

# Adolescentes Madres



**Hábitos alimentarios y cuidados de salud de la adolescente madre**



**Módulo A**





# Módulo A

*Resumen del contenido del módulo hábitos alimentarios y cuidados de salud de la adolescente madre*

<b>TEMA</b>	<b>OBJETIVO EDUCATIVO</b>	<b>RESUMEN SESIÓN</b>
<b>Sesión 1</b> Los cuidados y controles de salud de la adolescente durante el embarazo, el parto y después del parto.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar tres razones acerca de la importancia del cuidado y controles en el embarazo y post parto.	Describe la importancia de un control adecuado y cuidado de la salud para asegurar un embarazo y una etapa postparto saludable. Se reflexiona sobre la importancia de planificar futuros embarazos.
<b>Sesión 2</b> Cuidado de la salud de la adolescente madre.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres mencionan al menos 6 prácticas de higiene personal en el embarazo y la lactancia materna.	Se refiere a la importancia de la práctica de hábitos de higiene durante el embarazo, la lactancia y el control médico para disminuir los riesgos de infecciones.
<b>Sesión 3</b> Alimentación de la adolescente embarazada o en período de lactancia.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán indicar al menos tres alimentos saludables a incluir en su alimentación durante el embarazo y el período de lactancia.	Orientar a las adolescentes madres acerca de la importancia de una alimentación saludable, acorde a su estado fisiológico.
<b>Sesión 4</b> Higiene y manipulación de alimentos en el hogar.	Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar al menos tres factores que contaminan los alimentos y un aspecto de cómo prevenirlo.	Informar a las adolescentes madres sobre la contaminación de alimentos y el manejo correcto de los mismos.

# Módulo A

## Sesión 1

- **TEMA:** Los cuidados y controles de salud de la adolescente durante el embarazo y después del parto.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar tres razones acerca de la importancia del cuidado y controles en el embarazo y post parto.
- **DURACIÓN:** 80 minutos (1 hora 20 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida	Presentación de las participantes. Cada una dirá su nombre, meses de embarazo o edad del hijo o la hija y número de embarazos. Se solicitará que comenten que les gustó de la sesión anterior.		Lista de participantes.	Todas las adolescentes madres y la persona facilitadora, expresan de forma oral sus datos.	Facilitadora, participantes. (10 minutos)
Importancia de un adecuado control del embarazo	Se realizará un conversatorio con las participantes sobre la importancia del cuidado y controles del embarazo y del post parto. Con lo comentado por las participantes, se hará un listado de actividades que realiza la adolescente embarazada para llevar un control prenatal adecuado.	<b>Documento de apoyo: A.1 Control prenatal.</b> Exámenes de Laboratorios de rutina. Periodicidad del control prenatal. Derechos Legales.	Papelógrafo, marcadores, cinta adhesiva.	Al final de la sesión las participantes mencionan al menos tres aspectos de la importancia de un adecuado control y cuidados en el período del embarazo y post-parto.	Facilitadora y participantes (20 minutos)
Cuidados generales en el embarazo y el parto	Se realizará una presentación oral utilizando láminas ilustrativas de los cuidados del embarazo, además de ofrecer una breve explicación de cada una de ellos.  Se ofrecen ejemplos de ejercicios terapéuticos durante el embarazo. Se fomenta la importancia de los cuidados prenatales en las adolescentes embarazadas.	<b>Documento de apoyo: A.2 Cuidados durante el embarazo.</b>  Alimentación, ropa y calzado, viajes, ejercicio terapéutico, deportes, baño, cuidados de las mamas, cuidado vaginal, relaciones sexuales, curso psicoprofiláctico, consumo de cigarrillos, licor, café y té.	Recortes de revistas o periódicos con láminas o fotos de embarazos. papelógrafo, rotuladores, cinta adhesiva.	Las participantes realizan un listado de al menos 6 cuidados del embarazo y los anotan en un papelógrafo.	Facilitador/a participantes (15 minutos)
Cuidados Post parto	Se hace una rueda con las participantes y se solicita a las que ya son madres que cuenten sus experiencias, los cuidados que se deben hacer después del parto y qué cuidados tuvieron. Estas experiencias se anotan en un papelógrafo y se cotejan con los planteados en el Documento de apoyo. Una vez que se tienen anotadas se van comentando una a una, de manera que se fortalece la importancia de los cuidados en salud.	<b>Documento de apoyo: A.4 Cuidados Post parto.</b> Consulta post parto. Sangrado vaginal. Dieta/ Ejercicios. Descanso/ Reposo. Método anticonceptivo.	Papelógrafo. Rotuladores. Masking. Cartel con los diferentes conceptos.	Todas las mujeres participan.	Facilitadora y participantes. (10 minutos).
Planificación de embarazos	En la misma rueda, se lanza la pregunta generadora: <b>“¿Por qué es importante que la adolescente madre planifique y se prepare para otro embarazo?”</b>	Ficha con pregunta generadora.	Pregunta generadora. Papelógrafo. Rotuladores. Masking.	La sesión se cierra anotando lo que las participantes aporten sobre la importancia de planificar otro embarazo.	Facilitadora y participantes (20 minutos)
Cierre y despedida	Se resume la importancia del control de salud durante y después del embarazo. Recuérdeles el día y la hora de la próxima reunión. Agradezca la asistencia y haga la despedida.	Cronograma de reuniones con el grupo de adolescentes madres.	Documento de apoyo: ejercicio terapéutico.	Cada adolescente se lleva consigo el documento de apoyo con el resumen de la información de la sesión en ese día.	5 minutos.

## ► *Lectura A1*

### **DOCUMENTO DE APOYO: CONTROL PRENATAL<sup>1</sup>**

El control prenatal es el conjunto de acciones y procedimientos ordenados y periódicos, destinados a la prevención, diagnóstico y tratamiento de los factores que puedan condicionar enfermedad o muerte en la madre y niño. Mediante el control prenatal, podemos vigilar la evolución del embarazo y preparar a la madre para el parto y la crianza de su hijo. De esa forma, se podrá controlar el momento de mayor riesgo en la vida de las mujeres embarazadas jóvenes, como es este período del embarazo, ya que está demostrado que las adolescentes madres corren más riesgos de embarazos prematuros y de muerte, además, su hijo o hija tiene más posibilidades de que nazca con bajo peso y sufra retardo en su crecimiento.

### **EXÁMENES DE LABORATORIO**

Como parte de los controles de salud prenatal o durante el embarazo, en especial con adolescentes madres, se realizan múltiples exámenes de laboratorio tales como:

**Grupo sanguíneo:** Para conocer el tipo de sangre en caso de que se requiera por pérdida excesiva de sangre.

**Exámen de orina:** Para detectar algún signo de infección.

**V.D.R.L.** Para detectar enfermedades venéreas.

**Hemograma completo:** Detectar si tiene anemia, signos de infección, defensas.

**Vacunas:** La mujer embarazada debe tener las vacunas contra el tétanos y difteria al día, en caso de no contar con el esquema al día, en la consulta prenatal el personal de enfermería se la aplicará.

**Ultrasonido fetal:** Sirve para ver el crecimiento y el desarrollo del feto y si esto presenta algún riesgo para la salud del bebé y la mamá.

### **PERIODICIDAD DEL CONTROL PRENATAL**

Característicamente, los controles prenatales se efectúan cada cuatro semanas hasta la finalización del embarazo.

### **DERECHOS LEGALES DE LA MUJER EMBARAZADA**

Dentro de los derechos que otorga el estado a las madres se encuentran:

- A) Licencia de descanso prenatal. Esta licencia es otorgada por el médico durante la consulta prenatal, el tiempo es de un mes antes de dar a luz y tres meses después del parto.
- B) Orientación sexual. Pedir orientación al médico tratante.
- C) Preparación para el parto. Saber que se cuenta en las clínicas y en el EBAIS con un curso de preparación para el parto.

<sup>1</sup> Referencias:

- Vargas, Laura (1984). "Técnicas participativas para la educación popular", 1 Edición, San José: Centro de Estudios y Publicaciones Alforjas.
- Monroy, de Velasco (1985), Anameli, "Salud, Sexualidad y Adolescencia", 1 Edición, editorial Pax México.

## ▶ *Lectura A2*

### **DOCUMENTO DE APOYO: CUIDADOS EN EL EMBARAZO<sup>1</sup>**

#### **Cuidados durante el embarazo:**

**Alimentación:** El sentido común, nos dice que entre más sana sea la madre, son mayores las probabilidades de tener un hijo sano; una buena nutrición contribuye a gozar de buena salud. Durante el embarazo, la madre debe alimentarse adecuadamente porque ella está alimentando también a su bebé. La embarazada debe comer un poco más de lo habitual. Una alimentación inadecuada en cantidad o en el tipo de productos que se consuma durante el embarazo, puede producir un problema muy serio en el bebé, como que se desnutra en el útero y nazca con bajo peso. La calidad de la alimentación debe ser reforzada aún más en los casos de adolescentes embarazadas, ya que debe vigilarse el adecuado suministro de nutrientes tanto para el feto, como para la etapa de desarrollo de la adolescente.

**Ropa y calzado:** La ropa debe ser cómoda, confortable. Al principio del embarazo las mamas aumentan de tamaño y peso y por consiguiente, hay que usar un “brassiere” (sostén) de mayor tamaño, que proporcione un sostén adecuado. También es conveniente que use zapatos cómodos con tacón bajo o mediano.

**Viajes:** La embarazada puede hacer viajes que no impliquen esfuerzo o cansancio siempre que su médico lo autorice.

**Ejercicio y deporte:** La embarazada debe realizar ejercicios o practicar un deporte moderado, excepto cuando su médico se lo ha prohibido.

**Baño:** El baño diario es indispensable para asegurar la adecuada higiene personal.

**Cuidado de las mamas:** Durante el embarazo la mujer debe cuidar y preparar sus mamas para alimentar a su hijo. Observar si los pezones son normales, planos o invertidos. En caso de que sean planos o invertidos, se le recomienda se dé masajes circulares alrededor del pezón para que se forme y no presente problemas en el momento de la lactancia.

**Cuidado vaginal:** El exceso de flujo que se produce en el cuello del útero es normal, y si las secreciones resultan molestas (sangrado, mal olor) debe consultar con el médico.

**Cuidados dentales:** La mujer embarazada debe darle mayor importancia al cuidado de sus dientes, cepillarlos correctamente cada día y visitar al odontólogo por lo menos dos veces durante su período de gestación.

**Relaciones sexuales:** Las relaciones sexuales pueden realizarse durante todo el embarazo. Solamente deben suspenderse en caso de complicaciones o por indicación médica.

**Medicinas:** Durante el embarazo sólo debe consumir aquellos productos indicados por el médico. Algunas sustancias pueden producir alteraciones en el desarrollo del niño o niña que se está formando. La adolescente madre no debe tomar por su cuenta medicinas que el médico no le ha recetado.

**Consumo de cigarrillos:** La mujer embarazada no debe fumar porque su niño o niña puede nacer con menos peso de lo normal.

**Consumo de licor:** Durante el embarazo la mujer no debe consumir bebidas alcohólicas (cerveza, guaro, ron, entre otros) porque su hijo puede sufrir alteraciones en su desarrollo (malformaciones congénitas), además de nacer con un peso menor al normal.

**Consumo de café y té:** Las mujeres que beben café o té durante el embarazo deben reducir su ingestión o sustituirla por té de hierbas para evitar irritación gástrica.

## ► *Lectura A4*

### ***DOCUMENTO DE APOYO: CUIDADOS POST PARTO'***

Es el período que va después del nacimiento hasta los 40 días, aquí se requiere de cuidados tanto para la madre como para el bebé. Es indispensable el control médico tanto para la madre como del bebé, este último requiere valoración de un médico general o pediatra. También es el período donde se le realizan las pruebas de tamizaje a los recién nacidos y las recomendaciones de los cuidados del recién nacido. En la consulta post parto se le realizan exámenes de laboratorio y también revisión general de su condición general.

Así como, durante el embarazo se producen cambios que preparan a la mujer para su maternidad, después del parto el organismo regresa poco a poco a su estado anterior. Los músculos uterinos se contraen, la mujer experimenta cólicos semejantes a los dolores menstruales o a las contracciones, llamados “entortos” y va a presentar sangrado escaso.

Desde el nacimiento del niño o niña es indispensable que sea amamantado. Esto beneficia su nutrición y favorece la regresión del útero a su posición y tamaño normales.

**Cuidado del piquete:** Si se le ha hecho piquete, esta debe lavarse cuidadosamente con agua y jabón, 2 veces al día, secarse bien con una toalla limpia, no aplicar nada sobre la herida. Debe mantenerse siempre seca.

**Consulta post parto:** En los primeros diez días después del parto, la madre y su niño deben ser valorados por el médico, para que éste conozca el estado general que presentan los dos, además en esta consulta se realizan exámenes de sangre para ver si hay anemia, o algún inicio de infección, también se dan suplementos de hierro y se orienta a la madre sobre el cuidado de ella y de su bebé.

**Vigilar el sangrado vaginal:** Después del parto o de una cesárea siempre hay presencia de sangrado vaginal en poca cantidad, generalmente en las dos primeras semanas, este sangrado debe ser escaso, a veces hay presencia de calambres en la parte baja del abdomen, esto es normal siempre y cuando sean en poca cantidad.

**Dieta y Ejercicios:** Después del parto la madre requiere de una alimentación variada y nutritiva, debe aumentar la ingesta de líquidos por el amamantamiento, puede comer todo tipo de alimentos, también puede realizar ejercicios suaves en las primeras semanas, luego con la autorización del médico, puede retomar su rutina de ejercicios que hacía antes de su embarazo.

**Reposo/ Descanso:** Toda mamá debe reposar durante unas horas en el día, en la noche también debe dormir bien, se recomienda que aproveche cuando el bebé duerme para que ella también descansa, se recomienda un baño antes de dormir para relajarse, dormir con ropa cómoda y fresca.

**Elección de Método Anticonceptivo:** Una vez que ya asista a la consulta de planificación familiar la mamá y en su caso la pareja debe seleccionar un método de planificación que se adapte a la situación de la mujer, generalmente si se esta dando de mamar se recomienda un método de barrera, ya que mientras está en el período de lactancia algunos métodos están contraindicados. Sin embargo, esta orientación y recomendación se la dará el médico en su consulta de planificación. Esto es de suma importancia recomendar a la adolescente madre, para prevenir futuros embarazos no deseados.

# Módulo A

## Sesión 2

- **TEMA:** Cuidado de la salud de la Adolescente Madre
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres podrán mencionar al menos seis prácticas de higiene personal en el embarazo y la lactancia materna.
- **DURACIÓN:** 70 minutos. (1 hora 10 minutos)

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida	Al inicio de la jornada se desarrollará la dinámica de presentación para crear un ambiente de confianza e integración del grupo, cada participante presenta a la compañera que está al lado diciendo su nombre y cuantas semanas de embarazo tiene o la edad del niño/a. Cada joven se colocará su nombre de forma visible para todas. Se solicitará que comenten lo que les gustó de la sesión anterior.	Nombres de las participantes en cartulina.	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva.	Todas las madres mencionan en voz alta el nombre de su compañera de al lado.	Facilitador/a participantes (10 minutos)
Concepto de higiene y salud y su relación con el embarazo y lactancia materna	Mediante la técnica de “Lluvia de Ideas” se consultará sobre el conocimiento que cada una de las participantes tienen sobre la higiene y la salud; cada persona debe anotar sus respuestas en un papelógrafo.	Dinámica: <b>“Lluvia de ideas”</b> . Documento de apoyo: Importancia de la higiene personal.	Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, papel de colores.	Todas las madres anotan su opinión en el Papelógrafo.	Facilitadora y participantes. (10 minutos)
Prácticas higiénicas durante el embarazo y la lactancia materna.	Se entregará a cada participante una carta o ficha con el resumen de una de las prácticas higiénicas, en plenaria se escuchará la opinión de lo indicado en la carta y se reforzará de forma oral los principales cuidados y medidas higiénicas durante el embarazo y la lactancia.	Dinámica “Documento de apoyo para elaborar cartas”. Documento de apoyo para hacer las cartas de prácticas higiénicas: Baño diario, lavado de manos, higiene de la piel, cuidado del cabello, limpieza y corte de uñas, higiene oral.	Cartas de papel o cartón, con recortes de dibujos, fotos u otros, lápices de colores, revistas, marcadores, carta o fichas.	Tres participantes deben enumerar al menos cinco cuidados básicos.	Facilitadora y participantes (20 minutos)
Importancia de la libreta o carné de Control Prenatal	Cada participante llevará su libreta o carné de control prenatal o se entregará una fotocopia y se explicará cada parte que contiene la tarjeta para que las mamás sepan interpretarlas. Se explicará a las madres sobre la importancia de llevar siempre su tarjeta a las citas médicas.	Documento de apoyo: Libreta o Carné Prenatal.	Fotocopias de Libreta o Carné Prenatal.	Que al menos tres participantes puedan explicar la importancia de la libreta o carné prenatal.	Facilitadora y participantes (15 minutos)
Cierre y despedida	Mediante la dinámica cadena de asociaciones se realizará una plenaria para relacionar los temas tratados. Finalmente se hará un resumen de las respuestas de las madres con respecto a las prácticas de autocuidado en salud vistos en la sesión del día. Se debe recordar el día y la hora de la próxima reunión. Agradezca la asistencia y haga la despedida.	Dinámica de <b>Cadena de Asociaciones</b>	Papel grande, rotuladores permanentes, cinta adhesiva.	Al menos tres madres deben responder a preguntas dirigidas: ¿consideran que los temas tratados son de utilidad para ellas? ¿Cómo piensan aplicar lo visto hoy?	Facilitadora y participantes (15 minutos)

## ► *Dinámica*

### LLUVIA DE IDEAS

**Objetivo:** Organizar el conjunto de ideas o conocimientos que cada una de las participantes tiene sobre el tema y de esta forma sintetizar las conclusiones o acuerdos comunes.

**Desarrollo:**

- a) La persona coordinadora debe hacer una pregunta clara, donde exprese el objetivo que se persigue. La pregunta debe permitir que los participantes puedan responder a partir de su realidad, de su experiencia.
- b) Luego, cada participante debe decir una idea a la vez sobre lo que piensa acerca del tema, en esta etapa de la dinámica no se permite discutir las ideas que van surgiendo. Solamente se le pide a la participante que aclare lo que dice en caso de que no se le haya comprendido, todas las participantes deben aportar al menos una idea.
- c) El coordinador (a) va anotando en la pizarra o papel, lo expresado por los participantes tal como lo dice, puede hacerse en forma desordenada, como van surgiendo.
- d) Una vez terminado este paso se discute para escoger aquellas ideas que resuman la opinión de la mayoría del grupo y se elaboran en el grupo las conclusiones.

### DOCUMENTO DE APOYO: IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL DURANTE EL EMBARAZO<sup>2</sup>

**Concepto de Salud:** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no sólo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso. El estilo de vida, o sea el tipo de hábitos y costumbres que posee una persona, puede ser beneficioso para la salud, pero también puede llegar a dañarla o a influir de modo negativo sobre ella. Por ejemplo, un individuo que no practica medidas higiénicas corre muchos riesgos de enfermarse y hasta de morir por contraer enfermedades, contrario al que si las practica en forma cotidiana ya que va a tener mayores probabilidades de gozar de buena salud.

**Concepto de Higiene:** es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano.

La formación de hábitos relacionados con la higiene personal en las personas, constituye una tarea más de la educación para la salud, de ahí la importancia que tiene la información a la comunidad. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud.

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias químicas. También puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos.

Las medidas higiénicas ayudan a controlar la propagación de gérmenes que pueden causar muchas enfermedades, las personas deben lavarse las manos cada vez que tosen, estornudan o se suenan la nariz, y siempre que estén cerca de alguna persona enferma. La higiene personal correcta puede ayudar a mantener una buena salud.

<sup>2</sup> Referencias:

- Vargas, L., (1984), Técnicas participativas para la educación popular”, San José: Centro de Estudios y Publicaciones Alforjas: 1 Edición.
- Monroy, de Velasco, A., (1985), Salud, Sexualidad y Adolescencia, editorial Pax México.
- Pick de Weiss, S. et al., (1988), Planeando Tu Vida, Editorial Pax México.
- Caja Costarricense de Seguro Social, sf. Carné Prenatal, San José Costa Rica.

## ▶ **Dinámica**

### **LECTURA DE CARTAS**

**Objetivo:** Obtener una interpretación sobre determinado problema a partir de los diferentes aspectos que lo componen.

**Materiales:** Fichas o cartas de papel o cartón, revistas, objetos o dibujos que simbolicen aspectos sobre la práctica higiénicas del embarazo y la de lactancia materna, lápices de colores o marcadores.

**Desarrollo:**

- a) Se realiza un proceso de interpretación de los diferentes aspectos del tema a tratar.
- b) Se prepara cartas o fichas que contengan elementos relacionados con el tema, utilizando en lo posible dibujos más que palabras.
- c) El número de cartas se determina de acuerdo al tema y al número de participantes, de tal forma que todos los elementos importantes sobre el tema estén presentes y se pueda realizar una relación entre los diferentes elementos y hacer una interpretación.
- d) La persona coordinadora hace el papel de “adivino”, ya que es la persona que ha profundizado más en el tema y tiene la posibilidad de conducir el proceso de interpretación de las cartas.
- e) Se reparten las cartas a los y las participantes y estos deben describir lo que ven en sus cartas. El “adivinator” (a) debe preguntar a que aspecto o situación de su realidad hace referencia la “carta” y así sucesivamente.
- f) Cuando hayan salido unas cuantas cartas que permitan realizar pequeñas interpretaciones o relaciones, el facilitador (a) debe estar atento para preguntar a los compañeros ¿Qué relaciones encuentran y cómo interpretan esas relaciones en su vida real?

### **DOCUMENTO DE APOYO PARA LA DINÁMICA DE LAS CARTAS<sup>2</sup>**

La higiene es el conjunto de acciones o técnicas que aplica una persona para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud, la higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. El objetivo de tener una higiene personal adecuada es mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones. Después de leer cada una de las siguientes definiciones busque en revistas o periódicos, fotos o ilustraciones que reflejen el concepto, recórtelas y péguelas en cartones, de manera que simulen las cartas que se entregarán a las participantes, al momento de hacer la dinámica de las cartas.

**Baño diario:** Se debe realizar diariamente y si es posible en la mañana y antes de acostarse, se debe usar agua limpia, paño, jabón de baño y una esponja para restregar todo el cuerpo. Esto con el objetivo de remover las células muertas y así permitir una respiración de los poros y se excrete el sudor, grasa y otros líquidos corporales.

**Lavado de Manos:** El lavado de manos es de suma importancia en todo momento pero sobre todo en las madres que están amamantando a sus bebés, un lavado de mano bien realizado y frecuente evita enfermedades en el bebé, como son diarreas, vómitos, infecciones de piel, y otras. Las mamás deben lavarse las manos con suficiente agua y jabón cada vez que van a alimentar a sus hijos, antes de alzarlo y después de usar el servicio sanitario, este lavado debe realizarse profundamente abarcando uñas, los espacios entre los dedos. Se debe usar un cepillo para manos y uñas. Recordar siempre que al menos debe durar un minuto y luego secar bien con toallas o un paño limpio.

**Higiene de la piel:** La piel es una de las partes del cuerpo más expuesto que tenemos, una de sus principales funciones es impedir la entrada de gérmenes que pueden producir enfermedades como infecciones en piel, granos, dermatitis o lesiones cutáneas. Por lo tanto, se hace necesario cuidarla todos los días utilizando suficiente agua, jabón de baño, un pañito o paste para remover las células muertas, protector solar, aceite y de ser posible una crema hidratante. Además se requiere consumir frecuentemente frutas y verduras. Una piel sucia obstruye los poros y esto no permite que la piel “respire”.

**Limpieza y corte de uñas:** La suciedad de la uñas nos puede producir enfermedades como: diarreas, vómitos, infecciones en la piel, entre otras. Además las uñas limpias y cortas dan una buena imagen de la persona. El cuidado de las uñas es sencillo: cepillo, agua y jabón para una limpieza diaria, conservarlas cortas utilizando cortaúñas o tijeras preferiblemente sin punta para evitar un accidente.

**Cuidado del cabello:** El calor, el polvo y la contaminación ambiental son agentes externos que afectan al cabello, convirtiéndolo muchas veces en un cabello frágil, reseco, provocando la caída del mismo, por lo tanto se hace necesario lavarlo al menos día de por medio con champú y abundante agua y hacer un recorte cada dos meses. También se debe cepillar varias veces al día y lavar todos los días el cepillo. De presentarse piojos en algún miembro de la familia este debe tener un cepillo aparte y buscar tratamiento médico.

**Higiene oral:** El cepillado de dientes se debe hacer después de cada comida y cuando se consumen dulces y comidas fuera de horarios establecidos. Se debe usar un cepillo de cerdas suave y de tamaño adecuado, si es posible, usar pasta dental. Se debe aplicar la técnica recomendada para el cepillado y usar el hilo dental. Una buena higiene oral evita enfermedades como desnutrición, infecciones de vías respiratorias, caries, pérdidas de piezas dentales, entre otras.

---

### ***DOCUMENTO DE APOYO: LIBRETA DE CONTROL PRENATAL<sup>2</sup>***

---

La libreta o carné prenatal, es un documento de suma importancia porque el personal de salud que atiende a la madre en el embarazo, parto y al nacer el niño o la niña, registra los eventos o condiciones de salud en que esta la mamá. Aquí quedan registrados los datos de crecimiento y peso del bebé mientras está en el útero y además la situación de riesgo que tiene la mamá durante todo su embarazo. Este es un documento que la madre debe portar siempre, incluso cuando va a internarse para tener su parto, es un documento que siempre debe conservar en buen estado y accesible, de esta forma, cualquier profesional de salud que la atienda en otra parte del país puede enterarse de los aspectos de salud más importante de la mamá y de su bebé.





# Módulo A

## Sesión 3

- **TEMA:** Alimentación de la adolescente madre embarazada y en período de lactancia.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres indicaran al menos tres alimentos saludables a incluir en su alimentación durante el embarazo y el período de lactancia.
- **DURACIÓN:** 75 minutos. (1 hora 15 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida	Las participantes anotaran en un trozo de papel su nombre y la flor favorita, posterior a ello comentarán el por qué escogieron esa flor. Se debe realizar un resumen de lo tratado en la sesión anterior.	Lista de participantes	Cuadros de papel marcadores, cinta adhesiva.	Todas las madres expresan sus datos y se anotan en el registro de asistencia.	Facilitador/a y participantes 10 minutos
Importancia de la alimentación de la adolescente madre embarazada.	Mediante el uso de papelógrafo la persona facilitadora expondrá al grupo de participantes por qué una adolescente madre debe alimentarse de forma adecuada y de calidad durante el embarazo y en el período de lactancia.	Documento de apoyo Nutrición de la adolescente embarazada.	Anotaciones en un papel periódico.	Al menos tres adolescentes madres participan.	Participantes 15 minutos
Tipo de alimentos y su importancia en el desarrollo de la madre y del bebé.	Se organizarán cuatro grupos y a cada cual se le entregará una lectura sobre la alimentación saludable. Luego se solicitará que contesten la guía de trabajo en grupo que se les entrega. En plenaria cada grupo expone las respuestas a la guía. Finalmente se debe hacer un breve resumen del trabajo de los grupos y reforzar la importancia de una adecuada alimentación de ellas.	Lecturas para trabajo en grupos y guías de trabajo en grupos.	Fotocopias y papel para escribir las respuestas, lápices y cinta adhesiva.	Todas las adolescentes madres participan en el trabajo en grupo y en la plenaria.	Participantes 40 minutos
Cierre y despedida	Mediante preguntas se solicitará al grupo que mencione al menos tres buenos hábitos de alimentación que aprendió ese día. Recuérdelos el día y la hora de la próxima reunión. Agradezca la asistencia y haga la despedida.	Cronograma de reuniones con el grupo de adolescentes madres.	Fotocopias del Anexo, entrega una a cada adolescente madre participante.	Al menos tres adolescentes madres participan.	10 minutos

## ► *Lectura*

### ***DOCUMENTO DE APOYO NUTRICIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA<sup>3</sup>***

Las jóvenes con menos de 20 años, y en especial las de menos de 16, tienen que prestar mucha atención a su alimentación durante el embarazo. Deben alimentarte bien y en mayor cantidad que antes.

Es importante recordar que hay dos personas que están creciendo: la adolescente madre y su bebé. Al ser adolescente, no se puede saber con seguridad si ha terminado o no de crecer. Además, aunque ya haya completado su crecimiento físico, los músculos aún se están fortaleciendo. En los casos en que su primera menstruación haya sido menor a cinco años antes de estar embarazada, es importante que la adolescente madre se alimente bien y coma bastante. Cuantos menos años hayan pasado desde su primer período, más debe cuidar de su alimentación.

Aunque eso de “comer por dos” durante el embarazo es cosa del pasado —y sí lo es y aplica para muchas embarazadas adultas—, para las mamás muy jóvenes el dicho es muy acertado, se debe comer por la adolescente madre y por su bebé. Es recomendable mantenerse bajo control por medio de un nutricionista para que le aconseje sobre la alimentación que se debe seguir durante el embarazo, por ello es importante hacer el control prenatal en el centro de salud o EBAIS más cercano, asimismo solicitar los servicios de la Dirección Nacional de CEN-CINAI.

Cuanto más delgada esté, más tendrá que engordar o ganar peso. Hay que recordar que ganar peso o engordar es parte del embarazo. Lo bueno es que las muchachas de menos de 20 años tienden a recuperar la forma rápidamente después del parto. Además, amamantar también ayuda a perder peso. Las muchachas que estaban por debajo del peso normal al quedar embarazadas engordan más, y eso no sólo es normal sino que también es lo recomendado.

Sin embargo, aunque esté por encima de su peso ideal, si no come lo suficiente, podría padecer anemia. La anemia es uno de los problemas de salud que afectan a las mamás más jóvenes, y aunque la perjudique principalmente a ella, también puede afectar al bebé. Además, si no se alimenta bien, el bebé podría no crecer bien. Hay estudios que indican que si la mamá no come lo suficiente durante las primeras 12 semanas del embarazo, aumenta el riesgo de que su bebé nazca con bajo peso. Y si la mamá no come lo suficiente hacia el final del embarazo, aumenta el riesgo de que el bebé nazca antes de tiempo.

Si el bebé nace demasiado pequeño o antes de tiempo, se puede enfermar o tener problemas que luego comprometerían su futuro y por consiguiente, el de la madre. Además, esos primeros días de convivencia con el recién nacido se harían todavía más difíciles si el bebé tuviera cualquier problema de salud. Hay muchas embarazadas que no ganan peso lo suficiente y hasta pierden peso al principio del embarazo, debido a las náuseas. Por eso es importante acudir al centro de salud o EBAIS para iniciar el control prenatal y allí recibir un seguimiento de cerca sobre el progreso del embarazo, el cual también exige algunos cuidados especiales debido a la edad.

Tomar ácido fólico en cuanto se sepa del embarazo es importante para prevenir defectos congénitos o problemas en el sistema nervioso del bebé a la hora del nacimiento. Es un suplemento que se prescribe en el EBAIS y se puede encontrar en cualquier farmacia o tienda de vitaminas, y se puede empezar a tomar incluso antes, ya que la etapa más importante para prevenir defectos en el bebé es hasta, más o menos, un mes a partir de la fecha de concepción (el día en que se queda embarazada).

---

#### <sup>3</sup> Referencias:

- Baby enter en Español, (2012), Nutrición para embarazadas adolescentes, aprobado por la Junta de Asesores Médicos de BabyCenter, Revisado en: febrero 2012, <http://espanol.babycenter.com/pregnancy/embarazo-adolescente/nutricion/>, consultado el 12 abril 2012.
- Mahan, Scott-Stump, (2001), Nutrición y Dietoterapia de Krause, Mc Graw Hill, décima edición, México.

## ▶ *Lecturas para trabajos en grupos*

---

### *Lectura #1*

---

#### **Contra el cansancio: carne, frijoles y vitaminas**

¿La adolescente madre no tiene energía para nada? Eso es en parte normal durante el embarazo, pero si el cuerpo no tiene suficiente hierro para los dos, el bebé “quitará” todo lo que le haga falta y a la adolescente madre no le sobrará casi nada. La manera más fácil de obtener hierro a través de la nutrición es comer cualquier tipo de carne (res, pollo, cerdo), y también yema de huevo, frijoles y espinacas. Pero recuerde que la cafeína que contiene el café, el té e incluso las sodas, impiden que el cuerpo absorba bien el hierro. En cambio, la vitamina C que contiene el jugo de naranja, las frutas y las verduras crudas, ayuda a absorber este mineral. Por lo tanto, es mucho más sano comer un plato de arroz, frijoles y carne con un vaso de jugo de fruta que con un refresco gaseoso.

---

### *Lectura #2*

---

#### **Contra el cansancio: alimentos fuentes de hierro**

Las leguminosas como las lentejas y los garbanzos son buenas fuentes de hierro. También puedes comer cereales y panes fortificados con hierro. Como complemento, probablemente se recetará vitaminas prenatales con hierro, ya que, la adolescente madre embarazada, necesita el hierro para: fabricar sangre, alimentar la placenta y llevar oxígeno al bebé, fortalecer las defensas del organismo y evitar contraer enfermedades que se transmitan al bebé.

---

### *Lectura #3*

---

#### **Leche, queso y yogur para que el bebé tenga huesos y dientes fuertes**

Los productos lácteos tienen bastante calcio que, además de formar los huesos y dientes del bebé, ayuda a regular el ritmo de su corazón. El bebé absorberá todo el calcio que necesite, o sea que si se consume calcio de menos, serán los dientes y los huesos de la adolescente madre los que se debilitarán. Los suplementos vitamínicos para embarazadas (vitaminas prenatales) suelen contener calcio. Pero es buena idea consumir leche, yogur y queso regularmente. Es una costumbre sana que ayuda a prevenir la osteoporosis (fragilidad de los huesos) en la vida adulta. Otro buen motivo para consumir leche y sus derivados es por la vitamina D que mejora la absorción del calcio y es necesaria para el crecimiento de los huesos. ¿Cuánto hay que comer? Se puede beber y comer por lo menos dos vasos de leche o yogur descremado, así como queso, siempre que esté pasteurizado.

---

### *Lectura #4*

---

#### **Ingredientes para un bebé fuerte: carnes y otras fuentes de proteínas**

Un bebé no se puede fabricar de la nada, en el cuerpo se están formando los huesos del bebé, piel, cerebro, ¡todo! y las proteínas son los “ladrillos” que se usan para construir. Esto significa que para que al bebé le llegue toda la proteína que necesita, la adolescente madre tiene que comer alimentos ricos en este nutriente. Los alimentos que contienen más proteína son las carnes de todo tipo (res, pollo, cerdo, pescado), los productos lácteos (que viene de la leche), los huevos, y también las vegetales, frijoles, soya, maní, lentejas, garbanzos.

---

## Lectura #5

---

### ¿Está mal comer dulces, papitas fritas?

Desafortunadamente, sí está mal, ya que al comerlos pasa lo siguiente:

- Al comer una bolsa de papitas o demasiadas galletas dulces, las cuales no contienen mucho hierro, calcio ni proteínas, disminuiría el hambre, reduciendo el consumo de aquellos alimentos nutritivos.
- Los dulces, papitas fritas, chips y toda la comida chatarra en general suelen contener demasiada grasa. Además de ocupar el lugar de los alimentos sanos, estas comidas pueden provocar agruras (acidez) y hasta indigestión. Es cierto que durante el embarazo se necesita un poco de grasa, pero es mucho más sano comer maní o un trozo de pan con margarina.

---

## Lectura #6

---

### La comida chatarra

Contiene mucho sodio (uno de los componentes de la sal). El exceso de sodio puede aumentar la hinchazón de los pies y las manos, lo que aumenta el riesgo de una complicación del embarazo incluyendo a las muchachas de menos de 20 años. El sodio está “escondido” en muchos alimentos, como las galletas dulces, las sodas, comidas enlatadas y muchas comidas congeladas. Es importante leer las etiquetas de estos productos.

### Qué hago si quiero comer comida chatarra?

Cuando se les antoje comer comida chatarra, consuma primero alimentos saludables, así quedará menos espacio en el estómago para alimentos menos sanos. Si todavía sigue el antojo de la comida chatarra, pruebe a sustituirlo por algo parecido pero más sano (yogur congelado descremado en lugar de helado de chocolate, por ejemplo).

---

## Lectura #7

---

### Frutas, verduras, fibras y agua

La fibra que contienen las frutas, vegetales, los productos integrales (arroz integral, pan, galletas), pueden ayudar a combatir el estreñimiento, que es un malestar común de las embarazadas. Las frutas y vegetales frescos también contienen enzimas, fibras y otros componentes que pueden ayudar a reducir las náuseas.

Aunque no se tenga hambre, fomente el comer algún bocadito cada tres horas porque se siente más náuseas con el estómago vacío. No olvide que es importante beber mucho líquido, sobre todo si hace calor, aunque eso obligue a ir al baño con mucha frecuencia. Además, cuando esté dando lactancia materna a su bebé fortalezca el consumo de líquidos, que le permitirán asegurar una adecuada producción de leche materna, con la cual deberá alimentar al niño o niña de forma exclusiva hasta los seis meses de edad.

## ▶ *Guía para trabajo en grupos*

### ALIMENTACIÓN DE LA ADOLESCENTE EMBARAZADA O EN PERÍODO DE LACTANCIA

#### **Instrucciones:**

- Nombren una persona coordinadora y relatora.
- Lean cuidadosamente el material que se les entrega.
- Desarrollen las preguntas y anoten sus respuesta en las hojas que se le entregaron.
- Cuentan con 20 minutos para realizar la guía.

#### **Desarrollo:**

1. Con base a la lectura mencionen al menos tres alimentos que debe comer durante el embarazo o en el período de lactancia.
2. Den al menos una sugerencia de cómo incluir alimentos saludables en su alimentación diaria.

## ► Anexo

### ***MATERIAL INFORMATIVO PARA QUE LA ADOLESCENTE MADRE SE LLEVE A CASA***

#### **¿Qué debe comer una adolescente madre?**

<b>Alimento</b>	<b>Porciones recomendadas por día</b>	<b>Tamaños de 1 porción</b>	<b>Ejemplos de alimentos</b>
Leche	3 - 4	Una taza.	Leche 2% , leche agria, leche de soya, yogurt natural.
Vegetales	3 - 4	Una taza crudos o media taza cocinados.	Ayote tierno, berros, brócoli, coliflor, chayote, espinacas, hojas verdes de todo tipo, palmito, pepino, rábano, remolacha, repollo, tomate, vainicas, zanahoria, zapallo.
Frutas	3 - 4	una taza o media taza en jugo.	Banano, durazno, mandarina, mango, limón dulce, nance, naranja, papaya, piña, melón, sandía, ensalada de frutas, fresa, mora, jocote.
Cereales, alimentos harinosos	8 - 9	Una taza.	Arroz, gallo pinto, fideos, espagueti, todo tipo de pastas, avena, tortillas, ayote sazón, camote, plátano, tiquizque, ñame, yuca, galleta maría, galleta soda, pan bollito, pan baguette, rebanadas de pan cuadrado, pejibaye.
Frijoles y otras leguminosas	2 - 3	Un cuarto de taza.	Frijoles rojos, negros o blancos, garbanzos, lentejas, maní.
Azúcar	5	Una cucharadita de cinco gramos.	Azúcar, en cucharaditas distribuidas en todos los tiempos de comidas del día.
Carnes	3	30 gramos (similar a una caja de fósforos).	Res, pollo, pescado, atún, cerdo, carne molida de cualquier tipo, hígado, mondongo, salchichón, salchicha, huevo, queso blanco.
Grasas	6	Una cucharadita de cinco gramos.	Aceite de cualquier tipo, mayonesa, margarina, manteca, queso crema, natilla, aguacate.
Líquidos	6-8	Una taza	Agua, refrescos naturales.

# Módulo A

## Sesión 4

- **TEMA:** Higiene y manipulación de alimentos en el hogar.
- **OBJETIVO:** Al finalizar la sesión educativa las adolescentes madres mencionan al menos 3 factores que contaminan los alimentos y como prevenirlo.
- **DURACIÓN:** 80 minutos. (1 hora 20 minutos).

Contenido	Procedimiento	Material de apoyo	Recursos	Evaluación	Responsable / tiempo
Técnica de inicio y bienvenida.	Bienvenida. Se colocarán los gafetes y se presentarán a las nuevas integrantes. Las participantes deben comentar lo que más les gustó de la sesión anterior y de qué se trató su contenido. Se desarrollará la dinámica.	Dinámica nombre y cualidad.	Papelógrafo, rotuladores fijos, cinta adhesiva, fotocopias de gafetes.	Que las participantes digan su nombre y del lugar de donde vienen así como lo que les gustó de la sesión anterior.	Facilitadora / Participantes. (10 minutos)
Fuentes de contaminación y cómo evitarlas.	Con el uso de láminas ilustrativas, se comentará que existen varios focos de contaminación de alimentos: los insectos, el hombre, sustancias y desechos. Luego se solicitará a las participantes contar las vivencias que han tenido con alimentos contaminados.	Documento de apoyo: Contaminación por insectos y manos.	Láminas de los insectos y cómo las manos pueden contaminar los alimentos.	Mediante preguntas dirigidas, las participantes brindan al menos tres ejemplos de tipos de contaminación de alimentos, en el período de conversación.	10 minutos / la facilitadora y los participantes.
Importancia del lavado de manos.	Se realizará una demostración y práctica de la técnica correcta de lavados de manos.	Documento de apoyo: Lavado de manos.	Lamina grande del afiche con el correcto lavado de manos, agua, jabón y una toalla de papel o de tela.	Las participantes mencionan los pasos correctos del lavado de manos.	10 minutos / la facilitadora y los participantes.
Importancia del lavado y desinfección de los alimentos.	Se introducirá el tema con la presentación de alimentos descompuestos, comparando las diferencias entre un alimento sano, otro dañado y otro alterado. Mediante una demostración de la técnica de lavado y desinfección de alimentos, se explicará cómo prevenir esa descomposición.	Documento de apoyo: técnica lavado de alimentos.	Al menos tres tipos de alimentos reales descompuestos, por ejemplo: pan con moho, papaya o banano podrido, arroz con moho, carne en mal estado.  Cloro, paño de tela o papel, recipiente con agua y alimentos frescos.	Las participantes mencionan al menos 2 cambios que sufren los alimentos cuando se descomponen.	20 minutos / la facilitadora y los participantes
Ideas prácticas para conservar los alimentos.	El facilitador presenta algunas formas caseras de conservar los alimentos. Luego se le solicitará a las adolescentes que recorten alguna técnica de conservación que practique y mencione sus vivencias.	Documento de apoyo: Almacenamiento y conservación de alimentos.	Fotos y recortes.	Al menos 3 adolescentes mencionan 2 formas de almacenar alimentos	20 minutos / la facilitadora y los participantes
Cierre y despedida	La facilitadora para terminar leerá y entregará la hoja con las 10 recomendaciones de la higiene de los alimentos. Se agradecerá a las participantes por la atención y colaboración brindada. Finalmente se recordará que comenten lo aprendido en la sesión con el resto de su grupo familiar. Así como el día y hora de la próxima sesión.	Anexo 1 Documento sobre 10 recomendaciones sobre higiene.	Entrega de fotocopias.	Todas las participantes reciben la fotocopia.	10 minutos / la facilitadora y los participantes.



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_



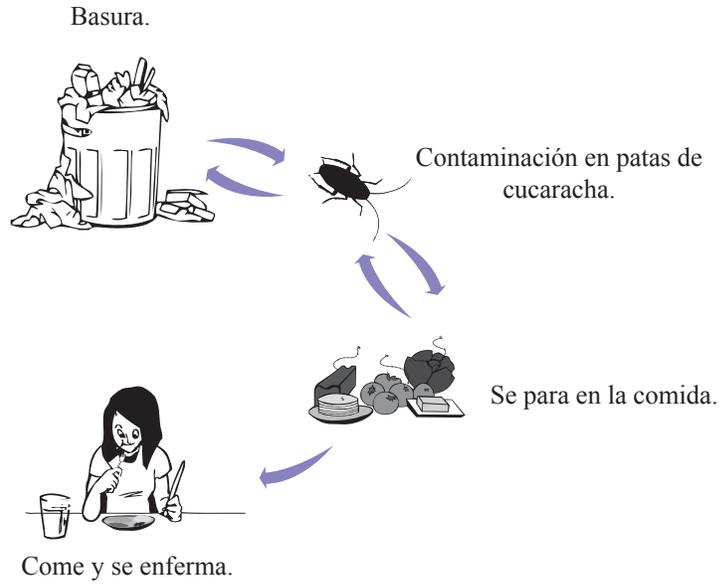
**Taller sobre higiene  
y manipulación de  
alimentos en el Hogar**

Nombre: \_\_\_\_\_

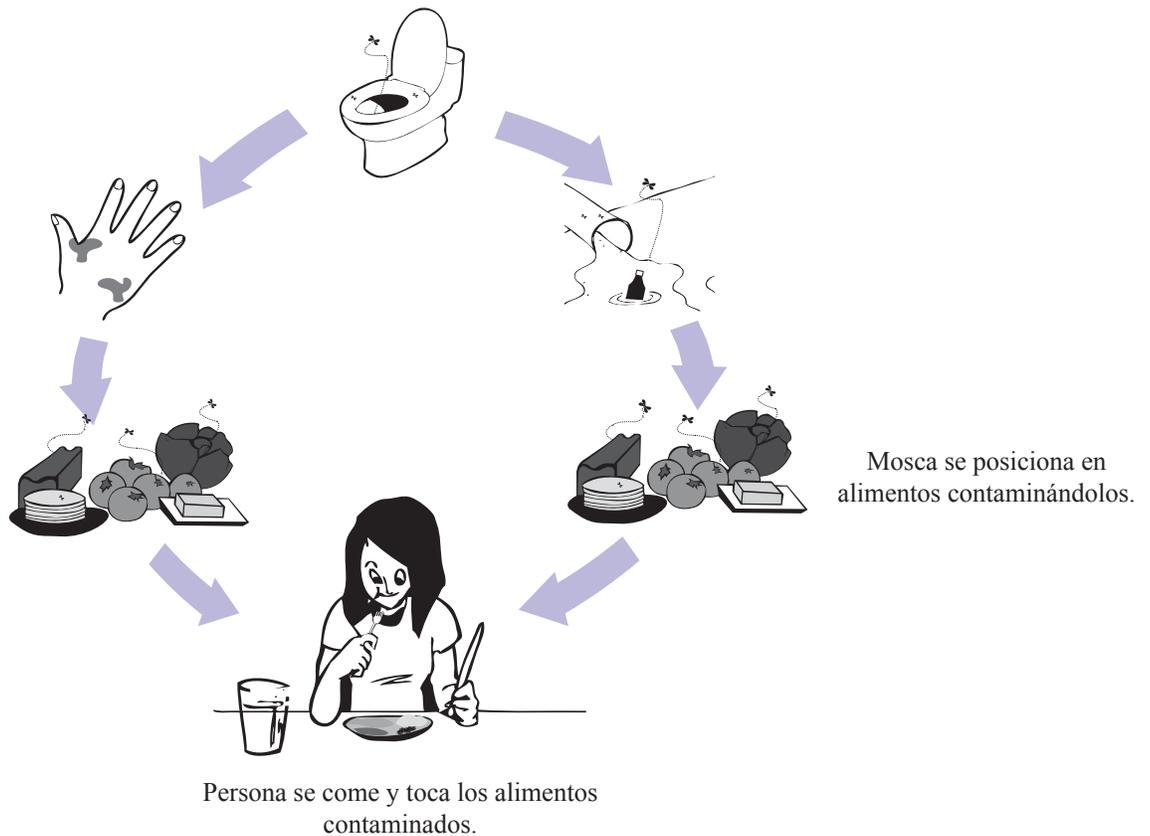


## ▶ Anexo #1

### Contaminación por insectos

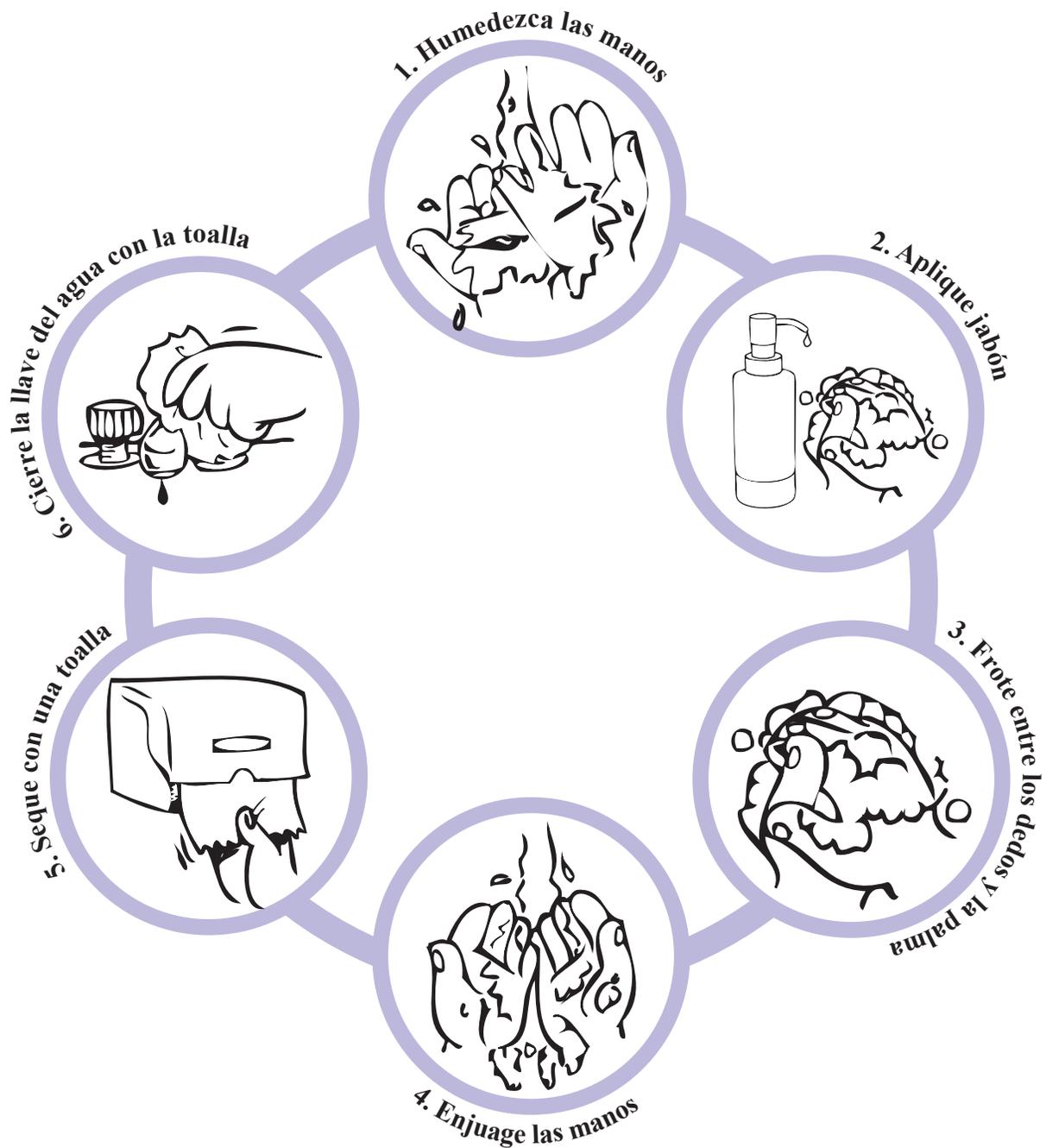


### Contaminación con las manos



## ▶ Anexo #2

### ¿Cómo lavarse las manos?



## ▶ **Material de apoyo**

### ***TÉCNICA DE LAVADO DE ALIMENTOS***

Los alimentos se deben lavar antes de cocinarlos y sobre todo lavarlos muy bien cuando se van a consumir crudos.

El lavado consiste en usar agua y en algunas ocasiones jabón, para eliminar tierra, impurezas, microbios o residuos de insecticidas o fertilizantes que se encuentran en los alimentos.

Para algunos alimentos este lavado es ligero, como en el caso del arroz, mientras que para otras debe usarse esponjas para restregarlo y lograr un lavado adecuado, como sucede con la naranja.

Las hojas (espinacas, lechuga) se deben lavar una por una colocándolas debajo del chorro de agua.

Los alimentos de cáscara delgada se frotran suavemente con las yemas de los dedos y los de cáscara gruesa se deben frotar con esponja, cepillo.

Las frutas y verduras deben desinfectarse siempre, un método efectivo es:

1. Sumergirla en agua con cloro (12 ml de cloro en dos litro de agua) su equivalencia en medidas caseras son 2 ½ cucharadita de cloro en dos litros de agua.
2. Dejar reposar por 5 minutos.
3. Retirar del agua clorada y pasarlas por el chorro de agua.

## ▶ **Material de apoyo**

### ***ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS***

Los alimentos pasan por una serie de cambios, entre ellos el proceso de maduración y deterioro, que se agrava cuando están presentes bacterias por mala manipulación.

Si no se le da al alimento las condiciones adecuadas de almacenamiento e higiene (refrigeración, alimentos tapados, ambiente adecuado, lavado, entre otros), se pueden madurar más fácilmente o deteriorar hasta podrirse, provocando que los alimentos ya no sean aptos para consumirlo, porque se contaminaron o porque su apariencia ya no es atractiva.

El hombre o la mujer, debe de actuar como protector de los alimentos impidiendo que se deterioren, afortunadamente muchos alimentos descompuestos no dañan la salud, pero los valores nutritivos y estéticos del alimento pueden ser alterados.

La conservación de alimentos permite que estos sean consumidos por más tiempo entre los que se destacan la refrigeración, enlatados, entre otros. Sin embargo, existen hogares que no pueden recurrir a estos métodos por lo que deben recurrir a técnicas caseras que se han utilizado desde la antigüedad.

Los alimentos almacenados se conservaban mejor si se evita que entren en contacto con el aire, de tal modo que se deben tapar o guardar en algún recipiente para evitar el contacto con la luz y la humedad. El área destinado debe mantenerse limpia y ordenada. Procure mantener los alimentos que vayan a necesitar y que habitualmente consume; la regla es: primero en entrar es primero en salir, lo que significa que se utiliza el alimento más viejo.

Se debe revisar la fecha de vencimiento de los alimentos y estar rotándolos, y utilizar el sistema PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir).

En la antigüedad se usaba diferentes técnicas para conservar y almacenar los alimentos que actualmente han permanecido, por ejemplo: el salado, ahumado y el vinagre.

**Salado:** Se recubre el alimento en abundante sal, este ingrediente dificulta el crecimiento de bacterias. Para su consumo se lava el alimento para quitar el exceso de sal, se puede comer como tal o cocinado. Se usa principalmente para carnes y pescado.

**Ahumado:** Se utiliza a menudo para la conservación del pescado, el jamón y las salchichas. El humo contiene sustancia bactericidas y deshidratación.

**Vinagretas:** Se usa para vegetales. Se cocinan moderadamente los vegetales en trozos y se les agrega vinagre se vierte en un recipiente estéril y se sella.

***Otras técnicas:***

Comprar hielo y agregárselo a los alimentos.

Conservas de frutas y mermeladas, que consiste en calentar el alimento por un tiempo agregándole azúcar. Este producto caliente se agrega en un recipiente estéril y luego se sella.

**Deshidratación:** Se incorpora el alimento a un horno hasta extraerle toda el agua. Se usa principalmente para frutas y vegetales.

**Hervir:** Se lleva a ebullición el alimento, es utilizado en algunos hogares en la leche y los frijoles, entre otros alimentos.



## ► *Material de apoyo*

### ***10 RECOMENDACIONES SOBRE HIGIENE***

1. Como primera regla de higiene es lavarse las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos.
2. Mantener limpias y cortas las uñas.
3. Amarrarse el cabello o usar cubre pelo cada vez que cocine.
4. Evitar probar los alimentos, para no contaminar con la saliva.
5. No toser sobre los alimentos, ni fumar.
6. Usar guante o alguna otra protección cuando presente alguna herida en las manos.
7. El baño diario, el uso del jabón y el desodorante son reglas fundamentales.
8. Cambiarse la ropa todos los días.
9. Procure no utilizar alhajas ni uñas pintadas cuando cocine.
10. No pique los alimentos cocidos en la misma tabla que picó los crudos sin antes haberla lavado correctamente.