

MI EMBARAZO SALUDABLE, MI BEBÉ SANO

Nuyab'il ützt, nunene' ützt raxnaqil.



La nutrición adecuada durante la ventana de 1,000 días.
Ri jeb'el raxnaqil pa ri kaq'o' lajuj q'ij.

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 para mujeres embarazadas	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 11 meses	12 y 13
Alimentos para bebés de 12 a 24 meses	14 y 15
Ejemplo de un menú de un día normal y ¿Qué es sobrepeso y obesidad?	16
La mala alimentación	17



Agradecimientos

IZUMI Foundation

Asociación K'aslimaal

Hospitalito Atitlán

Diseño: Angelika Bauer

Diagramación:

Andrés T. Tziná/tStudio

Traducción: Rigoberto Hernández

Equipo de producción

Alverta Lyn Dickey

Víctor Ramírez Ramírez

Lilian Alejandra Cox

Kanami Tomina

Licda. Nelly Ajcalon

Licda. Jennifer Tortola

Licda. María de los Ángeles Mogollón

La ventana de 1,000 días

Ri kaq'o' lajuj ramaj q'ij

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'ix k'a kaq'o' lajuj ramaj q'ij chara ruma yari' ramaj q'ij nq'ax taj nch'apataj pa yab'il ri ixöq, k'a pa ka'i' ru juna' ri ak'wal.

Este folleto está dirigido a 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 y aprender, un efecto duradero en la salud y el desarrollo de un país.

¡Bienvenidos!

¿Qué queremos lograr con este folleto?

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

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

¿Achike nqajo' nqawil rik'in ri sik'iwuj re'?

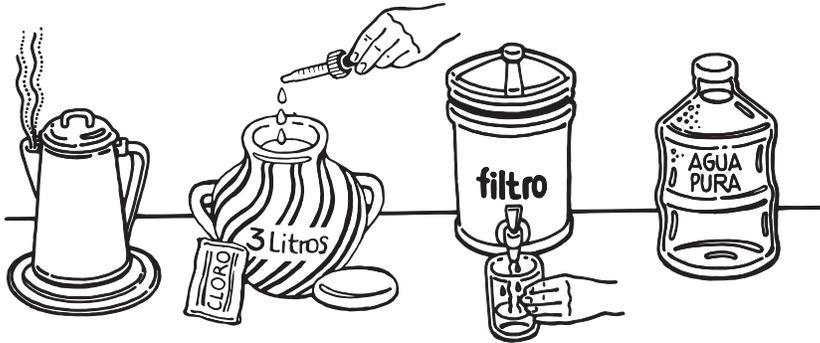
Tawetamaj pa ruwi' ri ützt laj raxnaqil richin jun ixöq chuqa' jun ak'wal.



Higiene en la casa

Ch'ojch'ojirik pa ri jay

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:



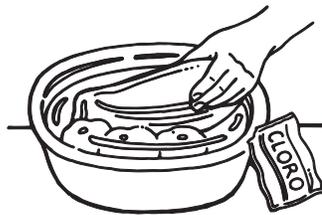
Usar agua pura, hervida o 1 gota de cloro por cada litro de agua.



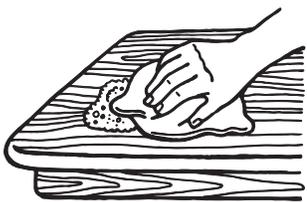
Lavar las manos antes de preparar alimentos y comer; bañarse y cambiarse de ropa todos los días; cepillarse 3 veces al día, mantener la casa limpia y ordenada.



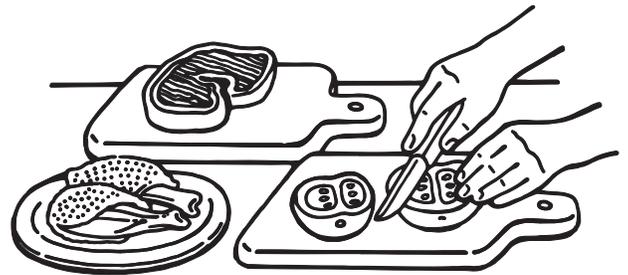
Al comprar alimentos escoger los que se ven frescos, lavar y limpiar los alimentos con 2 o 3 gotas de cloro o bicarbonato con vinagre por 15 minutos



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



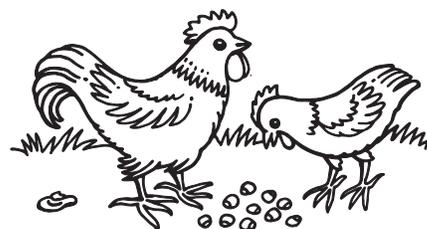
Limpiar bien los espacios donde se preparan los alimentos y taparlos de los insectos.



Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.



Cocinar bien los alimentos y consumirlos inmediatamente.



Mantener los animales fuera de la casa.

Alimentos saludables y chatarras

Rukil ützt chuqa' ma ützt ta.

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

Jun ützt laj raxnaqil yalan k'atzinel richin ru k'i'yiren ri nene' chuqa' nuto' ri ak'awal richin ma rilta yab'ilal ri manta' ki q'omaxik.

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

Raxnaqil Chakäch

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

Yalan k'atzinel chi nojel q'ij nyi'ox k'a k'iy ruwach ri rkil richin jun nimalaj laj k'asemal.

Proteína

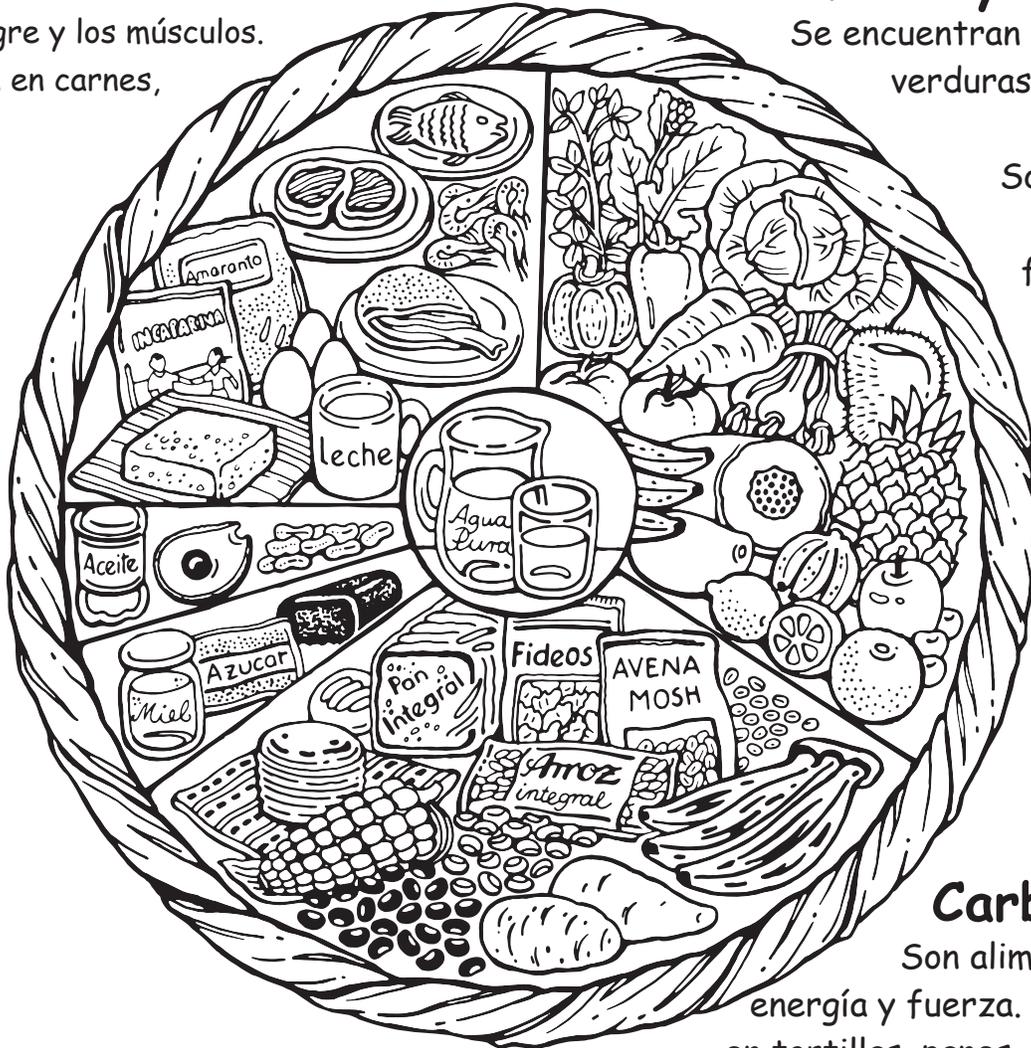
Es para la sangre y los músculos.

Se encuentran en carnes, pescados, huevos, leche y queso. Importante 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.



Carbohidrato

Son alimentos que dan energía y fuerza. Se encuentran en tortillas, panes, arroz integral, papas, azúcar y otros.

Grasas: Dan energía y fuerza. Se encuentran en aguacate, aceites, lácteos y carnes. No consumir estos alimentos en grandes cantidades.

Calcio: Tipo de mineral que fortalece los huesos y dientes, ayuda con el crecimiento de los niños y adolescentes. Se encuentra en frijoles blancos, leche, quesos y hierbas.

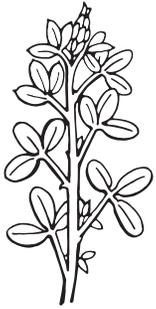
Hierro: Tipo de mineral que la sangre necesita. Cuando hace falta, causa anemia. Se encuentra en carnes, hierbas, frijoles, chipilín, pepitoria y panela.



Hierbas nutritivas

Raxqanil Ichaj

Son hierbas que contienen muchos nutrientes y también son muy fáciles de encontrar en cualquier mercado y en las cosechas. Para estar saludable, uno debe comer una variedad de estas hierbas.



Much'
Chipilín



Rutza'n k'ix
Punta de güisquil



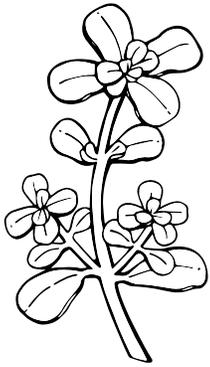
Majk'uy
Mostaza



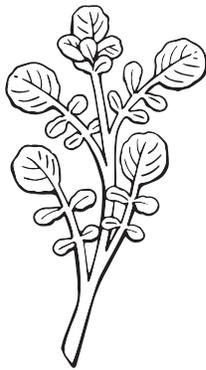
Rutz'an b'olos
Hierba mora



Tz'etz
Bledo



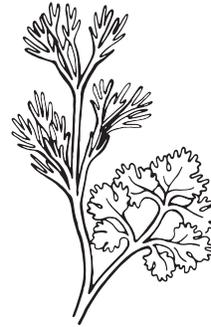
Pixlaq
Berdolaga



Rwi ya'
Berro



K'ixtaan
Quixtan



Klantr
Cilantro



Tza'n k'uum
Chaya

Recomendaciones

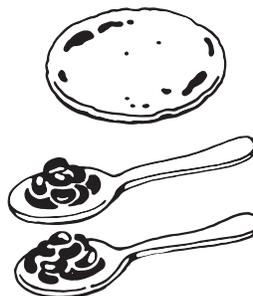
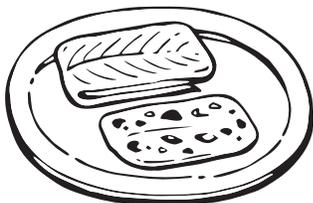
Tamalitos con chipilín, siete camisas y frijol.

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.

Las hierbas con limón ayudan con la absorción de hierro y vitaminas en el cuerpo.



Mujeres embarazadas

Ixoqi' pa yab'il

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



Una buena alimentación y tomarse 6 a 8 vasos de agua diario



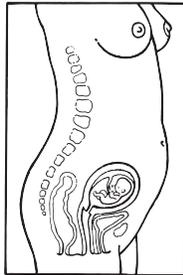
Hacer ejercicio moderado todos los días



Debe consultar con el médico y la comadrona.

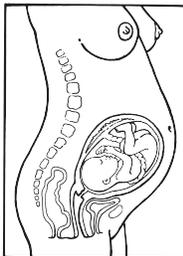


Descansar bien para evitar el estrés o cansancio

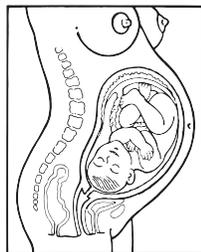


Cómo llevar una vida saludable durante las etapas del embarazo

3 meses. El feto en esta etapa aún se está desarrollando. Mide 10 cm. y pesa 4 onzas. Es importante mantener una alimentación sana y tomar vitaminas prenatales para evitar 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. Hay que cuidarse para mantener el peso adecuado.



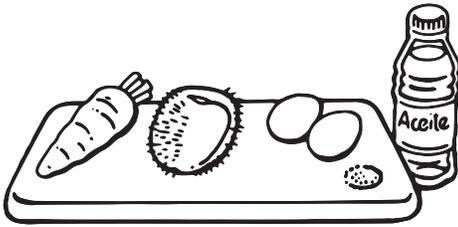
9 meses. El feto mide 50 cm. y pesa 6 libras, está listo para nacer. Se recomienda comer cada dos horas en cantidades pequeñas.

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

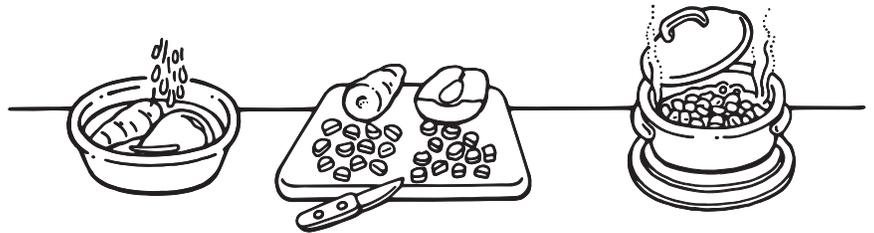
Recetas para mujeres embarazadas

Sik'iwuj richin rkil

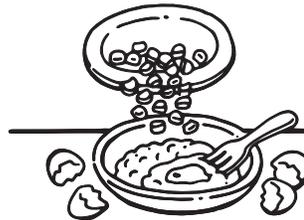
Huevo revuelto con verduras (Desayuno/cena)



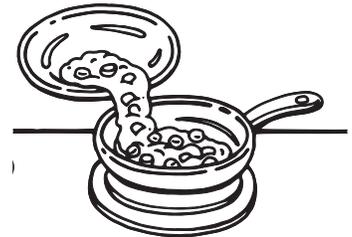
- 1 zanahoria mediana
- 1 papa o güisquil mediano
- 2 huevos
- Aceite
- Sal al gusto



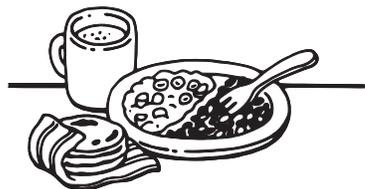
1. Lavar verduras y cortarlas en trocitos, luego cocinarlas.



2. Batir los huevos y añadir las verduras escurridas.



3. En un sartén con aceite, cocine la mezcla de huevo.

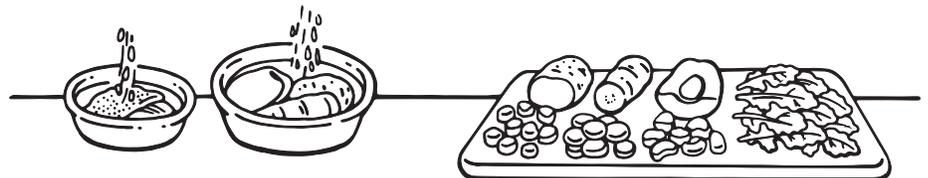


Acompañarlo con frijol con chipilín, tres tortillas y una taza de Incaparina.

Sopa de pollo o de res con vegetales (Almuerzo)



- 1 pedazo de pollo o de res
- 1 papa mediana
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 güisquil
- 1 manojo de kulix
- Hierbabuena
- Sal al gusto



1. Lavar y cortar en cuadro los ingredientes.



2 y 3. En una olla poner a cocinar el pollo con sal al gusto. Cuando el pollo esté medio cocinado, agregar las verduras.



4. Minutos después agregar kulix y hierba buena.



Acompañarlo con aguacate, 4 tortillas, 1 porción de fruta y bebida natural.

Aumentar la cantidad de alimentos según meses de embarazo: 0 a 3, 4 a 6, 7 a 9



Lactancia materna en los primeros 6 meses

Ri tz'umaj pa ri nab'ey waqi' ik'.

Los primeros minutos de vida del bebé

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



Lactancia materna. Es el mejor alimento que una madre le 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

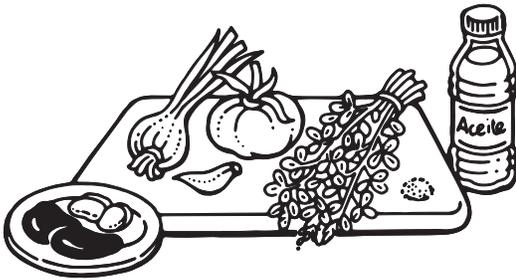
Ruch'ajixik ri te'ej nyi'o tz'umaj

- 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.

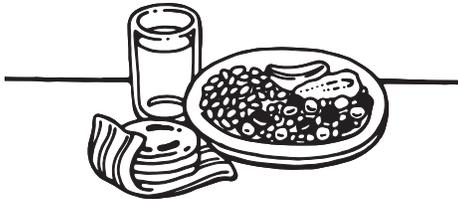
Recetas para las madres lactantes

Ri rub'anik ruk'il ri te'ej nyi'o tz'umaj

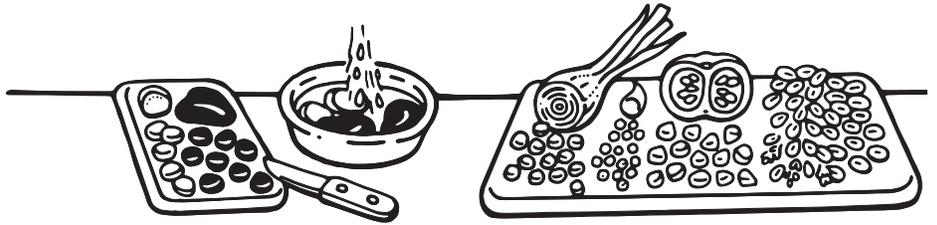
Guisado de menudo con chipilín (Almuerzo)



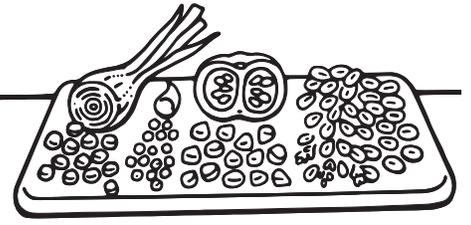
- 1/2 lb de hígado y corazón de pollo
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 1 manojo de chipilín
- Aceite y sal al gusto



Acompañarlo con arroz, verduras cocidas, 3 tortillas y refresco natural.



1. Cortar menudo en trocitos y remojar en agua con un poco de sal por 15 minutos. Después tirar el agua.



2. Picar cebolla, tomate y ajo. Deshojar el chipilín.

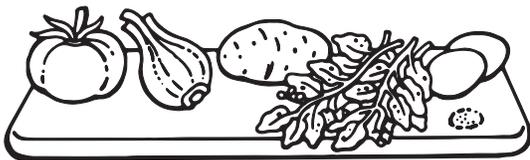


3. Calentar aceite en el sartén y echar cebolla, ajo, tomate. Añadir el hígado y sazonar.



4. Agregar chipilín y tapar hasta que se cocine.

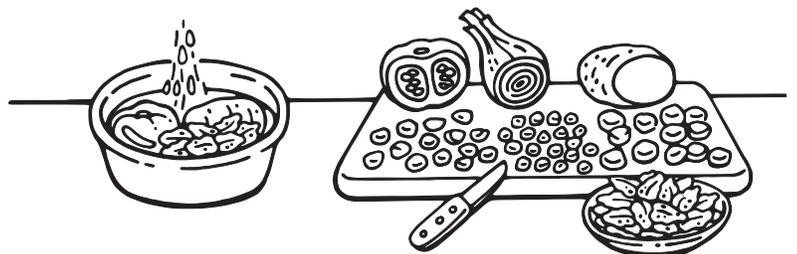
Sopa de hierba mora (Cena)



- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 papa
- 1 manojo de hierba mora
- 2 huevos
- Sal al gusto



Acompañarlo con medio aguacate, 3 tortillas y refresco natural.



1. Lavar las verduras y cortarlas, deshojar la hierba mora.



2. Echar las verduras al agua hirviendo y de último la hierba mora y sal al gusto. Después de un tiempo añadir los huevos.

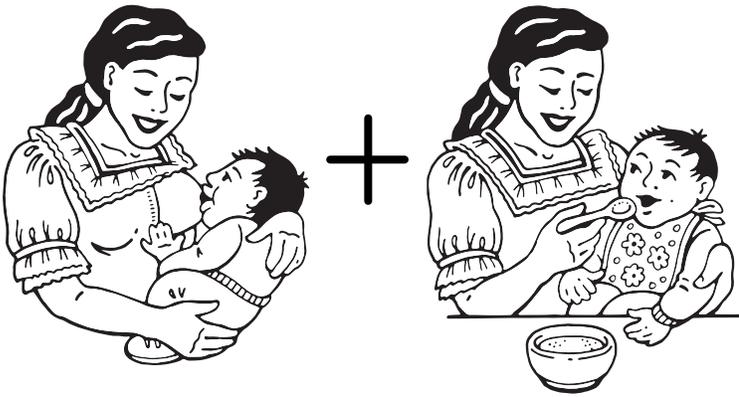


Los primeros Ri nab'ey taj

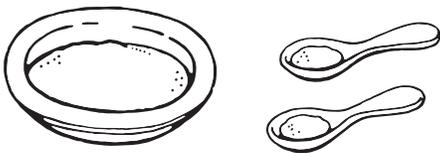
Alimentos de 6 a 8 meses

Ofrecer leche materna
e inicia con la comida

Pa waqi' ik' naya' tz'umaj chara ri nene'
chuqa' rkil.



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



Preparación: Puré o papilla, no muy líquida

Cantidad: 2 o 3 cucharadas de comida
por cada tiempo, 2 veces al día

Papilla de güicoy

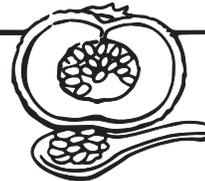
1 pedazo de güicoy sazón

Leche materna o agua
de verdura cocida

Se puede cambiar el güicoy
por zanahoria o güisquil



1. Lavar bien
el güicoy



2. Quitar
las semillas



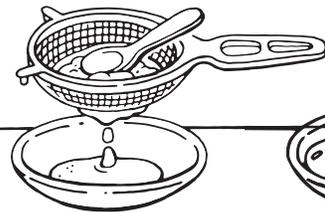
3. Cortar en
pedazos



4. Cocinar
el güicoy



5. Quitar la cáscara, machacar y colarlo,
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.

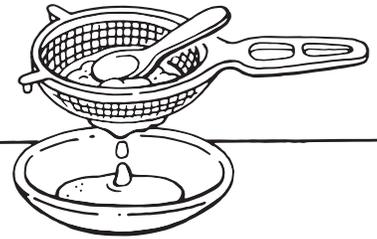
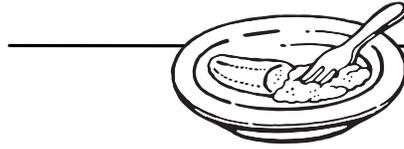
Si no hay alergia después de una comida, se le debe dar un nuevo tipo de comida
para tres días, puede ser combinado con la anterior.

alimentos para bebés

ruk'il kichin ri nene'a'

Papilla de banano

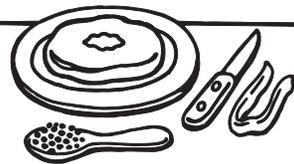
1 banano



1. Machacar y colar o raspar el banano.

Papilla de papaya

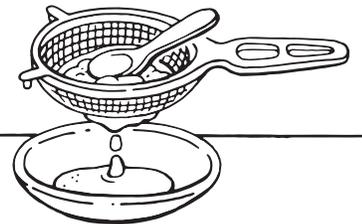
1 rodaja de papaya



1. Quitar las semillas y la cáscara

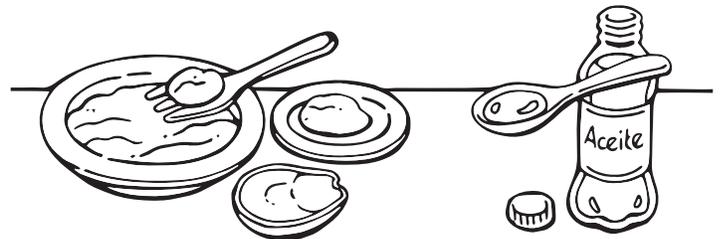


2. Cocinar con poca agua la fruta durante 5 minutos



3. Machacar y colar

Si el bebé no crece bien, hay que darle aguacate machacado o aceite con las comidas. Esto para que el niño aumente de peso.



Alimentos recomendados

Cereales: arroz y avena

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

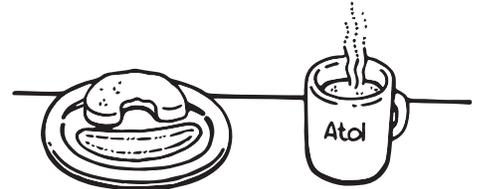
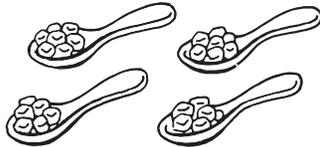
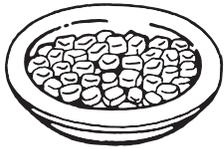
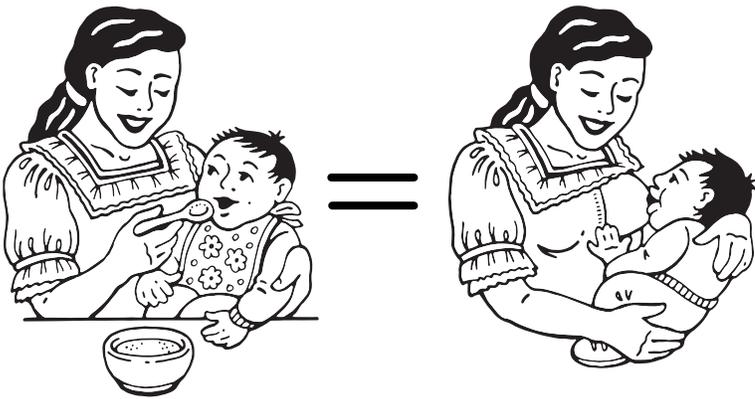
Frutas: manzana, pera, banano, durazno, mango y papaya (deben ser cocidos).

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.



Alimentos para Rkil ri nene'a' pa

Sigue ofreciendo leche materna respetando el tiempo de cada comida.
Tasuju' na tz'umaj chara taj ramaj richin wa'in.

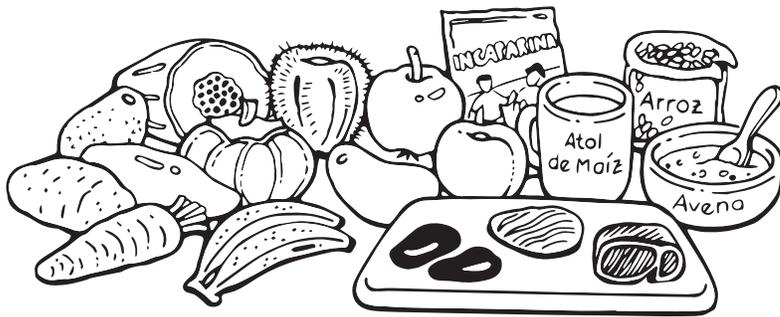


Preparación: Trocitos o picado fino

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

1 refacción

Fruta o atol espeso.

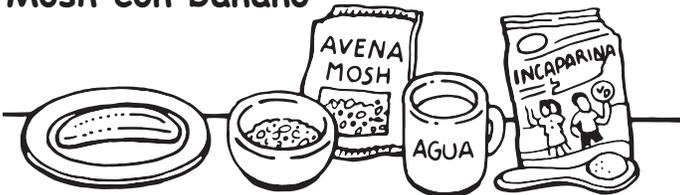


Alimentos recomendados: todo lo anterior más yema de huevo y frijol. Debe comer hierbas y alimentos que contienen mucho hierro para prevenir la anemia.

Recetas para bebés de 9 a 11 meses

Sik'iwuj richin rkil ri nene'a' pa b'eleje' k'a julajuj rati't

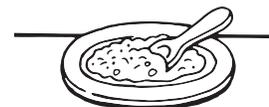
Mosh con banano



- 1 banano pequeño
- 3 cucharas de avena mosh
- 1 cuchara de incaparina
- 1/2 taza de agua pura



1. Preparar el mosh, más 1 cuchara de Incaparina, sin canela y azúcar.



2. Machacar el banano y mezclar con el mosh. 3. Dar 4 cucharas de la mezcla.

bebés de 9 a 11 meses

b'eleje' k'a julajuj rati't

Plátano con frijol

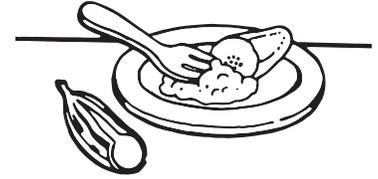


1/2 plátano
2 cucharas de frijol colado
1 cuchara de aceite

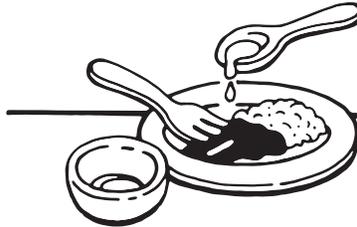
Dar 4 cucharas de la mezcla.



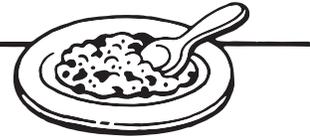
1. Lavar y cocer la mitad del plátano.



2. Pelar el plátano y machacarlo.

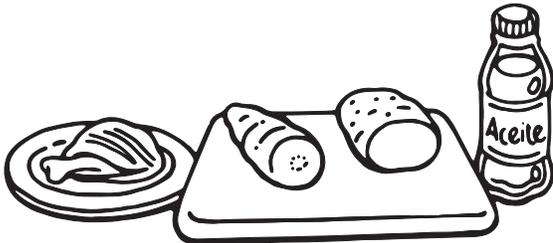


3. Agregar frijol y 1 cuchara de aceite al plátano.

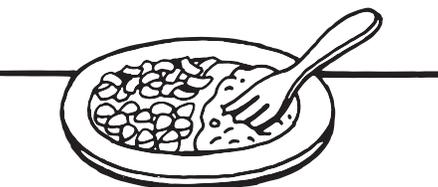


4. Mezclar todos los ingredientes.

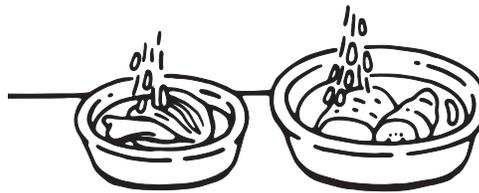
Pollo cocido con verduras



1 pedacito de pollo
1/2 zanahoria mediana
1/2 papa
1 cuchara de aceite



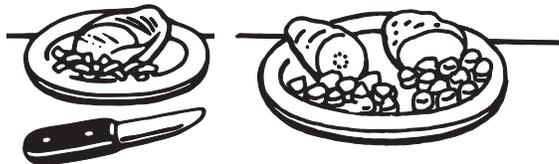
Servir separados en el plato.



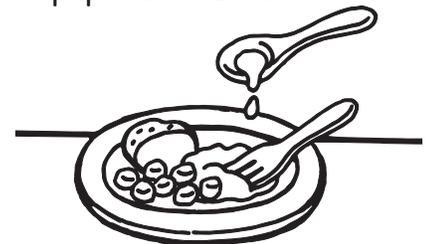
1. Lavar los ingredientes.



2. Cocer el pollo, la zanahoria y la papa. SIN SAL.



3. Picar o desmenuzar el pollo y las verduras.



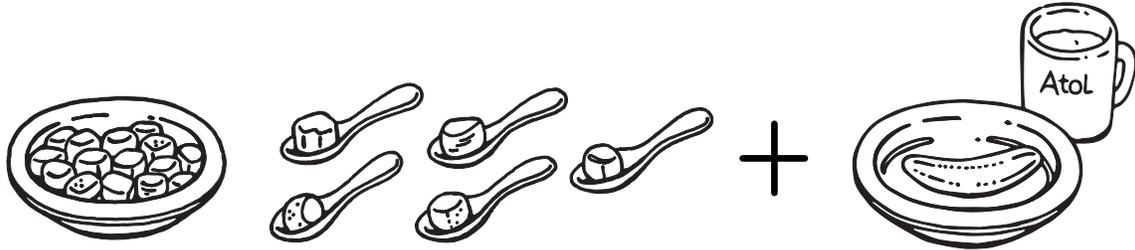
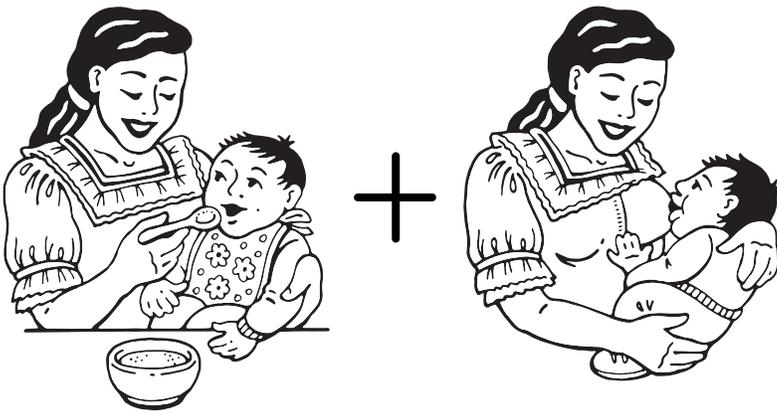
4. Machacar 1 cuchara de papa y mezclar con aceite
5. Medir 1 cuchara de zanahoria y 2 cucharas de pollo picado.

Alimentos para

Rkil ri nene'a' pa

A partir de 1 año, primero dar la comida y después leche materna.

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

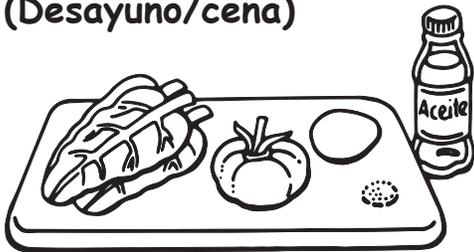


Los alimentos pueden ser cortados o enteros, la cantidad es libre, 3 tiempos de comida al día, más leche materna y 2 refacciones naturales como frutas y atoles.

Recetas para bebés de 12 a 24 meses

Sik'iwuj richin rkil ri nene'a' pa kab'alajuj k'a juk'al kaji' rati't

Huevo revuelto con acelga
(Desayuno/cena)



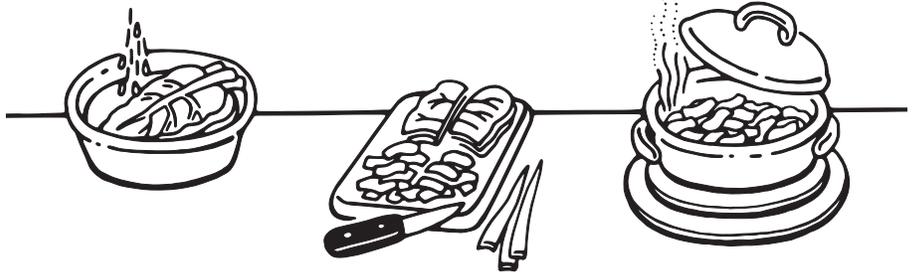
1/2 manojo de acelga

1 tomate

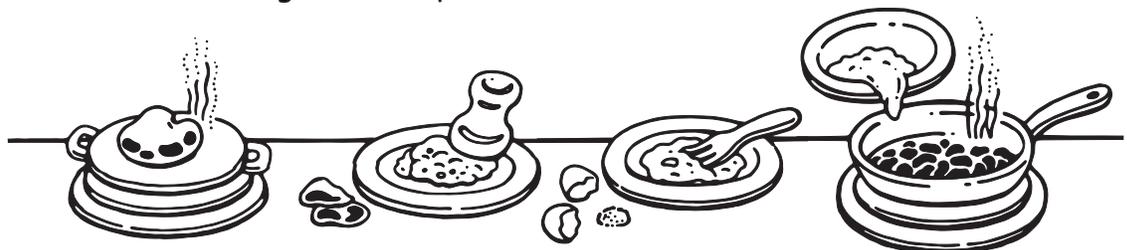
1 huevo

Poca sal

Aceite para freír



1. Lavar la acelga quitando el tallo, cortar y hervir en poca agua hasta que se cocine durante 5 a 10 minutos.



2. Azar el tomate y machacarlo, con poca sal.

3. Batir el huevo, con poca sal. Freír con aceite en el sartén las acelgas escurridas y agregar el huevo.

Servir 3 cucharas de huevo con acelga, 2 cucharadas de chirmol, 1 tortilla y 1 taza de Incaparina.

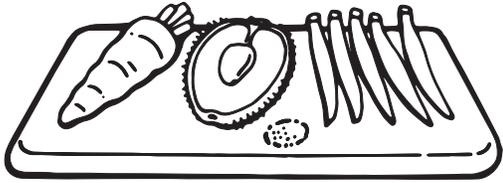
El niño debe comer todo lo que come la familia.

bebés de 12 a 24 meses

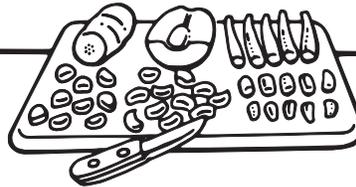
kab'alajuj k'a uk'al kaji' rati't



Verduras cocidas (Almuerzo)

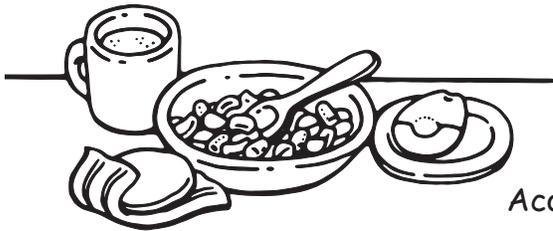


1 zanahoria mediana
1/2 güisquil
5 ejotes tiernos
Poca sal



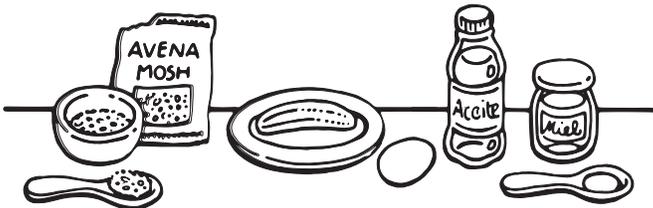
1. Lavar y cortar los ingredientes en trocitos.

2. Cocinar las verduras con poca agua y poca sal.



Acompañarlo con 1 tortilla, $\frac{1}{4}$ de aguate y una taza de Incaparina.

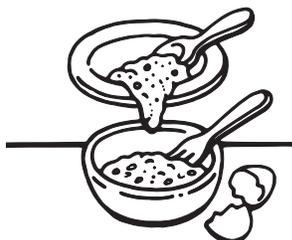
Panqueque de banana (Refacción)



4 cucharas de avena mosh
1 banana pequeño maduro
1 huevo
1 cuchara de aceite
1 cuchara de miel



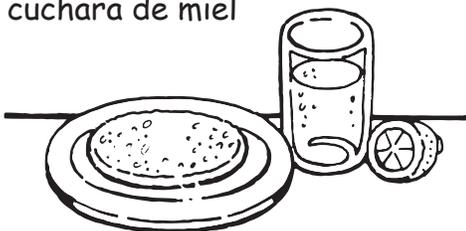
1. Batir los huevos, mezclar con avena, aceite y miel. Machacar los bananos.



2. Añadir a la mezcla anterior.



3. Calentar una sartén de teflón y echar la mezcla. Ir volteándolo para que se cocine de los dos lados.

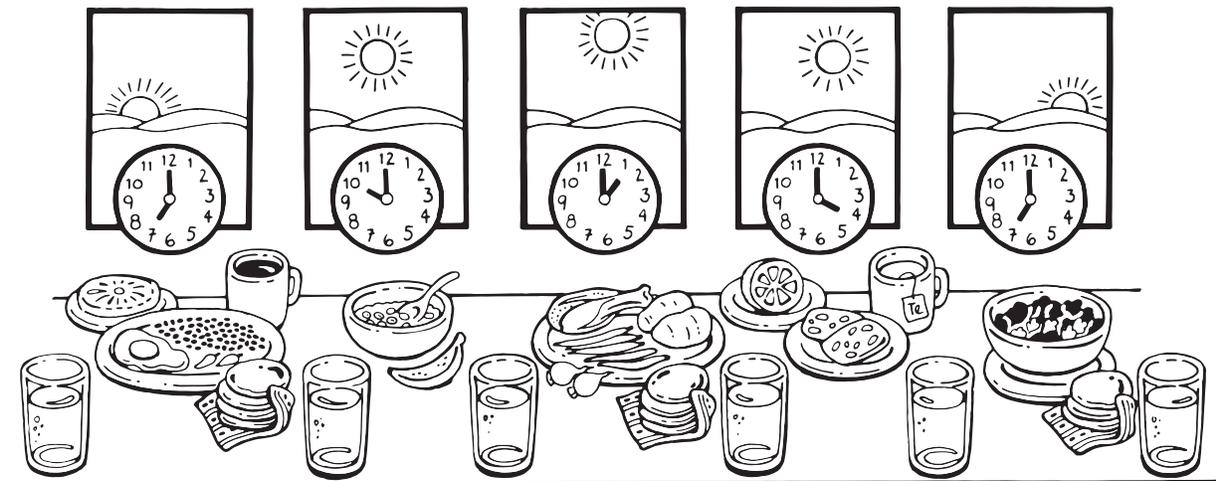


Acompañarlo con refresco natural.

Para evitar problemas de salud es mejor NO DAR dulces, gaseosas, ricitos o golosinas.

Ejemplo de un menú de un día normal

Rub'eyal runuk'ik rkil pa jun q'ij



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.

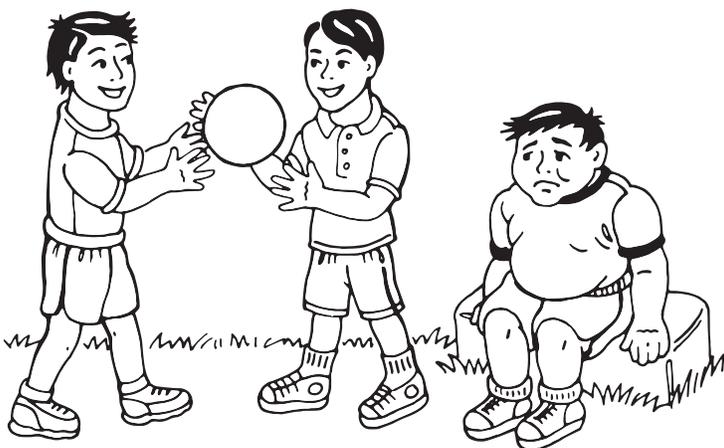
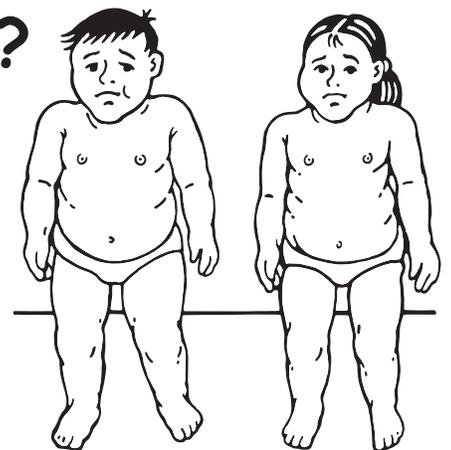
Bebidas: fresco de limonada, té, pinol con poco azúcar o agua pura.

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.

¿Qué son sobrepeso y obesidad?

¿Achike ri' ri itzel laj ti'ojik?

Son problema que vienen de la mala alimentación o de consumir mucha grasa, azúcar, comidas y bebidas chatarras y la falta de ejercicio físico.



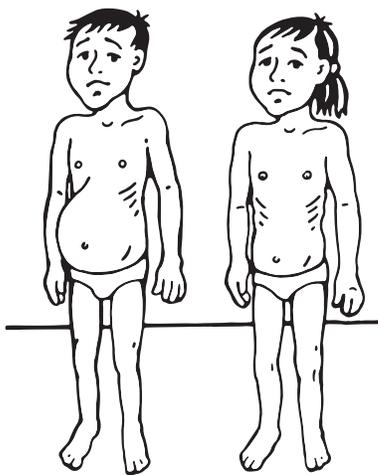
Estas malas costumbres de alimentación producen ciertas enfermedades en niños menores de cinco años y en adultos:

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

La mala alimentación

Ri itzel tzuqik

Cuando no se come una variedad de alimentos puede provocar desnutrición especialmente en niños menores de cinco años. Muchas personas se olvidan de comer verduras y frutas o simplemente desconocen como balancear las comidas.



¿Qué es la desnutrición?

Es un problema de salud causado por la mala alimentación que en el futuro les puede afectar con:

- Bajo peso y estatura
- Problemas para el aprendizaje
- Problemas del corazón
- Problemas de la sangre (anemia)
- La muerte (la diarrea es la causa principal en niños)

Achike ri' ri itzel laj tzuqik?



Diarrea

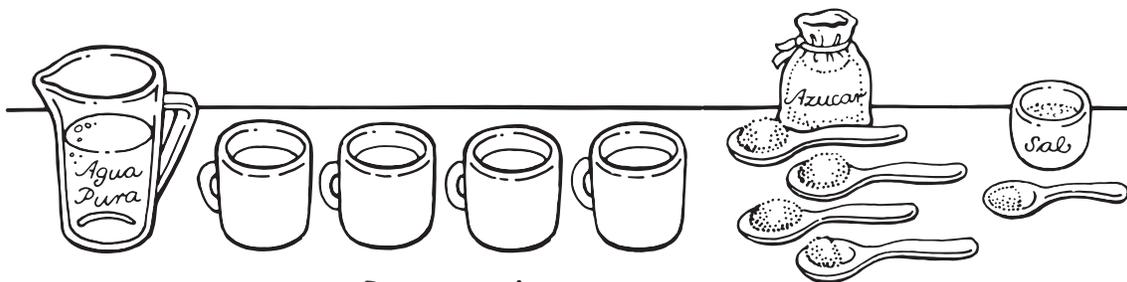
Vómito



Si el niño no quiere mamar o comer, se debe buscar 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. Consultar al médico o promotor de salud, antes de que sea demasiado tarde
3. Si no mejora, llevarlo a un centro médico urgentemente.



Receta de suero casero

1 litro o 4 tazas de agua pura, 3 1/2 cucharas de azúcar y 1/2 cucharadita de sal.

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

La salud de nuestra familia es nuestra responsabilidad



El tamaño de la familia puede afectar su buena alimentación, salud, educación y economía. Es importante tomar decisiones responsables.

¿Necesitas Ayuda?

Habla con la promotora de salud o visita el Hospitalito Atilán

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
Médico internista	Jueves de 8:00 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
Educación sexual y reproductiva

Contactos: Tel. 7721-7683 7721-7692

Síguenos  hospitalitoatitlan

