



CUADERNILLO DE TRABAJO

“Salud Materno Infantil y los Determinantes de la salud”



Save the Children

INDICE

PRESENTACION

MODULO I: Introducción y Sistema de Salud en Bolivia, el Departamento y Municipio de Cochabamba. Normativas legales de acuerdo al contexto Nacional

Ejercicios

Tabla

Notas y Consejos

Conclusión

MODULO II: Embarazo

Ejercicios

Cuadro importante

Cuadro informativo

Conclusión

MODULO III: Parto

Explicación

Ejercicios

MODULO IV: Después del Parto

Cuadros informativos

Ejercicios

MODULO V: Alimentación de la madre y el niño/a incluye esquema de micronutrientes y alimentación complementaria. Tipos de preparaciones con alimentos de acuerdo al contexto. Alimentación de la madre, alimentación del niño menor de 2 años, menor de 5 años, preescolar y escolar

Explicación

Cuadro de alimentación

Información

Ejercicios

MODULO VI: Vacunas

Tabla de contenidos

Ejercicios

Conclusión

MODULO VII: Problemas de Salud más Frecuentes

Tabla de contenidos
Notas y/o consejos
Ejercicios

MODULO VIII: Crecimiento y desarrollo del niño/a hasta el escolar. Evaluación nutricional, Tipos de desnutrición. Abordaje de rehabilitación nutricional por tipo de desnutrición (teórico y práctico). Desarrollo del menor de 5 años por hitos de edad cronológica

Explicación
Cuadro de Información
Ejercicios
Tabla de crecimiento

MODULO IX: Prevención de accidentes en el hogar

Explicación
Cuadros informativos
Ejercicios

MODULO X: Determinantes sociales de la salud (Higiene, Agua Segura, Saneamiento básico y Manejo de Residuos sólidos. Prevención de la violencia en el hogar y la comunidad y otros

Cuadro informativo
Ejercicios

MODULO XI: Seguridad Alimentaria

Explicación
Ejercicios

ANEXOS

PRESENTACION

Estimados(as) participantes:

Es un verdadero reto presentar este material pedagógico diseñado y elaborado con un enfoque comunitario y de equidad, para apoyar el trabajo que compromete la responsabilidad, no solo de los médicos sino, de todas aquellas personas que al igual que usted, consideramos que los temas de salud son vitales, porque se relacionan directamente con el valor único de todos y cada uno de nosotros como seres humanos.

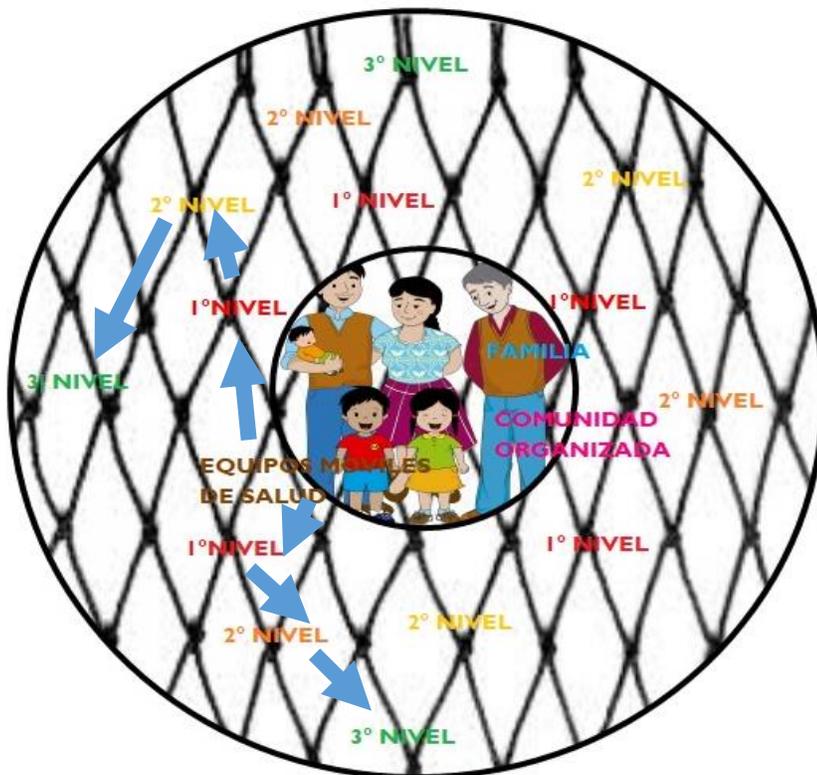
El cuadernillo presenta once módulos con ejercicios, tablas, esquemas, meditación y aplicación de lo aprendido en los talleres, así también encontrará algunos datos importantes que no debe olvidar y debe compartir.

La metodología aplicada en este cuadernillo es de fácil comprensión, para que de forma amena y sencilla pueda resolverlo individualmente o con su familia, recuerde que cuando usted realiza ejercicios, amplía y retiene su comprensión del tema, por tanto, le animamos a completarlo y compartirlo con su entorno familiar y comunitario.

Esperamos contribuir al logro del compromiso y dedicación de tiempo, para trabajar en beneficio de su familia, la comunidad y la población en el área de la salud.

MODULO I: Introducción y Sistema de salud en Bolivia y el departamento y Municipio de Cochabamba. Normativas legales de acuerdo al contexto Nacional

Sistema de Salud en Bolivia:



1º NIVEL: CENTRO DE SALUD, CONSULTORIOS – 29 unidades

2º NIVEL: HOSPITALES – 3 unidades

3º NIVEL: CENTRO DE REFERENCIA – 4 unidades

EL PRIMER NIVEL, ES LA PUERTA DE ENTRADA AL SISTEMA DE SALUD. SE CARACTERIZA POR CONTAR CON ESTABLECIMIENTOS DE BAJA COMPLEJIDAD, COMO CONSULTORIOS Y CENTROS DE SALUD

El **primer nivel** o atención primaria, es el más cercano a la población, es la unidad básica operativa integral, o sea, el nivel del primer contacto. Los recursos se organizan para la atención de las necesidades de salud básicas y más frecuentes, que pueden ser resueltas por actividades de promoción de salud, prevención de la enfermedad y por procedimientos de recuperación y rehabilitación.

En el **segundo nivel** de atención, que es la instancia de referencia del primer nivel, se ubican los hospitales y establecimientos donde se prestan servicios relacionados a la atención en medicina interna, pediatría, gineco-obstetricia, cirugía general, psiquiatría y otras especialidades de acuerdo al perfil epidemiológico local. Constituyen el 6% del sistema de salud

El **tercer nivel de atención** con hospitales de mayor capacidad resolutive se reserva para la atención de problemas poco prevalentes, se refiere a la atención de patologías de alta especialidad, enfermedades crónicas y cirugías que requieren procedimientos especializados y de alta tecnología. Su ámbito de cobertura debe ser la totalidad de un país, o gran parte de él.

¡¡EN CASO DE EMERGENCIA SE PUEDE SOLICITAR ATENCION EN CUALQUIERA DE LOS TRES NIVELES!!

PARA QUE EL SISTEMA DE SALUD BRINDE UNA ATENCIÓN SIN INTERRUPCIÓN, LOS NIVELES DE ATENCIÓN DEBEN FUNCIONAR CON UNA ADECUADA REFERENCIA Y CONTRARREFERENCIA Y PARA ESTO ES FUNDAMENTAL LA COORDINACIÓN ENTRE LOS DIFERENTES NIVELES

La continuidad de la atención se posibilita a través de un sistema de referencia y contrarreferencia que permite la continencia o capacidad operativa de cada uno de los niveles:

La referencia constituye un procedimiento administrativo-asistencial mediante el cual un establecimiento de salud, (de acuerdo al nivel de resolutive que le corresponda), transfiere la responsabilidad del cuidado de la salud de un paciente o el procesamiento de una prueba diagnóstica, a otro establecimiento de salud de mayor capacidad.

La contrarreferencia es el procedimiento administrativo-asistencial mediante el cual el establecimiento de salud de referencia, una vez resuelto el problema de salud, devuelve la responsabilidad del cuidado de salud de un paciente o el resultado de una prueba diagnóstica, al establecimiento de salud referente

Después de la lectura, es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Relacione las palabras con las unidades correctas

En Cochabamba existe una red del sistema de salud:

1° nivel: centros de salud, consultorios	4 unidades
2° nivel: hospitales	29 unidades
3° nivel: centro de referencia	3 unidades

EJERCICIO 2.- Relacione conceptos

Sistema de Salud	Prestan servicios de prevención y promoción y atención en medicina general y problemas básicos de salud interna.
3° Nivel	Transferencia de pacientes para la atención y resolución de problemas complejos.
Referencia	Procedimiento administrativo-asistencial que prestan Servicios preventivos y curativos a la población
1° Nivel	Atención de especialidades y subespecialidades

Tabla importante:

El municipio de Cochabamba cuenta con 36 establecimientos de salud:

NUMERO DE ESTABLECIMIENTOS DE SALUD POR NIVEL		
NIVEL	No	NOMBRE DEL ESTABLECIMIENTO
Primer nivel	29	C.S. Pacata c.s. Condebamba, C S Beato Salomon, C S Ticti Norte C.S. Edgar Montano, C.S, Temporal, C,S, Cerro Verde,C.S. Sebastian Pagador, C.S. Sennfeld, C.S.Alto Cochabamba, C.S Alalay, C.S.Venezuela. C.S. Alto Pagador, C.S.Kanata, C.S. Mineros San Juan, C.S.Lacma, C.S. Jaihuayco,C.S.Valle Hermoso, C.S. Chimba, C.S.Chavez Rancho, C.S. Sarcobamba, C.S. Rojas Mejia, C.S. Kara Kara, C.S.Pucarita, C.S. Maica, C.S. España , C.S. Villa Israel, C.S.Gloria, C.S. Primero de Mayo
Segundo nivel	3	Hospital Cochabamba Hospital del Sud Hospital del Norte
Tercer nivel	4	Pediátrico, Gastroentero-lógico, Viedma y el Maternológico,

Normativas Legales en Bolivia:

Cap. II Art. 5: ¿Quiénes son beneficiarios de la atención integral y protección financiera de salud?



Es Universal, Gratuito,
Equitativo, Intra e intercultural,
Participativo con calidad y
calidez

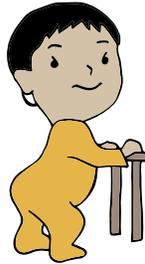
R. "Todos los
habitantes del
territorio nacional, que
no cuenten con algún
seguro de salud"

1



Día 1 hasta los
9 meses

2



Menores de
1 año

3



Desde los 60
años

4



Atención sexual
y reproductiva

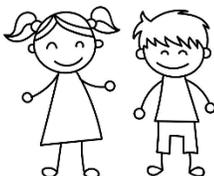
EJERCICIO 3.- Elija la opción correcta

¿Quiénes tienes derecho a la salud?

- a) Hombre
- b) Mujer
- c) Niños/as
- d) Adolescentes
- e) Todos

EJERCICIO 4.- Escriba la opción correcta

En cada escriba la oración que corresponda





- 1) Mujer embarazada
- 2) Adulto mayor
- 3) Niño menor de 5 años

Notas y/o consejos

- Acuda a consultas medicas
- Infórmese de temas relacionados sobre alimentación y salud.
- Busque apoyo de personas para tratar temas relacionados con la salud.
- Participar de campañas y ferias de salud en la familia y comunidad
- Estar dispuestos a compartir con la comunidad lo aprendido en las campañas y ferias de salud.
- Organización y preparación en nuestras familias y en nuestras comunidades para prevenir y accionar en temas de salud como alimentación, accidentes, enfermedades y otros.



EJERCICIO 5.- Escriba a lado SI o NO y reflexione sobre las respuestas

- ¿Acude usted a los centros de salud cuando tiene problemas de salud? _____
- ¿Sabía usted sobre los tres niveles de Salud? _____
- ¿En su comunidad hablan sobre el tema de Salud? _____
- ¿Usted intenta tener o practicar una vida saludable? _____



Conclusión:

Los establecimientos de salud, se organizan en una RED FUNCIONAL INTEGRADA para brindar atención a la población de manera complementaria, eficiente, efectiva, garantizando la continuidad de la atención en el sistema y cubriendo el ciclo de la vida con calidad.

El sistema de vigilancia de salud materno infantil, tiene como objetivo identificar las causas de mortalidad materno infantil: La mortalidad materna y neonatal puede prevenirse, con una buena nutrición, adecuada limpieza e higiene, vacunas, acceso a la buena atención durante y después del parto en los centros de Salud

Número de establecimientos de salud por nivel en Bolivia y en Cochabamba

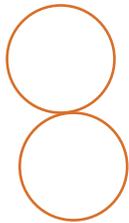
País	PRIMER NIVEL			SEGUNDO NIVEL	TERCER NIVEL
	P.S.	C.S.	C.S.CC		
	No	No	No		
Bolivia	1610	989	217	79	27

Departamento	PRIMER NIVEL			SEGUNDO NIVEL	TERCER NIVEL	TOTAL
	P.S.	C.S.	C.S.CC			
	No	No	No			
Cochabamba	224	153	25	13	4	419

Fuente: Estructura de Redes Funcionales de Servicios de Salud—2014

MODULO II: Embarazo

El embarazo es:



Evento bio-psico social.

Periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto

A partir de que el óvulo es fecundado se producen cambios en el cuerpo de la mujer, tanto fisiológicos como emocionales destinados a proteger, nutrir y proporcionar todo lo necesario para el desarrollo adecuado del feto.

**LA DURACIÓN APROXIMADA DE UN EMBARAZO ES DE 280 DÍAS. SON 40 SEMANAS DESDE EL PRIMER DÍA DE LA ÚLTIMA MENSTRUACIÓN O 38 SEMANAS (APROXIMADAMENTE NUEVE MESES) DESDE EL MOMENTO DE LA FECUNDACIÓN.
SE CONSIDERA UN EMBARAZO A TÉRMINO AQUEL QUE TRASCURRE ENTRE LA SEMANA 37(259 DÍAS CUMPLIDOS) Y LA SEMANA 42 DE GESTACIÓN (294 DÍAS CUMPLIDOS)**

Cambios durante el embarazo:

- El aumento de peso en el embarazo es de **12 kilos como promedio**.
- Las molestias más frecuentes en el embarazo, como el edema, el dolor de espalda, los cambios en la piel y el estreñimiento.

- Debido a estos cambios la capacidad de ventilación de los pulmones se ve modificada, que se manifiestan **con sensación subjetiva de falta de aire** (disnea), siendo éste uno de los motivos frecuentes de consulta en la urgencia de las embarazadas
- Debido al importante cambio hormonal que se produce, las mujeres, entre otros, suelen referir náuseas y vómitos, los cuales se dan fundamentalmente en el 1° trimestre.
- La aparición de varices, las palpitaciones o pulso acelerado.
- A medida que el útero va aumentando de tamaño, **los órganos internos se desplazan** ligeramente de su posición.
- El embarazo se divide en 3 trimestre. El primer trimestre abarca hasta la semana 14 de embarazo (12 semanas de gestación), el segundo trimestre de la semana 14 a la semana 28 de embarazo y el tercer trimestre desde la semana 28 hasta el nacimiento.

Después de la lectura, es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Relacione las palabras con los conceptos respectivos.

Embarazo	12 kilos como promedio
Aumento de peso	Evento Bio-psico-social o periodo que transcurre desde la implantación del óvulo fecundado en el útero hasta el momento del parto
Náuseas y vómitos	Semana 14 a la semana 28
2° Trimestre	Mayormente en el 1° trimestre
Disnea	Sensación de falta de aire

EJERCICIO 2.- Entrelazar concepto de cambios en el embarazo con las imágenes

Aumento de peso



Estreñimiento





Cuadro Importante:

APEGO PRECOZ: EN ESTA ETAPA SE ESTABLECEN LOS LAZOS QUE UNEN A LA MADRE CON SU BEBE Y PERMITEN UNA ESTRECHA COMUNICACIÓN Y EL DESPLIEGUE EN LA MADRE, DE CONDUCTAS DIRIGIDAS A LA PROTECCIÓN DE SU BEBÉ

¿Por qué es importante el apego precoz? Estos lazos que unen a la madre con su bebe se conocen como **apego**. Son unos lazos únicos, tanto emocionales como fisiológicos. Este vínculo empieza a partir del primer momento del embarazo, cuando el embrión atraviesa las trompas de Falopio maternas y envía avisos moleculares a los tejidos del útero, que desencadenarán los mecanismos fisiológicos para la venida al mundo del nuevo ser.

EJERCICIO 3.- Reflexión del tema

Escriba y memorice “DEBO SOLICITAR APEGO PRECOZ Y DAR LACTANCIA INMEDIATA A MI BEBE”

.....
.....

Cuidados de la embarazada: La gestante debe tener una buena alimentación para evitar la desnutrición de ella y de su bebé. Por eso: Es importante que coma 4 a 5 veces al día alimentos variados, como: leche, hígado, huevos, granos, verduras verdes (espinacas o acelgas), y frutas disponibles en la zona donde vive.

Es importante reducir el consumo de café, té, condimentos y sal. No tomar bebidas alcohólicas ni sustancias dañinas.

Debe tomar las pastillas de hierro y ácido fólico indicadas por el personal de salud para evitar la anemia y lograr que el bebé nazca sano, y asistir a sus controles médicos.

Cuadro informativo: Conoce los números de controles de una mujer embarazada:

NÚMERO DE CONTROLES PRENATALES NECESARIOS

➤ En embarazos de Bajo riesgo: 4 controles prenatales

Esquema de controles según la semana del embarazo en la que acude la mujer

Número de Consultas	SEMANAS DE EMBARAZO					
	<20	21-25	26-28	29-31	32-35	36-40
4 consultas (situación ideal)	1ra		2da		3ra	4ta
4 consultas, si acude entre las 21-25 semanas		1ra		2da	3ra	4ta
3 consultas, si acude entre as 29 a 31 semanas				1ra	2da	3ra
2 consultas si acude desde las 36 semanas						1ra y 2da

EJERCICIO 4.-Lea el siguiente texto



La mujer es quien va a llevar al bebé en su vientre por 9 meses. Sin embargo, la responsabilidad y el compromiso son de ambos padres. Lo que más requiere una mujer embarazada de su pareja es cariño y apoyo. Alguien que la escuche sin juzgar los cambios que le tocará vivir en dicha etapa.

EJERCICIO 5.- Lea la pregunta y encierre la respuesta correcta de acuerdo a su criterio. Posteriormente se juntan en parejas y comparten sus respuestas en base al porque han elegido (SI O NO) al sorteo salen parejas elegidas para

compartir al grupo sus respuestas e incluso el porqué.

a) ¿El apoyo y el cariño de la pareja es importante en el embarazo?

SI

NO

b) ¿Es importante que alguien escuche sobre los cambios que vives en el embarazo? Y Porque

SI

NO

c) ¿De quienes es la responsabilidad durante el embarazo?

Solo la madre

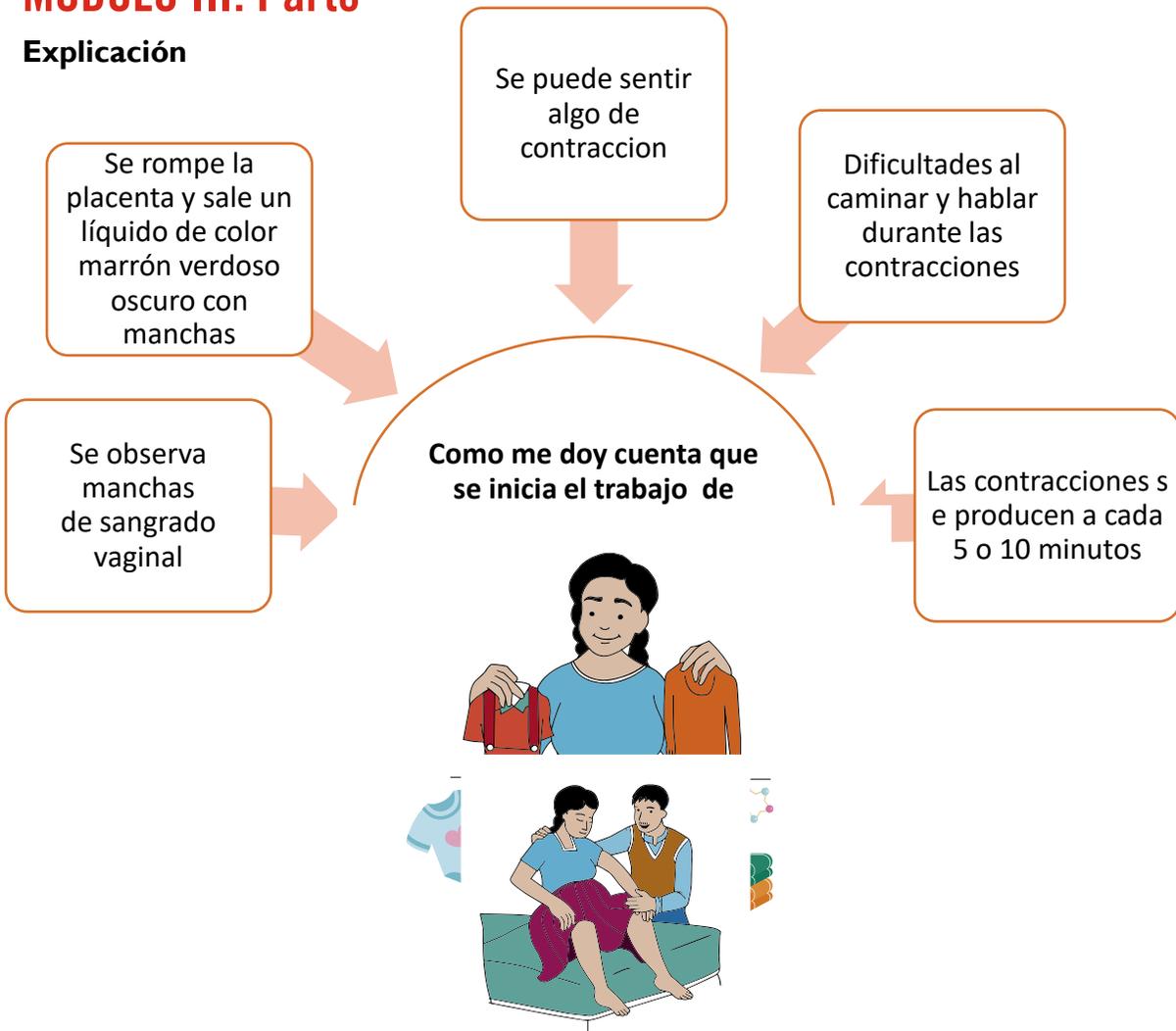
Ambos (padre y madre)

Conclusión: Debes estar lista para el día más importante de tu vida. ¡¡prepara con tiempo tu maleta!!

Es recomendable que ya tengas lista tu maleta a los 7 meses de gestación.

MODULO III: Parto

Explicación



Después de la lectura, es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Completa la frase (completa la frase utilizando las frases 1 y 2)

1. Conocer cómo se desarrolla el trabajo del parto
2. tranquila y serena

Es importante porque ayuda a estar cuando llegue el momento.

EJERCICIO 2.- marque con X cual es el cuadro falso y Y el cuadro verdadero

Parto = Se trata de contracciones y dilataciones para dar a luz el bebe

Es un conjunto de enfermedades y tratamientos

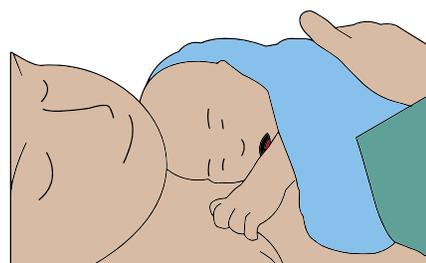
Pinzamiento del cordón umbilical: Cuando nace, el niño sigue unido a la madre por el cordón umbilical, que forma parte de la placenta. Normalmente, el niño se separa de la placenta pinzando y cortando el cordón umbilical.

Retrasando el pinzamiento del cordón se consigue mantener el flujo sanguíneo entre la placenta y el recién nacido, y eso puede mejorar la dotación de hierro del niño incluso hasta los seis meses de vida. Este efecto puede ser especialmente importante para los lactantes que viven en entornos con pocos recursos, en los que hay un menor acceso a alimentos ricos en hierro.

Actualmente se recomienda **esperar unos 3 minutos**, antes de cortar el cordón umbilical, porque en ese tiempo pasa más sangre, beneficiosa para el bebé, sin los síntomas y problemas que se pensaba que ocurrían

El apego precoz. Minutos después del nacimiento se produce una situación muy especial, donde la madre espera reconocer a su hijo y viceversa.

Las primeras horas de vida de todo recién nacido sano se caracterizan por un período de mucha alerta en donde el bebé, después de salir del canal del parto, es puesto sobre el pecho de su madre, en un contacto piel a piel. Luego de algunos minutos, donde la madre mira, acaricia y le habla a su hijo, éste logra un contacto visual con ella y se produce un momento de gran quietud y calma.



ES UN PERÍODO MUY SENSITIVO, DE MUCHA ALERTA, DONDE AMBOS SE MIRAN, SE ESCUCHAN Y SE SIENTEN. RESPETAR ESTOS RITMOS TIENE GRAN IMPORTANCIA TANTO PARA LA FORMACIÓN DE UN VÍNCULO EMOCIONAL MÁS ESTRECHO, COMO PARA PROMOVER, POR EJEMPLO, UNA LACTANCIA EXITOSA CON TODOS LOS BENEFICIOS QUE ESO CONLLEVA

Lactancia materna inmediata: Los minutos posteriores al nacimiento son usualmente un momento de emoción para todos los involucrados.

Idealmente, se recomienda que coloquen a su bebé sobre su abdomen momentos después del parto. Deseará amamantarlo en el término de una hora más o menos después de dar a luz para aprovechar el instinto de succión de su bebé. Al colocarlo en contacto piel a piel con la mamá, un bebé alerta y sano es capaz de agarrarse el pecho sin ayuda específica en la primera hora después del nacimiento.

ES NECESARIO INFORMAR CON ANTICIPACIÓN AL MÉDICO Y AL PEDIATRA SOBRE SU DESEO DE AMAMANTAR, Y HACER NOTAR QUE NO DESEA QUE LE DEN AGUA O BIBERÓN, SIN UNA RAZÓN MÉDICA VÁLIDA

EJERCICIO 3.- Seleccione la respuesta correcta

El apego precoz es:

1. Cuando el bebe llora y debemos darle palmaditas
2. Es el contacto piel a piel entre el bebe y la madre una vez que se ha producido el alumbramiento o nacimiento del bebe.
3. Es una respuesta del padre hacia el hijo
4. Es una etapa que inicia cuando él bebe cumple tres meses

La lactancia materna inmediata es:

1. Colocar al bebé sobre el abdomen momentos después del parto, y estimular al agarre del pezón
2. Es esperar horas después para darle pecho
3. Es ofrecer biberón al instante
4. Un proceso donde él bebe mira a la madre

En que beneficia esperar 3 minutos antes de pinzamiento del cordón umbilical:

1. En nada
2. En fortalecer las vías respiratorias
3. Mejora el aporte de hierro, también pasa mayor cantidad de oxitocina que estimula la bajada de la leche.

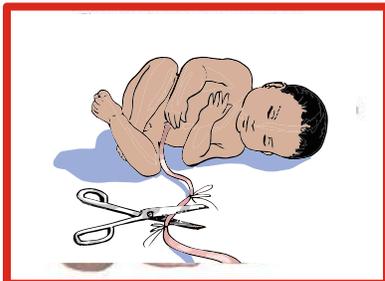
EJERCICIO 4.- Elija la imagen correcta en un círculo.

Pinzamiento del cordón umbilical es:

A



B



C



MODULO IV: Después del Parto



Cuadros informativos:

Cambios en la madre después del parto el proceso de recuperación, la lactancia materna y el apoyo a la madre

CAMBIOS FÍSICOS DE LA MADRE
DESPUES DEL PARTO

CAMBIOS EMOCIONALES DE LA
MADRE DESPUES DEL PARTO

<ul style="list-style-type: none"> • Puntos de la episiotomía pueden ser dolorosos • Hemorroides • Sofocos escalofríos • En el parto vaginal (incontinencia urinaria) • Pechos sensibles y dolorosos al tacto • Estreñimiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Tristeza postparto • Depresión en un 10 a un 14% de las madres acompañado de ansiedad y sentimientos de culpa.
---	---

<p>CONSEJOS Y MENSAJES PARA EL PROCESO DE RECUPERACIÓN DE LA MADRE DESPUES DEL PARTO</p> <p>CONSEJOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA DESPUES DEL PARTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • La recuperación de las madres que dieron a luz tienen una recuperación más lenta. No se desespere. • Dormir mucho y beber abundante liquido alimentarse bien. • Evitar café, Te. • Si existe congestión en los senos aliviar el dolor haciendo masajes. • La madre después del parto debe beber agua de 8 a 10 / día • Después de amamantar al bebe aplicar compresas tibias varias veces/ día • La madre debe Evitar levantar pesas o subir escaleras después del parto. • En caso de mastitis (inflamación de los senos) llamar al médico. 	<p>CUIDADOS PARA EL CONTROL DE NATALIDAD DESPUES DEL PARTO</p> <p>CUIDADO DE LA EPISIOTOMÍA DESPUES DEL PARTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Después del parto la madre puede volver a quedar embarazada antes de tener su primer periodo menstrual. • Baños de asiento con agua tibia • Lavar la zona con agua tibia. • Limpiar siempre de adelante hacia atrás para evitar infección. • Si todavía no ha tenido la menstruación y él bebe tiene 6 meses aún es posible. • La protección contra el embarazo : anticonceptivos ,condones o diafragmas , etc.
<ul style="list-style-type: none"> • No bañarse hasta aviso del medico • Si la herida se pone roja y se inflama debe ir inmediatamente al centro de salud. 	

<p>EL EJERCICIO FISICO DESPUES DEL PARTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realizarlo cuando el medico lo indique. 	<p>LA HEMORROIDES Y ESTREÑIMIENTO SUELE PRESENTARSE DESPUES DEL PARTO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Debes realizas baños de asiento tibios con compresas frías.
<p>RELACIONES SEXUALES DESPUES DEL PARTO</p> <p>Esperar de 4 a 6 semanas antes de iniciar relaciones sexuales con el fin de evitar infecciones y sangrado</p>	

¿QUE MAS PUEDE HACER LA MADRE DESPUES DELPARTO?	LA AYUDA DESPUES DEL PARTO
<ul style="list-style-type: none"> • Échese una siesta cuando él bebe duerma. • Lea libros y escuche música • Dúchese cada día • Disfrute del aire libre • Disfrute de su bebe 	<ul style="list-style-type: none"> • Pida ayuda a su pareja amigos y familia siempre que lo necesite.

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Señale si las frases son Verdadero (V) o es Falso (F)

Cuando se duerma el bebé recién nacido, es aconsejable que usted se eche una siesta para recomponer el cansancio.

V F

Debe tomar abundante agua y evitar levantar peso después del parto

V F

Resérvese un tiempo cada día, aunque tan solo sean 15 minutos después de que el bebé se duerma, para estar a solas con su pareja y conversar.

V F

No es posible que viva una tristeza después del parto, ya que todo es alegría

V F

Para la episiotomía debe lavar con agua tibia y baños de asiento

V F

Puede tener relaciones sexuales después del parto sin ningún problema

V F

Es bueno disfrutar del bebe después del parto

V F

EJERCICIO 2.- Complete las palabras de los cambios físicos del posparto

- | | |
|--|-------------|
| • Puntos de la episiotomía pueden ser..... | sensibles |
| • Hemo..... | escalofrios |
| • Sofocos y | rroides |
| • Incontinencia..... | miento |
| • Pechos | urinaria |
| • Estreñi..... | dolorosos |

EJERCICIO 3.- Complete las palabras de cuatro consejos importantes después del parto

Beber abundante

Realizar físicos

Ducharse cada

Disfrute del aire

Disfrute de su

Cuadro informativo: Lea con mucha atención



ORIENTAR A LA MADRE SOBRE LA LACTANCIA MATERNA INMEDIATA Y EXCLUSIVA
Enseñar a la madre cómo iniciar la lactancia materna durante los primeros 60 minutos después del parto

<p>➤ DAR CALOSTRO</p> <p>El calostro:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es la primera leche que se produce hasta aproximadamente los tres días después del parto • Se produce en poca cantidad, pero es suficiente para la alimentación del recién nacido/a <ul style="list-style-type: none"> • Protege contra infecciones respiratorias e intestinales • Protege contra alergias • Ayuda a eliminar el meconio • Ayuda a prevenir la ictericia • Ayuda a madurar el intestino  <p>➤ DAR SOLAMENTE LECHE MATERNA</p> <ul style="list-style-type: none"> • La producción de la leche materna se incrementa partir del tercer día después del parto y es suficiente para la alimentación del recién nacido/a hasta los 6 meses <p>Sus ventajas son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tiene nutrientes adecuados y es fácilmente digerible • Protege contra infecciones respiratorias e intestinales • Está lista para su administración, es accesible de bajo costo • Favorece el vínculo madre - hijo • Ayuda a retrasar un nuevo embarazo • Protege la salud de la madre y del recién nacido <p>LA MADRE NO DEBE EMPLEAR BIBERÓN PARA DAR LA LECHE MATERNA, NI EMPLEAR CHUPONES O CHUPETES YA QUE ALTERAN EL PATRÓN DE SUCCIÓN DEL BEBÉ Y PUEDEN PROVOCAR INFECCIONES</p>	<p>➤ AMAMANTAR EN POSICIÓN ADECUADA</p> <p>Mostrar a la madre cómo debe sostener al recién nacido durante la lactancia</p> <ul style="list-style-type: none"> • La cabeza y el cuerpo del recién nacido/a deben estar rectos, con la nariz del recién nacido/a frente al pezón • El cuerpo del recién nacido/a en contacto con el cuerpo de la madre, sosteniendo todo el cuerpo del recién nacido/a y no sólo el cuello y los hombros <p>La madre también puede dar el pecho en otras posiciones; por ejemplo 'echada'</p>  <p>➤ FACILITAR UN BUEN AGARRE DEL SENO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tocar los labios del recién nacido/a con el pezón • Esperar hasta que el recién nacido/a abra bien la boca • Aproximar al recién nacido/a rápidamente hacia el pecho y cerciorarse que el labio inferior del recién nacido/a quede por debajo del pezón <p>➤ ENSEÑAR LOS SIGNOS DE BUEN AGARRE</p> <ul style="list-style-type: none"> • El recién nacido/a toca la mama con el mentón • Mantiene la boca bien abierta • Mantiene el labio inferior volteado hacia fuera • Se observa más la aréola por arriba que por abajo  <p>➤ VERIFICAR QUE EL NIÑO/A MAMA BIEN</p> <ul style="list-style-type: none"> • Succiona en forma lenta, profunda y con pausas ocasionales
---	---

EJERCICIO 4.-Relacionar los conceptos de Lactancia entre si

Calostro	La cabeza y el cuerpo del recién nacido deben estar rectos
Posición correcta para amamantar	Primera leche que se produce en poca cantidad pero e suficiente alimentación
Signos de buen agarre	Tocar los labios del recién nacido con el pezón
Biberón y chupones	Tiene nutrientes adecuados y es fácilmente digerible
Leche materna	Puede provocar infecciones

Cuándo llamar al médico: signos de peligro durante el posparto:

- Tiene fiebre inexplicable de 38° Centigrados o superior
- Mancha más de una paño higiénico por hora, tiene coágulos grandes (de tamaño superior a una moneda de 50 centavos) o aumenta su sangrado vaginal
- Le han practicado una cesárea o una episiotomía y la herida se le pone roja, se le inflama o le sale pus
- Experimenta un dolor nuevo, hinchazón o molestias en las piernas
- Tiene las mamas calientes al tacto, enrojecidas o doloridas, o le salen grietas o le sangran los pezones o las areolas mamarias (las áreas de piel oscura que hay alrededor de los pezones)
- Su flujo vaginal adquiere un olor maloliente
- Siente dolor al orinar, necesidad urgente de orinar o incapacidad para controlar la orina
- Siente un dolor en el área vaginal que aumenta poco a poco
- Desarrolla un dolor nuevo en el vientre o le empeora ese dolor
- Desarrolla tos o dolor en el pecho, náuseas o vómitos
- Tiene fuertes dolores de cabeza o cambios en la vista



- Se siente deprimida o tiene alucinaciones, ideas suicidas y/o pensamientos sobre hacerle daño al bebé

EJERCICIO 5.-Elija Verdadero o falso a los signos de peligro

Cuando llamar al médico:

Tiene fiebre inexplicable de 36° Celsius o superior

V F

Le han practicado una cesárea o una episiotomía y la herida se le pone roja, se le inflama o le sale pus

V F

Siente un dolor nuevo, hinchazón o molestias en las piernas

V F

Su flujo vaginal adquiere un olor maloliente

V F

No siente dolor al orinar

V F

Siente un dolor en el área vaginal que aumenta poco a poco

V F

EJERCICIO 6.- Complete con nombres de los métodos anticonceptivos según la división del cuadro.

Es importante decidir y realizar la planificación familiar, aquí conocerás los métodos anticonceptivos por su clasificación

MODULO V: Alimentación de la madre y el niño/a incluye esquema de micronutrientes y alimentación complementaria. Tipos de preparaciones con alimentos de acuerdo al contexto. Alimentación de la madre, alimentación del niño menor de 2 años, menor de 5 años, preescolar y escolar

Explicación

Una buena nutrición y una buena salud están directamente relacionadas a través del tiempo de vida, pero esta conexión es aún más vital durante la infancia. Durante este período, los niños pueden adquirir buenos hábitos alimenticios en lo que se refiere a la variedad de los alimentos y al sabor de las comidas.

Cuadro de alimentación



ALIMENTACION EQUILIBRADA

4 primeros meses	La lactancia materna se realizará de forma exclusiva y sin necesidad de introducir ningún otro alimento.	La leche materna se debe administrar a demanda durante las primeras semanas, Si el bebé no se despierta por la noche, es conveniente levantarlo para que coma ante el peligro de que se deshidrate.
A los 6 meses	Continuar dándole el pecho durante el día y la noche, por lo menos 8 veces Introducir a la dieta del bebe, papillas de papas, zanahoria, avena, zapallo, beterraga aplastada y mezclada con leche o con sopa en forma de puré Frutas como manzana plátano papaya raspadas o aplastadas	Lo importante es hacerlo poco a poco, con cariño y con paciencia, dando de probar al bebé un alimento cada vez, y observar su reacción y su nivel de tolerancia.

CANTIDAD QUE SE LE DEBE DAR

Primera y segunda semana: Tres cucharas llenas en el almuerzo y tres cucharas llenas en la cena	Tercera y cuarta semana: Seis cucharas llenas en el almuerzo y tres cucharas llenas en la cena Además se debe aumentar una merienda o Nutribebe
---	---

A los 7 meses	Continuar dándole pecho durante el día y la noche por lo menos 8 veces Se continua con papillas espesas preparadas con papa habas, quinua, maíz, yuca, porotos, trigo, soya mezcladas con leche o caldo Se introduce carne de pollo y cordero en pequeñas cantidades e igualmente aplastadas Verduras como el brócoli, acelga, zanahoria, habas , arvejas Las frutas de la temporada plátano mango manzana durazno	Debe tener su propio plato y se debe tener paciencia y cariño para hacerle comer
---------------	--	--

CANTIDAD QUE SE LE DEBE DAR

Se debe dar 7 cucharas, tres veces al día, desayuno , almuerzo y cena y una merienda o Nutribebe

A los 8 meses

La introducción de carnes rojas. Se añade al cordero alternando con el pollo en la comida

Se sigue con las papillas de los alimentos que ya come y se empieza con trocitos de comida que hay en la casa, picados o aplastados

Según el nivel de deglución del bebé, se podrá ofrecerle trocitos de alimentos blandos como patata cocida, para que él se vaya acostumbrando a masticar y tragar.

CANTIDAD QUE SE LE DEBE DAR

Se debe dar 8 cucharas tres veces al día y una merienda o Nutribebe

A los 9 – 11 meses

Además de todos los alimentos que ya come se puede combinar con los alimentos que hay en la casa, cocidos, aplastados y mezclados con otros alimentos y con leche materna o sopa .

Es necesario que el niño se acostumbre a comer toda su comida, con cariño y paciencia

CANTIDAD QUE SE LE DEBE DAR

Aumentar poco a poco hasta darle 11 cucharas tres veces al día, dos meriendas o Nutribebe

A los 12 meses a 2 años

Además de todos los alimentos que ya come se puede aumentar mas alimentos como el repollo la lechuga, rábano, tomate, choclo huevos, pescado, mantequilla, queso, yogur y frutas como naranja, mandarina, frutilla pomelo

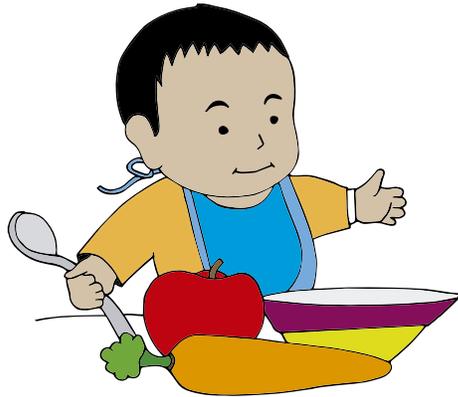
Los alimentos deben estar siempre cocidos y mezclados con otros alimentos leche o soya También se le puede dar comidas fritas

Se debe acostumbrar al niño a que coma toda su comida , apoyándolo con cariño y paciencia

CANTIDAD QUE SE LE DEBE DAR

Aumentar poco a poco hasta darle 25 cucharas, tres veces al día y 2 meriendas

El aporte de leche en esta edad todavía es básico para un buen desarrollo, por lo que no debe ser inferior a los 500 cc /día.



Poco a poco, el niño ya podrá masticar alimentos troceados y disfrutar de todo lo que come, compartiendo la mesa con los demás de la familia. También podrá experimentar una comida más completa, con un primer plato (puré de verduras, sopas, etc.), un segundo (carnes, huevo, etc.), y un postre (yogur, fruta, etc.)

Las necesidades nutricionales de un niño dependerán de su desarrollo, de su peso y medidas, y también de su grado de actividad, si camina, gatea, etc.

En líneas generales, debería comer:

ALIMENTACION EQUILIBRADA		
Entre el 1er y el 2do año	La leche es importante de 500cc a 700cc de leche entera al día. es importante ofrecer una variedad de alimentos nuevos al niño. Se debe vigilar la calidad de los alimentos y no tanto las cantidades	También se puede reemplazar parte de la leche con productos lácteos como un yogur, quesos y otros. Lo ideal es que los niños vayan dejando el biberón para pasar a tomar leche en vaso o taza.
A 2 años de edad	Son 4 comidas al día (desayuno, comida, merienda y cena) y en algunos casos puede tomar un suplemento lácteo en forma de leche con galletas antes de acostarse.	Es de fundamental importancia repartir los aportes calóricos de las cuatro comidas básicas, ya que esos hábitos alimentarios adquiridos a esta edad serán la guía para la época adulta.
Entre los 2 y los 3 años de edad	Puede incluir carne, cereales, legumbres, huevo, pescado, leche y derivados, etc. Se recomienda el consumo de medio litro de leche al día.	Su desayuno debe ser completo, es decir, con leche, pan y fruta, y que se eviten alimentos azucarados, grasos y calóricos, como forma de prevenir la obesidad infantil

Entre los 3 a 6 años	Ha alcanzado una madurez completa de los órganos y sistemas que intervienen en la digestión, absorción y metabolismo de los nutrientes.	Es una etapa de crecimiento más lento y estable, en la que los niños ganan una media de 2 kilos de peso, y de 5 a 6 cm. de talla, al año.
En la edad preescolar, la que corresponde al periodo de, el niño ya en esta etapa los niños desarrollan una gran actividad física, por la que su gasto energético aumentará considerablemente, y por lo que deberá adaptar su consumo de calorías, a la nueva realidad.		

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Prepare una comida

Prepara una comida con estos ingredientes:

1. Brócoli Zanahoria
2. Coliflor Tomate
3. Papa Arroz
4. Pollo o Pescado

Cuéntanos como te fue en costo, tiempo y gustos:

• ¿Cuánto gastaste en la compra?
• ¿Cuánto tiempo tardaste en prepararlo?
• ¿Les gusto a tu familia?
• ¿Quisieras repetirlo?

EJERCICIO 2.- Recortar y pegar imágenes alimenticias saludables, no saludables con la ayuda de la familia en la casa.

Alimentos sanos	Alimentos chatarra
------------------------	---------------------------

--	--

EJERCICIO 3.- Buscar las verduras y frutas en la sopa de letras y anotar en el cuadro las que encuentre:

Plátano

Lechuga

Tomate

Berenjena

Pepino

Zanahoria

Coliflor

Sandia

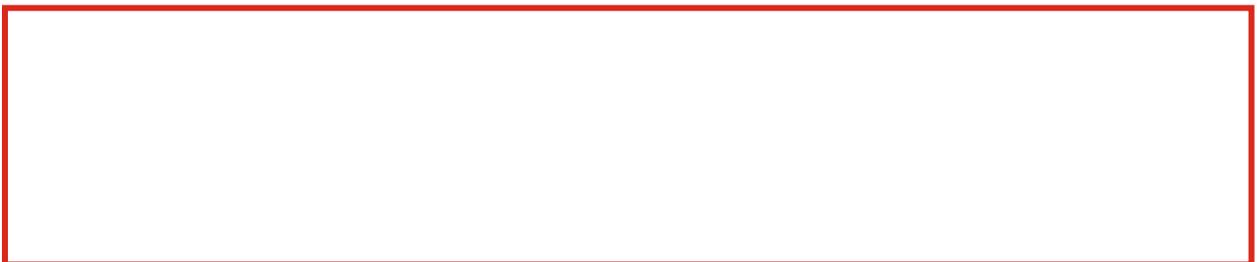
Fresa

Cebolla

Cereza

ALIMENTOS

S	T	O	N	A	T	A	L	P	L	O	N
A	M	P	L	A	H	Ñ	O	Q	I	R	I
N	A	E	C	O	L	I	F	L	O	R	C
D	I	Z	N	I	M	P	O	M	I	E	A
I	N	G	O	F	R	E	S	A	D	U	B
A	O	L	E	C	H	U	G	A	A	P	A
N	O	L	E	M	I	N	E	O	J	A	L
O	E	T	O	M	A	T	E	L	N	C	A
T	R	U	C	U	L	N	I	T	A	E	C
O	S	A	Q	U	C	K	Z	P	R	R	Z
C	A	H	U	O	A	L	I	A	A	E	A
O	O	C	O	C	C	O	B	V	N	Z	N
L	I	A	N	D	H	I	E	D	I	A	A
E	O	L	E	M	O	P	R	P	O	V	H
M	I	O	R	U	F	R	E	A	U	A	O
I	A	M	I	N	A	R	N	A	B	L	R
A	T	E	A	N	A	U	J	G	U	L	I
R	A	R	P	I	M	I	E	N	T	O	A
E	T	R	O	I	Z	O	N	I	M	B	I
N	A	Z	A	B	A	L	A	C	A	E	N
S	P	E	P	I	N	O	Z	O	L	C	A



¿Cuál es la función de los micronutrientes en la nutrición? Los micronutrientes



también conocidos como vitaminas y minerales– son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un profundo impacto sobre la salud. Aunque sólo se necesitan en cantidades ínfimas, los micronutrientes son los elementos esenciales para que el cerebro, los huesos y el cuerpo se mantengan sanos.

Para la prevención y control de las anemias nutricionales se desarrollan programas de erradicación de la desnutrición en menores de cinco con énfasis en menores de dos años, utilizando las chispitas nutricionales.

Suplementación con micronutrientes: A partir de los 6 meses además de la lactancia materna y otros alimentos la niña o el niño deben consumir Vitaminas y Minerales

¿Que son las chispitas nutricionales? Las chispitas nutricionales son pequeños sobres que contienen una mezcla de micronutrientes en polvo y que pueden fácilmente mezclarse con las comidas preparadas en la casa fortificándolas instantáneamente, utilizadas para la administración a niños y niñas menores a 2 años.

NIÑAS O NIÑOS DE 6 A 23 MESES		
<p>Darle Chispitas con las comidas espesas Un sobre cada día durante 60 días seguidos cada año</p>	<p>Preparación de las chispitas Separar una cantidad pequeña de la comida, vaciar el sobre de las chispitas y mezclar bien Darle primero la porción mezclada con la las chispitas y luego el resto de la comida</p>	<p>Vitamina A Una perla color azul para niños y niñas de 6 a 11 meses por 1 vez al año</p>
<p>Darle Nutribebe como merienda dos veces al día Una ración en la mañana y otra en la tarde</p>	<p>Preparación del Nutribebe Llenar una medidas de Nutribebe y mezclar con dos medidas de iguales de liquido Hacerle comer la papilla hasta terminar</p>	<p>Vitamina A Una perla color rojo para niños y niñas de 1 año a menores de 5 años cada 6 meses</p>
NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 5 AÑOS		

Hierro en gotas	Niños y niñas de dos años 25 gotas al día 3 frascos cada año	Niños y niñas de 3 a menores de 5 años 30 gotas al día 4 frascos cada año
Hierro en gotas	Darle el hierro mezclado con liquido por lo menos dos horas después de que haya comida	Darle el hierro mezclado con liquido por lo menos dos horas después de que haya comida



LA SUPLEMENTACION CON MICRONUTRIENTES ES TAMBIEN PARA LAS MUJERES EMBARAZADAS Y PUERPERAS – TABLETAS DE SULFATO FERROSO

EJERCICIO 4.- Elija la opción correcta para completar la frase

Los micronutrientes también son conocidos como:

- a) Líquidos espesos y llenos de grasa
- b) Fibras saladas
- c) Energizantes poderosos
- d) Esencias curativas
- e) Vitaminas y minerales

Los micronutrientes son componentes esenciales de una dieta de alta calidad y tienen un:

- a) porcentaje de esencias naturales
- b) Profundo impacto sobre la salud.
- c) Cambio en el cuerpo humano
- d) Síntoma de bienestar
- e) Sabor dulce y sabroso

MODULO VI: Vacunas

Tabla de contenidos:

Proteger la salud de su hijo es muy importante para usted. Llevarlo al establecimiento de salud para que reciba todas las vacunas recomendadas antes de los dos años es la mejor manera de protegerlo de 14 enfermedades infantiles graves.

LA DEFENSA PODEROSA QUE ES SEGURA Y DE COMPROBADA EFICACIA



ESQUEMA DE VACUNACIÓN PAI

Vacuna	Enfermedad que previene	Edad a la que se aplica	Número de dosis
BCG	Tuberculosis	Recién nacido	1 dosis
Pentavalente	Tos ferina, difteria, tétanos, neumonías y meningitis bacterianas por Haemophilus influenzae tipo b	1ra dosis a los 2 meses 2da dosis a los 4 meses 3ra dosis a los 6 meses	3 dosis
DPT	Tos ferina, difteria, tétanos	1er refuerzo a los 18 meses 2do refuerzo a los 4 años	2 dosis
Antipoliomielítica	Poliomielitis	1ra dosis a los 2 meses 2da dosis a los 4 meses 3ra dosis a los 6 meses 1er refuerzo a los 18 meses 2do refuerzo a los 4 años	5 dosis
Antirotaavírica	Diarrea severa por rotavirus	1ra dosis a los 2 meses (hasta los 3 meses) 2da dosis a los 4 meses (hasta los 8 meses)	2 dosis
Influenza Pediátrica	Gripe por virus de la influenza estacional	De los 6 a los 23 meses (1ra dosis al contacto en campaña nacional) 2da dosis al mes de la 1ra dosis	2 dosis
SRP	Sarampión, rubeola, parotiditis	12 a 23 meses	1 dosis
Antiamarílica	Fiebre amarilla	12 a 23 meses	1 dosis

¡Gracias a las vacunas, la mayoría de los padres jóvenes nunca ha visto los efectos devastadores que las enfermedades como la poliomielitis, el sarampión o la tosferina (pertussis) pueden tener en un niño, una familia o una comunidad!

Las vacunas son la opción segura y de comprobada eficacia



En la actualidad, se cuenta con el suministro de vacunas que son seguras.

Aunque su hijo pueda sentir algún dolor o malestar en el lugar de la inyección, esto es leve comparado con las complicaciones graves que pueden generar las enfermedades que estas vacunas previenen. Es muy raro que se presenten efectos secundarios graves por las vacunas. Casi todos los niños pueden vacunarse de forma segura, pero hay excepciones y es posible que algunos no puedan recibir ciertas vacunas:

Niños con alergias a algún componente de una vacuna

Niños con el sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad grave o tratamiento médico

Los niños necesitan estar protegidos desde temprana edad

Los Centros de salud de primer nivel, establecen el calendario para el Control y la Prevención de Enfermedades, para proteger a los bebés y a los niños en los primeros años de vida, cuando son más vulnerables. Para que los niños tengan todas las vacunas, deben recibir todas las dosis según el calendario de vacunación recomendado. Si su hijo no recibe todas las dosis, está en peligro de contraer enfermedades prevenibles.

Antes y después de las vacunas:

Antes de las vacunas	Después de las vacunas
Lleve a su bebe a un establecimiento de salud para recibir una cartilla	Darle al niño paracetamol puede ayudar a aliviar los síntomas menores y comunes después de las vacunas
Consulte al Doctor(a) que medicamento va a necesitar para comprarlo antes	Se puede colocar un trozo de tela húmeda y fresca en el sitio de la vacuna para ayudar a reducir el dolor

Durante la vacuna: Cállese y no permita que el niño vea si usted está alterado o ansioso. El niño notará si usted se encoge antes de la vacuna. Hable serenamente y utilice palabras reconfortantes. Siga las instrucciones del proveedor de atención médica sobre cómo sostener a su hijo para estabilizar la pierna o el brazo que recibirá la inyección.

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- coloca una X en cada tipo de vacuna que cumpliste con tus hijos:

VACUNA	ENFERMEDAD QUE PREVIENE	VÍA	EDAD DE APLICACIÓN	DOSIS Y CANTIDAD
BCG	Formas graves de Tuberculosis	Intra dérmica 	Recién Nacido	Dosis única 0,1 ml
Pentavalente	Difteria, Tétanos, Coqueluche, Hepatitis B, Neumonías y meningitis por Hib	Intra muscular 	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	5 Dosis 0,5 ml
		Intra muscular 	4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	
Anti polio	Poliomielitis	Intra muscular 	1ra dosis 2 meses	1 Dosis 0,5 ml
		Oral 	2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses 4ta dosis 18 a 23 meses 5ta dosis 4 años	4 Dosis 2 Gotas
Anti neumocócica	Neumonías y meningitis	Intra muscular 	1ra dosis 2 meses 2da dosis 4 meses 3ra dosis 6 meses	3 Dosis 0,5 ml
Anti rotavirus	Diarreas severas por rotavirus	Oral 	1ra dosis 2 meses hasta los 3 meses 2da dosis 4 meses hasta los 7 meses	2 Dosis 1,5 ml
Anti Influenza Estacional Pediátrica	Influenza estacional	Intra muscular 	Niños de 6 a 11 meses: 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes de la 1ra	2 Dosis 0,25 ml
		Intra muscular 	Niños de 12 a 23 meses: 1 sola dosis	1 Dosis 0,25 ml
SRP	Sarampión, Rubéola, Parotiditis	Subcutánea 	De 12 a 23 meses	Dosis Única 0,5 ml
Anti amarílica	Fiebre Amarilla	Subcutánea 	De 12 a 23 meses	Dosis Única 0,5 ml
Virus del Papiloma Humano (VPH)	Cáncer cérvico uterino	Intra muscular 	10 años 1ra dosis al contacto 2da dosis a los 6 meses	2 Dosis 0,5 ml
dT adulto	Difteria, Tétanos neonatal y tétanos del adulto (Hombres y Mujeres)	Intra muscular 	De 7 a 9 años 1ra dosis al contacto 2da dosis a los 2 meses	2 Dosis 0,5 ml
			De 10 a 49 años 1ra dosis al contacto 2da dosis al mes 3ra dosis a los 6 meses	3 Dosis 0,5 ml
Anti Influenza Estacional adulto	Influenza Estacional	Intra muscular 	Embarazadas Personal de Salud Mayores a 60 años Enfermos crónicos	1 dosis 0,5 ml cada año

EJERCICIO 2.- Elije la opción verdadera del cuadro y así completar la frase

Vacunar protege de Enfermedades infantiles graves

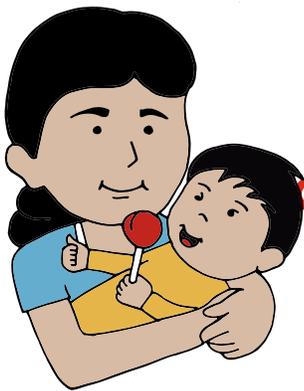
- 10
- 5
- 14

Gracias a las vacunas, lo padres jóvenes han evitado que sus hijos los..... que las enfermedades como la poliomielitis, el sarampión o la tosferina

-
- Efectos devastadores

Es muy raro que se presenten efectos secundarios graves por las vacunas. Casi todos los niños pueden vacunarse de forma segura, pero hay excepciones y son dos tipos:

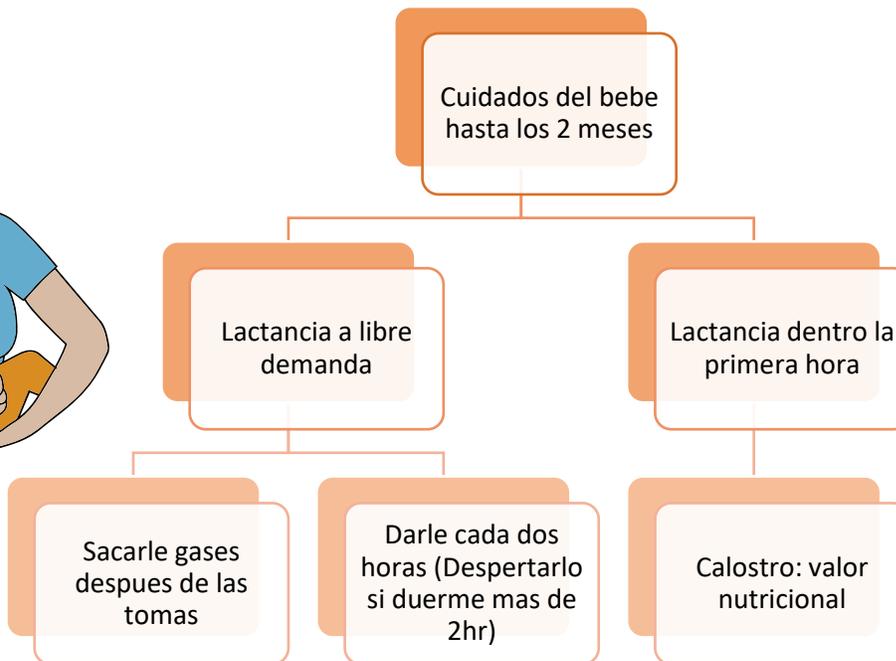
Conclusión Importante:



Si su hijo no recibe todas las dosis de las vacunas, está en peligro de contraer enfermedades graves y que pudieron prevenirse.

MODULO VII: Problemas de salud más frecuentes.

Cuidados del bebe para prevenir problemas de salud más frecuentes



Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO I.- Responda a las siguientes preguntas

¿Pudiste cumplir con la lactancia inmediata y a libre demanda con tus hijos?

SI

NO

Cuéntanos tu experiencia de lactancia por elección, marca X en la opción más cercana a tu experiencia, y luego compártela al grupo para ver si muchos coinciden con tus respuestas.

Mala		Buena	
Doloroso y tuvo grietas en el pezón		No sintió dolor, fue normal	
Él bebe sufrió en el agarre del pecho		Él bebe agarro con facilidad el pecho	
No sacaba sus gases con facilidad		Fácilmente sacaba sus gases	
No tenía tiempo para darle a todo momento		Me daba tiempo darle pecho en el momento que pedía	
Le aconsejaron darle con horarios los primeros meses		Siguió su instinto y lo alimento bajo la demanda del bebe	

Notas y/o consejos:

El niño/a con diarrea: La diarrea es un problema muy frecuente en los niños. Consiste en la defecación frecuente, blanda o líquida que difiere del patrón normal de un niño. Un aumento repentino en el número y fluidez puede indicar la diarrea en estos niños. Sin embargo, hacer deposiciones líquidas durante más de 24 horas no es normal.

Aprendiendo a reconocer si el niño está deshidratado: Estas son las señales que nos indican que el niño está deshidratado. Basta que el niño tenga una de estas señales para decir que el niño está deshidratado.

- Está inquieto e irritable
- Está somnoliento (letárgico o difícil de despertar)
- Tiene mucha sed
- Tiene el signo del pliegue cutáneo
- Tiene los ojos hundidos

¿Cómo preparamos las Sales de Rehidratación Oral (SRO)?

- Antes de preparar las SRO es importante lavarse las manos con agua y jabón.
- Medir un litro de agua hervida tibia en una jarra o tazón bien limpio.
- Echar el contenido del sobre. Mezclar hasta que se disuelva completamente.
- Se debe dar el SRO en pequeños sorbos, si el niño y niña vomita esperar unos 10 minutos y luego dar, pero más lentamente.
- Recordemos a los padres que las SRO se preparan todos los días, se mantienen bien tapadas y se bota lo que sobra después de 24 horas

El niño/a con fiebre: Tener mucha fiebre no siempre significa “muchísima enfermedad”. Puede suceder que una infección severa apenas provoque fiebre, pero un resaca, en principio inofensivo, venga acompañado de 40°C.

Si el niño **tiene febrícula**, que es hasta los 38,1°C, no se recomienda su tratamiento con antitérmicos, como paracetamol o ibuprofeno. Sin embargo, lo que se debe hacer es hidratarlo bien con abundante agua y mantenerlo fresco con poca ropa. Si continúa la fiebre, se debe ir al pediatra.

Cuando tiene fiebre, es decir, por encima de 38,1°C, lo más eficaz son los **medicamentos antitérmicos** prescritos por el pediatra. Es imprescindible respetar la dosificación adecuada a la edad y peso del niño. Este tratamiento se puede complementar con:

1. Hidratación abundante con agua
2. No abrigar en exceso ni caldear la habitación.
3. Aplicar paños húmedos templados o frescos, nunca fríos, en la frente.
4. Darles baños con agua templada durante 15-20 minutos, dejando que el agua se vaya enfriando poco a poco a la vez que el pequeño.

- Come demasiado y llora por comer
- Cuando la defecación frecuente, blanda o líquida que difiere del patrón normal de un niño
- Suele estar molesto e incomodo
- Cuando tiene sueño todo el tiempo

¿Cómo reconozco aun niño/a deshidratada?

- Juega con frecuencia
- Tiene los ojos hundidos
- Está inquieto e irritable
- Tiene las manos hinchadas
- Esta somnoliento (difícil de despertar)
- Babea demasiado
- Tiene mucha sed

¿Qué hacer cuando el niño/a tiene FIEBRE?

- Hidratación abundante con agua
- No abrigar en exceso ni caldear la habitación.
- Darles baños con agua fría
- Darles baño con alcohol
- Aplicar paños húmedos templados o frescos, nunca fríos, en la frente.

EJERCICIO 3.- Mira el grafico y anota en el cuadro los signos de fiebre:

FIEBRE DEL BEBE



61

-
-
-
-
-

Consejos:



¿Cuándo hay que consultar con el pediatra?

Antes de consultar con el pediatra, lo primero que debemos hacer es valorar el estado general del niño y ver qué aspecto tiene: si, a pesar de la fiebre, está contento y come y bebe bien, es poco probable que se trate de algo grave.

Existen algunos casos en los que es necesario acudir al pediatra para que valore el estado del niño:

- Si es menor de dos años, especialmente si tiene menos de tres meses.
 - Si está decaído, somnoliento, irritable o presenta malestar general.
 - Si tiene fuertes dolores de cabeza o vómitos
 - Si le cuesta respirar o sufre una convulsión
 - Si tiene puntitos rojos de color cereza o manchas negras en la piel.
 - Si tiene 40°C de fiebre y no para a pesar del tratamiento con antitérmicos.

EJERCICIO 4.- Identifique al concepto que no corresponde con los otros conceptos de las filas y márkelo con un raya-----

Dificultad al respirar	Juguetear	Convulsión	
Decaído	Somnoliento	Irritable	Pomposo
Fuertes dolores de cabeza	Alegre	Vómitos	
Puntos rojos en la piel	Manchas negras en la piel	Hinchazón	
Fiebre 40°	Molesto	Gordo	

MODULO VIII: Crecimiento y desarrollo del niño/a hasta el escolar. Evaluación nutricional, Tipos de desnutrición. Abordaje de rehabilitación nutricional por tipo de desnutrición (teórico y práctico). Desarrollo del menor de 5 años por hitos de edad cronológica

Concepto de crecimiento: Es un proceso que se inicia desde el momento de la concepción del ser humano y se extiende a través de la gestación, la infancia, la niñez y la adolescencia. Se mide por medio de las variables antropométricas: peso, talla, perímetro cefálico (esta de gran importancia en los dos primeros años de vida posnatal), perímetro torácico, envergadura y segmento inferior:

CONSISTE EN EL AUMENTO PROGRESIVO DE LA MASA CORPORAL POR EL INCREMENTO EN EL NÚMERO DE CÉLULAS Y EN SU TAMAÑO

Desde el nacimiento hasta los 24 meses de edad los niños crecen, en promedio, alrededor de 37 cm. Esta velocidad de crecimiento unos 25 cm/año en el primer año y unos 12 cm/año en el segundo no se volverá a alcanzar en ninguna otra etapa de la vida postnatal. Es por ello que la vigilancia del crecimiento adquiere tanta sensibilidad en esta etapa como indicador positivo de salud.

EL CONTROL DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS ES FUNDAMENTAL PARA DETECTAR OPORTUNAMENTE LA ENFERMEDAD, FACILITAR SU DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO, REDUCIR LA DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD, EVITAR SECUELAS, DISMINUIR LA INCAPACIDAD Y PREVENIR LA MUERTE

Concepto de desarrollo: Es un proceso dinámico que indica cambio, diferenciación, desenvolvimiento y transformación gradual hacia mayores y más complejos niveles de organización en aspectos como el biológico, psicológico, cognoscitivo, nutricional, ético, sexual, ecológico, cultural y social.

No olvides llevar a tú niña o niño a su control integral:

- | |
|---|
| ▪ Menores de 1 mes -Cada 7 días |
| ▪ Menores de 2 meses -Cada 15 días |
| ▪ De 2 a 23 meses Cada- mes |
| ▪ De 2 años a menores de 5 años- Cada 2 Meses |

Y no olvides observar su desarrollo según este cuadro:

DESARROLLO DEL NIÑO DE 0 A 6 AÑOS					
	De 0 a 6 meses	De 6 a 12 meses	De 12 a 24 meses	De 2 a 4 años	De 4 a 6 años
Desarrollo Motor	<ul style="list-style-type: none"> - Levanta la cabeza - Se prepara para el gateo 	<ul style="list-style-type: none"> - Gateo - Se pone de pie y da algunos pasos 	<ul style="list-style-type: none"> - Anda - Aprende a subir escalones 	<ul style="list-style-type: none"> - Aprende a montar en bicicleta o patinete 	<ul style="list-style-type: none"> - Salta, trepa con habilidad y le encanta bailar
Cognitivo	<ul style="list-style-type: none"> - Atiende a estímulos visuales y sonoros 	<ul style="list-style-type: none"> - Tiene un juguete favorito - Aumenta su independencia y curiosidad 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra más interés por los libros y los juguetes 	<ul style="list-style-type: none"> - Presta más interés por el dibujo 	<ul style="list-style-type: none"> - Perfecciona el dibujo, se viste solo. Gana en autonomía.
Lenguaje	<ul style="list-style-type: none"> - Se comunica con el llanto y las sonrisas - Balbuceo 	<ul style="list-style-type: none"> - Dice sus primeras palabras 	<ul style="list-style-type: none"> - Empieza a unir palabras pero se equivoca con frecuencia 	<ul style="list-style-type: none"> - Su lenguaje es prácticamente perfecto. Aún puede tener problemas con algún fonema o tartamudear 	<ul style="list-style-type: none"> - Es capaz de expresar emociones y pensamientos 
Social	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia de los padres y personas próximas 	<ul style="list-style-type: none"> - Muestra más interés por los grupos 	<ul style="list-style-type: none"> - Va perdiendo el apego con sus padres y busca jugar con otros niños 	<ul style="list-style-type: none"> - La época del 'Por qué' y época de las rabietas 	<ul style="list-style-type: none"> - Disfruta con los juegos en grupo

Cuadro de información

LOS DEFICITS DEL ESTADO NUTRICIONAL INFANTIL ESTAN ASOCIADOS A MULTIPLES FACTORES



FACTORES PROPIOS DEL NIÑO	FACTORES RELACIONADOS CON EL VÍNCULO MADRE-HIJO	FACTORES SOCIO-ECONÓMICOS
<ul style="list-style-type: none"> *Talla, peso inadecuado al nacer menor a 3kl *Antecedentes patológicos 	<ul style="list-style-type: none"> *Baja educación materna *Pareja inestable *Embarazo no deseado *Madre adolescente y soltera 	<ul style="list-style-type: none"> *Más de dos hermanos menores a 5 años *Ingresos inestables al hogar *Madre soltera *Adicciones
FACTORES DEL MEDIO AMBIENTE		FACTORES DE CRIANZA
<ul style="list-style-type: none"> *Falta de prácticas sanitarias *Falta de agua potable *Hogar sin sistema de saneamiento básico 		<ul style="list-style-type: none"> *Comida no diferenciada para el niño *Edad inadecuada de alimentación complementaria

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Entrelace con su significado correcto

- Desnutrición Es un proceso mediante al cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir.
- Alimentación Pérdida de reservas o debilitación de un organismo por recibir poca o mala alimentación.
- Talla Mide la masa corporal total de un individuo. El mismo debe tomarse con la menor cantidad de ropa posible.
- Peso Mide el tamaño del individuo desde la coronilla de la cabeza hasta los pies (talones).

EJERCICIO 2.- Anota el peso y talla de tus hijos/as:

Nombre	Edad	Peso	Talla

Tabla de crecimiento:



EJERCICIO 3.- ¿Están dentro del peso y talla ideal? compártelo en familia y cuéntanos:

Evaluación nutricional: Una correcta valoración del estado nutricional, permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto, y posibilita el adecuado abordaje diagnóstico y terapéutico.

- Para evaluar el crecimiento hay que evaluar el peso y la talla.
- Se debe de realizar el control periódico del peso por esta una medida confiable para la detección de alteraciones rápidas del crecimiento.
- El control de la talla es muy importante para determinar si la desnutrición es reciente o crónico, favoreciendo la adopción de un tratamiento oportuno y adecuado.

LA DESNUTRICIÓN NO ES NI DEBE SER DIFUNDIDA COMO UNA ENFERMEDAD INCURABLE

El peso del niño es el que determina las cantidades de alimentos a aportar, independientemente de su grado de desnutrición.

Se diferencian dos grupos de edades de acuerdo con los alimentos necesarios, en cada uno de ellos, para cubrir las necesidades nutricionales.

⇒ En el niño menor de un año se jerarquiza la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida y la adecuada complementación alimentaria –variada, completa e inocua.

⇒ En la desnutrición calórica por el consumo insuficiente de alimentos el principio del tratamiento es la Alimentación a libre demanda. ¿Qué es? Dar de comer la cantidad que el niño quiere cada vez. Garantizar que lo que se ofrece sea bueno en cuanto a calidad.

EJERCICIO 4.- Elija Verdadero (V) o falso (F)

El peso del niño es el que determina las cantidades de líquidos a ingerir

V

F

Una correcta valoración del estado nutricional, permite identificar las alteraciones nutricionales por exceso y por defecto.

V F

El control de la talla es muy importante para determinar si la desnutrición es reciente o crónico.

V F

Para evaluar el crecimiento hay que evaluar el tamaño de la cabeza

V F

La desnutrición debe ser difundida como una enfermedad incurable

V F

EJERCICIO 5.- Elije la opción correcta (X)

El control de la talla es muy importante para determinar si:

- Es inteligente y con grandes capacidades
- La columna vertebral y el cerebro están estables
- La desnutrición es reciente o crónico, favoreciendo la adopción de un tratamiento oportuno y adecuado.

EJERCICIO 6.- Responde la siguiente pregunta

¿Usted se benefició con el bono Juana Azurduy de Padilla?

SI NO

¿En qué gasto tal beneficio? O ¿EN que lo gastaría? Analice su respuesta y pregunta a otros que anotaron en esta parte

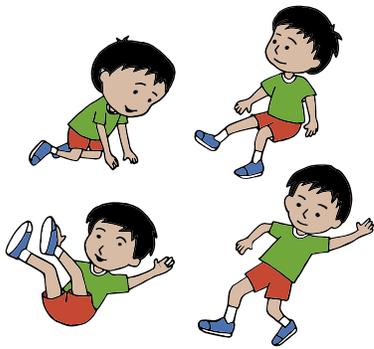
.....
.....

Conoce el Bono Juana Azurduy de Padilla: Es un incentivo económico para mujeres gestantes condicionado al cumplimiento de 4 controles prenatales, parto institucional y control post parto. Para niños y niñas menores de dos años condicionado a 12 controles integrales de salud bimensual. En ambos casos no deben contar con seguro de salud.

BENEFICIOS DEL BONO		
1° CONTROL	DEL 1° MES AL 3° MES	50 Bs.
2° CONTROL	DEL 4° MES AL 5° MES	50 Bs.
3° CONTROL	DEL 6° MES AL 7° MES	50 Bs.
4° CONTROL	DEL 8° MES AL 9° MES	50 Bs.
PARTO INSTITUCIONAL Y CONTROL POST PARTO		120 Bs.
DESDE SU NACIMIENTO HASTA SUS DOS AÑOS	12 CONTROLES INTEGRALES DE SALUD BIMENSUALES	125 Bs.
33 MESES EN TOTAL		1820 Bs.

MODULO IX: Prevención de accidentes en el hogar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define un accidente como “un suceso no premeditado cuyo resultado es un daño corporal identificable”. En la actualidad los accidentes en los países desarrollados son una de las principales causas de enfermedad y de muerte. Constituyen una de las “epidemias” de este siglo y deben ser considerados como un problema de salud pública. Además de la pérdida de vidas humanas, de sufrimientos físicos y psíquicos, hay que recordar las repercusiones socioeconómicas derivadas de los años potenciales de vida perdidos o de las incapacidades que originan. Aproximadamente, el 80% de los accidentes se producen en la esfera privada, es decir, en el hogar y en las actividades de tiempo libre.



Hay tres colectivos de personas que son los que sufren accidentes con mayor frecuencia:

Los niños menores de 5 años.

Los ancianos mayores de 65 años.

Amas de casa: las mujeres, sobre todo las mayores de 45 años, son uno de los grupos de población que más lesiones sufren dentro del hogar.

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Anote con una (X) los lugares donde sufrieron accidentes tu familia y comparte el más significativo para ti.



Si no está en cuadro escríbalo aquí:

A continuación, se exponen los principales accidentes que se pueden producir dentro del ámbito.

HERIDAS HEMORRAGIAS	QUEMADURAS	CAÍDAS Y GOLPES
Causa principal contacto con objetos cortantes y punzantes.	Mayormente por líquidos a temperaturas elevadas.	Suelo con agua aceites , huecos abiertos y mal protegidas.
¿COMO PREVENIR?	¿COMO PREVENIR?	¿COMO PREVENIR ?
Poner fuera del alcance obj. Cortantes. Colocar cuchillo en cajones.	Usar guantes antes de manipular objetos calientes *Alejar a los niños de la cocina.	*Mantener el suelo libre *Usar alfombrillas en el cuarto de baño. *Evitar usar escaleras defectuosas.
¿COMO ACTUAR?	¿COMO ACTUAR?	¿COMO ACTUAR?
Si se produce hemorragia: poner una comprese presa sobre la herida presionando fuerte *Si continua hacer torniquete. *Llamar a servicios de emergencia.	* Si la ropa esta en llamas intentar apagar con una manta o rodar en el suelo. *Sumergir en agua durante 10min. *No aplicar pomadas. *Llamar a servicios emergencias.	Si se produce un hematoma, esguince o fractura. *Hematoma: usar hielo y un analgésico. *Esguince, luxación, fractura: no mover, llamar a emergencias.
ATRAGANTAMIENTOS	INTOXICACIONES ENVENENAMIENTOS	
Causada por introducción de objetos de mayor tamaño que superan las vías respiratorias.	Causada por medicamentos, insecticidas, pinturas o disolventes, bebidas alcohólicas, alimentos.	

*Alimentos o saliva.	
¿COMO PREVENIR?	¿COMO PREVENIR?
*Evitar que los niños jueguen con objetos pequeños. *No hablar con la boca llena, en caso de atragantamiento realizar la MANIOBRA DE HEMLICH.	*Dejar fuera del alcance de los niños. *Llamar a urgencias *Si son sustancias acidas no provocar vomito.
ELECTROCUCIONES	TRANSITO
Causado por aparatos eléctricos en mal estado : puede ocasionar un calambrazo, perdida de extremidad, muerte.	Causada mayormente por no aplicar cuidados en el manejo de bebes en el transporte
¿COMO PREVENIR?	¿COMO PREVENIR?
*No conectar aparatos mojados *Usar enchufes con protección por el bien de los niños.	*Usar asiento para bebe en el transporte *No sobrellevar personas en la motocicleta *Insistir en cuidados del transporte publico

EJERCICIO 2.- Según la imagen, escribe los cuatro accidentes que puede ocurrir



EJERCICIO 3.- Coloca una X en las medidas de prevención que no conocías y una Y en las que conocías y aplicabas en casa:

- Mantener el suelo libre de obstáculos
- Evitar las superficies resbaladizas, mojadas o grasientas.
- Evitar utilizar estufas o braseros en los dormitorios
- Cerrar bien la llave del paso de gas cuando no la utilices.
- Alejar a los niños de la cocina y de la zona de planchar.
- Impedir que los niños jueguen con cerillas o mecheros.
- Utilizar enchufes giratorios o de sistema de enclavamiento profundo.
- No manipular aparatos eléctricos mojados.
- Recoger y tirar a los platos o vasos rotos.
- Situar las plantas punzantes fuera del alcance de los niños.

EJERCICIO 4.- Entrelazar la imagen con el concepto

Accidente cocina



Accidente en el baño



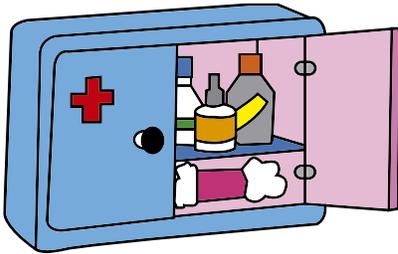
Accidente eléctrico



Accidente tóxicos

EJERCICIO 6.- Arma un botiquín en casa

Con algodón, guantes estériles, alcohol al 70%, agua desoxigenada, analgésicos, cremas para quemaduras, vendas gasas, apósitos, tijeras.



MODULO X: Determinantes sociales de la salud (Higiene, Agua Segura, Saneamiento básico y Manejo de Residuos sólidos. Prevención de la violencia en el hogar y la comunidad y otros



LOS DETERMINANTES SOCIALES DE LA SALUD SON LAS CIRCUNSTANCIAS EN LAS QUE LAS PERSONAS NACEN, VIVEN, TRABAJAN Y ENVEJECEN

¿QUE ES LA EQUIDAD EN SALUD?



Es la ausencia de desigualdades, evita las diferencias injustas en salud entre grupos de población definidos.

DISFRUTAR DE UNA BUENA SALUD DEPENDE DE DISTINTOS FACTORES



- *Sociales
- *Genéticos
- *Biológicos



- *Donde vivimos
- *Nivel educativo
- *Trabajo
- *Nivel de ingresos
- *Acceso a servicios
- *Cultura



- *Factores no modificables: edad, sexo, genética.
- *Factores modificables: Estilo de vida - Cultura



¿ENTRE ESTOS FACTORES CUALES PODEMOS CAMBIAR Y CUALES NO?

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Completa las frases:

Los determinantes sociales de la salud son las circunstancias en las que las personas:

⇒ N_____

⇒ V_____

⇒ T_____ y

⇒ E_____

Disfrutar de una buena salud depende de distintos factores:

⇒ S_____

⇒ G_____ y

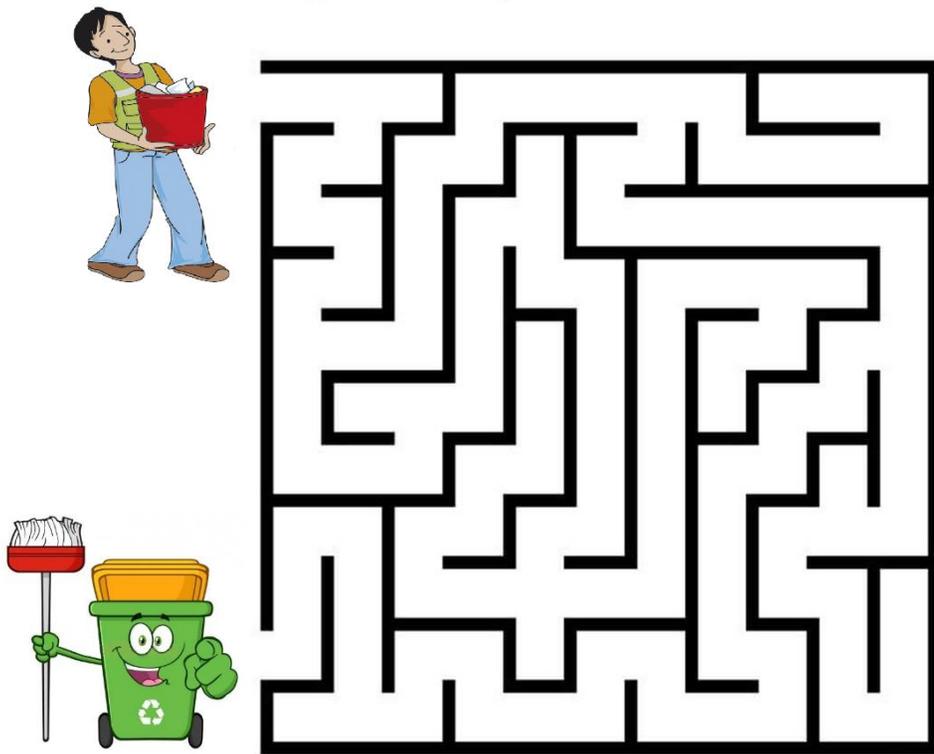
⇒ B_____

EJERCICIO 2.- Ordena la palabra

La equidad de salud es la ausencia de DSIEGALUDESDA

D_____

EJERCICIO 3.- Ayuda a Juan a encontrar el BASURERO

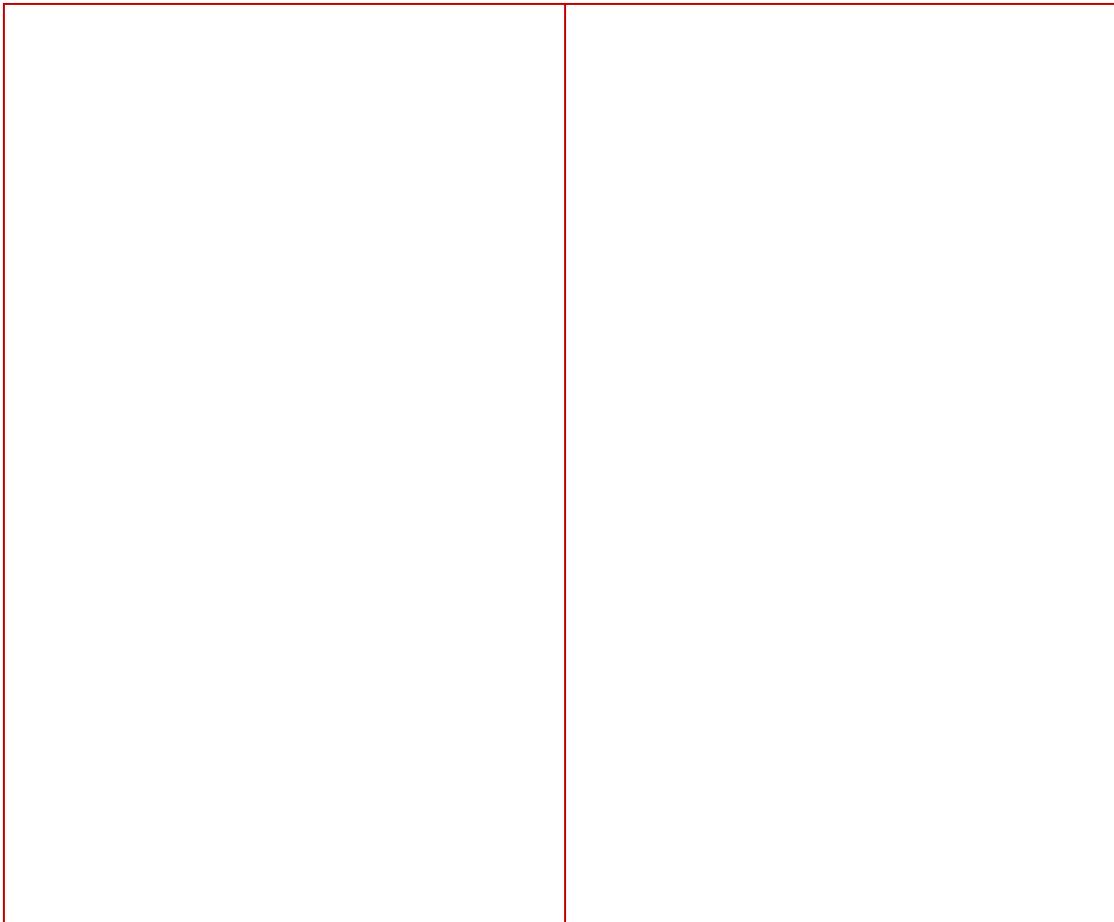


Cuadro informativo:

¿Que son las desigualdades sociales?	¿A quiénes afecta las desigualdades
<p>Diferencias en salud injusta e inevitable, se dan entre grupos socioeconómicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Personas con mayor ingreso, mayores niveles educativos tienden a vivir más. • Lo cual es injusto para aquellos que no tienen las mismas oportunidades 	<p>A quienes disponen menos recursos.</p> <p>¿Por qué intervenir en la reducción de los determinantes sociales de la salud? Porque tienen repercusiones negativas para toda la sociedad, para el desarrollo social y la economía.</p>

EJERCICIO 4.- En compañía de tu familia busca imágenes o dibujos sobre DESIGUALDADES SOCIALES

PERSONAS CON MAYOR INGRESO, NIVEL EDUCATIVO	PERSONAS QUE NO TIENEN LAS MISMAS OPORTUNIDADES
---	---

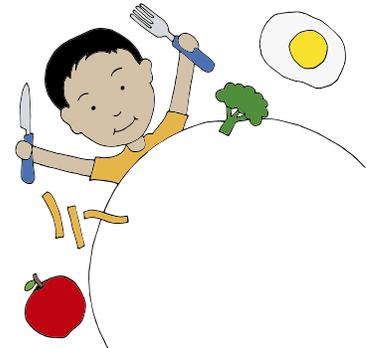


MODULO XI: Seguridad Alimentaria

Existe seguridad alimentaria cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimentarias y sus preferencias en cuanto a los alimentos, a fin de llevar una vida activa y sana” FAO

Existe seguridad si se dan cuatro condiciones:

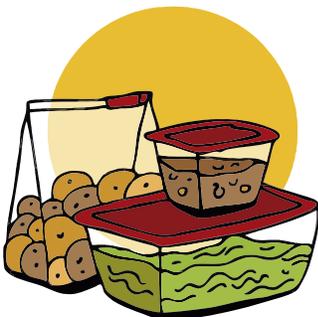
1. Una oferta y disponibilidad de alimentos adecuadas.
2. La estabilidad de la oferta sin fluctuaciones ni escasez en función de la estación o del año.
3. El acceso a los alimentos o la capacidad para adquirirlos.
4. La buena calidad e inocuidad de los alimentos.



EL DERECHO A LA SEGURIDAD ALIMENTARIA:

La Seguridad Alimentaria es un derecho reconocido en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, en cuyo artículo 25 expresamente se recoge “el derecho de las personas a un nivel de vida adecuado que les asegure... la salud y el bienestar y una alimentación suficiente y sana...”

Responsables de la seguridad alimentaria: Garantizar la seguridad de los alimentos en los niveles exigidos por los consumidores requiere el compromiso no sólo de las instituciones públicas, sino también de los sectores productivo, transformador y comercial, que comparten la responsabilidad de alcanzar las máximas cotas de seguridad alimentaria.



Los consumidores deben tener presente que la manera de hacer la compra y la forma en que se guardan, almacenan, conservan y preparan los alimentos en el hogar, tienen una influencia directa en la seguridad alimentaria. Es el consumidor quien tiene la máxima responsabilidad sobre todas estas actividades.

Después de leer es hora de trabajar:

EJERCICIO 1.- Seleccione la respuesta correcta

Existe seguridad alimentaria cuando:

- se compra muchos frutas, verduras y carnes
- todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos
- comes en restaurant caros y bebes líquidos de manera continua
- vives cerca de los supermercados

Existe seguridad si se dan cuatro condiciones, elije las cuatro:

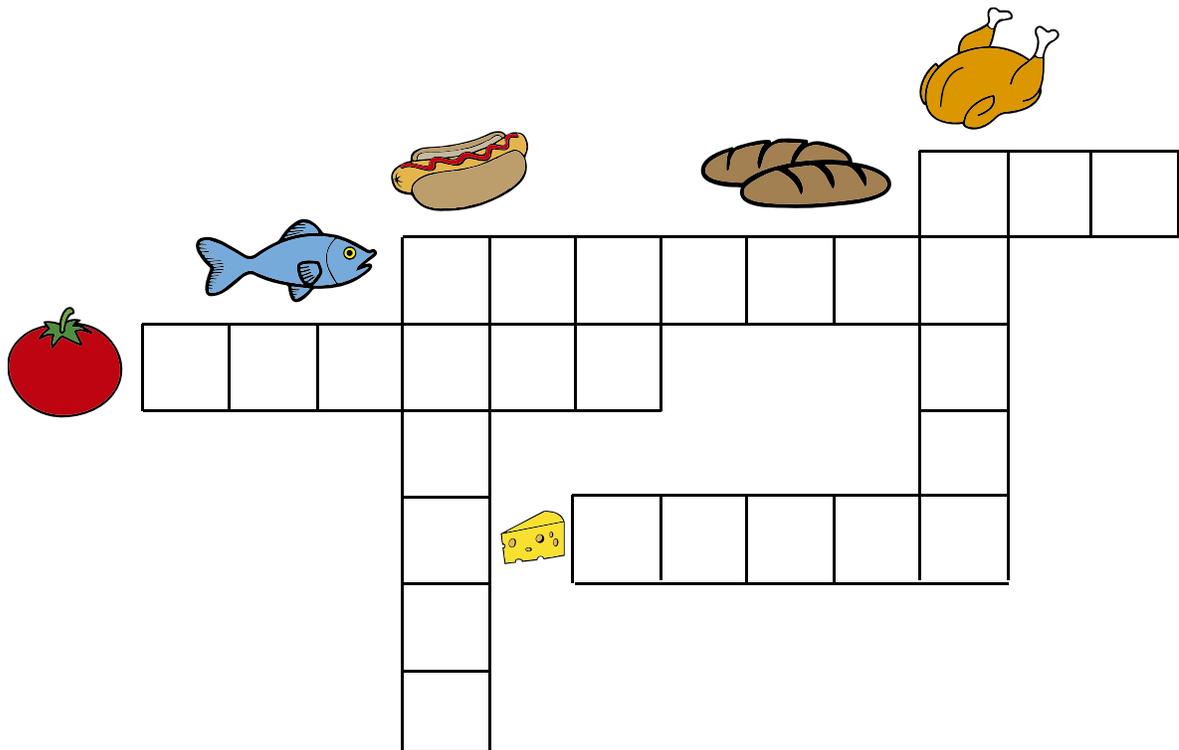
- Una oferta y disponibilidad de alimentos adecuadas.
- Obtienes un refrigerador grande para guardar muchos alimentos.
- La estabilidad de la oferta sin fluctuaciones ni escasez en función de la estación o del año.
- Compras solo de supermercados
- El acceso a los alimentos o la capacidad para adquirirlos.
- La buena calidad e inocuidad de los alimentos.

EJERCICIO 2.- Entrelazar entre imágenes su relación.





EJERCICIO 3.- Complete el siguiente crucigrama:



EJERCICIO 4.- Ordena las palabras



ajónb



iocncar



ooncgaeld



eprasar



deenotr



cchuillo
