

Peligros al que está expuesto el niño con diarreas.- El mayor peligro es que el niño pierde agua y sales minerales, hay pérdida de peso brusco, sequedad de la piel y la boca, a medida que el mal avanza y pierde más agua y sales por las diarreas, le sobreviene la deshidratación que lo puede conducir a la muerte.

Tratamiento.- Cuando el niño tiene diarreas se le debe suprimir los alimentos sólidos y condimentados y darle abundante líquido como el suero casero, por cucharaditas en pequeñas cantidades, con mucha frecuencia para que el niño no lo vomite, tratando de que el niño termine el litro de agua en todo el día, si sobrara el suero se desecha, no se guarda.

El suero debe estar en un lugar fresco bien tapado, protegido de las moscas y el polvo y en un envase limpio.

Además cuando se inicie la diarrea se debe llevar al Centro de Salud o a un Puesto de Salud al niño, para que el médico lo trate.

Cuando el niño ha mejorado, es decir que la frecuencia de las heces ha disminuído, se le puede dar panetelas de arroz, jugo de manzana, caldo desgrasado, y paulatinamente darle leche primero diluída con agua hervida, hasta volver a su alimentación normal.

El Capítulo II de Salud e Higiene, fue preparado por las Enfermeras de Salud Pública Sras. Carmela Peralta y Pilar Fernández.

PREPARACION DEL SUERO CASERO



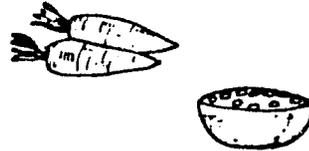
Olla de litro



4 tazas de agua



3 cucharadas de arroz



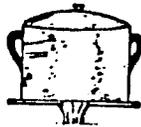
2 zanahorias picadas



un puñado de sal



1 cucharadita de azúcar



Poner a hervir 45 minutos



Colar el suero



Agregar agua hervida hasta completar al litro (4 tazas)



1 Litro de Suero Casero

Darlo con gotero, en el biberón o por cucharaditas.

P A D R E S ;

Eviten las moscas en su casa

Quemen las basuras si no viene el carro basurero

No crien animales domésticos en su casa

Hiervan el agua antes de tomarla y guardala tapada

No duerman con sus hijos ni permita que estén en su cama

No tomen el agua directamente con las manos, usen vasos o jarros limpios.

Protejan los alimentos de las moscas

Laven con jabón sus utensilios de cocina y guardelos en alacenas cerradas.

Laven sus manos con agua y jabón antes de tomar y de preparar sus alimentos y el de sus hijos.

Si su bebe está con diarreas persistentes dele suero casero (se ad junta la receta) y llevelo al Centro de Salud para que lo vea el Médico.

**

ENFERMEDADES TRANSMISIBLES

OBJETIVOS

- a) Brindar información sobre las enfermedades mas comunes en nuestro medio.
- b) Orientar acerca de medidas de prevención y tratamiento de las mismas.

CONTENIDO

Fuentes de Infección.- Se acepta que las causas de las enfermedades infecciosas, son organismos vivos, que transforman a los individuos atacados por ellos, en fuentes de nuevas transmisiones.

Cada individuo infectado, o contaminado, constituye la fuente de donde parten los agentes infectantes que causaran la enfermedad si alcanzan a otros individuos susceptibles. Por ello se denominan FOCOS.

En las enfermedades transmisibles del hombre hay dos focos principales: el hombre mismo y los animales.

Foco Humano.- Es mucho más importante porque dada la propia susceptibilidad humana a determinada enfermedad en condiciones determinadas y favorables, la hacen estallar en gran número de personas a la vez.

Focos Animales.- Los constituyen los animales domésticos; de los cuales el hombre puede adquirir alguna enfermedad infecciosa. Del perro le proviene la RABIA, de los vacunos el ANTRAX y de todo el ganado la TUBERCULOSIS; los PARASITOS del agua contaminada y algunos vegetales regados con aguas negras.

Vías de Eliminación.- En la mayoría de los casos, en forma de descargas, con las excretas (tifoidea, cólera, disentería, etc.).

Otras por vía respiratoria (laringe, faringe, boca y nariz) como la difteria, neumonía, gripe, coqueluche, T.B.C., etc.

Puerta de Entrada.- Boca y nariz son las vías más importantes, así como la piel y mucosas. Boca y nariz proyectando gotitas de saliva y secreción en el acto de toser, gritar, hablar, estornudar, etc. Por ello se aconseja el uso del pañuelo para cubrir nariz y boca al toser y estornudar. Igualmente alimentos contaminados, manos sucias (succión del dedo, comerse las uñas, urgar la nariz).

Modo de Infección.- Directa e Indirecta.

Directa.- El germen es transportado directamente de persona a persona como en un beso; por las manos sucias, utensilio u objetos como copas, tazas, cucharas, toallas, juguetes, restos alimenticios, etc. En general es necesario contacto íntimo y repetido.

Indirecta.- Como el agua, alimentos, tierra, aire y otros. El agua es el más importante porque puede llevarla a distancia por la distribución de redes extensas, Ej.: la TIFOIDEA, alimentos crudos, la leche.

Conocidos todos estos conceptos importantes pasaremos a hablar sobre las enfermedades infecciosas o transmisibles. Nos vamos a ocupar sobre todo de las que más se presentan en nuestro medio como: La coqueluche, Sarampión, Tifoidea, Acarosis, Tuberculosis y Rabia.

COQUELUCHE

(Tos Ferina - Tos. Convulsiva)

DEFINICION

La Coqueluche o Tos Ferina es una enfermedad aguda contagiosa y epidémica que ataca principalmente la tráquea y los bronquios, y se caracteriza por una tos especial.

CARACTERISTICAS

Edad - Ataca de preferencia entre los 2 y 6 años, aunque a veces, también a niños de 6 meses y aún al recién nacido. Es menos frecuente en los adolescentes y adultos.

Epoca del año. - Es más frecuente en primavera, otoño y el verano por el contacto entre los niños.

Clima. - Se dá en todos los climas, pero especialmente en los templados.

CAUSAS DETERMINANTES, O QUE LA PRODUCEN

Es el COCOBACILO que sus descubridores BORDET y GENGOU denominaron - BACILLUS PERTUSSIS (HEMOPHILUS PERTUSSIS).

CONTAGIO

Es generalmente directo y se hace especialmente por las partículas de secreción que se proyectan con la tos. A veces puede ser indirecto por medio de ropas, juguetes, etc. que han sido infectadas.

La enfermedad es muy contagiosa, más marcada en el período catarral del inicio (1-2 semanas), cuando faltan aún los accesos característicos de la tos, que permiten el diagnóstico clínico.

En las semanas siguientes, tercera, cuarta y quinta sigue siendo contagiosa pero en forma decreciente y deja de serlo en la sexta semana.

INMUNIDAD

Todas las personas son susceptibles a la enfermedad, en especial en la infancia; el 90% de los casos ocurren dentro los primeros diez años de vida, al inicio de la primavera, siendo el número de casos mayor en pleno verano y menor en invierno. Cuando se padece la enfermedad, confiere una inmunidad por vida es decir que no repite.

PERIODO DE INCUBACION

Oscila entre 6 y 18 días, en general de 6 ó 7 días.

SINTOMAS

Comienza como un simple resfrío, con ligero malestar, fiebre moderada, que puede no presentarse, coriza, y ligera bronquitis. La tos que aparece en este momento no presenta ningún carácter especial, si se observa al niño, se verá que a menudo el niño insinúa la lengua entre las arcadas dentarias al toser; este período dura de 1 ó 2 semanas, y durante el mismo la tos va en aumento, haciéndose más frecuente e intensa en las noches. A partir de la tercera semana disminuyen los síntomas catarrales, y la tos, es una tos especial o quintosa que se anuncia por un estado particular del niño, que deja de jugar y se acerca a la persona que lo cuida. Luego aparece la quinta o sea una serie de breves toses, al principio espaciadas y luego precipitadas. El niño

busca donde apoyarse, su cara se congestiona y se pone a menudo de color azulado, la lengua se proyecta entre las arcadas dentarias, los ojos y las venas del cuello se hacen salientes. Luego sobreviene otra serie de toses y por último, después de cuatro o seis series semejantes, se produce una inspiración estridente, profunda, estertorosa, debido al cierre espasmódico de las cuerdas vocales. Esta inspiración alivia algo la asfixia que presenta el niño, pero después de ella suele repetirse este mismo cuadro, al final del acceso se expulsan mucosidades espesas; y a menudo la tos provoca vómitos. El niño escupe lo que es característico.

El conjunto del acceso se ha comparado al canto de un gallo. El acceso puede ser corto de una sola inspiración o largo hasta de 8 a 10. Durante la enfermedad la frecuencia e intensidad de los ataques aumenta decreciendo al final. El número de accesos en la tos convulsiva oscila entre 20 y 40 en las 24 horas del día. Cuando pasan de 40 debe considerarse grave el caso. El acceso aparece espontáneamente, pero pueden provocarlo las emociones, el polvo, la falta de aire, humo de tabaco, el comer, etc.

SINTOMAS GENERALES

Son pocos. Poca ó ninguna fiebre, pulso es casi normal, salvo durante las quintas, lengua ligeramente sucia. En las formas graves, los vómitos, dificultan la alimentación pudiendo, provocar finalmente desnutrición y falta de sueño.

DECLINACION

Comienza de 4 a 6 semanas después de iniciada la enfermedad. Insensiblemente las quintas se han hecho menos intensas y frecuentes.

El que ha tenido tos convulsiva puede tener por un tiempo tos semejante a la de esta enfermedad con motivo de cualquier resfrío. La duración total de la enfermedad suele ser de más y medio a dos meses. aunque a veces puede ser mucho más largo.

COMPLICACIONES

Debido a la tos pueden aparecer, las hernias, especialmente la umbilical. Hemorragias por la nariz, infecciones como: Bronconeumonía, Bronquitis, neumonía.

TRATAMIENTO

Como es lógico suponer al niño enfermo hay que llevarlo al médico para que él indique el tratamiento a seguir, y aliviar en lo posible los momentos de las quintas. Debe guardar cama, durante el período febril.

CUIDADOS CON EL ENFERMO

Aislar al paciente 1 a 3 semanas después de desaparecidas las quintas de tos. No enviar al colegio. La habitación debe ser bien aireada. Cuando este declinando la enfermedad es beneficioso sacar al niño de paseo a tomar aire puro. Evítese sacarlo cuando el tiempo es inestable y hay viento. Ropa adecuada (sin exceso de abrigo) para evitar enfriamiento. Cuando el niño tiene el acceso de tos o su quinta, será conveniente sostenerle con una mano la frente y con la otra el abdomen de tal manera que la cabeza esté inclinada hacia adelante y hacia abajo. La dieta deberá ser fácil de digerir y a la vez alimenticia, para mantener las fuerzas durante la enfermedad, se evitarán los alimentos

secos y ásperos que puedan provocar tos, y se le dará comidas de peque
ño volumen pero varias veces al día. Si vomita volver a alimentarlo in
mediatamente.

HIGIENE

Debe mantener el aseo personal, cambio de ropa, buena alimentación; evi
tar contactos, lavado riguroso de las vajillas que utiliza, pañuelos de
preferencia descartables, higiene de la habitación, etc.

MEDIDAS CON LAS PERSONAS SANAS

Separar a los sanos para evitar el contagio y aplicar la vacunación de
inmediato.

- Se debe aplicar a los 3 meses en la siguiente dosis.
- 1/2 cc cada tres meses. Tres puestas y por vía intramuscular.

SARAMPION

DEFINICION

Es una enfermedad infecciosa aguda sumamente contagiosa caracterizada por una erupción particular de la piel, (manchas de Koplik) y en las mucosas y por una inflamación con secreción de ojos y nariz.

No hay edad, raza, ni clima que este por completo libre del sarampión, son susceptibles a adquirirlo los niños después del año de edad, poca frecuencia antes del año y casi raro en los primeros meses. Se presenta al final del invierno y en primavera.

AGENTE CAUSAL

No se conoce aún, pero se sabe que es un virus filtrable.

CONTAGIO

Es casi exclusivamente directa, por medio de las secreciones de la nariz y boca, donde se encuentra el virus, proyectadas por medio de gotitas por la tos, al estornudar y hablar, y antes de aparecer la erupción.

INMUNIDAD

Todas las personas son susceptibles a la enfermedad, en especial durante la niñez. La madre que ha sufrido el sarampión le confiere una inmunidad relativa a su hijo (durante el embarazo) que dura la mayor parte del primer año de vida.

SINTOMAS

Después de un período de incubación de 7 a 14 días aparece pequeño ma lestar, fiebre, roriza ó catarro nasal, tos seca, conjuntivitis, estor nudos, secreción nasal clara, dolor de cabeza, inapetencia. Temperatura de 37.5° a 38°C, en si; presenta tres síntomas característicos: el - catarro oculo-nasal, tos ronca porque el catarro ha tomado la laringe, y las manchas de Koplik (manchas de color blanco azulado, rodeadas de una aureola rosada, se encuentran en el interior de las mejillas, desa parecen en el período de erupción).

Los síntomas generales van en aumento, la fiebre sube a 40°C la víspera de la erupción, el pulso se acelera, se presenta sed intensa y foto fobia (molestias en los ojos a la luz).

La erupción comienza siempre de noche, y detras de las orejas, pasa a la frente, las sienes, la cara, raíz de los cabellos, luego en el pecho y espalda y por último los miembros (brazos y pernas). Todo esto dura pocas horas, a veces puede tardar 2 días.

La erupción; son pequeños puntos rojos circulares separados por piel sana ligeramente salientes, suaves al tacto y desaparecen a la presión de los dedos, para luego inmediatamente aparecer.

La descamación pasa inadvertida, desaparecen al 5° y 7° día de la erupción.

COMPLICACIONES

Son la Bronconeumonía y la otitis.

El Sarampión es benigno en niños sanos, y grave en niños débiles y des nutridos y en menores de 3 años.

TRATAMIENTO

Es el médico quien indica el tratamiento

CUIDADOS CON EL ENFERMO

Poner al enfermo en cama, aislarlo de los demás para evitar complicaciones. Habitación bien ventilada, sin corrientes de aire. La luz no debe ser directa a los ojos del enfermo, debido a la inflamación de la vista. (fotofobia).

Dieta a base de líquidos como leche, jugos de fruta, sopas, infusiones mientras hay fiebre, luego dieta blanda, purés, carne sancochada, maza morras, purés de fruta y verduras.

Mantenerlo en cama hasta después de tres días que paso la fiebre.

PREVENCION

La vacunación, que debe iniciarse a partir de los 9 meses de edad.

EDAD

9 meses

DOSIS

Unica de 2 ml.

VIA

Subcutánea.

TIFOIDEA

DEFINICION

Es una enfermedad aguada caracterizada por fiebre prolongada, aumento de tamaño del bazo, dolor abdominal.

Se ha encontrado en todos los climas y en todas las razas. Ataca con mayor frecuencia entre los 10 y 30 años, sobre todo en la edad escolar, pero ninguna edad esta libre de ella.

Se presenta durante todo el año, pero más en verano y otoño.

AGENTE CAUSAL

El bacilo de EBERTH que se encuentra en la sangre durante la primera semana de la enfermedad y luego en las heces, principal fuente de contagio.

CONTAGIO.- Es directo e indirecto.

El directo es raro se da en las personas que cuidan al enfermo y que no toman las precauciones debidas.

El contagio indirecto es el más frecuente. El agua contaminada es la principal, los alimentos regados con aguas negras, o en los que se hayan posado moscas también contaminadas, leche sin hervir, verduras y frutas contaminadas, así como los helados.

Los convalecientes de tifoidea, que tienen aún el germen en su vesícula biliar y que de allí pasan a las heces son también portadores de la enfermedad. También hay portadores crónicos como el caso de María Mallón

a quién se llamó María Tifoidea, ella se empleaba como cocinera en casas de familia e iba dejando el mal en ellas por no asearse o lavarse las manos después de ocuparse en el baño. Investigador los casos se lo gró dar con ella y se le puso bajo control sanitario, tenía el bacilo en la vesícula biliar, sucedió esto en Nueva York.

SINTOMAS.- Inapetencia, dolor de cabeza, en la espalda y otras partes del cuerpo, cansancio, falta de sueño y pérdidas pequeñas de sangre por la nariz, dolor de abdomen y gases intestinales. Temperatura de 38°C que va aumentando gradualmente hasta 40° con cierta declinación en las mañanas.

COMPLICACIONES.- Hemorragia Intestinal, perforación intestinal, neumonía, meningitis, nefritis, otitis y recaídas.

DURACION DE LA ENFERMEDAD.- Es de 30 a 40 días. El diagnóstico se hace por el laboratorio, tomando muestra de sangre en la primera semana de la enfermedad. Como secuelas deja afecciones a la vesícula biliar.

CUIDADOS CON EL ENFERMO.-El paciente debe ser tratado por el médico y debe cumplirse con sus indicaciones. Se pedirá que un familiar atienda al enfermo tomando las precauciones debidas.

El enfermo debe guardar cama, hacer uso de protector para no infectar el colchón.

Debe mantenerse limpia la boca y los dientes, con solución salina y cepillado de dientes por lo menos 2 veces al día. Mantener la piel limpia con baño de esponja y fricciones frecuentes de alcohol y talco.

Cambiar de postura al enfermo para activar los músculos y evitar complicaciones (escaras), evitar los laxantes y purgantes.

Habitación bien ventilada cuidando las corrientes de aire, amplia y con los muebles muy necesarios.

Alimentación blanda cada 2 ó 3 horas, leche, cereales cocidos, (arroz, fideos, avena, sémola), flan, puré de manzanas u otra fruta, jugos de fruta, sopas coladas, pufes de papa o verduras, pan tostado y líquidos. El médico indicará cuando debe levantarse el enfermo..

PROFILAXIS.- Aislamiento del paciente

Descubir fuentes de contagio, desinfección y eliminación de excretas, hervido del agua, leche y vigilar los alimentos.

Vacunación de los contactos. Se inicia a partir de los 6 meses.

DOSIS .- En niños menores de 10 años se aplicará 1/4 de cc cada mes por dos veces. Adultos 1/2 cc cada mes por 2 veces.

VIA .- Subcutanea región subclavicular o en el brazo.

**

RABIA

DEFINICION

Enfermedad infecciosa aguda de los mamíferos, y en particular de los perros. Se caracteriza por irritación del Sistema Nervioso Central.

AGENTE CAUSAL. - Es un virus Filtrable.

CONTAGIO. - A través de la saliva de los animales rabiosos, que al morder a otros animales o a seres humanos, les transmiten la enfermedad. Actualmente en nuestro país esta contralada la rabia, pero suelen presentarse algunos casos esporádicos, sobre todo en los pueblos jóvenes donde abundan los perros, que son los que transmiten al hombre la enfermedad.

El virus tiene afinidad hacia el tejido nervioso, difundiéndose, desde el sitio de entrada a través de los nervios periféricos, a la médula espinal y de ésta al cerebro. En el cerebro se multiplica y parte del virus pasa a las glándulas salivales y a la saliva.

SINTOMAS. - En el hombre tiene un período de incubación de 10 días. Si el enfermo ha sido mordido en la cabeza el período de incubación es más corto y la infección más grave.

El enfermo presenta depresión mental, inquietud, malestar y fiebre. La inquietud aumenta para transformarse en excitación y ptialismo (insalivación abundante) y espasmos o contracción de los músculos laríngeos y faríngeos, esto ocasiona dolor y dificultad para respirar y deglutir. No puede ni tomar agua a pesar de la sed intensa. La muerte ocurre a los 3 ó 5 días, por asfixia, agotamiento y parálisis general.

PROFILAXIS .- Reclusión del animal sospechoso de rabia y vacunación de los mismos. Si el perro muerde a una persona, se le debe recluir para observación durante 10 a 14 días.

Al perro no debe matársele, debe llevarse al Centro Antirrábico sito en Austria 3,000 Chacra Rios (por el Coliseo Amauta), donde son observados estos animales. Si durante el período de observación el animal no muere la mordedura debe considerarse inocua, más si muere el animal y comprobada la existencia del virus, gracias al laboratorio, debe iniciarse la vacunación de inmediato en la persona mordida, para ello acudirá al Centro de Salud de su jurisdicción donde le daran la atención correspondiente.

QUE HACER CON LA PERSONA MORDIDA Y CON EL ANIMAL .- La persona mordida debe de inmediato lavar la herida con bastante agua y jabón, luego acudir al Centro Asistencial de su jurisdicción (Hospital, Centro de Salud, etc) y hacer la denuncia ante la comisaria de su jurisdicción. El Centro de Salud se encargará de la atención del mordido y dará las indicaciones pertinentes.

Con el perro, se procederá a llevarlo al Centro Antirrábico para su observación, si hay resistencia del dueño del perro, se hará por intervención policial.

El Centro de Salud tendrá que esperar el resultado del examen del cerebro del perro para iniciar la vacunación, si la mordedura ha sido en la cara o cuello es el médico quién determinará la vacunación inmediata, igualmente si el perro sospechoso ha huido.

Es importante que una vez iniciada la vacunación no debe dejarse de aplicar diariamente, pues la rabia es una enfermedad mortal.

la vacuna es la antirrábica y se aplica por prescripción médica y a las personas mordidas por animales rabiosos.

DOSES .- 2 cc, durante 14 días

VIA .- Subcutánea, en la pared abdominal

TUBERCULOSIS PULMONAR

DEFINICION

Es una forma de tuberculosis y la más frecuente en el hombre, puede invadir el parénquima pulmonar, los bronquios y la pleura.

CAUSAS

Existe en casi todos los países del mundo. La edad y el sexo son factores importantes que determinan la gravedad de la enfermedad. La tuberculosis aguda generalizada es a menudo la causa de la mortalidad relativamente alta durante los primeros 5 años de vida. De 5 a 15 años la mortalidad desciende para luego subir gradualmente conforme aumenta la edad. El índice de mortalidad en las mujeres es más alta que en los varones. La tuberculosis no es una enfermedad que se hereda, pero si se tiene predisposición debido a las condiciones de vida, a estados prolongados de fatiga, alcoholismo, embarazos frecuentes, nutrición defectuosa, nacimientos, viviendas inadecuadas, insuficiente ropa y otros factores que contribuyen a que aparezca la enfermedad por baja resistencia del individuo.

AGENTE CAUSAL

Es el BACILO DE KOCH

CONTAGIO

El contagio es directo e indirecto.

El bacilo tuberculoso puede entrar al organismo, por inhalación y por ingestión: La inhalación de bacilos difundidos por la tos, los estornudos o la expectoración del tuberculoso con cavernas abiertas (bacilif

fero), es el método más común de propagación. Como el bacilo tuberculoso puede vivir algún tiempo en estado seco, la inhalación de las excreciones y del esputo que se hallan presentes en el polvo es otra manera de contagio. La ingestión del bacilo por medio de la leche, otros alimentos, utensilios, cubiertos, platos, etc, son los causantes de la tuberculosis abdominales. Los niños son los más propensos a padecer de tuberculosis gastrointestinal por tener la costumbre de llevarse todo a la boca.

SINTOMAS

Decaimiento general, inapetencia, baja de peso, sudoración de preferencia en las noches, fatiga, garraspera, ronquera, tos seca al comienzo y productiva después y cuando hay caverna, hemoptisis (pérdida de sangre roja por la boca después de una acceso de tos).

DIAGNOSTICO

Se hace por medio del estudio microscópico del esputo del tosedor crónico. Debe recomendarse que la recolección del esputo debe hacerse al levantarse de la cama en la mañana, en un depósito de boca ancha y con tapa de rosca. Debe el sospechoso o paciente toser y arrojar lo espeso que venga de los bronquios, donde se encuentra el bacilo. Si la tos no es productiva se hará el diagnóstico por el examen clínico.

TRATAMIENTO

Lo indica el médico. Actualmente hay un esquema de tratamiento dado por las autoridades del Ministerio de Salud.

QUIDADOS CON EL ENFERMO

Puede seguir tratamiento ambulatorio o sea en su casa, guardar aislamiento, alimentación adecuada, reposo, higiene personal y general; es

recomendable cumplir con el tratamiento médico que es relativamente lar
go, para que la enfermedad no se haga crónica.

La hospitalización la indica el médico y generalmente se recomienda
cuando el enfermo es bacilífero

PREVENCION

Se previene con la vacunación B.C.G. con mira a producir inmunidad ac
tiva.

La vacuna se aplica en el recién nacido, en el deltoides (en el brazo),
después a los 10 años de edad, y en toda persona que no tenga inmunidad
contra ésta enfermedad.

REACCION DE LA VACUNA

Se presenta a los 40 días de aplicada la vacuna el niño presenta un liger
o malestar, aparece un granito en el lugar donde se aplicó la vacuna,
a los pocos días se convierte en pústula, luego se seca y aparece la cos
tra y cae dejando una cicatriz visible. No debe tocarse el granito, de-
jarlo al descubierto, sin poner curita ni dar a tomar antibiótico.

ACAROSIS

(Sarna - Rasca - Rasca)

DEFINICION

Enfermedad contagiosa de la piel.

CAUSA

Se presenta en todas las edades, y todo el año, pero es más frecuente en invierno. Juega un rol importante en esta enfermedad el aseo personal y general.

AGENTE CAUSAL

Es el ácaro llamado *Sarcoptes Scabiei* que se encuentra en el hombre enfermo. Es de forma globular y mide menos de medio milímetro de largo. La hembra es la que produce los síntomas (escosor); vive en los surcos que escaba debajo de la piel y en los cuales deposita sus huevos, que 4 ó 5 días después se transforman en larvas y llegan a ser parásitos adultos a las 5 semanas, para luego estar en condiciones de poner huevos.

CONTAGIO

Generalmente es directo, se hace más fácilmente de noche por contacto con personas infestadas, por el saludo, dar la mano a un sarnoso, por usar ropa prestada, por uso común de toallas, etc.

SINTOMAS

Es el prurito o comezón intensa.

Las lesiones se hallan con mayor frecuencia en: lados de los dedos de la mano, cara interna de la muñeca y antebrazo, codos, axilas, nalgas, ingle y pene en el varón; en la mujer los senos especialmente el pezón y aureola, miembros inferiores, el pecho, la cintura, y abdomen. En los niños pequeños en la planta de los pies y dedos. No toma la cara y rara vez la espalda.

La comezón aumenta en las noches al acostarse.

TRATAMIENTO

Tratar a toda la familia que tenga la enfermedad.

Curación diaria durante 5 ó 6 noches seguidas de la siguiente manera: Baño con agua tibia y jabón friccionando la piel para destruir al ácaro, luego con la piel aún húmeda se frota todo el cuerpo desde el cuello hasta la punta de los pies con la solución de BENZOATO DE BENCILO (agítese antes de usarlo) haciendo uso de una esponja de trapo, luego dejar secar, ponerle ropa limpia de dormir, a la mañana siguiente vestir al niño con otra ropa (no usar la ropa del día anterior) y en la noche repetir el baño, siguiendo el mismo procedimiento con la ropa; es conveniente cambiar también la ropa de cama. Esta curación se hace durante 5 noches seguidas observándose día a día que el paciente deja de rascarse.

PRECAUCIONES

Todos los días, la ropa que se cambia al enfermo, la ropa de cama, las toallas, esponjas de trapo deberán ser hervidas en un depósito espe-

cial, después tendidas al sol, y luego planchadas.

Limpieza y aplicación de insecticida al dormitorio, la cama, etc; y sacar el colchón y frazadas al sol.

Esta enfermedad se cura gracias al tratamiento y aseo personal del enfermo, y a la higiene ambiental y de las ropas del paciente.

COMO PREVENIR LA ENFERMEDAD

Lavado de las manos después del saludo, más sí se sospecha que es enfermo, y siempre que se regrese de la calle, después de viajar en vehículos como ómnibus, microbuses, etc.

No usar prendas de vestir de otras personas, ni tohallas, peines ajenos.

No dormir en cama ajena y menos varios en una cama.

Bañarse diariamente, y especialmente a los niños.

No acariciar a los animales enfermos.

No olvidar que la única manera de destruir al ácaro es cumpliendo con el tratamiento (Curación), hervido de la ropa personal y de cama del enfermo y aseo general.

CALENDARIO NACIONAL DE VACUNACION (1979)

<u>EDADES</u>	<u>DOSIS</u>	<u>VACUNAS</u>
Recién nacido	0.01 ml. intradérmica deltoides	B.C.G.
3 meses	2 gotas - oral primera dosis 1/2 cc - Intramuscular Primera dosis	Polio trivalente D.P.T.- Vac. Triple-Coqueluche Difteria-Tétanos.
6 meses	2 gotas oral Segunda dosis 1/2 cc - Intramuscular Segunda dosis	Polio trivalente D.P.T. Vac. Triple
9 meses	2 gotas oral Tercera dosis 1/2 cc- Intramuscular Tercera dosis	Polio Trivalente D.P.T. Vac. Triple
10 meses	Unica - 2 ml Subcutánea	Sarampión
10 años	Refuerzo	B.C.G.

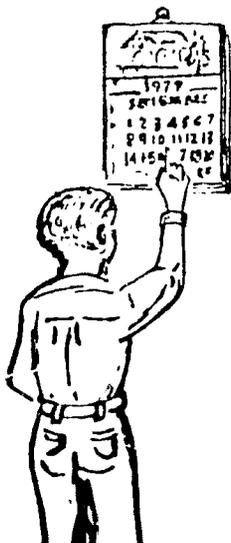
CONSEJOS PARA EL AMA DE CASA



- LAS VACUNAS AUMENTAN LAS DEFENSAS DE TUS HIJOS. VACUNALOS.

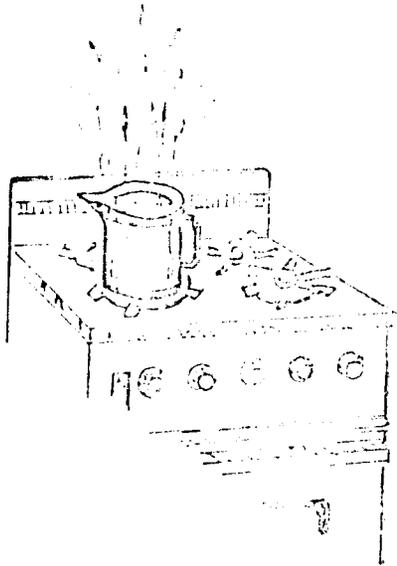
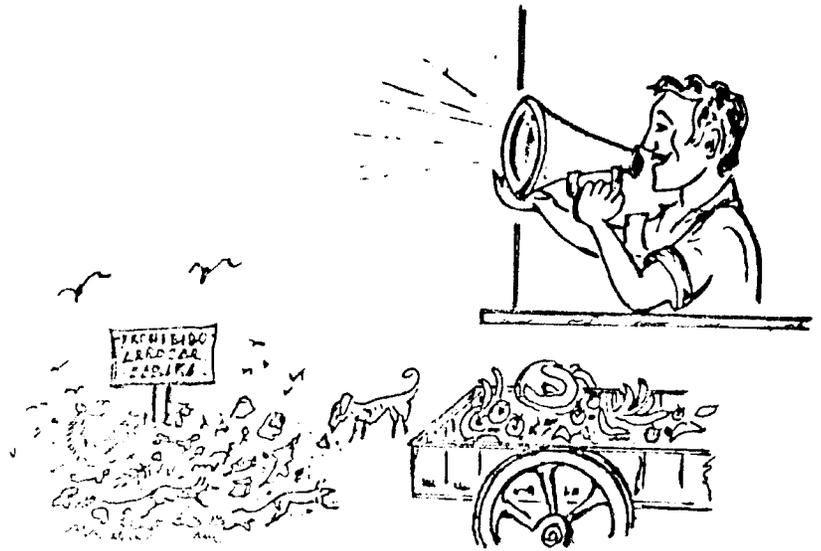


- NO PERMITAS QUE TU HIJA VISITE A NIÑOS ENFERMOS, SE ENFERMARA TAMBIEN.



- ANOTA EN EL ALMANAQUE CUANDO VACUNES A TU HIJO, PON EL NOMBRE DE LA VACUNA Y LA FECHA.

- LA BASURA ATRAE INSECTOS Y ROEDORES NO LA ARROJE A LA CALLE.



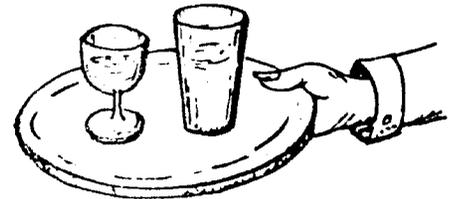
- HERVIR EL AGUA QUE SE USA PARA BEBIDA.

- USO DE LA LETRINA SANITARIA PARA EVITAR QUE LAS DEPOSICIONES AL AIRE LIBRE SEAN FOCOS DE INFECCION.

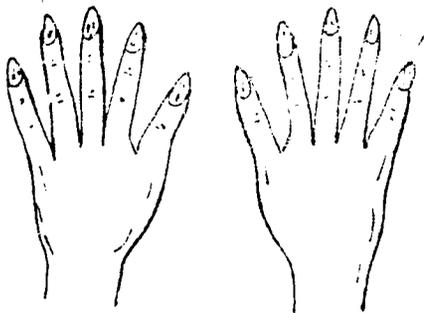




- LAVESE LAS MANOS CON FRECUENCIA ESPECIALMENTE DESPUES DE USAR EL SERVICIO HIGIENICO, CUANDO LLEGUES A TU CASA Y ANTES DE INGERIR TUS ALIMENTOS.



- TOME LOS VASOS Y TAZAS SIN TOCAR LOS BORDES.



- DEBE TENER SIEMPRE LAS UÑAS LIMPIAS Y RECORTADAS.



- CUBRASE LA NARIZ Y LA BOCA AL ESTORNUDAR Y NO ESCUPA EN EL SUELO.