

MANUAL DE NUTRICIÓN Y SALUD



Saludo y Presentación

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5. HIGIENE DE LA CASA



I. Introducción

Es bonito vivir en una casa limpia. La limpieza hace que la enfermedad no llegue. La limpieza de la casa es necesaria para vivir mejor y para evitar que las personas que la viven se enfermen.

La suciedad, la basura, las sobras de comida y los animales atraen pulgas, piojos, cucarachas, moscas y ratas. Estos animales llevan en las patas suciedad y enfermedad porque en la caca y la basura viven microbios y parásitos que aunque no los vemos causan enfermedades.

Por eso es necesaria la limpieza de toda la casa, sobre todo en el lugar donde se preparan y comen los alimentos.

Es mejor que la limpieza la hagamos entre todos, no solamente las mujeres. Hay que organizarse para que todos los miembros de la familia compartan y participen en las actividades de la casa. Las labores del hogar son de todos los miembros de la familia. Las niñas y los niños pueden aprenderlas.

Es importante que platiquemos como distribuimos las labores de la casa; ¿qué problemas tenemos para mantenerla limpia? Y cómo podrían solucionarse.

II. Aseo de la casa

Que bueno que ya platicaron de la limpieza de su casa. Aquí van algunos consejos para que sea más fácil mantenerla limpia:

- Hay que barrer bien y en las partes que se pueda, lavar el piso con agua.
- Vamos a sacudir con un trapo viejo y limpio toda la casa y todos sus rincones para que salgan cucarachas, chinches, pulgas y otros animales dañinos. Hay que hacerlo seguido para que sus huevos y crías no crezcan adentro de nuestra casa. No olvide quitar las telarañas que están en los techos y paredes para no dejar que se junte ahí el polvo.
- Cuando barra y sacuda su casa tape los alimentos y trastes para que el polvo no se meta en ellos.
- Las mesas que se utilizan para preparar alimentos deben lavarse con agua y jabón antes y después de utilizarlas. Hay que quitar los restos de comida porque atraen moscas, cucarachas y hormigas.
- La casa debe tener ventanas para que entre aire y el humo del fogón salga y no cause enfermedades en los ojos y pulmones.

- El fogón debe tener un tubo por donde el humo salga de la casa. O cuando menos debe tener cerca una ventana.
- Conviene poner tela de mosquitero en puertas y ventanas para que no entren moscas, ni mosquitos ya que estos traen enfermedades.
- Tapar huecos en los techos ayuda a que no entren ratas o se hagan nidos de insectos.
- Si se puede, para la cocina utilice un cuarto aparte del lugar para dormir.
- Es importante que si usa bracero, guise los alimentos lejos del piso. Así los niños y las niñas no se quemarán.
- Las moscas, cucarachas y hormigas se paran en la caca y en la basura y llevan esa suciedad a nuestra casa y a nuestros alimentos, los microbios que no podemos ver pero que están allí en la suciedad, causan enfermedades como diarreas, vómito, fiebre y si dejamos de atenderlos, podemos ponernos muy graves y morir.
- Después de cocinar, los fogones, braceros y estufas deben limpiarse.
- A los catres, petates o lugares donde dormimos hay que quitarles la tierra y el polvo. Las cobijas y sábanas deben lavarse para evitar que se llenen de chinches, piojos y garrapatas que chupan nuestra sangre y nos enferman. Para que se vayan y no vuelvan los que ya están en nuestras casas, debemos lavar las cobijas y echamos agua hirviendo en los catres y petates. Los colchones invadidos deben ponerse al sol y el mueble de la cama o catre lavarlo con agua hirviendo.
- De ser posible pongamos pabellones encima de los lugares donde dormimos para que moscas y mosquitos no nos piquen cuando estamos durmiendo y así evitar enfermedades.
- Es bueno tender las cobijas al sol cada tercer día.

III. Limpieza de los trastes de cocina

Ahora hablemos de todo lo que se usa para cocinar y comer tiene que estar bien lavado para que no se acerquen animales.

Después de usar los trastes debe lavarlos con agua limpia y jabón.

Ahora hagamos una pausa para platicar entre nosotros que hacemos cuando no hay agua para lavar los trastes.

Aconsejamos que si NO hay agua para lavar los trastes quite los restos de comida con papel o algunas hojas o cascaras o con el olote. Lávelos con agua y jabón tan pronto como le sea posible.

Platiquen entre ustedes otras formas que tienen para limpiar los platos sin jabón. Hay plantas saponíferas (cortan la grasa) como los amoles, que sirven para lavarse y lavar trastes y ropa. ¿Qué otras plantas de este tipo conocen y cómo las usan?

Se recomienda guardar los trastes limpios en cajas o cajones cerrados. Así estarán protegidos del polvo, las moscas y los ratones. Si no es posible que se mantengan los trastes tapados, debe lavarlos antes de usarlos.

Los utensilios que usan las niñas y los niños deben lavarse con más cuidado. Cualquier sobra de alimento o jabón en los trastes pueden causar molestias en su estómago.

IV. La basura

Ahora vamos a hablar de la basura.

Antes la basura solita se volvía a integrar a la tierra porque era de origen natural. Hoy día mucha de la basura que esta en nuestras comunidades es VENENO o no se integra a la naturaleza. Las bolsas y botellas de plástico y las envolturas de la comida chatarra han invadido y ensuciado nuestros campos y comunidades.

Hay distintos tipos de basura:

- La orgánica que es la natural, ejemplo: lo que sobra de las frutas, verduras y comida.
- La inorgánica, envolturas, botellas que nunca se vuelvan a integrar y contaminan
- Y los venenos como: insecticidas, plaguicidas, agroquímicos, pilas y medicinas

En la comunidad, necesitan platicar qué hacen con su basura y con los desechos inorgánicos y qué problemas tienen con ellos, para tomar medida conjuntas y resolverlo de la mejor manera.

Vamos a dar algunos consejos para no enfermar por la basura. Hablemos de la basura orgánica o natural.

La basura de origen natural como restos de comida, cascaras de frutas y verduras, semillas, no deben guardarse dentro de la casa.

Los patios y corrales también deben de ser barridos para que no lleguen ratas, cucarachas y moscas que provocan enfermedades como las infecciones intestinales y en la piel de todo el cuerpo.

Cuando sacamos la basura de nuestras casas, la pondremos en un sitio especial ese sitio lo vamos a buscar entre toda la familia.

No se debe tirar en ríos, pozos, o cerca de la casa.

Si enterramos los desperdicios de cáscaras, semillas, cascarón de huevo y otras cosas, podrá servir después para abonar la tierra.

Hay muchas maneras de preparar la basura para que sirva de abono. A esto se le llama composta. Una de estas maneras es hacer un hoyo de un metro de hondo y cinco pasos de largo, lejos de la casa y del río o arrollo. Se echa en el fondo una capa de desperdicios, después una capa de tierra, encima de ella cal o cenizas de los fogones. Cubre con un plástico negro o con hojas grandes y ponle piedras encima para que no se vuele.

Cuando se junten más desperdicios se repite echarlos en el hoyo, la capa de tierra, la ceniza o cal y se tapa de nuevo.

Nunca eche en la composta orgánica basura de plásticos, latas, envolturas de comida chatarra, y mucho menos las pilas o baterías porque son sumamente tóxicas, éstas no deben dejarse al alcance de los niños, hay que separarlas y llevarlas fuera de la sierra a lugares en donde se recolectan para ser recicladas de forma adecuada.

El papel, cartón o trapos pueden usarse como combustible quemándolos en los fogones.

Los plásticos como bolsas, botellas de agua o refresco, botes de aceite NO deben quemarse, pues dañan gravemente tus pulmones, ojos y todo tu organismo y también contaminan el aire.

Los plásticos, botes y el aluminio pueden apartarse del resto de la basura. Después pueden ser vendidos o reutilizados.

V. Cuidando a los animales

Hablemos ahora de la limpieza fuera de la casa y de la necesidad de que los animales también estén limpios.

Los animales como gallinas, pollitos, puercos, guajolotes o borregos es mejor que estén la mayor parte del tiempo en su corral, para que no anden de un lado a otro, ni entren a las casas, porque ensucian con sus patas y hocicos.

El corral debe limpiarse, en la suciedad viven los parásitos que después se van a vivir en los cuerpos de las personas.

Revisa a tus perros para ver si tienen pulgas. Si es que tienen, hay que bañarlos y espulgarlos. Si los perros pulgosos entran a la casa, llenarán todo de pulgas.

Es importante no dejar que los perros, gatos, cerdos y gallinas entren a la casa. La tierra y suciedad que llevan en el hocico y las patas ensucian los pisos, trastes de cocina y los alimentos. Hay que tener cuidado de que los gatos y perros no laman a las niñas ni los niños.

Tampoco deben subirse a los petates, catres y camas porque pueden dejar pulgas y chinches. Cubre con tierra la caca de los animales para que las moscas no se paren en ellas y después en nuestras comidas.

Vamos a detener ahora para hablar de los cambios que podemos hacer para que nuestras casas estén mas limpias:

Algunas de las mejoras que pueden hacerse en las casas:

- El recubrimiento de paredes. Sirve para tapar los huecos donde se esconden insectos, cucarachas o chinches.
- Si las paredes son de tierra puede recubrirlas por los dos lados con una mezcla de arena, cal y agua.
- También se puede usar la baba de nopal para que el muro sea más resistente a las lluvias y a la humedad.

Ahí va la receta para preparar pintura con baba de nopal

Ingredientes para preparar de 6 a 7 litros:

- 1 kilogramo de cal viva, si necesita preparar muchos litros, vale la pena comprar el bulto completo en los comercios que venden material de construcción, esto reduce el costo.

Además necesitaremos 4 litros de agua

- 4 nopales grandes y carnosos
- También 1 taza de sal de mesa

La pintura al natural tiene color blanco, pero se pueden dar otras tonalidades si se añade colorante para cemento, también se vende en las tiendas de materiales para construcción y en las ferreterías. La cantidad a usar es variable, ya que depende de la intensidad de tono que se desee.

Para prepararlo:

- Pique los nopales en trozos pequeños y deposítelos en una cubeta con dos litros de agua. Se dejan reposar toda la noche para que se libere la baba. Es mejor pelarlo para quitar las espinas, ya que a veces hay que meter las manos al colar los residuos.
- Después del tiempo de espera de 8 a 12 horas, machaque con un palo los fragmentos de

nopal, como si quisiera hacer un macerado. Una vez que haya terminado, cuele para separar el líquido de los sólidos, es útil cualquier colador de cocina de trama no tan pequeña.

- En un recipiente grande como una cubeta, deposite los otros dos litros de agua y añada tanto la cal como la sal. Mezcle hasta que se hayan incorporado y disuelto por completo los ingredientes.
- Adicione el agua en la que se obtuvo la baba del nopal y agite de nuevo.
- Si decidió aplicar color, es el momento de agregar el pigmento.
- Deje reposar 8 a 12 horas para que el producto esté en condiciones de ser utilizado.

Para aplicarla:

- Con una brocha grande aplique la mezcla en las paredes.
- Como cualquier otra pintura, mezcle antes de la aplicación.
- Puede emplear una brocha tosca de fibras vegetales, o incluso un cepillo con fibras delgadas si la superficie es muy porosa.
- En la mayoría de los casos basta con una sola capa, pero de ser necesario puede aplicar una segunda mano luego de dejar secar perfectamente.
- También es muy importante que los pisos estén limpios. Si el piso de tu casa es de tierra, puedes dejarlo pulido si lo barres muchas veces con escoba húmeda.

Reúnete con más personas de tu comunidad para juntos buscar las soluciones a sus problemas y ayudarse entre todos para resolverlos.

Hagamos ahora una pausa para después hablar de la caca...

¿Qué hacer con la caca?

Pues entonces comencemos a hablar de qué podemos hacer para que la caca no se vuelva fuente de enfermedades:

- Si cagamos en el campo los animales se comen nuestra caca. Si estos animales entran en nuestra casa llevarán enfermedades.
- Si cagamos a la orilla del río el agua se llevará nuestra mierda y contaminará a los animales y las plantas.

Platica con las personas de tu comunidad para buscar asesoría y apoyo para construir sanitarios secos.

Muchas personas de México y el mundo están dispuestos a ayudar a las comunidades que se organizan a mejorar sus condiciones de vida. Hacer sanitarios secos ayudará a que la salud de toda la comunidad mejore.

VI. Los venenos

Ya hablamos de la basura y ahora vamos a hablar de los venenos. Hay muchas sustancias que son venenos en nuestras comunidades, los que más nos afectan son los plaguicidas. Los plaguicidas son sustancias químicas para matar insectos, roedores, hongos o hierbas que no se desean en los cultivos. Pero estas sustancias son VENENOS y también pueden matar a otros seres vivos. Por eso las mujeres embarazadas y lactantes NO deben estar cerca o en contacto con estos venenos, pues si los respiran o tocan llegarán a los bebés que esperan y los enfermarán o incluso pueden nacer deformes!

- Las pilas o baterías también tienen venenos muy dañinos.
- Es muy importante que no se toquen más que para ponerlas en los aparatos que las necesitan.
- No se debe jugar con ellas, y vigilar que los niños no las toquen y menos las chupen.
- Cuando dejan de servir no las tires en el campo, no las dejes dentro de tu casa, ni tampoco las eches a la basura.
- Las pilas usadas deben juntarse en una caja con las de otras familias y llevarlas a la tienda donde se compraron y decirle al dueño de la tienda que las devuelvan a los proveedores, para que ellos las desechen de la manera menos peligrosa y dañina para las personas.
- Si hay electricidad en tu comunidad, procura tener pilas recargables. Con ellas gastas y contaminas menos.
- Esperamos que estos consejos les sean útiles y que lo que han oído les sirva para que cada día tengamos una mejor salud y seamos más fuertes para vivir, organizarnos, trabajar y para poder realizar nuestras ceremonias.
- Si estos conocimientos te son útiles, compártelos con todas las personas que puedas.
- La comida chatarra o sea las papitas, churros, nachos y los refrescos no son sanos.

Los malos gobiernos hacen negocio con nuestras necesidades, y con el hambre de la gente y en vez de ayudarnos para que hagamos proyectos de conservación del agua o proyectos productivos, nos manda su comida chatarra que no alimenta y nada más engorda y enferma.

Los dueños de las fábricas de refrescos, como la Coca Cola, Pepsi y otras marcas así como los de la comida basura o chatarra se hacen millonarios con nuestra hambre y nos mandan sus productos que provocan enfermedades, para luego hacer negocio también con la enfermedad al hacernos

comprar sus medicinas que la mayoría de las veces, también es basura.

Las Sabritas, Gansitos, panes Bimbo, Wonder y todos esos productos, son caros, quitan el hambre pero no nos nutren y nos hacen gordos, panzones, enojados y finalmente nos vuelven diabéticos.

Los que comen y beben esa basura son víctimas de la diabetes que provoca una vida y una muerte muy dolorosa.

La Coca Cola y todos los refrescos son dañinos, provocan gastritis, pudren los dientes y llevan a la muerte por diabetes.

Mucha gente está muriendo joven, antes de tiempo porque han tomado muchos refrescos en vez de agua, agua, bendita agua. El agua es la vida.

Las mineras se llevan el agua y nos traen basura, veneno, enfermedad y pobreza.

En este trabajo están nuestras palabras para que sepan que no están solos, que hay miles de personas que pensamos en ustedes con cariño, respeto y admiración.

Esperamos que estas recomendaciones para vivir mejor y tener una dieta más saludable les sirvan y les pedimos que nos digan si les gustan o no les gustan, para aprender cómo podemos mejorar nuestro trabajo y que les sea más útil.