

MI EMBARAZO SALUDABLE, MI BEBÉ SANO

In yawaa' tzriij ak'aal qas in ch'ajch'oj,
ja k'a nu ch'uuch' qas ch'ajch'oj.



La nutrición adecuada durante la ventana de 1,000 días.
Qas ki' chqaa' qas utz tzuqik chpaam juun miil rqaan q'iiij.

Contenido

La ventana de 1,000 días	1
Higiene en la casa	2
Alimentos saludables y chatarras	3
Canasta nutricional	4
Hierbas nutritivas	5
Mujeres embarazadas	6
Recetas de comidas	7
Lactancia materna en los primeros 6 meses	8
Recetas para las madres lactantes	9
Los primeros alimentos para bebés	10 y 11
Alimentos para bebés de 9 a 12 meses	12
Recetas para bebés de 9 a 12 meses	13
Alimentos para bebés de 12 a 24 meses	14
Recetas para bebés de 12 a 24 meses	15
La mala alimentación	16
¿Qué es sobrepeso y obesidad?	17



La ventana de 1,000 días

Q'ijool chpaam juun miil rƣan q'iiij

Se le llama "ventana de los mil días" ya que este es el tiempo que pasa desde el embarazo, hasta los dos años de vida del niño.

Nb'i'xa tzra "q'ijool rxiin juun miil rƣan q'iiij" kawra nb'i'xa tzra rmaal ajni'ta no'ka yawaa' ixoq tzriij juun ak'aal k'a taq nirib'na'na ke'e' rjunaa' ruch'uuch'.

Este folleto está dirigido a las mujeres embarazadas, madres con niños menores de dos años, miembros de la familia encargados de cuidar a los bebés y toda persona que quiera tener conocimientos del cuidado nutricional.

La nutrición adecuada durante la ventana de 1,000 días tiene un impacto en el desarrollo físico y mental de un niño, para crecer, aprender y prosperar, un efecto duradero en la salud y el desarrollo de un país.

¿Qué queremos lograr con este folleto?

Aprender sobre los hábitos o práctica de una nutrición adecuada en el proceso de la ventana de los 1,000 días, es decir:

¿Naq nqajo' nqutqiiij k'a jk'ola chwach jawra wuuj?

Taq nqotqiiij njelaal rb'eyaal tzriij je' utzlaj achnaq nti'ja chpaam rƣijool rxiin juun mil rƣan q'iiij q'iiij, jara' nb'iiij tziiij, taq k'amja'na taywaja taq yawaa' chik ixoq tzriij juun ak'aal, taq rutz'uum ak'aal chqaa' k'a taq nub'an na ke'e' rtzuqiik ak'aal.

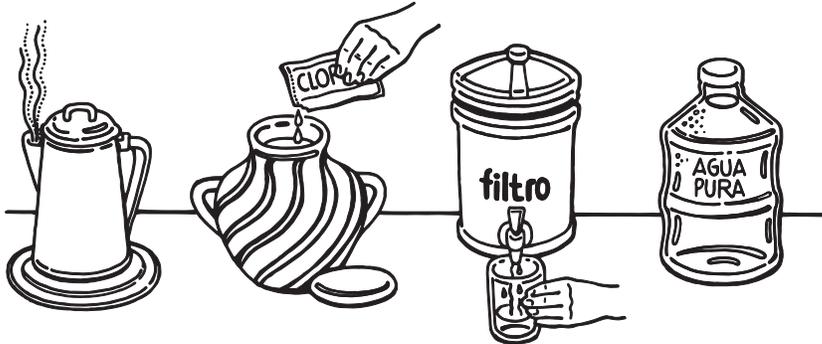
- **Antes del embarazo**
- **Durante el embarazo**
- **Lactancia materna**
- **Alimentos durante los primeros 2 años del bebé**



Higiene en la casa

Ch'ajch'oj rsanri'il chpaam jaay

Es importante tener un ambiente limpio en la casa, tomando en cuenta todas las medidas de sanidad. Se puede proteger a toda la familia de enfermedades haciendo lo siguiente:



Usar agua pura, hervida o 1 gota de cloro por cada litro



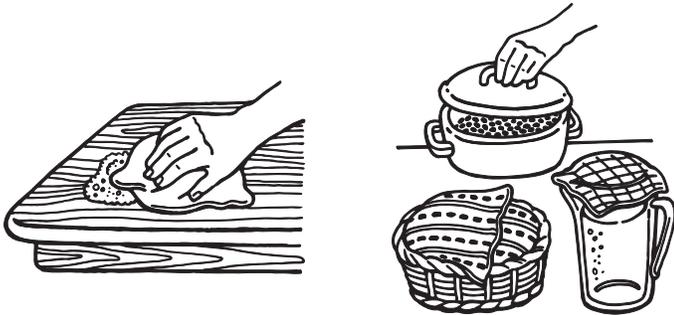
Lavar las manos antes de: preparar alimentos y comer, bañarse y cambiarse de ropa todos los días, cepillarse 3 veces al día, mantener la casa limpia y ordenada.



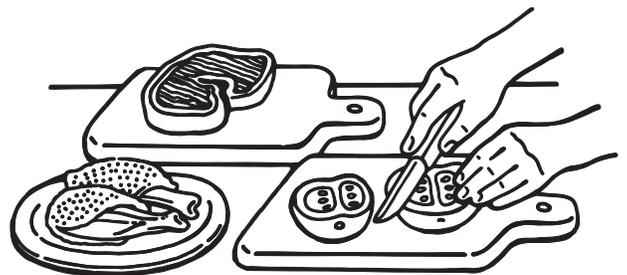
Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos, lavar y limpiar los alimentos con 2 o 3 gotas de cloro o bicarbonato con vinagre.



Lavar el tablero y el cuchillo cada vez que se utiliza para evitar la contaminación de microbios y bacterias.



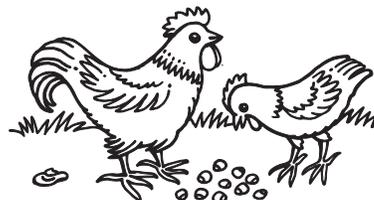
Limpiar bien los espacios donde se preparan los alimentos y taparlos de los insectos.



Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.



Cocinar bien los alimentos y consumirlos inmediatamente después de ser cocinados.



Mantener los animales fuera de la casa.

Alimentos saludables y chatarras

*Ch'ajch'oj laj rukb'al way chqaa' mololoon taq rukb'al
way ow rukb'al taq way rxiin ptaq b'eey*

Una buena nutrición es necesaria para el desarrollo y crecimiento sano de un bebe, previene enfermedades crónicas.

*Taq nkanuxa rb'eyaal tzuqik nb'antaja jara' nk'atzina tzra rchuq'a' chqaa'
rk'iyem juun ch'it ch'uuch' chqaa' nuchap chwach nmaq laj taq yub'laal,
chmajo'n nik'je'ta prik'yewaal chpaam ak'aslemaal.*

Consumir sólo comidas y bebidas saludables



¿Qué pasa en el cuerpo cuando hay mala alimentación?

Puede provocar desnutrición o aumento de peso en las personas, especialmente en niños.



Evitar comidas y bebidas chatarras

Canasta nutricional

Njelaal rwach naq utz nti'ja

Es importante incluir en la alimentación diaria la cantidad y variedad de alimentos necesarios para tener una vida saludable.

Qas utz na k'iy rwach je' achnaq niksaxa naq nti'ja q'iij q'iij chkara' jaa' kaslemaal qas utz chqaa' qas ch'ajch'oj nik'je'a.

Proteína

Es para la sangre y músculos.

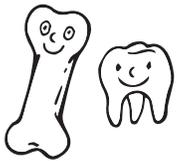
Se encuentran en las carnes, pescados, huevos, leche y queso. Son importantes para el crecimiento físico y previenen la desnutrición y la anemia.



Vitaminas y minerales

Se encuentran en las frutas y verduras de diferentes colores.

Son importantes para el buen funcionamiento del cuerpo.



Calcio

Es un tipo de mineral que fortalece los huesos y dientes que ayudan al crecimiento de los niños y adolescentes. Se encuentran en frijoles blancos, leche, quesos y hierbas.

Grasas

Dan energía y fuerza, se encuentran en aguacate, aceites, lácteos y carnes. No consumir demasiado.



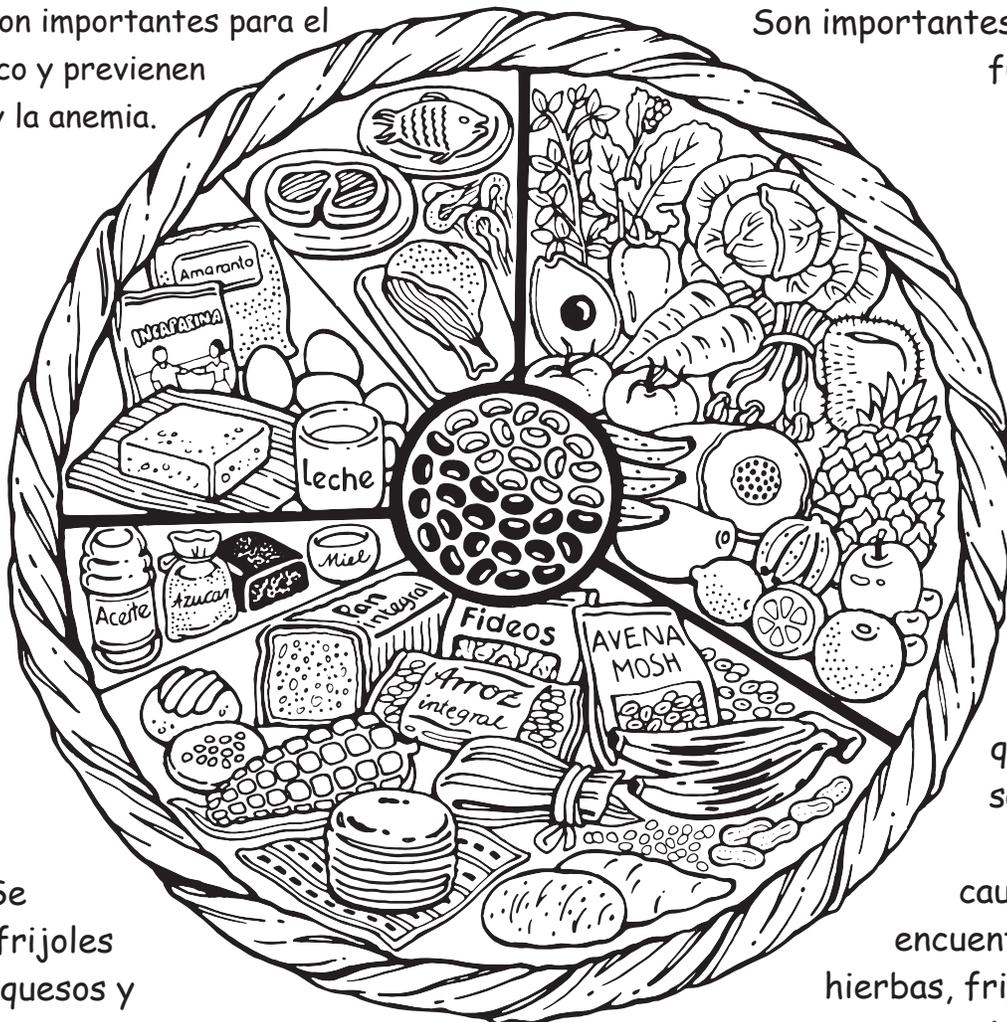
Carbohidrato

Son alimentos que dan energía y fuerza que necesita el cuerpo y se encuentran en las tortillas, panes, arroz integral, papas, azúcar y otros.



Hierro

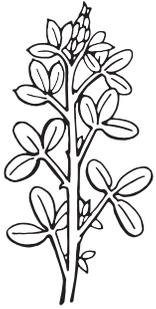
Es un tipo de mineral que necesita la sangre. Cuando hace falta, causa anemia. Se encuentra en carnes, hierbas, frijoles, chipilin, pepitoria y panela.



Hierbas nutritivas

Je' ichaaj gas k'olna rchuq'a'

Son hierbas que contienen muchos nutrientes y también son muy fáciles de encontrar en cualquier mercado y en las siembras.



Muuch'
Chipilín



Tzan ch'maay
Punta de güisquil



Kulix
Mostaza



Pixnak' ow majk'uy
Hierba mora



Tzantzu'y
Siete camisas



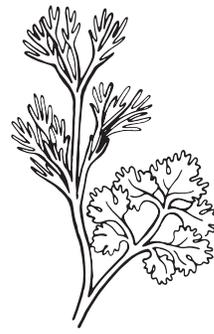
B'ojk'iix
Hierbaespina



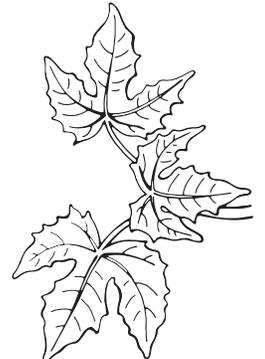
Maaq
Quilete



Xuub'
Hierba hoja lanceolada



Klantr
Cilantro

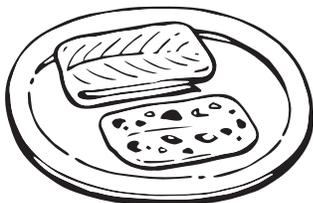


Tza'n k'uum
Chaya

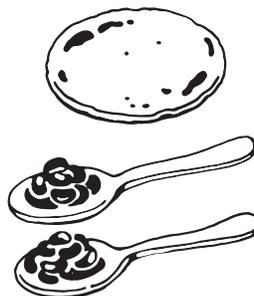
Tamalitos con chipilín, siete camisas y frijol.

Frijoles parados con chipilín, punta de güisquil, siete camisas y arroz.

Hierba mora o cualquier hierba con huevo.



Comer por cada tortilla 2 cucharadas de frijol y combinar con hierbas u otros alimentos.



Hierbas con limón es bueno porque absorbe hierro y vitaminas en el cuerpo.



Mujeres embarazadas

Ixqii' iyuw'ii' tzriij juun ak'aal

El estilo de vida que lleva durante el embarazo debe tener en cuenta lo siguiente:



Buena alimentación y tomar mucha agua



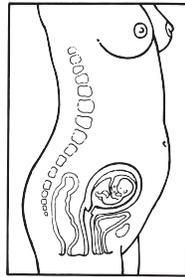
Hacer ejercicio moderado todos los días



Debe consultar con el médico y la comadrona.

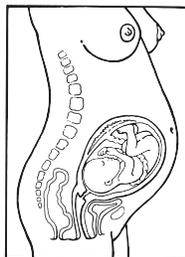


Descansar bien para evitar el estrés o cansancio

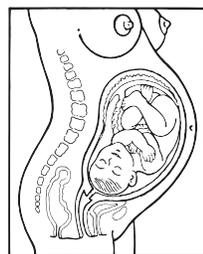


Cómo llevar una vida saludable durante las etapas del embarazo

3 meses, el feto en esta etapa aún está desarrollando, mide 10 cm. y 4 onzas de peso. Es importante mantener una alimentación sana y tomar vitaminas prenatales para evitar posibles riesgos en el embarazo.



6 meses, en esta etapa el feto mide 35 cm. y 2 libras de peso, su cuerpo y cerebro están en crecimiento, por eso es necesario tener una buena alimentación y seguir tomando vitaminas prenatales. Pero, hay que cuidarse para mantener el peso adecuado.



9 meses, el feto mide 50 cm. y 6 libras de peso, listo para nacer. Se recomienda comer cada dos horas en cantidades pequeñas.

Las vacunas son importantes para mujeres embarazadas y para sus bebés para prevenir enfermedades de tétanos, tos ferina, difteria y polio o poliomielitis.

Recetas de comidas

Rwach je' achnaq nti'ja

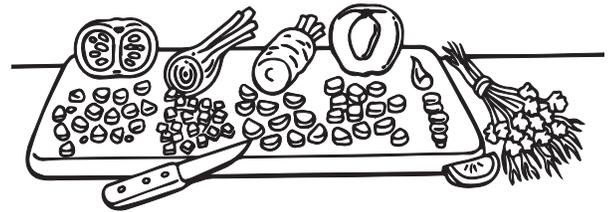
Sopa de camarón



- 1 onza de camarón seco
- 1 tomate
- 1 cebolla pequeña
- 1 güisquil pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 1 diente de ajo
- 2 tallos de cilantro
- 1 pedacito de limón



1. Lavar los camarones secos en agua caliente.



2. Lavar las verduras, luego cortar en trocitos.



3. Cocinar las verduras en agua hasta que estén suaves.

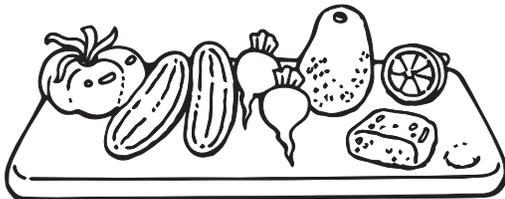


4. Agregar los camarones. 5. Al final, agregar el cilantro.



6. Servirlo con limón.

Ensalada de verduras



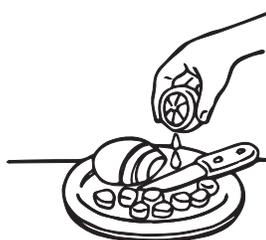
- 1 tomate
- 1 pepino
- 2 rábanos
- 1 aguacate
- 1 pedazo de limón
- Queso fresco y sal



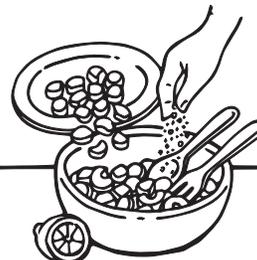
1. Lavar y desinfectar con cloro todas las verduras.



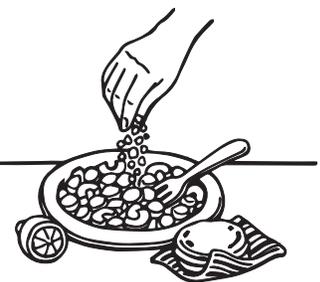
2. Cortar las verduras en rodajas o trocitos.



3. Cortar el aguacate en trocitos



4. Mezclar todas las verduras con sal



5. Servir con queso y limón al gusto

Para las mujeres embarazadas es recomendable comer ensaladas para evitar el estreñimiento.

¡No tire los nutrientes!

La cascara de algunas verduras contienen nutrientes. Como la cascara de la papa contiene hierro para prevenir la anemia, solo necesita lavarlos bien y cocinarlos.



Lactancia materna en los primeros 6 meses

Nyatajna tz'umaaj tzra ak'aal taq nirib'na' najb'ey taq wajqii' rti't.

Los primeros minutos de vida del bebé

Es muy importante que el bebé tome la primera leche materna que aporta protección especial contra las enfermedades y aporta las vitaminas, minerales y calorías que el bebé necesita.

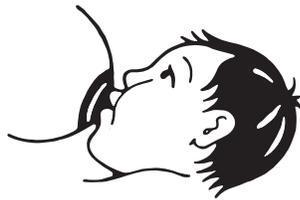


Lactancia materna, es el mejor alimento que una madre puede ofrecer a su hijo recién nacido.

- Dar pecho cada vez que el bebé lo pide (cada 2 o 3 horas)
- Ofrecer cada pecho no menos de 15 minutos de cada lado. Usar la posición correcta
- Dar sólo leche materna hasta los 6 meses



SI



NO



NO

Cuidados de la madre lactante

Te'eej nchajij na rii' taq rumjooj rya'iik tz'umaaj tzra ak'aal

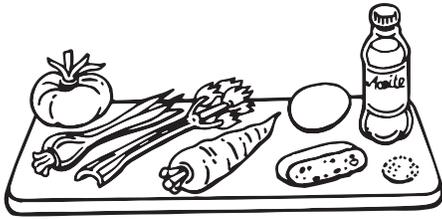
- Continuar con una buena alimentación para la buena salud de la madre y del bebé
- No consumir comidas chatarras y con mucha grasa
- No tomar bebidas alcohólicas
- Lavar las manos con jabón antes de amamantar
- Lavar el pecho dos veces al día
- Proteger el pezón para evitar agrietamiento



Recetas para las madres lactantes

Naq rikb'al utz nutaj jun ixoq taq ntz'umana ru ch'uuch'

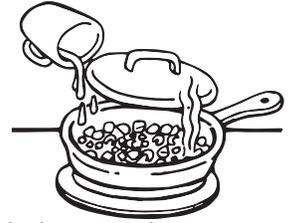
Huevo revuelto con verduras:



- 1 huevo
- 1 tomate
- 1 cebolla pequeña
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 pedazo de queso
- 1 cucharada de aceite
- Sal al gusto



1. Lavar las verduras luego cortar en trocitos.



2. Freír las verduras en aceite por 5 minutos, después cocinarlas con un poco de agua.



3. Batir el huevo y mezclarlo con queso.

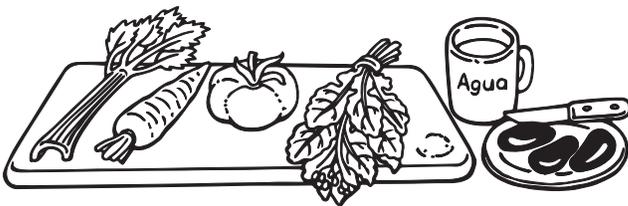


4. Agregar la mezcla a las verduras y revolverla.

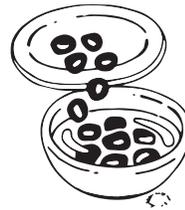


5. Se puede cambiar las verduras a otras temporales.

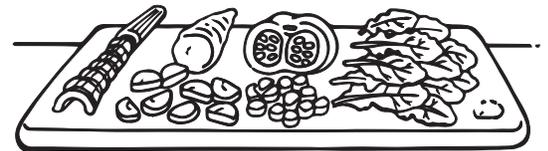
Sopa de hígado de pollo



- 4 onzas de hígado de pollo
- 1 tomate
- 1 tallo de apio
- 1 zanahoria
- 1 manojo de kulix o repollo
- 2 tazas de agua pura
- Sal al gusto



1. Cortar el hígado en trocitos, remojarlo en agua con un poco de sal por 15 minutos, después tirar el agua.



2. Lavar las verduras luego cortar en trocitos o rodajas

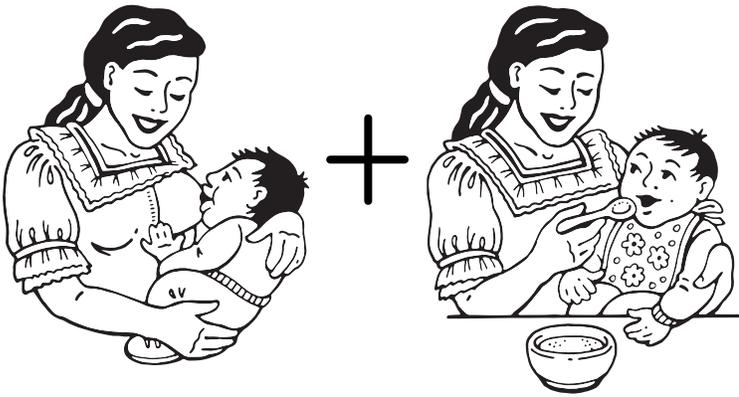


3. Cocinar todo junto en agua hasta que esté suave



4. Servirlo caliente

Los primeros Najb'ey rukb'al taq way

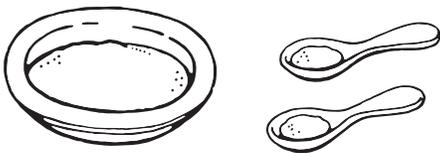


Ofrecer primero leche materna
luego la comida.

Nyatajna tzra ch'uuch' tz'umaaj rxiiin
te'eej, k'jara' ntzujuxa rukb'al rwaay

En las primeras comidas del bebé ofrecerle alimentos suaves en forma de papillas que ayuden a su fácil digestión, elaborados a partir de un solo ingrediente, sin sal y azúcar.

Alimentos de 6 a 7 meses

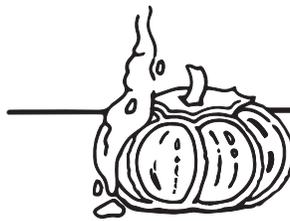


Preparación: Puré o papilla, no muy líquida
Cantidad: 2 o 3 cucharadas de comida
por cada tiempo, 2 veces al día

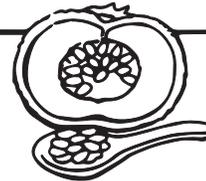


Papilla de güicoy

1 pedazo de güicoy sazón
Leche materna o agua
de verdura cocida
Se puede cambiar el güicoy
con zanahoria o güisquil



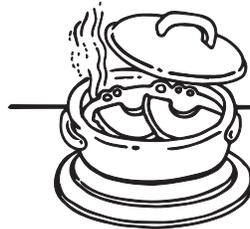
1. Lavar bien
el güicoy



2. Quitar
las semillas



3. Cortar en
pedazos



4. Cocinar
el güicoy



5. Quitar la cáscara y machacarlo bien hasta
que quede fina, mezclar con leche materna o
agua de verdura y servirlo



¡Atención!

Alergia al alimento

Cuando se le da una nueva
comida al bebé debe comerla
por tres días seguidos, para
verificar si existe alergia
antes de dar otra nueva comida.

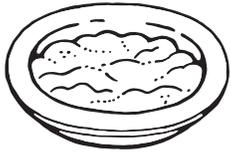
Sí hay reacción de alergia como salpullido, vómito y diarrea después de comer,
hay que consultar al médico rápidamente.

Si no hay alergia después de una comida debe dar un nuevo tipo de comida
para tres días, puede ser combinado con el anterior.

alimentos para bebés

kxiin ch'taq ch'uch'aa'

Alimentos de 7 a 9 meses



Preparación: Puré

Cantidad: 3 a 5 cucharadas de comida por cada tiempo, 3 a 5 veces al día

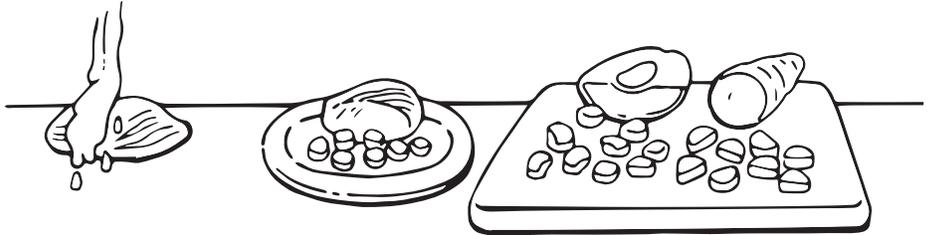
Pechuga de pollo con verduras

1 pedacito de pechuga de pollo

1 pedacito de güisquil

1 pedacito de zanahoria

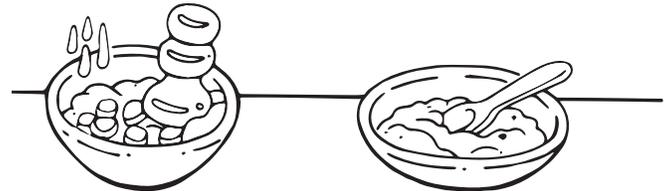
Leche materna o agua de
verdura cocida



1. Lavar bien el pollo y las verduras y cortarlos en pedacitos



2. Cocinar juntos el pollo y las
verduras, hasta que estén suaves



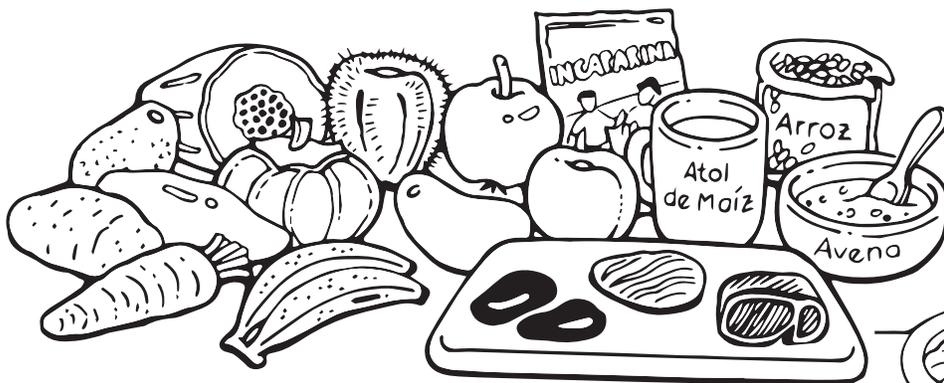
3. Deshacer o machacar el pollo y las
verduras, mezclarlos con leche materna o
agua de verdura para hacer el puré

Alimentos recomendados

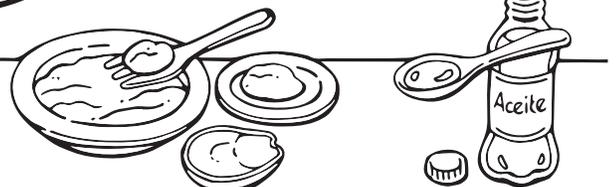
Cereales: arroz, avena, Incaparina y atol de maíz

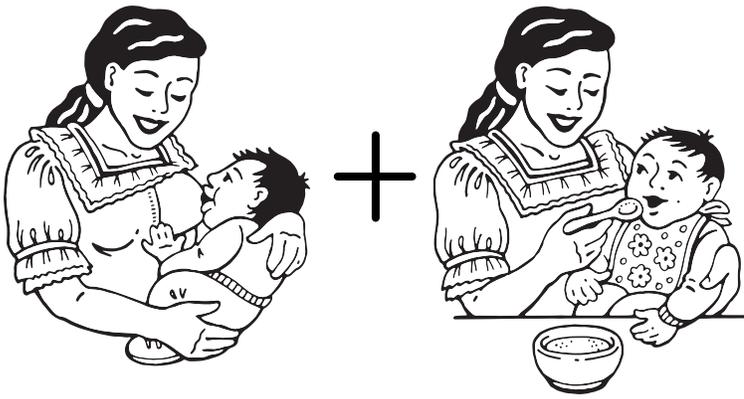
Verduras: güicoy sazón y tierno, zanahoria, güisquil, perulero.

Frutas: manzana, pera, banano, durazno, mango y papaya. (deben ser cocidos). A partir de los 7 meses además de los alimentos anteriores incluir pechuga e hígado de pollo. A los 8-9 meses incluir carne de res.



Si el bebé no crece bien,
hay que darle aguacate
machacado o aceite



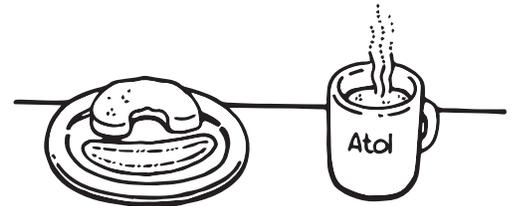
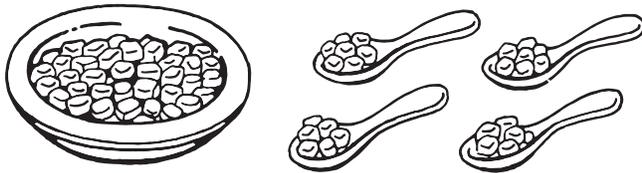


Ofrecer primero leche materna
luego la comida.

*Nyatajna tzra ch'uuch' tz'umaaj
rxiin te'eej, k'jara' ntzujuxa
rukb'al rwaay*

Alimentos para bebés de 9 a 12 meses

*Naq utz nutaj juun
ch'it ch'uuch' taq k'ola
b'eljee' rti't k'ni rub'na'
na juun rjunaa'*

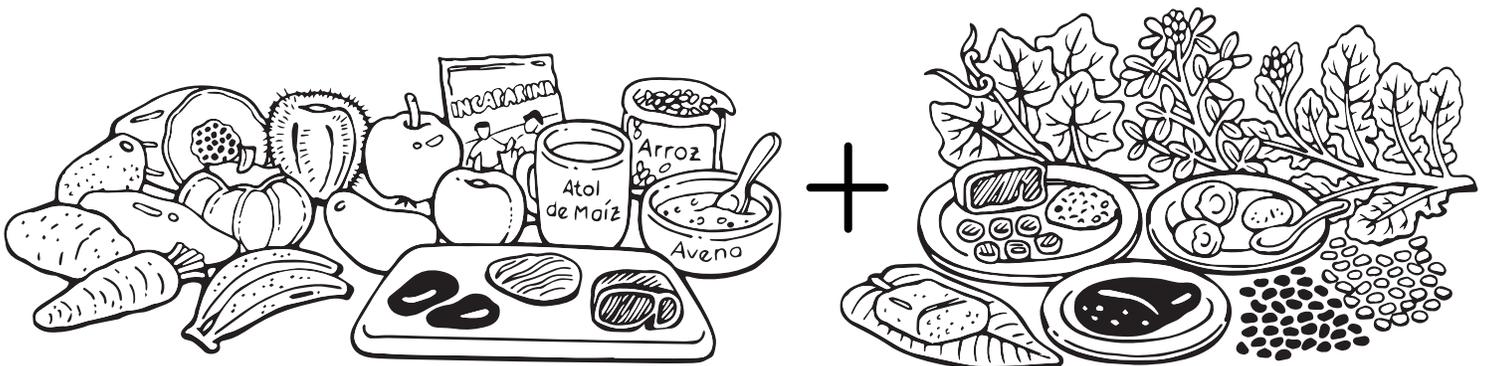


Preparación: Trocitos o picado fino

Cantidad: 4 a 5 cucharadas de comida por cada
tiempo, 3 a 4 veces al día, más leche materna

1 o 2 refacciones

Fruta o Incaparina



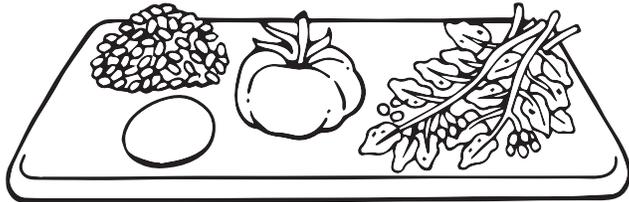
Alimentos recomendados

Todo lo anterior más: yema de huevo, hígado de pollo o de res, carne de res molida o entrecortada. Debe de comer hierbas y alimentos que tengan mucho hierro para prevenir la anemia.

Recetas para bebés de 9 a 12 meses

Naq rwach achnaq utz nuaj juun ak'aal taq k'ola b'eljee' rti't kni rub'na' na juun rjunaa'

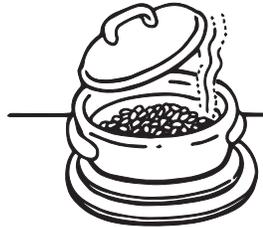
Sopa de arroz con hierba mora



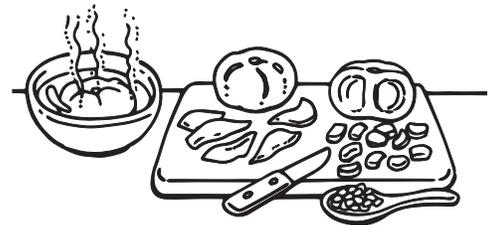
- 3 cucharadas de arroz
- 1 huevo (usar solo la yema)
- 1 tomate
- 1/2 manojo de hierba mora



3. Sacar y lavar las hojas de la hierba



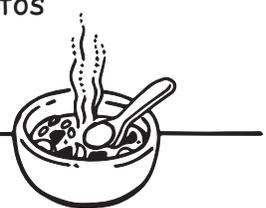
1. Cocinar el arroz hasta que esté suave



2. Lavar y quitar la piel del tomate, luego cortarlo en trocitos

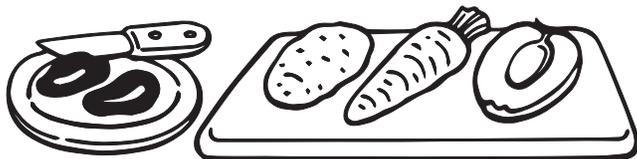


4. Echar la hierba y el tomate en la sopa de arroz, agregar el huevo a la sopa sin revolverlo por 5 minutos



5. Servir la sopa sólo con la yema de huevo

Caldo de hígado de pollo con verduras



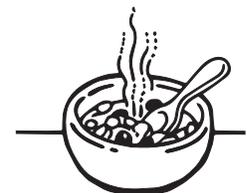
- 1 pedazo de hígado de pollo
- 1 papa
- 1 pedazo de zanahoria
- 1 pedazo de güisquil



1. Lavar bien el hígado de pollo y las verduras, cortarlos en trocitos.

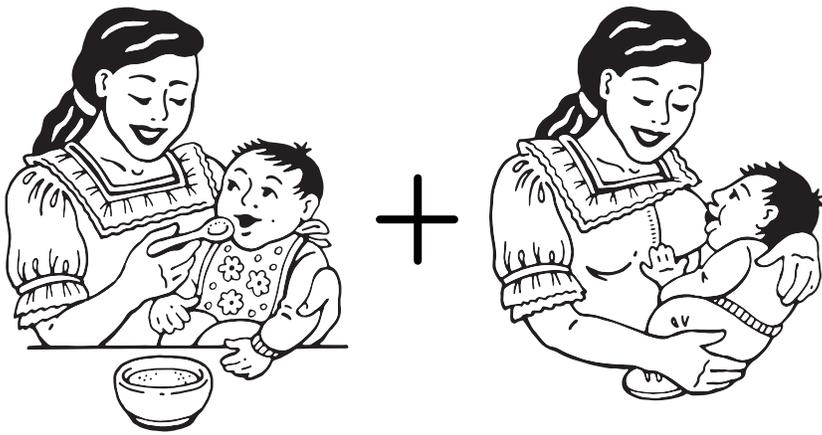


2. Cocinar todos los ingredientes hasta que estén suaves



3. Servirlo tibio

Debe evitar la cáscara dura de verduras que no pueden digerir los bebés, hasta 1 año de edad.

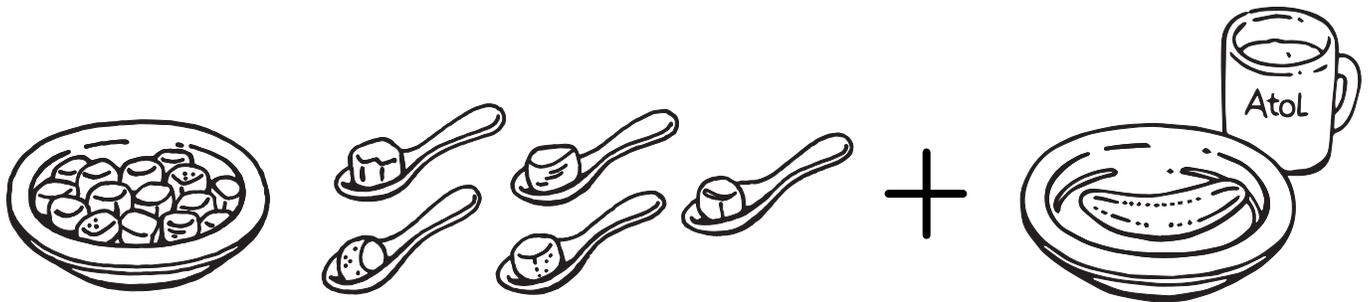


Alimentos para bebés de 12 a 24 meses

*Naq utz nutaj juun ak'aal
taq k'ola juun ow kni ru
b'na' na ke'e'rjunaa'*

Apartir de 1 año, primero es dar la comida y después lactancia materna.

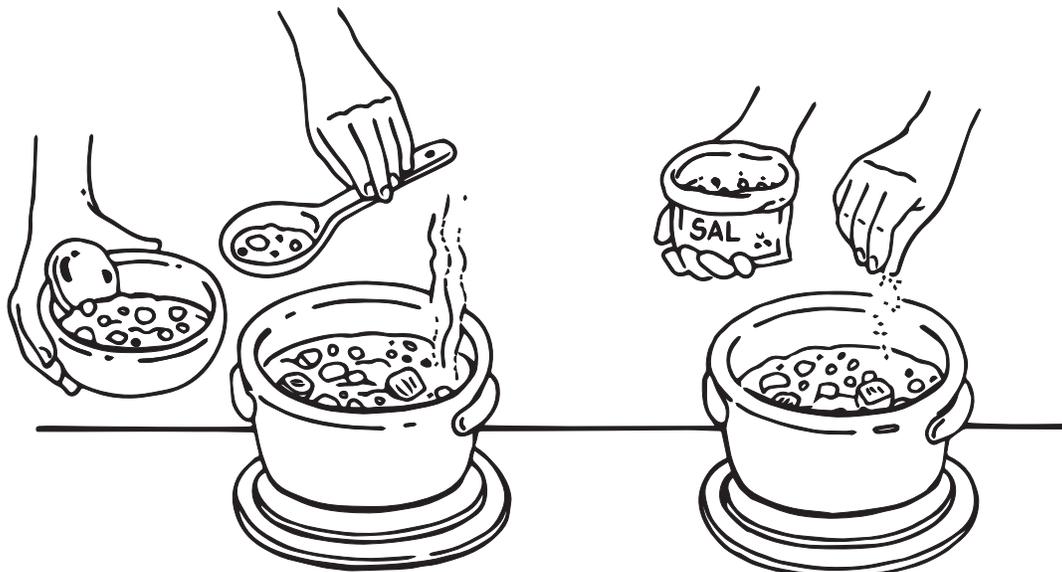
*Taq jaa' ak'aal xub'an juun rjunaa', najb'ey meej naya'
rwaay k'iin rukb'al rwaay k'jara' naya' rutz'uum*



Los alimentos pueden ser cortadas o enteros, la cantidad es libre, se debe dar cuando el bebé pide. 3 veces al día, más leche materna y 2 refacciones saludables.

Alimentos recomendados

Comer alimentos que come toda la familia, pero evitar el uso de muchos condimentos, sal, azúcar y grasas. Refacciones: es importante consumir alimentos naturales, como frutas y atoles.

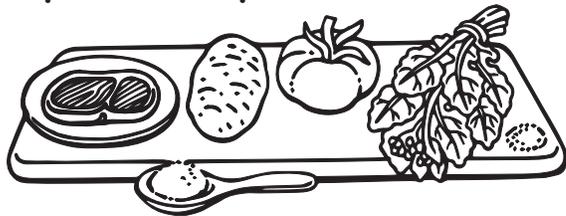


Recetas para bebés de 12 a 24 meses

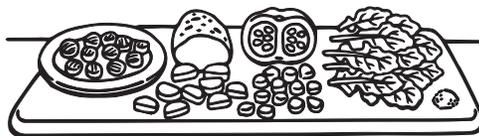
Naq rwach achnaq utz nutaj juun ak'aal taq k'ola juun k'nipoa ke'e' rjunaa'.



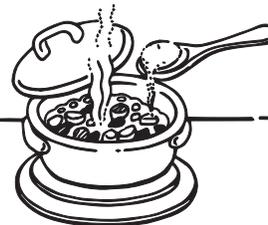
Sopa de Incaparina



- 1 pedazo de carne de res
- 1 papa con cáscara
- 1 tomate
- 1/2 manojo de kulix
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de Incaparina
- 1 pizca de sal



1. Lavar y cortar la carne y las verduras, la hierba en trocitos



2. Cocinar la carne de res y las verduras hasta que estén suaves

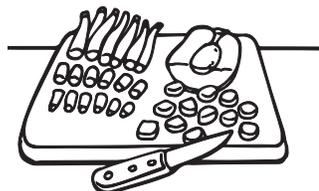


3. Mezclar la Incaparina con un poco de agua, agregarla a las verduras y cocinarla por 5 minutos

Ensalada con verduras



- 1 huevo
- ½ taza de ejote
- 1 pedazo de güicoy
- 1 tomate
- 1 pedazo de queso
- 1 pizca de sal
- 1 pedazo de limón
- Aceite al gusto



1. Lavar y cortar las verduras en trocitos



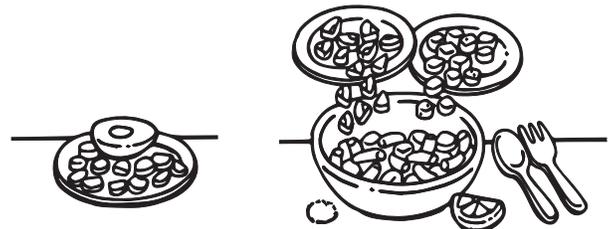
2. Cocinar el ejote y el güicoy hasta que estén suaves



3. Preparar un huevo duro



4. Desinfectar y cortar el tomate en trozos pequeños

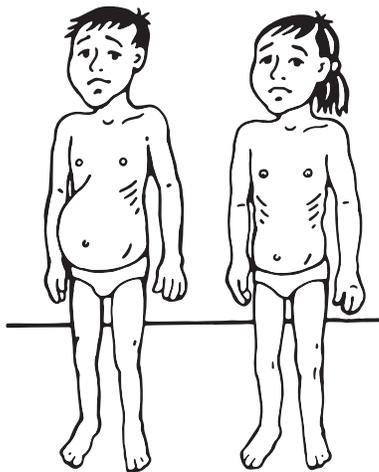


5. Cortar el huevo duro, el tomate y el queso en trocitos, mezclarlos con las verduras cocidas, sal y limón al gusto

Para evitar problemas con los dientes es mejor **NO DAR** dulces, gaseosas, ricitos o golosinas.

La mala alimentación

Majo'n utz ta rtzuqiik ak'aal



Es cuando no hay variedad de alimentos, muchas personas se olviden de comer verduras y frutas o simplemente desconocen como balancear las comidas. Puede provocar desnutrición especialmente en niños menores de cinco años.

¿Qué es la desnutrición?

Es un problema de una mala alimentación que provoca varios problemas en la salud y que en el futuro les puede afectar con:

- Problemas para el aprendizaje
- Problemas del corazón
- Problemas de la sangre (anemia)
- La muerte

¿Naq k'jaa' desnutrición?



Diarrea



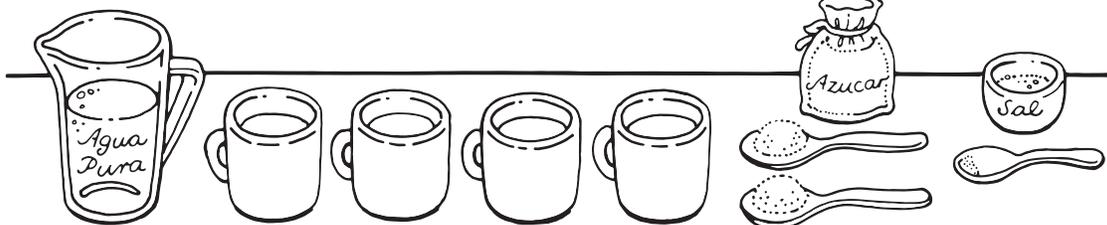
Vómito



Si el niño no quiere comer o mamar busque ayuda de un médico o pediatra

¿Cómo prevenir la deshidratación y muerte de un niño que tiene vómito y diarrea?

1. Darle suero casero inmediatamente
2. Consulta al médico o promotor de salud, antes de que sea demasiado tarde
3. Si no mejora debe llevarlo a un centro médico urgentemente.



Receta de suero casero

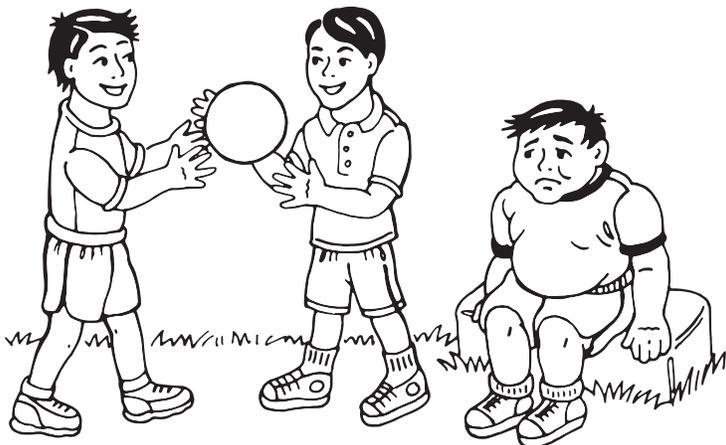
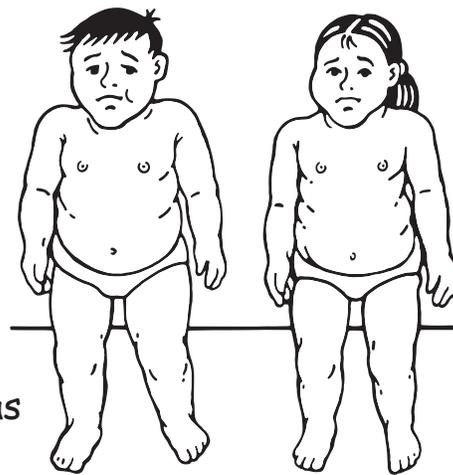
1 litro o 4 tazas de agua pura, 2 cucharadas de azúcar y 1 cucharadita de sal.

Es importante desparasitar a los niños a partir de los 2 años.

¿Qué es sobrepeso y obesidad?

I naq k'jaa' k'ola richq'aal juun wnaq ow q'axnaq tzriij ajni' npajona?

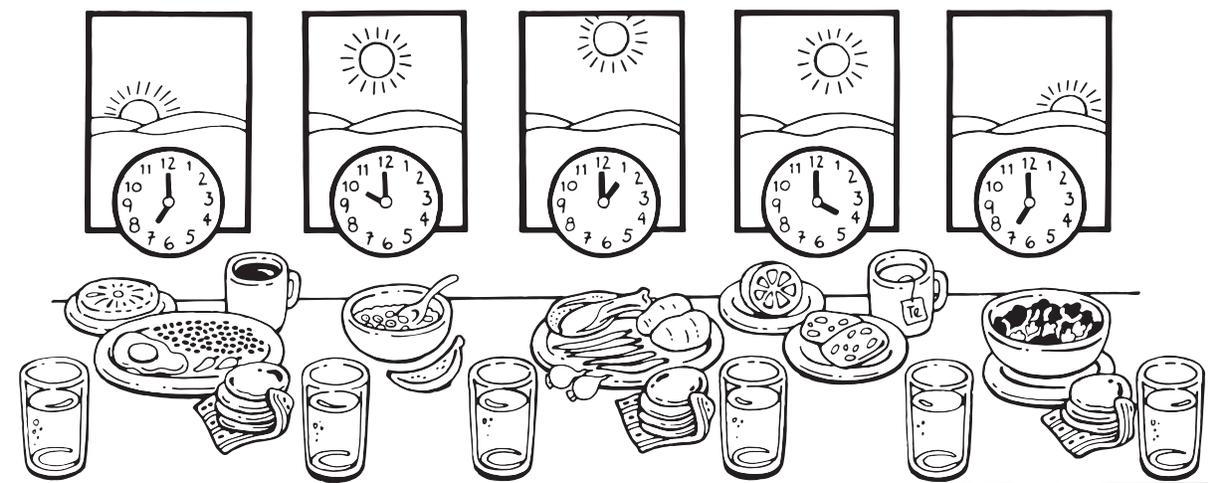
Es un problema que se da por la mala alimentación o cuando se consume mucha grasa, azúcar, comidas y bebidas chatarras y la falta de ejercicio físico.



Estas malas costumbres de alimentos producen ciertas enfermedades en niños menores de cinco años y en adultos:

- Problemas del corazón y cerebro
- Diabetes
- Algunos cánceres (mama, ovarios, próstata, hígado, vesícula biliar, riñones y colon).
- Muerte prematura

Cómo hacer un menú del día



En el desayuno: tortillas, frijoles con hierbas, huevos y frutas.

En el almuerzo: pollo, res, pescado o frijoles con arroz, tortillas, aguacate, verduras y frutas.

En la cena: sopa de hierba, queso y tortillas.

Bebidas: fresco de limonada, té, pinol con poca azúcar o agua pura.

Dos refacciones, una a las 10 de la mañana y otra a las 4 de la tarde: incluir fruta, atol de Incaparina o avena, semillas de maní y habas.

La salud de nuestra familia es nuestra responsabilidad



El tamaño de la familia puede afectar la buena alimentación, la salud, la educación y las oportunidades de la familia. Para una mejor salud de la familia hay que tomar las decisiones con responsabilidad.

¿Necesitas Ayuda?

Habla con la promotora de salud o visita el Hospitalito Atitlán

Servicios médicos:

Medicina General	Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas
Odontología	Lunes a viernes de 08:00 a 17:00 horas
Pediatría	Lunes a jueves de 08:00 a 17:00 horas
Traumatología	Lunes y martes de 08:00 a 13:00 horas
Cirugía general	Miércoles de 08:00 a 13:00 horas

Servicios médicos las 24 horas:

Emergencia
Gineco-Obstetricia
Laboratorio
Rayos X

Proyectos Comunitarios

Manejando la Diabetes en el departamento de Sololá
Días de Salud y de Embarazadas, atención en las fincas,
Chacayá y Cerro de Oro
Educación Nutricional en áreas rurales de Sololá

Contactos: Tel. 7721-7683



Síguenos  hospitalitoatitlan