

MANUAL DE NUTRICIÓN Y SALUD



Saludo y Presentación

Estos MANUALES DE NUTRICION son una aportación del **Fideicomiso para la Salud de los Niños Indígenas de México** y su traducción a la lengua wixárika así como la grabación en audio, fue posible gracias a la aportación realizada por el concierto **Wirikuta Fest** a las comunidades wixaritari.

Este taller de nutrición impartido en el Instituto Cultural del Valle de Ameca ac, está organizado y patrocinado por la **Fundación Alejandro Díaz Guerra ac**, gracias a la colaboración y la hospitalidad del **Instituto Cultural del Valle de Ameca**, en su Centro Rural de Educación Superior de Estipac (CRES).

Las nutriólogas que imparten este taller son parte del **Departamento de Estudios Experimentales y Rurales** del **Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán**.

Estamos muy contentos de que escuchen lo que tenemos para contar, ya que puede ayudar a todas las personas a tener una mejor salud.

Queremos que todos en sus comunidades puedan mejorar su alimentación y aprovechar mejor lo que tienen, aprendiendo cosas sencillas que pueden hacer un cambio en su salud y así, ser más fuertes, hacer mejor sus trabajos, descansos y ceremonias.

Nos alimentamos para mantenernos vivos, para estar sanos, para que no tengamos dolores y cansancios. También para cantar, danzar, jugar, para amarnos. Los alimentos nos dan la energía necesaria para la vida.

La salud de todas las personas, empieza con la de salud de su madre, su padre y todos sus antepasados. Tenemos que pensar en que las niñas y los niños son el futuro de las comunidades, por eso todos queremos que estén sanos y fuertes.

La primera parte de nuestra vida es la más importante para que seamos personas sanas, fuertes y alegres. Por eso las mujeres que van a ser madres, deben prepararse para que su cuerpo reciba al ser que viene.

Toda la comunidad es parte y ayuda a traer a una nueva persona, así que todos debemos cuidar a las futuras madres.

Lo que come la mujer embarazada, alimenta a la criatura que espera. Lo que la madre bebe y come, el niño lo recibirá a través de su ombligo y hará que crezca quedando listo para salir al mundo.

3. LOS ALIMENTOS y SU HIGIENE: CUIDADOS PARA NO ENFERMAR



I. Introducción

Hola nos da mucho gusto estar otra vez con ustedes. Estamos contentos de que nos lean hablando de la limpieza de los alimentos para que no nos enfermemos. Nuestra intención es contribuir a mejorar nuestra vida siendo más sanos y fuertes.

Como ya platicamos antes, la salud de las madres y los bebés es muy importante porque es el principio de la vida y hay que empezar bien. Los niños y las niñas menores de cinco años deben tener cuidados especiales que empiezan con una buena alimentación para que puedan crecer sanos y fuertes, para que se desarrolle su cerebro y aumenten sus defensas contra las enfermedades. Aquí platicaremos de la limpieza con la que deben ser tratados los alimentos, antes y durante su cocción, al servirlos y guardarlos para que no echen a perder.

II. La limpieza

La limpieza de la cocina, de los alimentos y de la persona que los prepara es muy importante, porque si no hay limpieza entran en el cuerpo las bacterias, bacterias y virus que aunque no los podemos ver, ocasionan algunas enfermedades que nos debilitan sobre todo los pequeños.

Si somos limpios y ordenados las niñas y los niños tomarán ese ejemplo y también lo serán.

1. Del agua y la leche

Si queremos prevenir diarreas el agua para beber debe estar limpia.

- Debemos asegurarnos de la limpieza del agua que bebemos, para esto debemos purificarla, podemos hervirla durante diez minutos.
- Antes de tomar el agua hervida, hay que airearla, para que recupere su buen sabor.
- Otra forma y barata de purificar el agua es: ponerla en una botella limpia de vidrio y dejarla al sol por seis o más horas y después ponerla en la sombra. No debe estar en el sol más de seis horas. Esto dejará limpia el agua.

Una vez que el agua ha sido purificada debe conservarse en recipientes limpios y tapados. Así evitará que le caiga polvo o tenga contacto con insectos y otros animales. También puede agregarse tres gotas de cloro por litro de agua.

Así como el agua, también hay que hervir la leche durante diez minutos, contando el tiempo a partir de que aparezcan las primeras burbujas. Después de hervida es importante mantenerla bien tapada, en un lugar fresco, seco. Debe consumirla el mismo día que la adquirió para evitar que se eche a perder.

2.- De frutas y verduras

Las frutas de cáscara delgada se lavan con agua tallándolas cuidadosamente con los dedos.

Las verduras de hojas como la lechuga, acelga, espinaca deben lavarse con agua hoja por hoja.

Se recomienda que al hervir las verduras sea con poca agua, en un recipiente con tapa y a fuego lento, para evitar la pérdida de nutrimentos y cambios en la consistencia, color y sabor de las verduras.

Con el agua que se utilizó para cocerlas se pueden hacer sopas.

Las frutas y verduras de cáscara dura como la papa, el camote y la yuca se lavan con agua limpia y una escobeta o zacate para tallar la cáscara.

3. De los cereales y las leguminosas

Los cereales y leguminosas están generalmente contaminados con restos de caca o gorgojos y a veces, traen piedras, por ello hay que limpiarlos cuidadosamente.

4.- De los granos y semillas

Los granos y semillas se limpian de basuritas y se remojan en agua que después puede usarse para la limpieza de la cocina.

5.- De la carne

La carne debe limpiarse con agua y cocerse perfectamente bien.

Las carnes de res, cerdo, pollo y pescado deben lavarse con agua para quitar algunos microbios y parásitos. Además, para terminar de eliminar los parásitos, debe hervirse, asarse o freírse teniendo cuidado que no le quede alguna parte cruda antes de comerla.

Si no cuenta con refrigerador, consuma la carne o el pescado el mismo día que lo compró, para evitar que se eche a perder. También se pueden salar y poner a secar al sol colgada en un mecate.

Si tiene alguna duda, pregúntele a su promotor.

5.- Del huevo

Si comemos huevo, el cascarón debe lavarse con agua y zacate o escobeta antes de romperlo y cocinarlo, porque a veces tiene caca de gallina contaminada que puede entrar a la yema y a la clara.

Es necesario comerlo cocido. A través del cascarón entran muy fácilmente bichitos al huevo, por lo cual, al comerlo crudo estos microbios pueden producir diarrea, vómitos y cólicos.

Los huevos que tengan mal olor, sangre en la yema o que el cascarón esté roto no deben usarse. Pueden estar contaminados y provocar intoxicaciones y diarrea.

6.- De los alimentos enlatados

Antes de abrir un alimento que viene en lata, hay que lavarla muy bien con agua. Cuando las almacenan puede estar en contacto con cucarachas y ratas y pueden quedar caca, orines o simplemente polvo que entra en el alimento al abrirla. A veces, la enfermedad que causa es muy grave y puede causar la muerte.

La orina de la rata causa una enfermedad mortal llamada Leptospirosis.

Los alimentos enlatados deben comerse una vez que ha sido abierta la lata, si queda algo de alimento hay que ponerlo en un trasto y taparlo. No hay que dejarlo en la lata. El material con que está hecha la lata contamina el alimento, lo cual es malo para la salud.

Por eso NO es recomendable comer alimentos enlatados, trata de evitarlos lo más posible!

Las latas que tengan la tapa inflada o que al abrirla hace un ruido como psssssss o despide un olor desagradable, no deben ser usadas.

Las latas que estén así, pueden estar contaminadas por microbios que causan una enfermedad llamada botulismo. Esta enfermedad produce vómito, dolor de cabeza, de estómago, y en ocasiones, la muerte.

Las invitamos a que platicuen entre ustedes si conocen personas que han enfermado por comer un alimento en lata echado a perder.

Ya que platicaron de los alimentos echados a perder, debemos recordar:

7. No cocinar ni guardar los trastos cerca del piso.

Que evite que el niño y la niña se acerquen al fuego o a las ollas, cuando cocina, porque puede producirse severas quemaduras.

Que si cagamos en el campo a fuera de nuestra casa al aire libre, insectos y animales se meterán a nuestra casa y a nuestros alimentos con esta suciedad y nos enfermaremos. Por eso es muy importante organizarnos para construir sanitarios secos alejados de la casa, del pozo de agua o del río.

8.- Almacenamiento de alimentos

Los alimentos deben guardarse y almacenarse tapados para evitar estar expuestos al aire, a ratas o insectos por ejemplo, las moscas tienen contacto con la caca y transportan gran cantidad de huevecillos a nuestros alimentos y los contaminan.

En la sierra wixárika planta pegajosa llamada (_____), los wixaritari usan ramas de ella para atrapar las moscas dentro de las casas. Si alguna de ustedes recuerda el nombre de esta planta, por favor compártanosla y cuéntenos cómo es utilizada en la sierra.

Hay que evitar almacenar los alimentos sobre el suelo, debemos colocarlos sobre mesas o huacales para evitar que los animales como perros, gatos, ratas tengan contacto con ellos. Para evitar las cucarachas haya que lavar muy bien los huacales.

Una vez que se han cocido los alimentos, si no se van a comer inmediatamente, se pueden colocar en un lugar fresco y seco. Deben cubrirse con trapos o tapas limpias, o si se puede refrigerarse.

Al recalentar la comida es importante que lo hagas en un recipiente tapado hasta que hierva de nuevo, pues durante almacenamiento pudieron desarrollarles bichitos invisibles que mueren con el hervor.

Si algo no le quedó claro o tiene alguna duda pregunte a alguien que sepa que le pueda ayudar.

9.- Otras recomendaciones de limpieza

Ya escuchamos lo peligroso que es tomar alimentos y agua contaminada. Hay que seguir algunas sencillas medidas de higiene, como son: de la higiene personal, de la limpieza de la casa, y otras.

De la higiene personal

- Lavarse las manos con suficiente agua y jabón antes de tomar los alimentos y después de ir a la letrina. Si no hay jabón hay que refregar fuerte las manos, principalmente uñas, entre los dedos y las palmas.
- Hay que bañarse lo más seguido que se pueda.
- Lavarse los dientes después de cada comida, sobre todo antes de dormir.
- Traer las uñas cortas y limpias.
- No llevarse a la boca objetos sucios.
- Hay que usar ropa limpia o lavarla lo más seguido posible.
- Usar zapatos o huaraches.

- Es importante usar la bacinica para niñas y niños pequeños. Y luego vaciarla en la letrina.
- La higiene personal debe ser practicada por toda la familia, en especial cuando vamos a comer o a preparamos los alimentos.

De la limpieza de la casa

Si estamos en un lugar sucio todos los alimentos se echaran a perder y las personas que los comen se van a enfermar. Por eso debemos:

- Abrir puertas y ventanas todos los días por un buen rato para ventilar la casa.
- Asolear cobijas y sábanas a diario. Lavarlas seguido.
- Debemos barrer y sacudir todos los días.
- Lavar los trastos después de usarlos y guardarlos protegidos del polvo.
- Lavar diariamente la mesa, el fogón y todo el sitio donde se preparan los alimentos.
- Colgar una canasta o red del techo para poner los alimentos para que no los alcancen los insectos.
- No dejar entrar a los animales a la casa porque contaminan con la tierra que traen en las patas.
- Hacer un corral para los animales y mantenerlo limpio.
- Hay que procurar que los perros y gatos estén vacunados y mantenerlos fuera de la casa.
- Si es posible, ponga tela de alambre en las ventanas y puertas para que no entren moscas y mosquitos.

Para evitar que la mugre se quede escondida en la casa y ensucie los alimentos, es recomendable:

- Barrer el piso diario.
- Aplanar las paredes.
- Dividir la casa en zonas para cocinar, para comer y para dormir.
- Y de ser posible poner un mosquitero o pabellón encima del lugar en el que dormimos.

Recuerda que para estar sanos debemos:

- Lavarnos las manos antes de preparar y consumir alimentos. Las manos y las uñas pueden contaminar con suciedad que es donde se esconden los microbios y huevecillos de

parásitos. Si tenemos las manos sucias, los parásitos pasan al alimento y de ahí a la boca cuando los comemos.

- Conservar limpio en el lugar donde se preparan los alimentos.
- Proteger los alimentos del polvo y animales como ratas e insectos como moscas y cucarachas. Al cagar al aire libre, tanto los animales como el viento llevan la suciedad a los alimentos contaminándolos.
- No toser y estornudar frente a los alimentos, porque esa enfermedad caerá en el alimento. Hay que cubrirse la boca con el brazo doblado.
- Si regamos los cultivos con aguas sucias ya nuestras plantas crecerán contaminadas de caca y así nos enfermaremos.
- Si falta de aseo en gallineros, establos y chiqueros, nuestros animales enfermaran y nos enfermaran a nosotros.