

Implementado por:



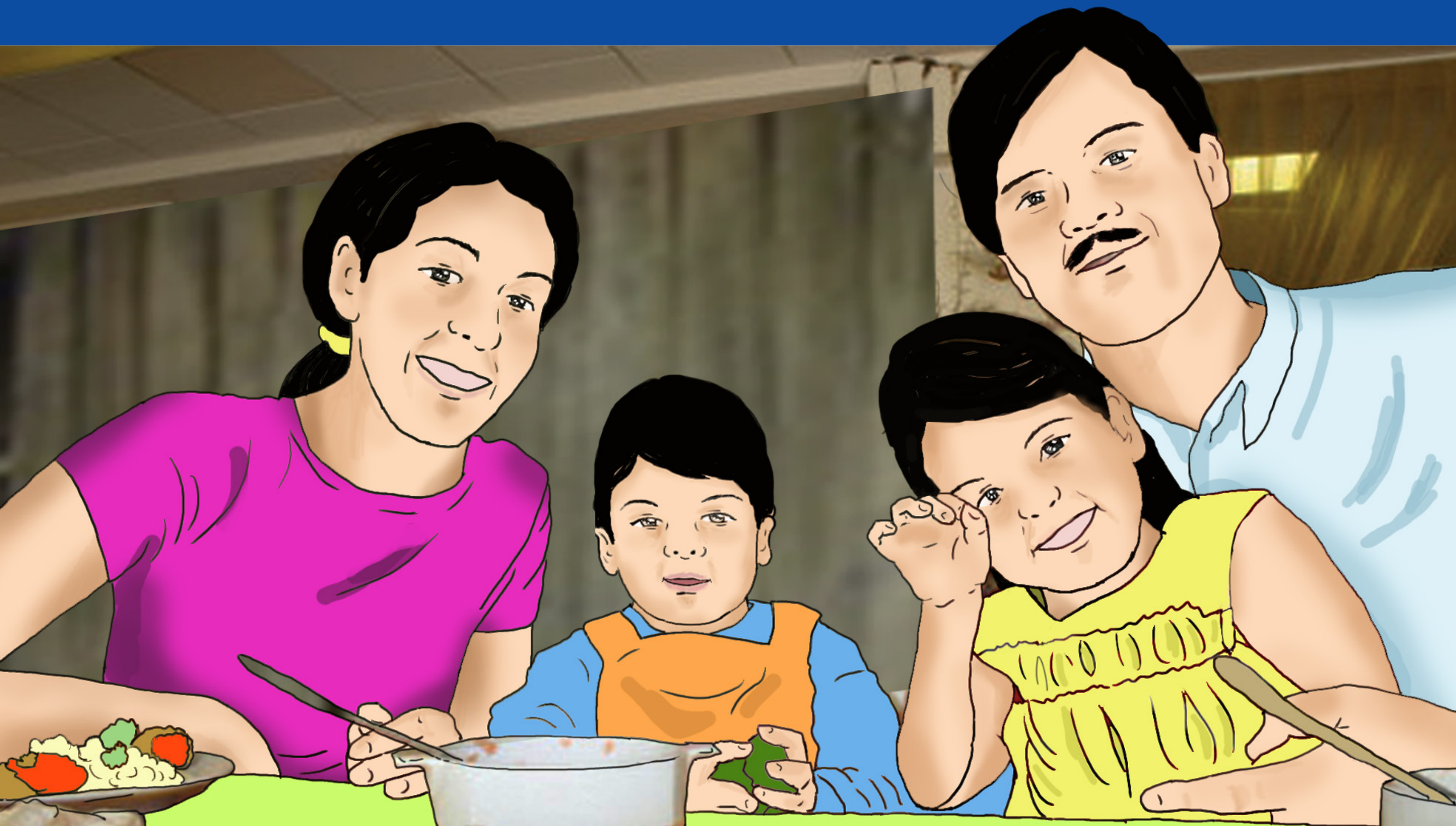
ROTAFOLIO DE CAPACITACIÓN

Financiado por la:



Unión Europea
Ayuda Humanitaria
y Protección Civil

SALUD Y NUTRICIÓN



COMUNIDADES PREPARADAS CON

RESILIENCIA

Comunidades preparadas para enfrentar los desastres

Implementado por:



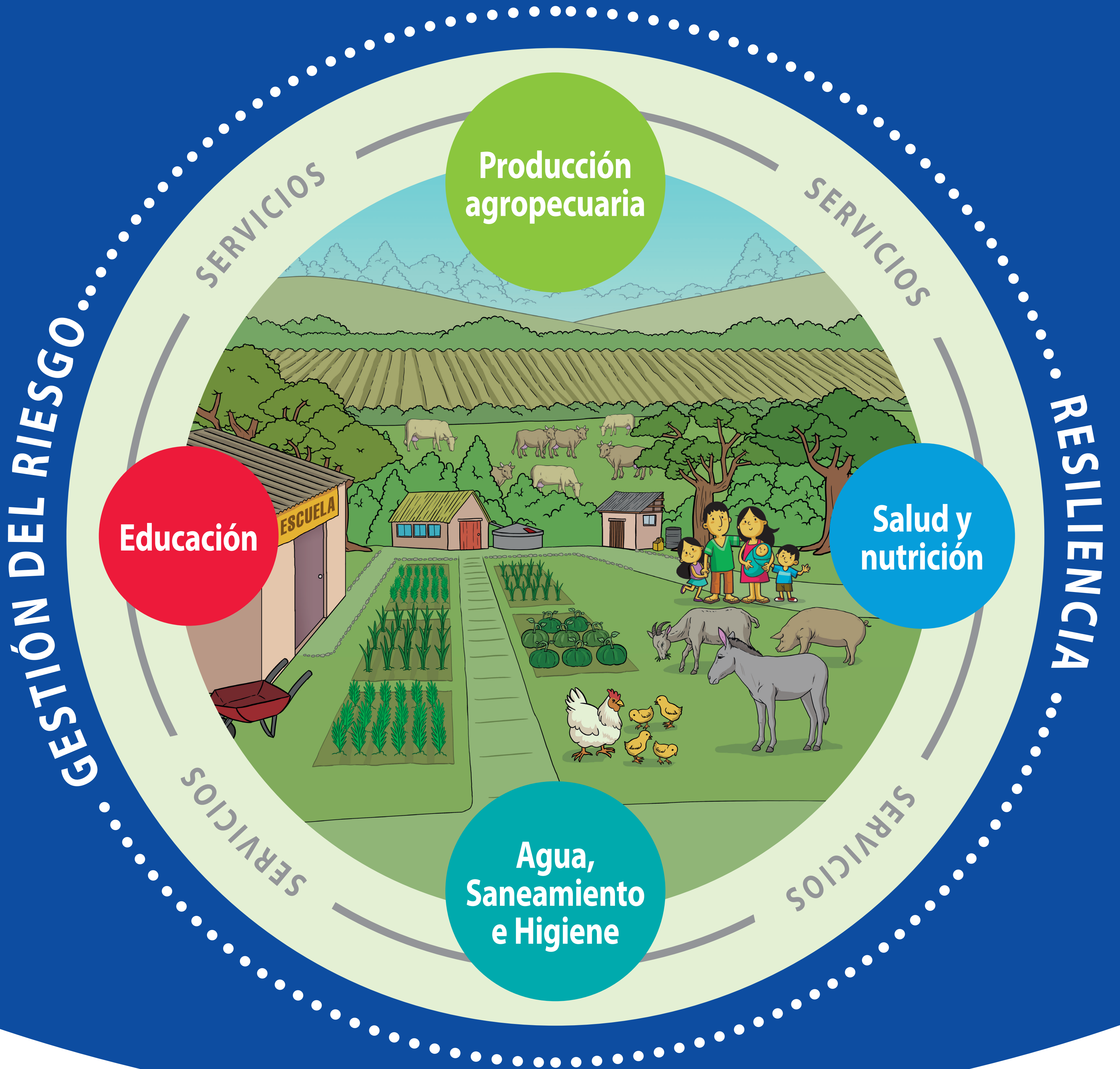
Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



World Vision
Por los niños



SISTEMA INTEGRAL GESTIÓN DEL RIESGO Y RESILIENCIA EN LOS MEDIOS DE VIDA



Implementado por:



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



Financiado por la:



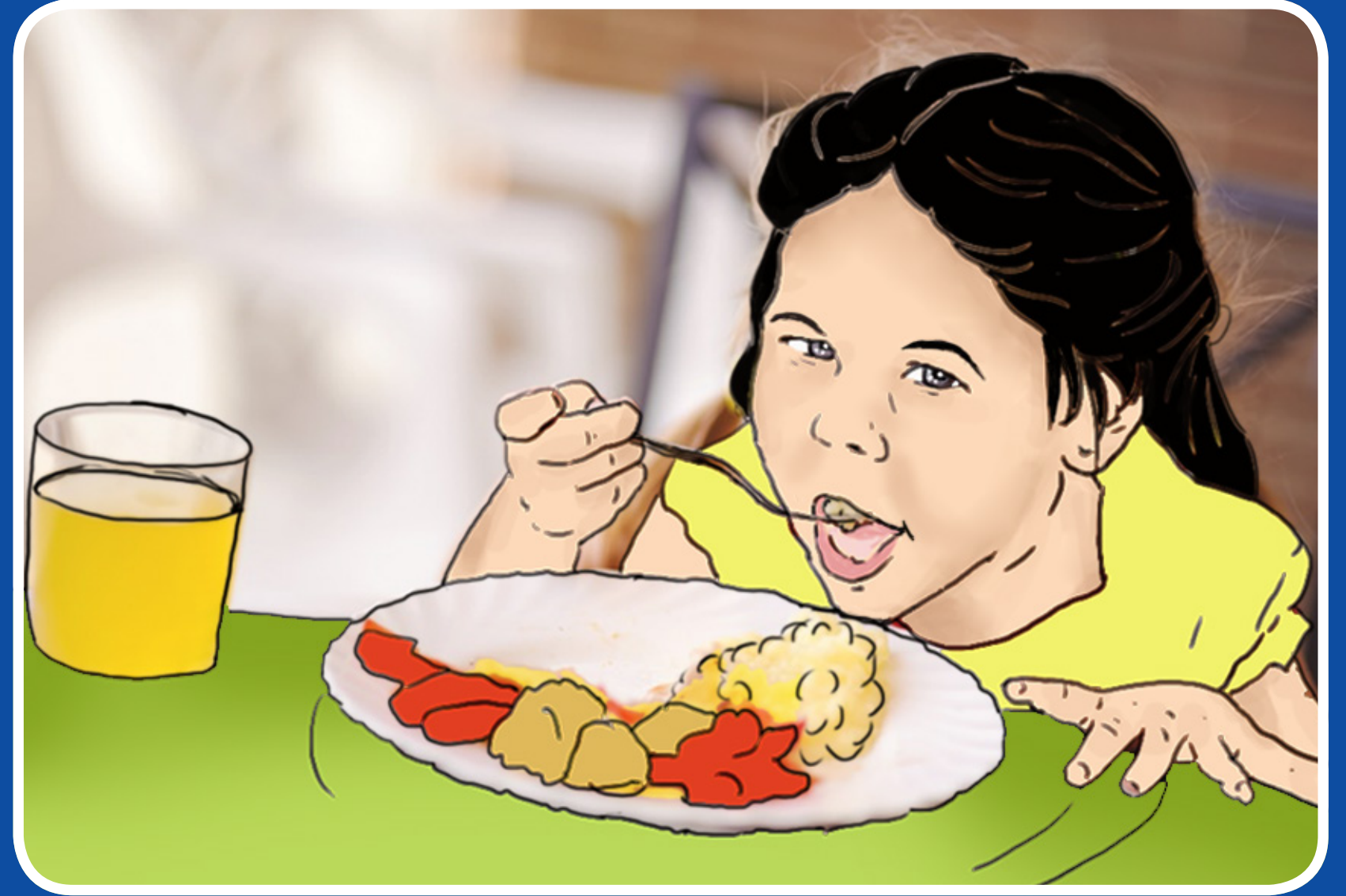
Unión Europea
Ayuda Humanitaria
y Protección Civil

HIGIENE DE MANOS

Los momentos clave para lavarse con agua y jabón.



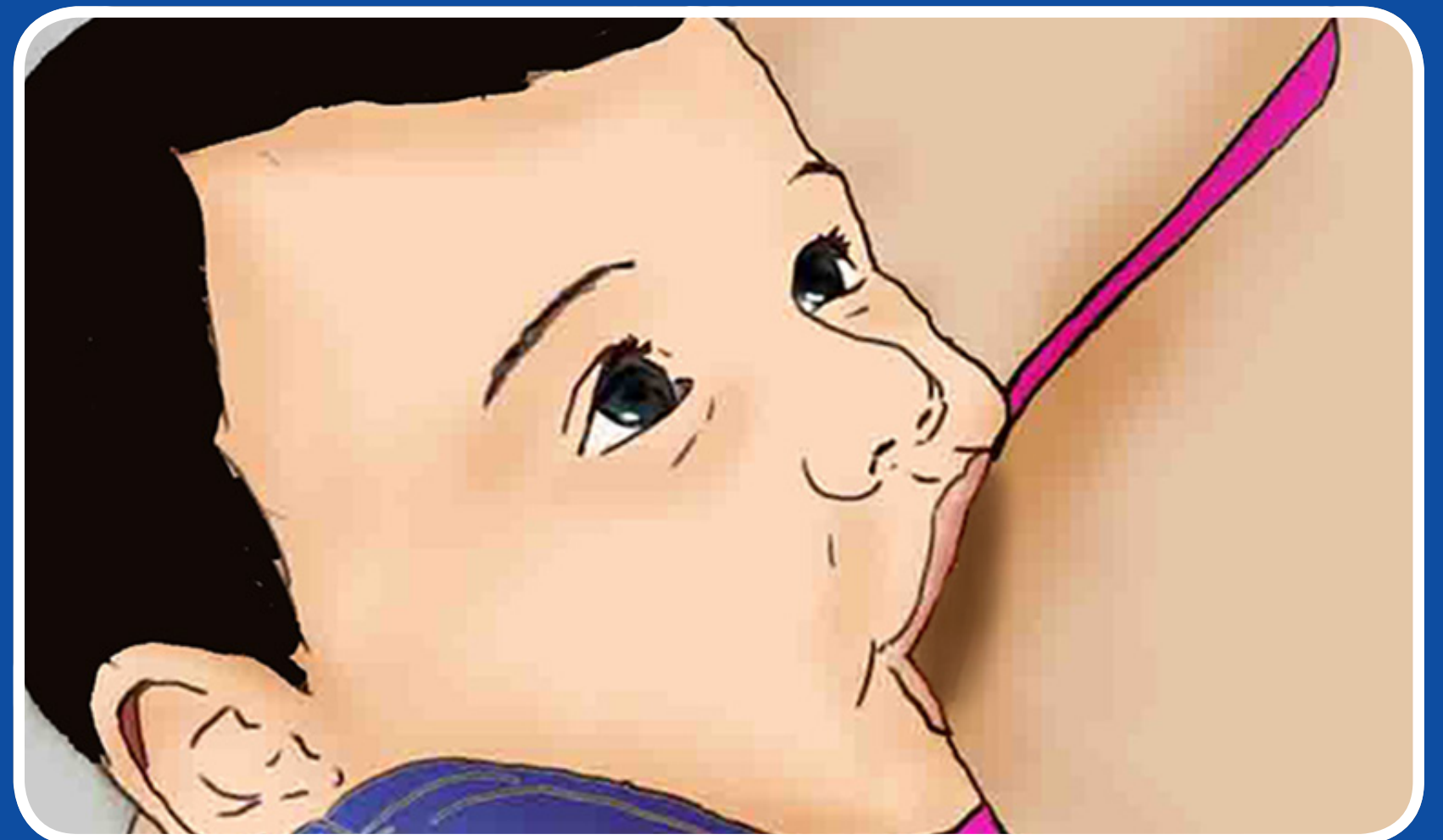
Antes de preparar y servir los alimentos.



Antes de comer alimentos.



Antes y después de ir al baño.



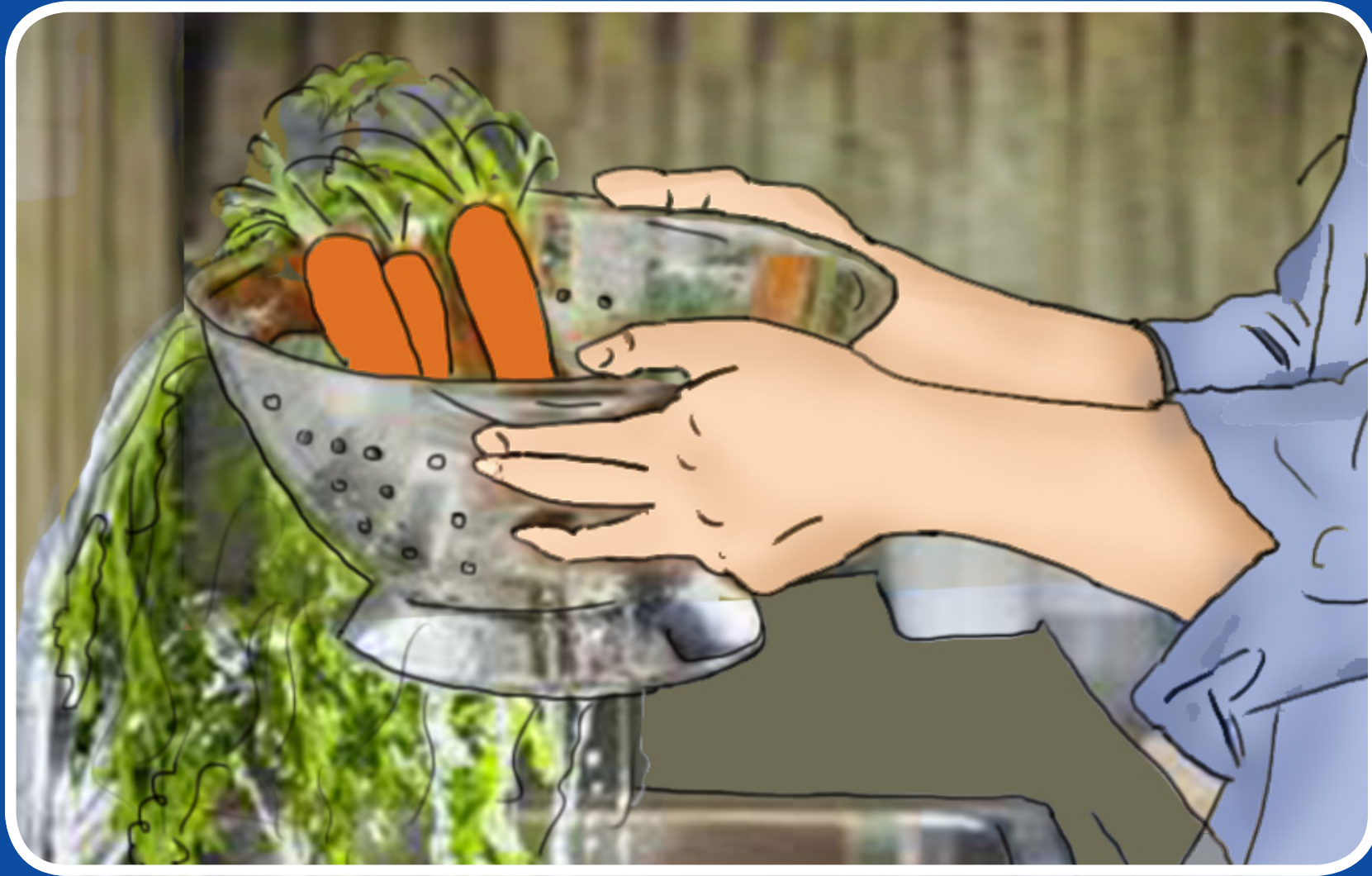
Antes de darle de lactar a tú bebé.



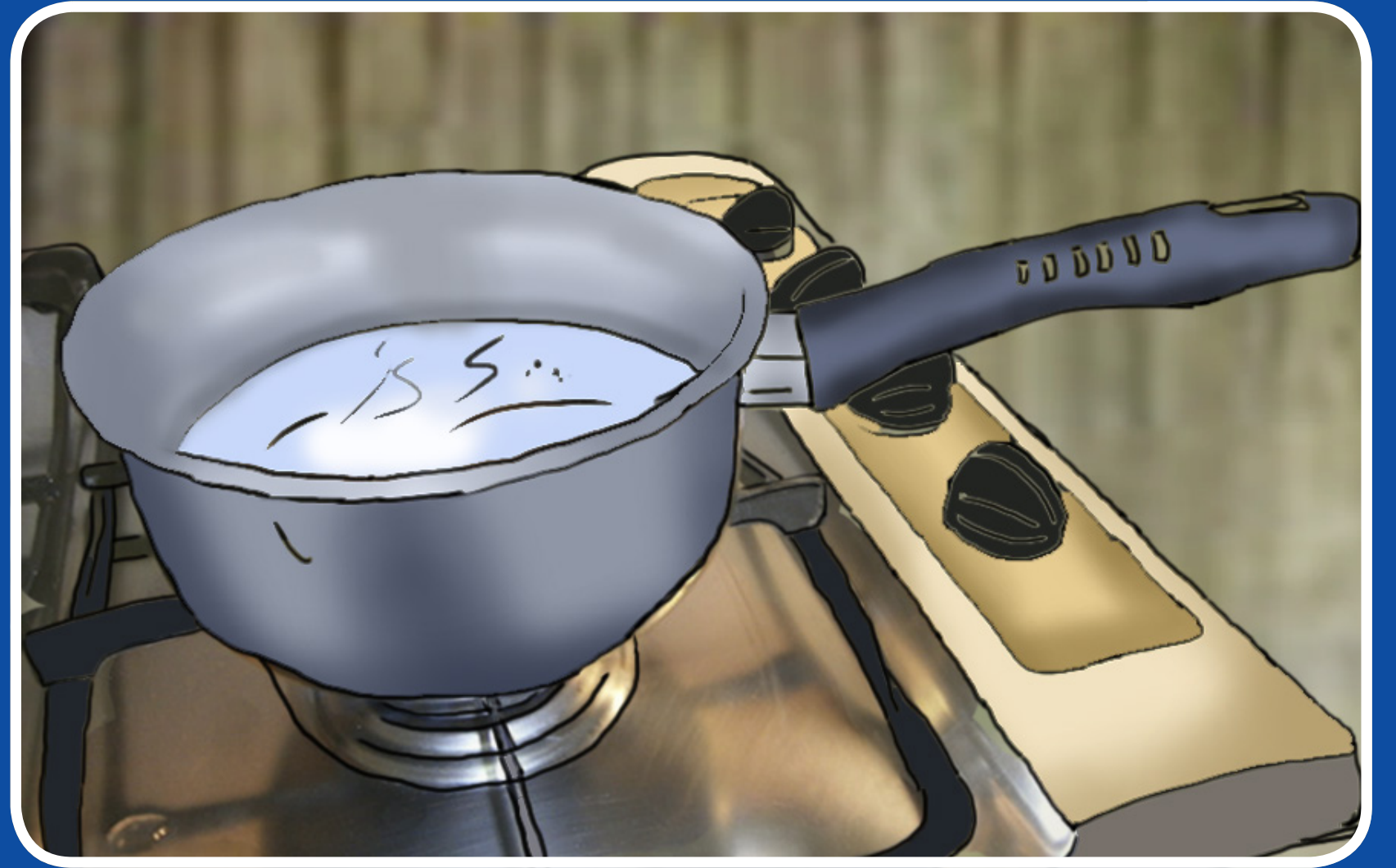
Antes y después de cambiar pañales a tú bebé.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Recuerda que debes utilizar agua limpia desinfectada o filtrada.



Utiliza agua limpia para lavar las frutas, verduras y otros.



Utiliza agua limpia para cocinar los alimentos.

HIGIENE DEL HOGAR



Tu casa debe estar limpia y ordenada.



Deposita o entierra la basura en un lugar alejado de tu casa.

ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

DESDE LA PRIMERA HORA DE SU NACIMIENTO HASTA LOS 6 MESES

Antes, durante y después de una emergencia, **recuerda**, que tu bebé debe recibir leche materna.

**DALE A TU BEBÉ SOLO TÚ PECHO,
10 VECES O MÁS ENTRE EL DÍA Y
LA NOCHE HASTA LOS 6 MESES**

**VENTAJAS DE LA LACTANCIA
MATERNA EN SITUACIÓN DE
EMERGENCIA**



**5 veces o más
durante el día.**



**5 veces o más
durante la noche.**

- 1. Evita que tu bebé se enferme con diarreas o resfríos y llegue a desnutrirse.**
- 2. Ayuda a tu bebé a sentirse seguro y protegido aun cuando se encuentre asustado por la emergencia.**

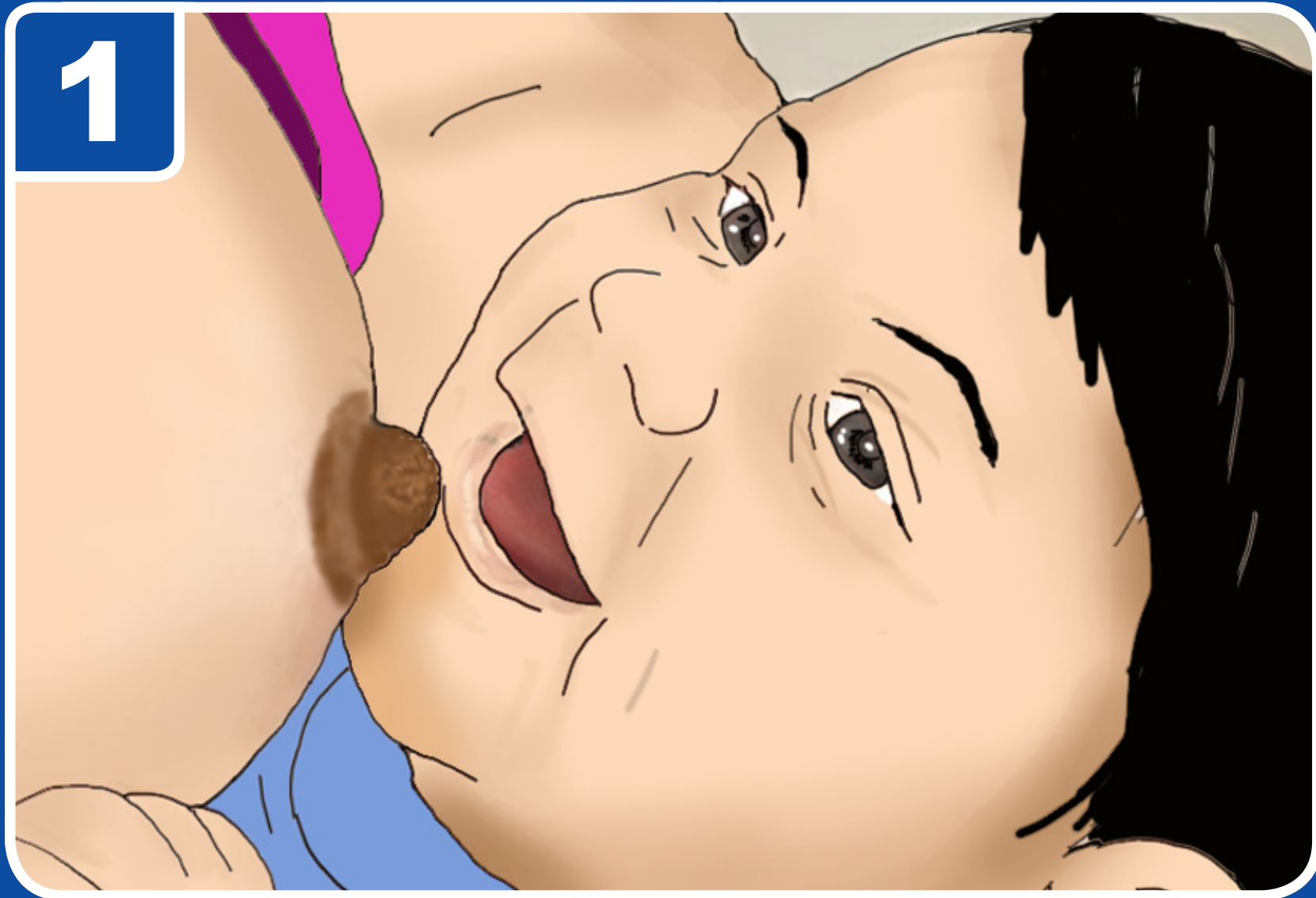
**LA LECHE MATERNA ES
LIMPIA, SANA Y ES EL MEJOR
ALIMENTO PARA QUE TÚ BEBÉ
CREZCA FUERTE Y SANO.**

**LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO
PARA NUESTRAS NIÑAS Y NIÑOS**

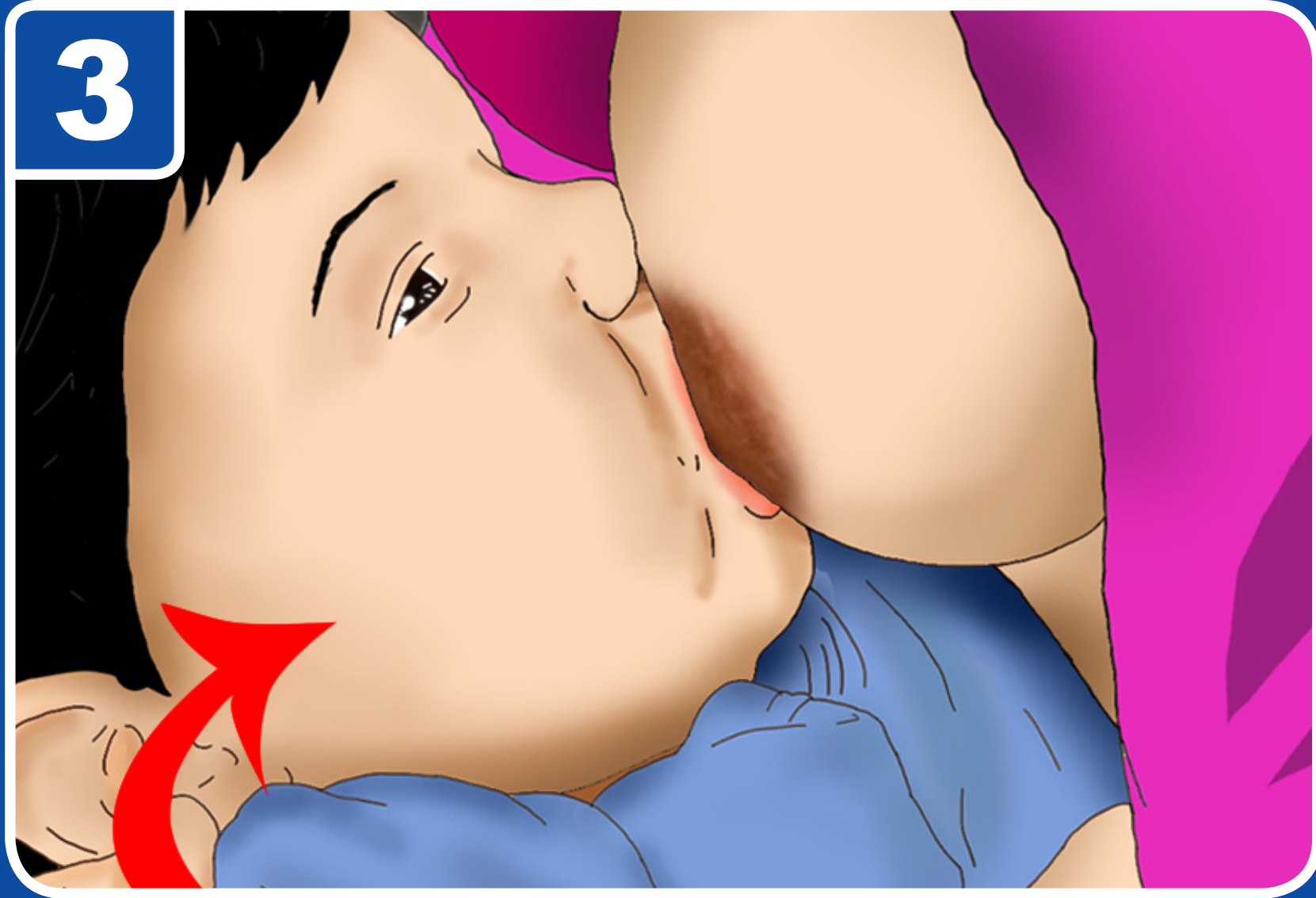
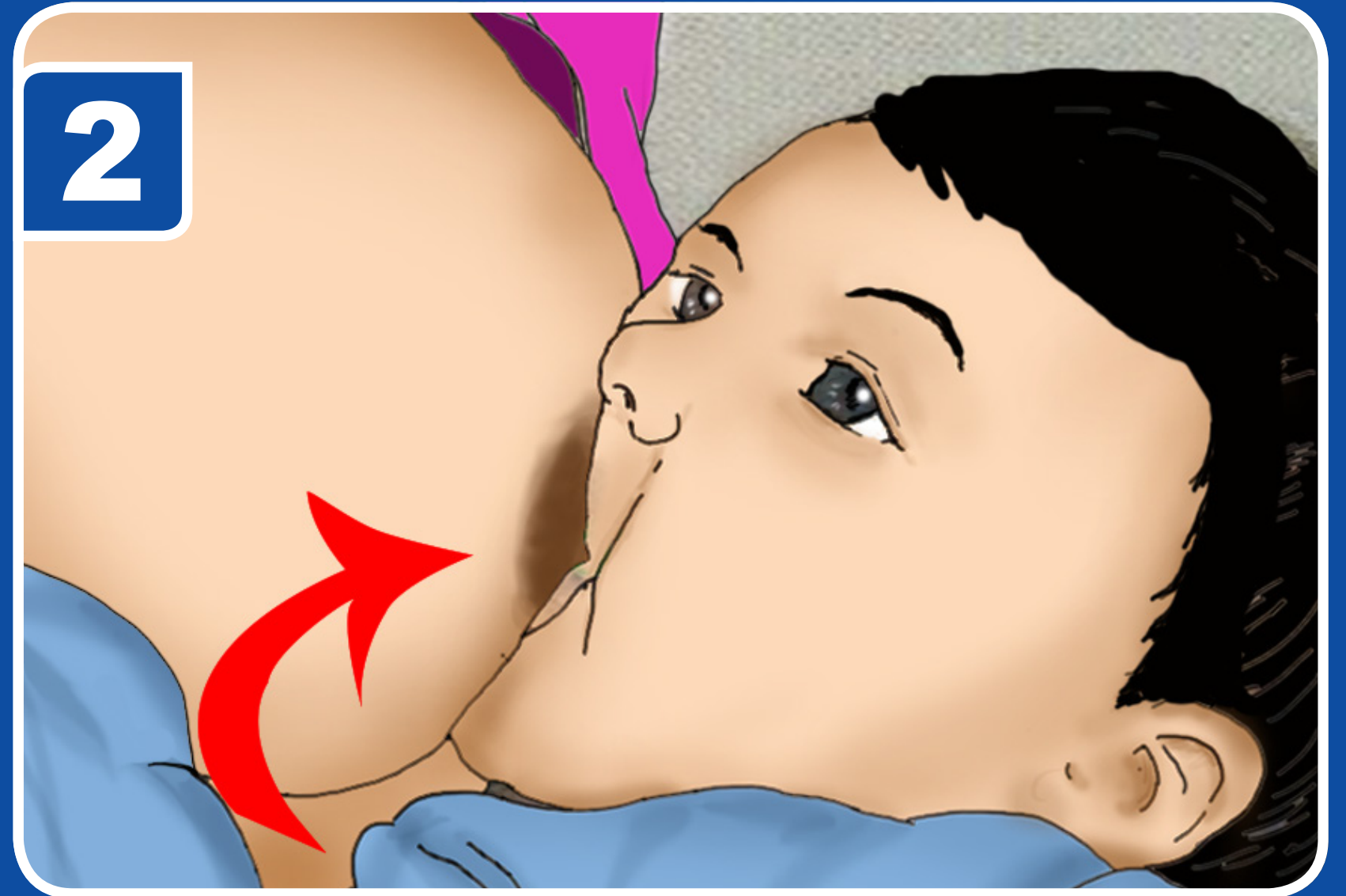
ALIMENTACIÓN DEL BEBÉ

PASOS PARA EL BUEN AGARRE

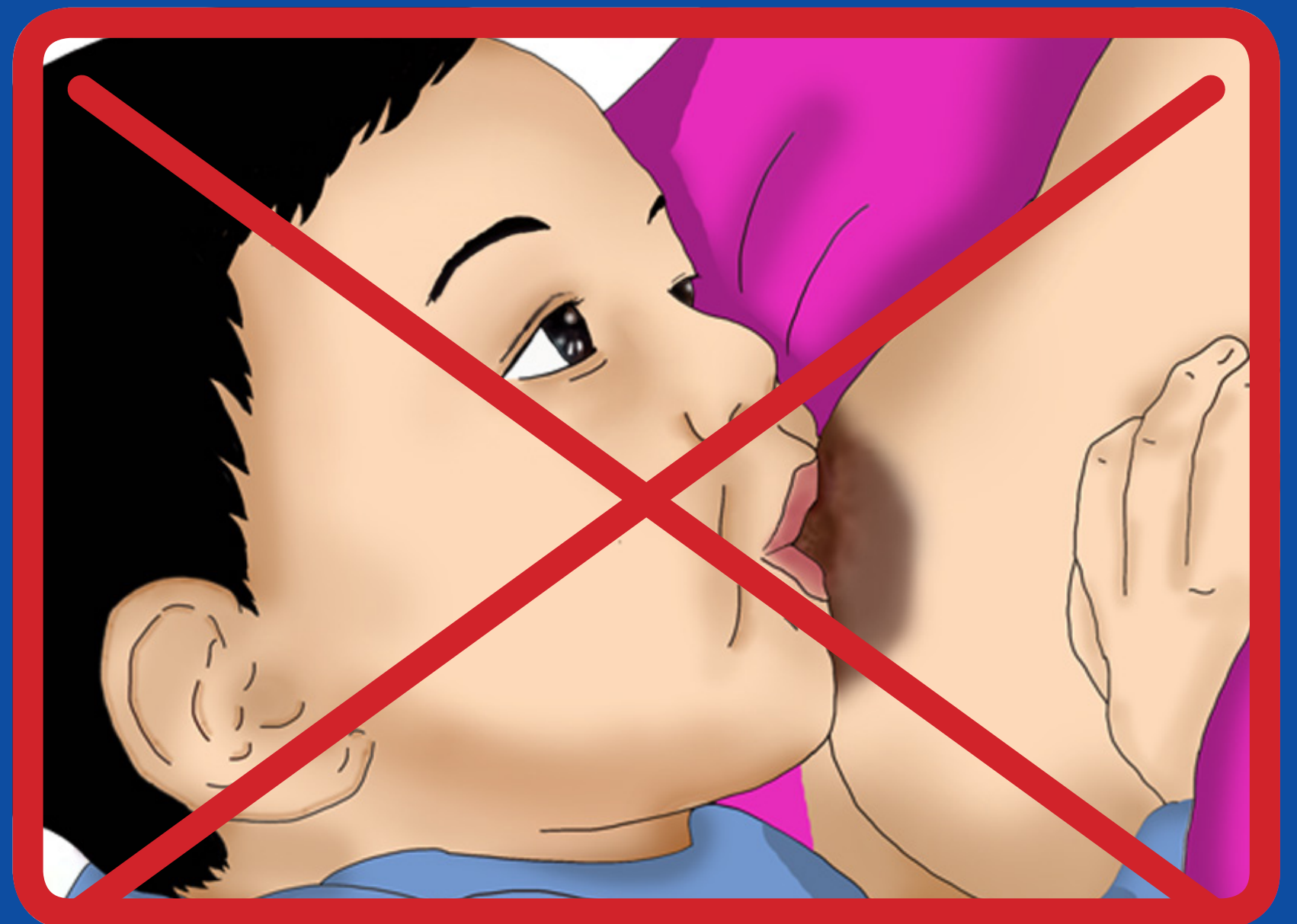
Tu bebé debe tener la boca bien abierta.



Tu bebé debe tocar el pecho con su mentón.



Tu bebé tiene el labio inferior volteado hacia afuera.



Se ve más la aréola por encima de la boca de tu bebé.

MAL AGARRE.

¡ MAMÁ... RECUERDA QUE TU LECHE PODRÍA SALVAR LA VIDA DE TU BEBÉ EN TODO MOMENTO...!

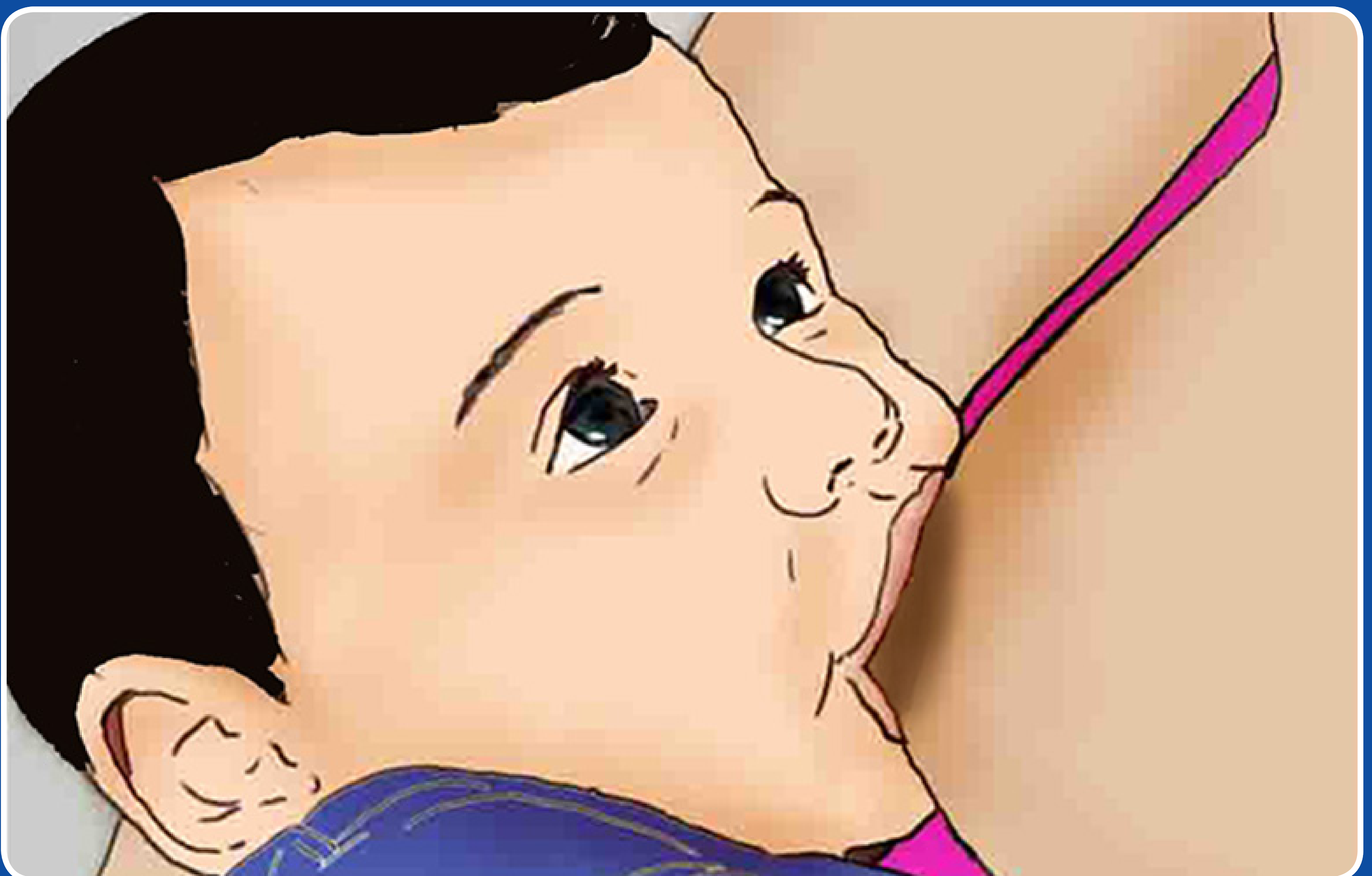
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A partir de los 6 meses, dale a tu niña o niño alimentos aplastados tipo papilla, mezclados con la leche de tu pecho.

Dale de comer de su propio plato, taza y cuchara.



CONTINUAR DANDO A TU BEBÉ LECHE MATERNA HASTA LOS 2 AÑOS O MÁS.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A PARTIR DE LOS 6 MESES

1ra Semana	2da Semana	3ra Semana	4ta Semana
<p>2</p>  <p>al día</p>	<p>2</p>  <p>al día</p>	<p>3</p>  <p>al día</p>	<p>3</p>  <p>al día</p>
<p>3</p>  <p>Cucharas al ras</p>	<p>3</p>  <p>Cucharas al ras</p>	<p>6</p>  <p>Cucharas al ras</p>	<p>6</p>  <p>Cucharas al ras</p>

LOS ALIMENTOS QUE LE DEBES DAR DE COMER A TU BEBÉ SON:

1ra Semana	2da Semana	3ra Semana	4ta Semana
<p>Arroz, yuca y papa cocidos aplastados, mezclados con tu leche materna.</p> 	<p>Además se puede dar maicena cocida, plátano, papaya aplastados y mezclados con tu leche materna, chila o harina de plátano cocida.</p> 	<p>Aumenta a los otros alimentos: zapallo o joco, zanahoria, remolacha mezclados con la leche materna.</p> 	<p>Aumenta un trocito picado de carne de res o pollo cocidos y mezclados con los anteriores alimentos.</p> 

EN ÉPOCA DE EMERGENCIA AUMENTA 1/2 CUCHARA DE ACEITE VITAMINADO A SUS PAPILLAS.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

A PARTIR DE LOS 7 A 11 MESES

**5
veces
al día**

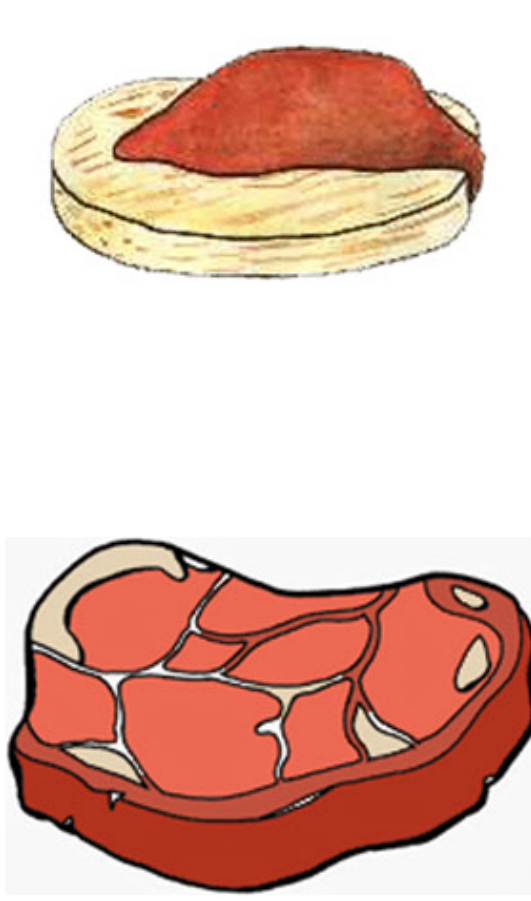

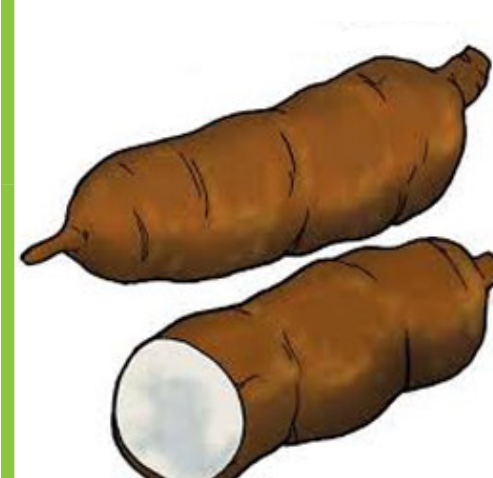

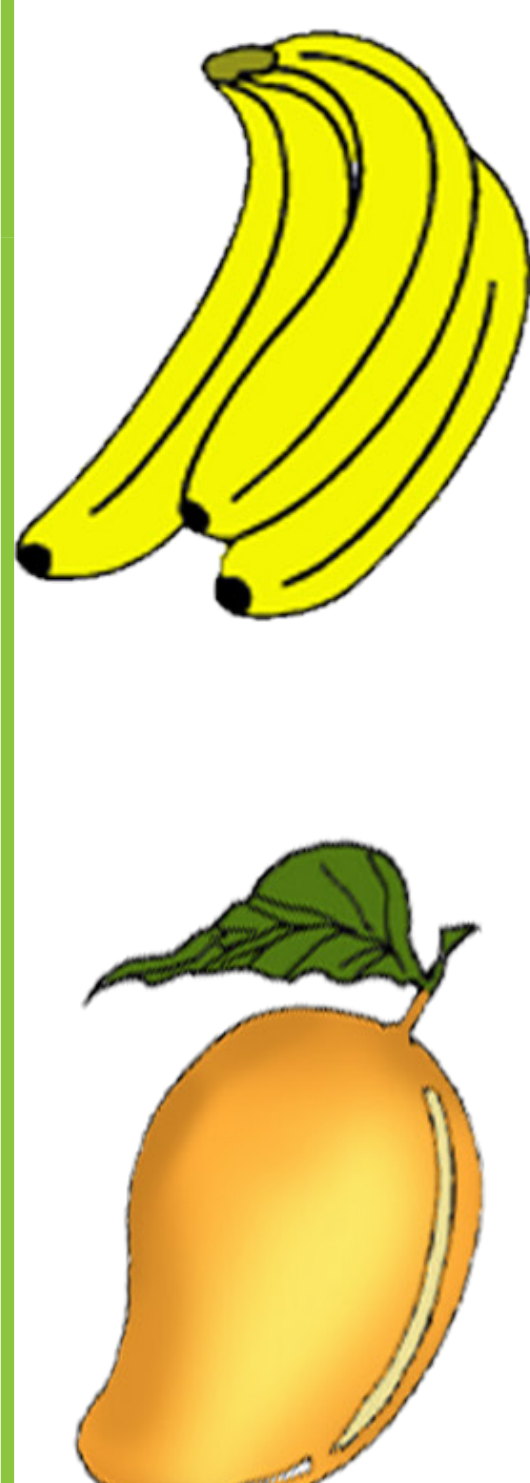
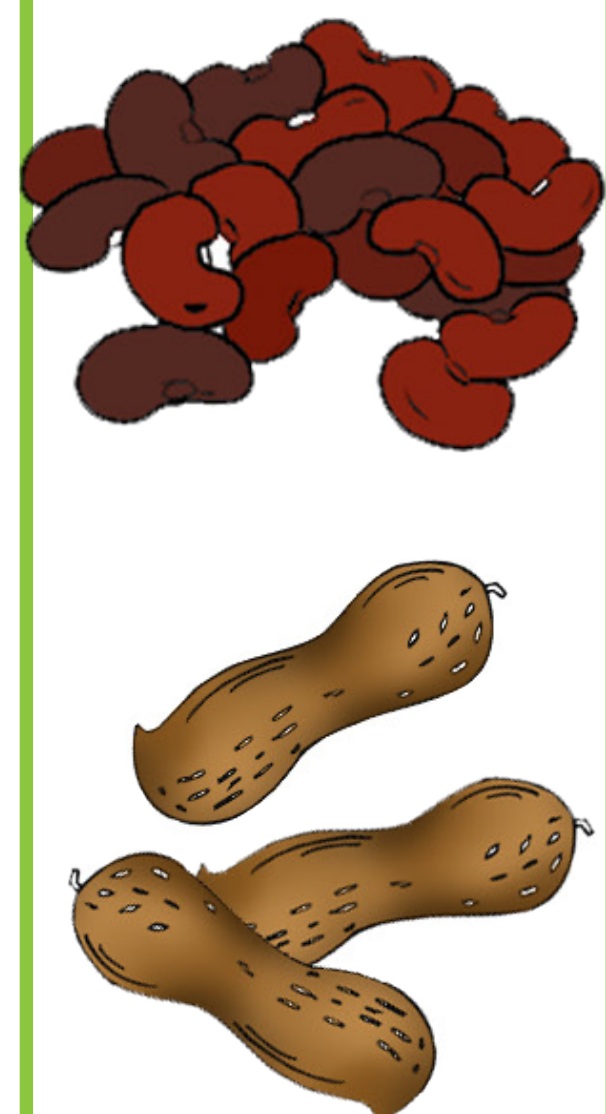


7 a 11



cucharas

**LOS ALIMENTOS QUE LE PUEDES DAR
COMBINADOS CON LOS QUE YA COME SON:**

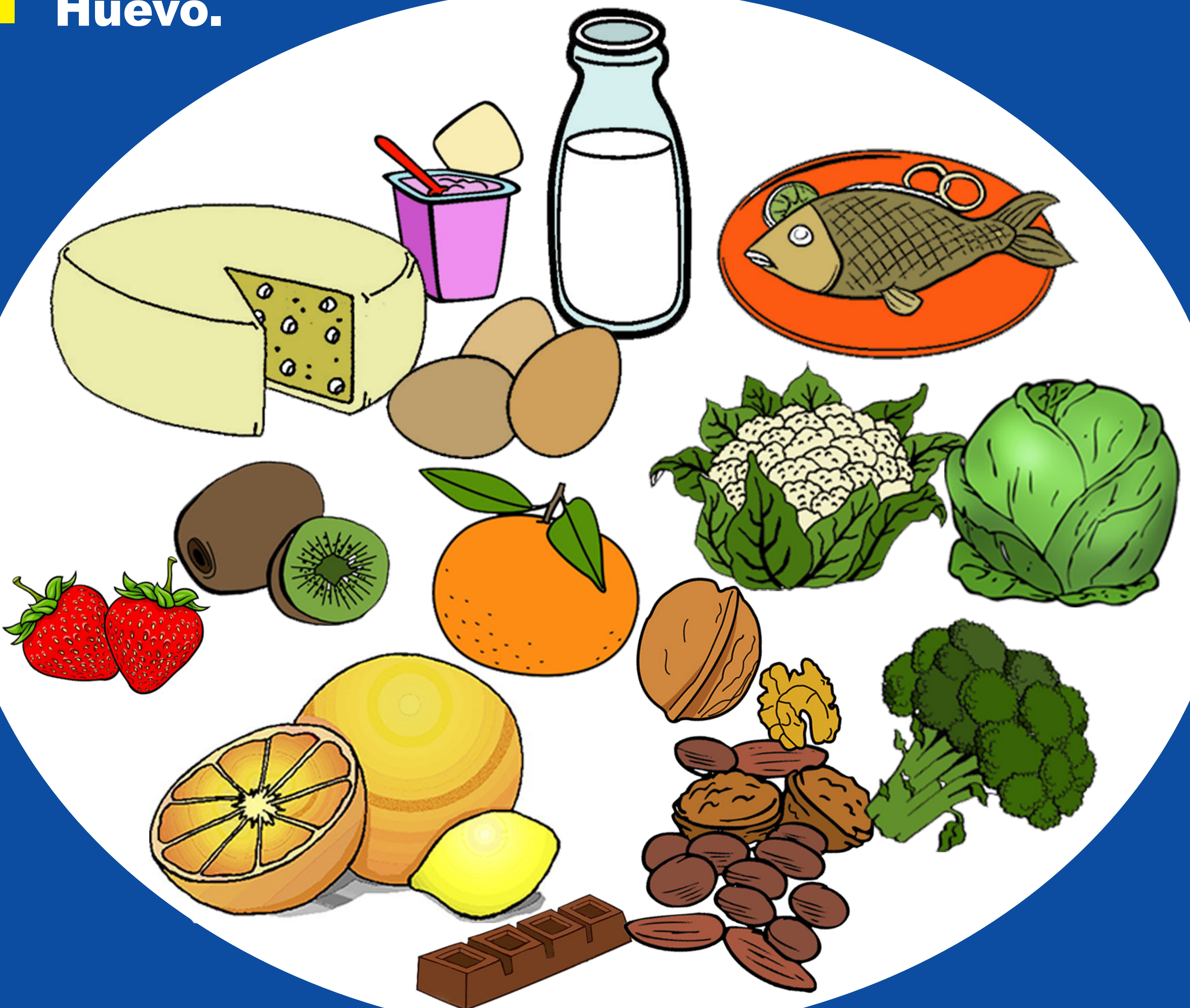
CARNES	CEREALES Y DERIVADOS	TUBÉRCULOS	VERDURAS	FRUTAS	LEGUMINOSAS
<p>Charque no muy salado, hígado de pollo.</p> 	<p>Maíz, avena, sémola, pan y galletas hechos en casa.</p> 	<p>Walusa, racacha de acuerdo a tu región.</p> 	<p>Plátano de cocinar, plátano verde, acelga, espinaca, otras hojas comestibles hervidas de acuerdo a tu región.</p> 	<p>Mango, plátano maduro en papilla.</p> 	<p>Frejol, maní, lenteja cocidos y aplastados, todos sin cáscara de acuerdo a tu región.</p> 

EN ÉPOCA DE EMERGENCIA AUMENTA 1/2 CUCHARA DE ACEITE VITAMINADO A SUS PAPILLAS.

ALIMENTOS QUE NO PUEDEN CONSUMIR LOS NIÑAS Y NIÑOS

ANTES DE CUMPLIR LOS 12 MESES

- Leche de cualquier marca o animal, queso, yogurt.
- Frutas cítricas como la naranja, limón, pomelo o toronja, kiwi, frutilla.
- Nueces, almendra, cacao, chocolate, golosinas y dulces.
- Coliflor, repollo y brócoli.
- Pescado.
- Huevo.




ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

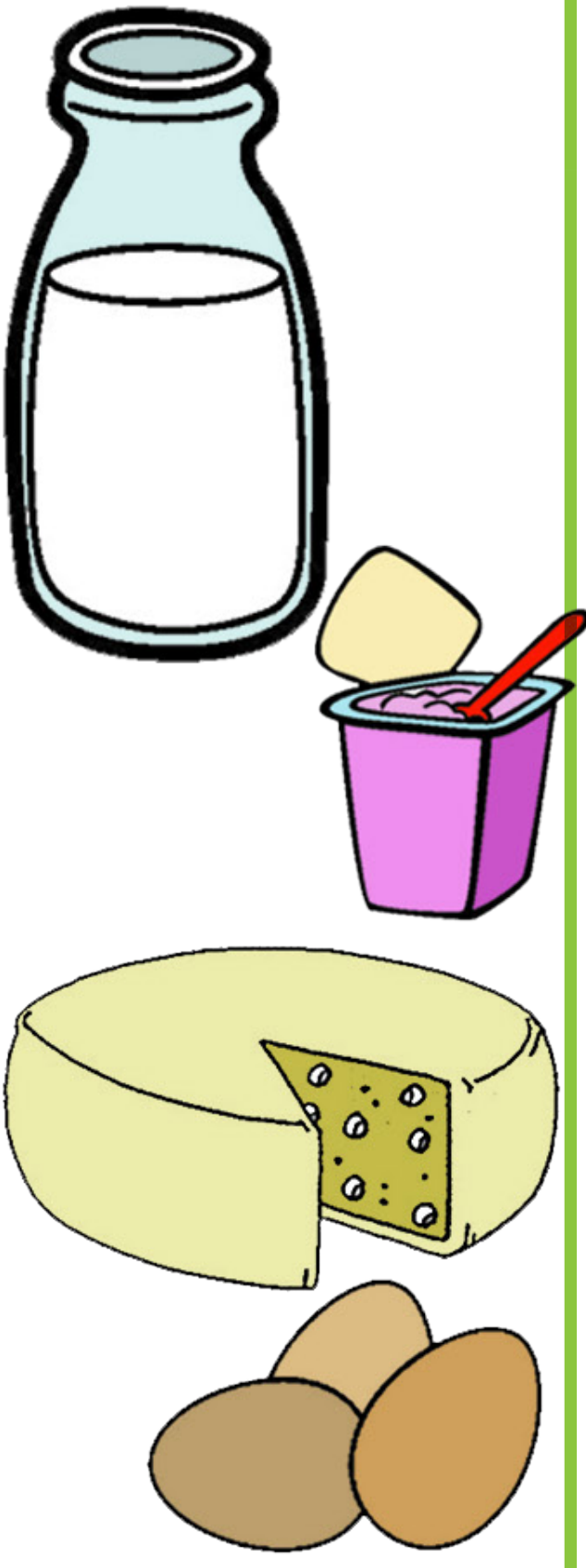
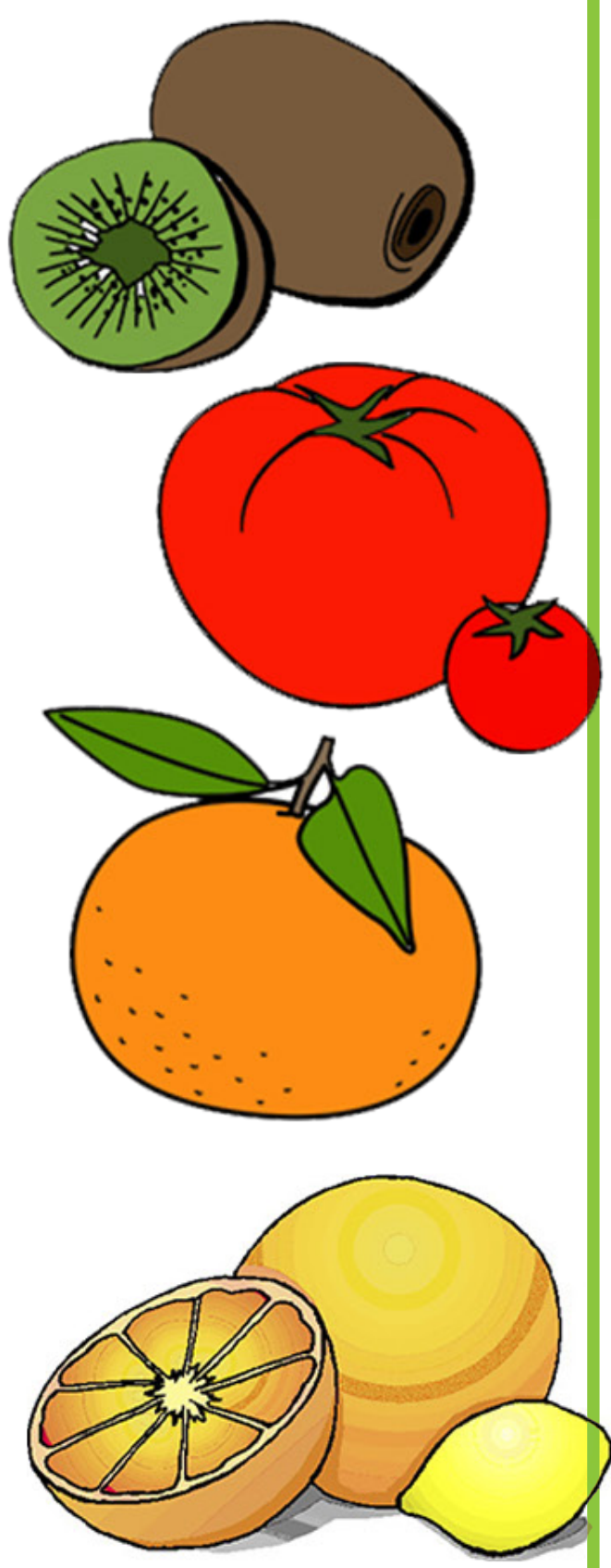

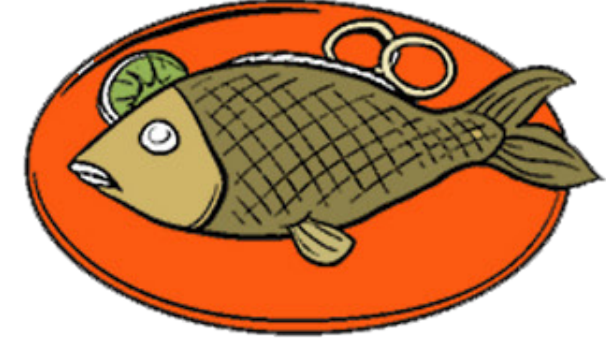
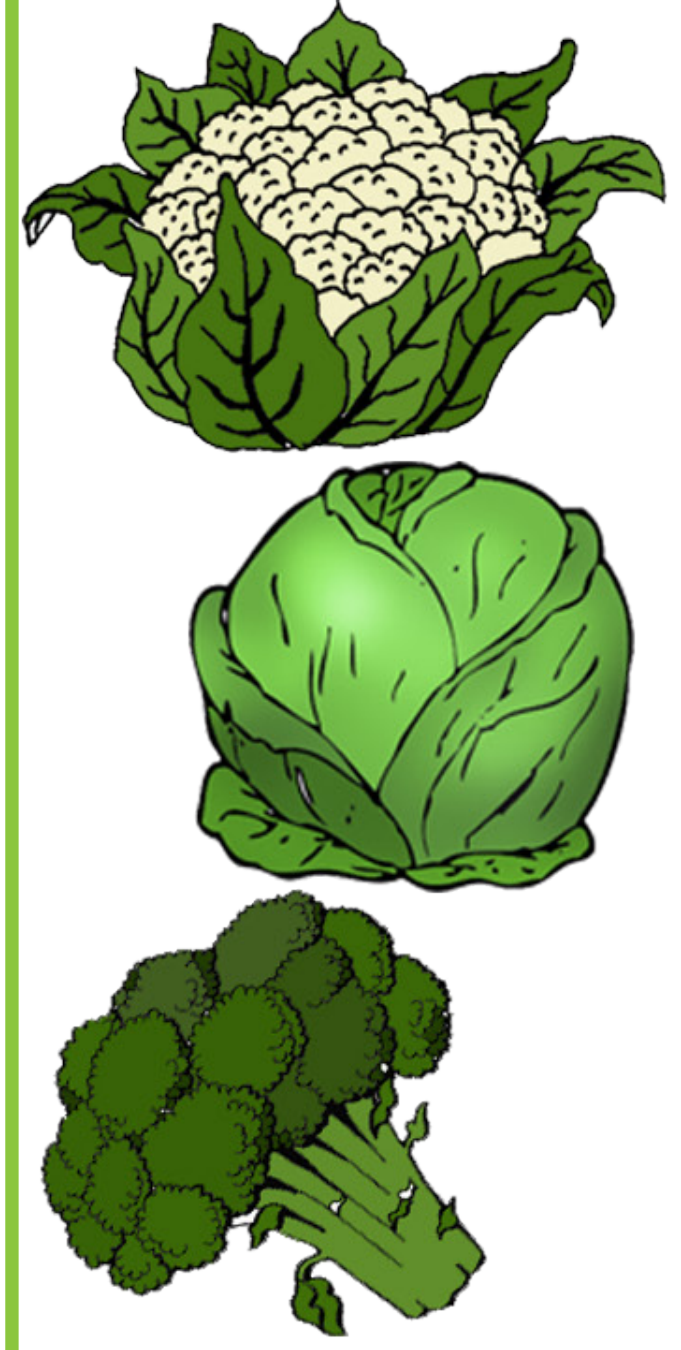
NIÑAS Y NIÑOS A PARTIR DE LOS 1 A 2 AÑOS

**5
veces
al día**



12 a 15  **cucharas**

A ESTA EDAD YA PUEDEN COMER ALIMENTOS PICADOS O EN TROCITOS PEQUEÑOS Y TODO LO QUE COME LA FAMILIA.

LECHE Y HUEVO	FRUTAS	OLEAGINOSAS	PESCADO	VEGETALES
<p>Le puede dar cualquier leche, queso, yogurt, mantequilla, huevo.</p> 	<p>Mandarina, limón, lima, kiwi, tomate, pomelo o toronja y otras frutas de la región</p> 	<p>Nuez, almendra, maní, pelados y aplastados en su comida.</p> 	<p>Le puede dar cualquier pescado fresco y bien cocido, teniendo cuidado con las espinas.</p> 	<p>Otros vegetales que se producen en la comunidad, de preferencia bien cocidos como: repollo, brócoli, coliflor</p> 

EN ÉPOCA DE EMERGENCIA AUMENTA 1/2 CUCHARA DE ACEITE VITAMINADO A SUS PAPILLAS

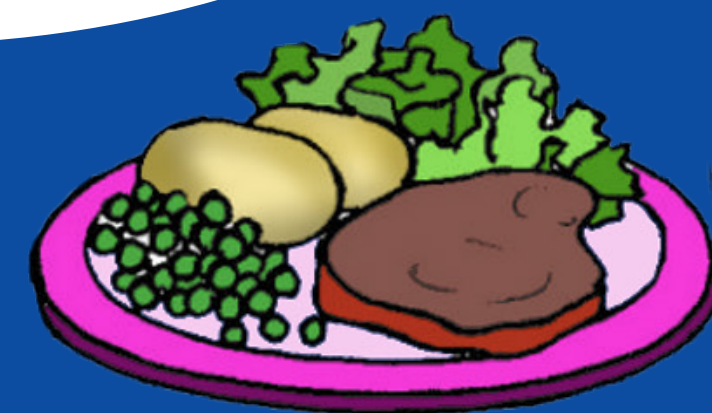
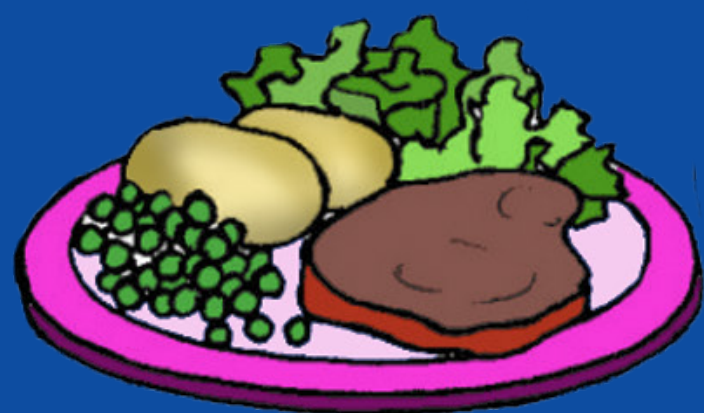
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

NIÑAS Y NIÑOS A PARTIR DE LOS 2 A 5 AÑOS

DEBEN COMER 5 VECES AL DÍA TODOS LOS ALIMENTOS QUE PRODUCES EN TU COMUNIDAD.



hasta 25
cucharas



EN ÉPOCA DE EMERGENCIA AUMENTA 1/2 CUCHARA DE ACEITE VITAMINADO A SUS PAPILLAS.

ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA

CONSUME ALIMENTOS SALUDABLES



**ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA EMERGENCIA:
“CONSUME ALIMENTOS VARIADOS, PROPIOS DE TU
REGIÓN Y LIMPIOS”**

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES



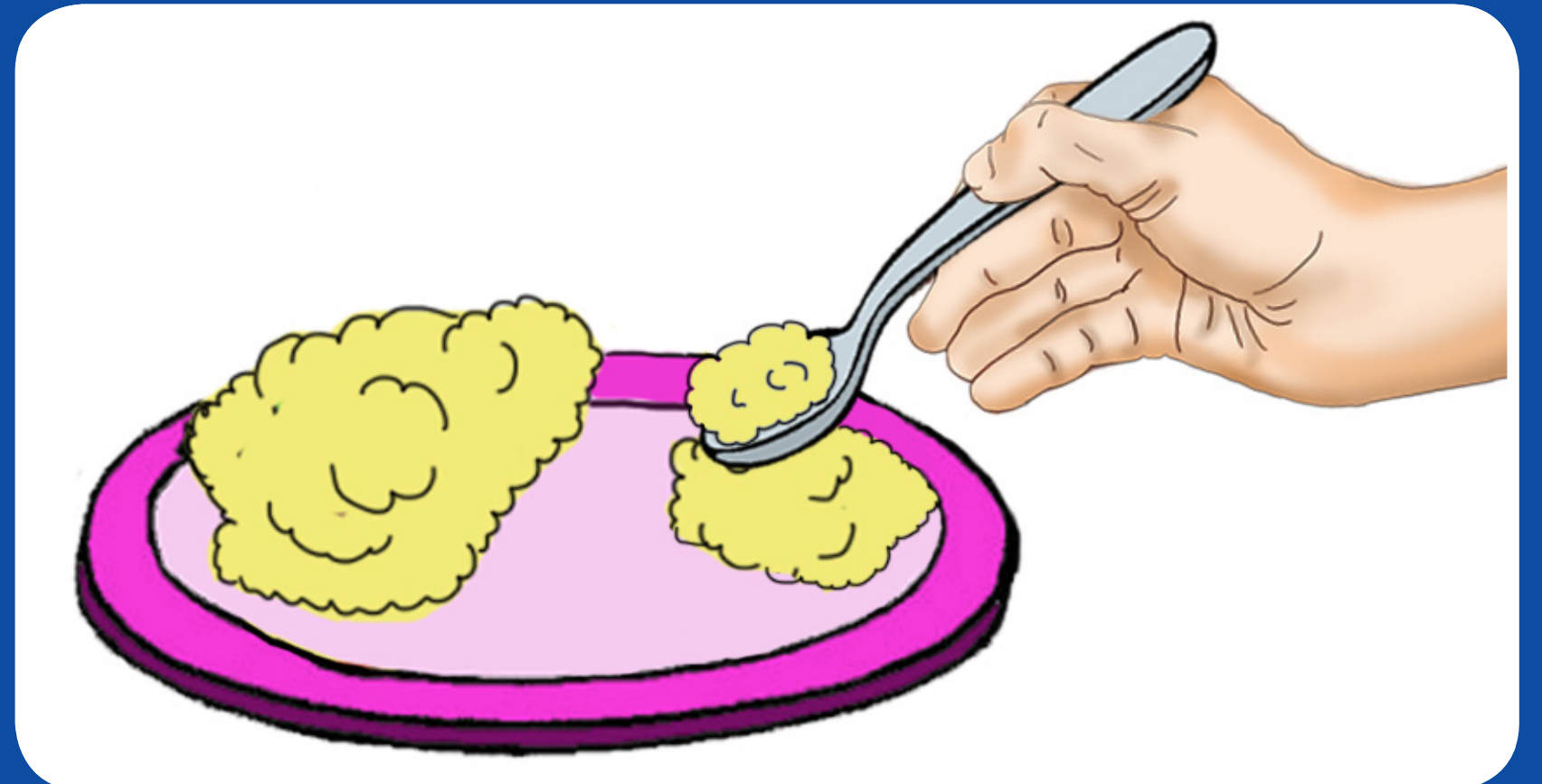
Las “**CHISPITAS NUTRICIONALES**” ayudan a prevenir la anemia y desnutrición en niñas y niños de 6 a 59 meses de edad.

PREPARACIÓN DE LA CHISPITA NUTRICIONAL

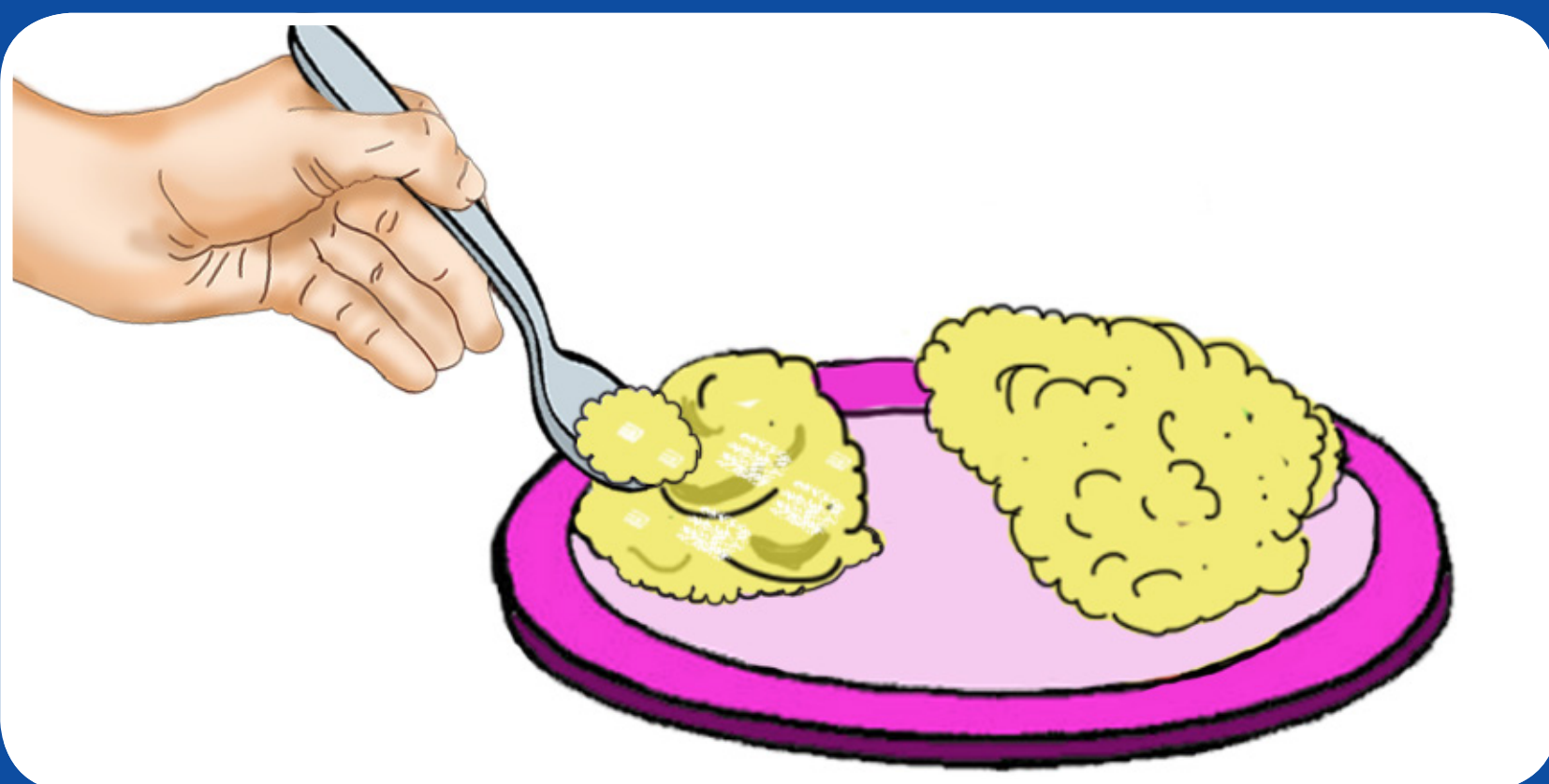
1 Abrir el sobre.



2 Separar 2 cucharas de comida aplastada tibia.



3 Vaciar el contenido de la chispita en las dos cucharas de papilla o comida separada.



4 Mezclar bien con una cuchara.



5 Dar la porción mezclada y luego el resto de su comida.

10 PASOS DE LA VIDA

- 1.** Consumir diariamente una alimentación variada aumentando la cantidad de verduras y frutas.
- 2.** Aumentar el consumo de leche y productos lácteos.
- 3.** Consumir por lo menos 3 veces a la semana alimentos de origen animal, fuente de hierro: carnes y vísceras.
- 4.** Evitar las grasas de origen animal y aceite recalentados, prefiera aceites vegetales.
- 5.** Usar sal yodada en las comidas sin exageración.
- 6.** Consumir de 6 a 8 vasos de agua hervida por día.
- 7.** Evitar el consumo exagerado de azúcar, dulces, gaseosas o bebidas alcohólicas.
- 8.** Reducir el consumo de té y café, reemplazarlos por leche, jugos de frutas, refrescos hervidos o agua.
- 9.** Realizar diariamente actividad física por lo menos 30 minutos (caminata, entre otros)
- 10.** Lavar las manos antes de preparar y comer los alimentos.