

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

ESFUERZO DE TODO EL PUEBLO

11/1094-6p5

PROGRAMA NACIONAL DE LECHE

INSTRUCTIVO PARA PERSONAS
QUE PARTICIPAN EN LABORES
EDUCATIVAS

BIBLIOTECA NACIONAL



00801711

SERVICIO NACIONAL DE SALUD — 1972

BBF 6883
406649

MANUAL DE INSTRUCCIONES

PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

El Programa Nacional de Alimentación Complementaria, tiene como propósitos:

- Contribuir a promover el desarrollo y crecimiento normal en las primeras etapas de la vida, del hombre.
- Prevenir la desnutrición infantil.
- Elevar el nivel nutricional y de salud de la población.

Para lograr el cumplimiento de estos propósitos, es fundamental educar a la población entregándole algunos contenidos básicos y elementales sobre Nutrición y Alimentación y en particular sobre utilización de la leche en polvo del Programa.

Esta tarea es responsabilidad de todas las personas que realizan labores educativas, entre los que deben tener una importante participación los Voluntarios de Salud.

UN DEBER DE TODOS LOS CHILENOS ES:

CONTRIBUIR A QUE LOS NIÑOS CREZCAN SANOS Y FELICES
PARA CONSTRUIR ASI EL CHILE SANO Y FELIZ DEL FUTURO.

CARACTERISTICAS DEL NIÑO SANO.-

Un niño sano se reconoce porque tiene:

- Peso y talla (porte) de acuerdo a su edad, según tablas establecidas por especialistas en salud infantil.

Raul Muñoz de Ocasional OC 53/99 p5.000-

- Capacidad de defensa frente a las enfermedades.
- Un sueño tranquilo.
- Buen apetito.
- Una actitud alegre.
- Capacidad para jugar y crear juegos.

¿COMO ASEGURAR EL BUEN ESTADO DE SALUD DEL NIÑO?

- Estimulando el Control de Salud periódico: de las embarazadas, del niño sano, que permita descubrir precozmente cualquiera enfermedad.
- Mediante el cuidado que los padres den al niño, especialmente en la alimentación e higiene, de acuerdo a las indicaciones dadas por el equipo de Salud del Consultorio.

NO DEBEMOS TENER MAS NIÑOS DESNUTRIDOS EN CHILE

CARACTERISTICAS DEL NIÑO DESNUTRIDO.-

Un niño desnutrido se reconoce porque:

- No sube de peso ni crece de acuerdo a su edad.
- No tiene las defensas necesarias para combatir las enfermedades por lo que está más expuesto a la diarrea, bronconeumonía, sarampión. Cualquiera infección, un simple resfrío, tiene mayor gravedad para él.
- Su aspecto es triste y decaído, apático, no demuestra interés por el juego.
- Su capacidad para el juego y el trabajo está desminuída.
- Sus reacciones mentales son más lentas, lo que en el futuro puede afectar el aprendizaje y su rendimiento escolar.

¿QUE GRAVEDAD TIENE PARA EL PAIS LA DESNUTRICION INFANTIL?

Los niños mal nutridos representan alrededor del 20% de nuestra población total.

Esta situación es grave para el país ya que para poder alcanzar el desarrollo económico, social y cultural, es preciso contar con hombres sanos, capaces de trabajar y producir.

El Gobierno, a través del Programa de Alimentación Complementaria, está preocupado de corregir esta situación, asegurando una ración diaria de leche, según sus necesidades, a todos los niños, embarazadas y madres que amamantan a sus hijos.

Es un desafío para todos contribuir a combatir la desnutrición y la tarea específica de los Voluntarios de Salud es participar en actividades educativas para:

- Sensibilizar a las madres sobre los riesgos de enfermedad del niño desnutrido.
- Estimular la consulta precoz en el Consultorio Infantil.
- Promover una buena utilización de los alimentos, especialmente de la leche.
- Lograr la aplicación de medidas higiénicas en el hogar.

¿CUANDO SE PRODUCE LA DESNUTRICION?

La desnutrición se produce cuando el organismo ha estado recibiendo por un tiempo prolongado una alimentación monótona e insuficiente que no le proporciona todas las sustancias nutritivas, en calidad y cantidad, adecuadas a sus necesidades.

¿Cuáles son las sustancias nutritivas?

¿Qué funciones desempeñan en el organismo?

¿En qué alimentos se encuentran de preferencia?

CUADRO DE SUBSTANCIAS NUTRITIVAS

SUBSTANCIAS NUTRITIVAS O NUTRIMENTOS	FUNCIONES	NECESIDADES	ALIMENTOS RICOS EN EL NUTRIMENTO
PROTEINAS	De crecimiento y reparación. Formación de tejidos, músculos, huesos y sangre. Participan en la formación de defensas frente a las enfermedades.	Durante toda la vida, mayores en las etapas de crecimiento rápido: Período Fetal, 1.er año de vida, Edad preescolar, Edad Escolar.	Leche. Queso, Carnes, Pescado, Vísceras (pana) Huevos, Leguminosas.
HIDRATOS DE CARBONO O GLUCIDOS	Proporcionan calor y energías que favorecen el desarrollo de actividades físicas: correr, jugar, trabajar, hacer deportes.	A través de toda la vida, en cantidades proporcionales a las actividades físicas desarrolladas.	Azúcar, Cereales y derivados (harina, fideos, etc.), Leguminosas.
GRASAS O LIPIDOS	Actúan como fuentes concentradas de calor y energía. Importantes para la función normal de los tejidos. Sirven para transportar y aprovechar las vitaminas liposolubles (que se disuelven en grasa) como la A y D.	Durante toda la vida en cantidades variables de acuerdo a la mayor o menor actividad física.	Mantequilla. Manteca. Grasa. Aceite.

CUADRO DE SUBSTANCIAS NUTRITIVAS

SUBSTANCIAS NUTRITIVAS O NUTRIMENTOS	FUNCIONES	NECESIDADES	ALIMENTOS RICOS EN EL NUTRIMENTO
PROTEINAS	De crecimiento y reparación. Formación de tejidos, músculos, huesos y sangre. Participan en la formación de defensas frente a las enfermedades.	Durante toda la vida, mayores en las etapas de crecimiento rápido: Período Fetal, 1.er año de vida, Edad preescolar, Edad Escolar.	Leche. Queso, Carnes, Pescado, Visceras (pana) Huevos, Leguminosas.
HIDRATOS DE CARBONO O GLUCIDOS	Proporcionan calor y energías que favorecen el desarrollo de actividades físicas: correr, jugar, trabajar, hacer deportes.	A través de toda la vida, en cantidades proporcionales a las actividades físicas desarrolladas.	Azúcar, Cereales y derivados (harina, fideos, etc.), Leguminosas.
GRASAS O LIPIDOS	Actúan como fuentes concentradas de calor y energía. Importantes para la función normal de los tejidos. Sirven para transportar y aprovechar las vitaminas liposolubles. (que se disuelven en grasa) como la A y D.	Durante toda la vida en cantidades variables de acuerdo a la mayor o menor actividad física.	Mantequilla. Manteca. Grasa. Aceite.

SUBSTANCIAS NUTRITIVAS O NUTRIMENTOS	FUNCIONES	NECESIDADES	ALIMENTOS RICOS EN EL NUTRIMENTO
VITAMINAS	Permiten el mejor funcionamiento del organismo. Colaboran con las proteínas en las funciones de defensa frente a las enfermedades.	Durante toda la vida. Aumentan en el embarazo y la lactancia.	Verduras y frutas. Leche. Carne. Visceras. Huevos.
MINERALES	Algunos intervienen en la formación de los tejidos, huesos y dientes y líquidos del cuerpo. Entre los más importantes están el Calcio, Fósforo y Hierro.	Durante toda la vida. En mayor cantidad durante la niñez, adolescencia, embarazo y lactancia.	Leche, queso, carnes, pescado, huevos, vísceras, verduras verdes. En resumen, una alimentación variada que incluye alimentos animales y vegetales, que cubre las necesidades de calorías y proteínas, aporta minerales en cantidad suficiente.
AGUA	Es el componente esencial de todas las células y tejidos. Después del oxígeno es la sustancia más importante para la vida.	Depende de la cantidad que se elimine. Se recomienda como promedio 2.5 litros que se encuentran formando parte de los alimentos que se consumen a diario.	Bebidas, leche, verduras, frutas y otros alimentos.

¿COMO PREVENIR LA DESNUTRICION?

Promoviendo el consumo de una alimentación variada mediante la divulgación del contenido educativo del Cartel de los Cuatro Grupos de Alimentos.

Alimentos que forman cada grupo	Aportes nutritivos más importantes	Sus funciones principales
GRUPO 1: Leche fresca o en polvo; Queso - quesillo.	Proteínas de buena calidad; Vitaminas A y B ² ; Calcio, Fósforo.	Crecimiento normal y dentadura sana. Formación de huesos, tejidos, músculos, sangre y dientes.
GRUPO 2: Carnes, pescados, vísceras, aves, huevos.	Proteínas de buena calidad; Vitaminas del complejo B; Hierro.	Formación de órganos, tejidos y sangre. Mantención en buenas condiciones del sistema nervioso, la piel y los ojos.
GRUPO 3: Verduras, frutas y papas.	Vitaminas, especialmente A y C; Minerales.	Preservan la vista y nos defienden de las infecciones.
GRUPO 4: Cereales y derivados; leguminosas, grasa y azúcar.	Hidratos de carbono y Proteínas en las leguminosas.	Proporcionan especialmente calorías indispensables para el trabajo diario.

**PARA LOGRAR UNA ALIMENTACION CORRECTA, HAY QUE COMBINAR LOS
ALIMENTOS DE LOS CUATRO GRUPOS, CONSUMIENDO, POR LO MENOS,
UNO DE CADA GRUPO TODOS LOS DIAS**

En esta clasificación, la leche figura en el primer grupo por su importancia como alimento y por las funciones protectoras que desempeña en el organismo.

¿CUAL ES NUESTRA PRIMERA ALIMENTACION?

La leche materna es el alimento esencial para el niño en sus primeros 4 ó 6 meses de vida.

VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA:

- 1.— La leche materna entrega al lactante en sus primeros meses, todas las sustancias nutritivas y el material energético que necesita para crecer a un ritmo normal y para desarrollarse en forma óptima durante su primera edad.
- 2.— Asegura la higiene en la alimentación del niño, eliminando los riesgos de contaminación, ya que el alimento llega directamente a su boca sin ninguna manipulación.
- 3.— Inmuniza al pequeño, porque esta leche contiene sustancias protectoras contra las infecciones, por lo menos durante los tres primeros meses de vida.
- 4.— Otorga ventajas de tipo psicológico al crearse lazos afectivos entre madre e hijo, que recibe su amor, protección y la seguridad de su regazo. Todo es muy importante para el buen desarrollo de la personalidad del niño.

LA LECHE ES UN ALIMENTO IRREEMPLAZABLE EN LA ALIMENTACION DIARIA DE LA FAMILIA

La leche, por su calidad nutritiva, debe figurar en la ración diaria de toda la familia: niños, embarazadas, madres que amamantan, adultos y ancianos.

La leche es necesaria en toda edad, pero de preferencia deben consumirla los niños, las embarazadas y las madres que amamantan.

La calidad de la leche está dada por las sustancias nutritivas que contiene y que son:

- 1.— **Proteínas de alto valor biológico**, esenciales para la formación de tejidos, huesos, músculos y sangre, es decir, permiten que se cumplan en mejor forma las funciones de crecimiento y que se mantenga en buen estado el organismo.
- 2.— **Calcio y fósforo**, minerales que son indispensables para dar dureza y resistencia a huesos y dientes.
- 3.— **Vitaminas A y B²** que colaboran junto con las proteínas en las funciones de defensa del organismo frente a las enfermedades.

La leche no contiene hierro, mineral que es indispensable para la formación de la sangre. Por eso es importante consumir diariamente alimentos ricos en hierro, como vísceras, carne, verduras, leguminosas, que complementan las sustancias nutritivas de la leche.

Pero, su verdadero valor nutritivo, se debe a las proteínas y al calcio que contiene, sustancias que le dan el carácter de alimento irreemplazable que puede asegurar la satisfacción de las necesidades nutritivas en los primeros cuatro meses de vida del niño. A partir de esa edad o un poco antes, es necesario agregar otros alimentos en pequeñas cantidades hasta lograr que al cumplir un año, el niño esté comiendo una alimentación completa y variada.

¿QUE ES LA LECHE EN POLVO?

La leche en polvo es leche de vaca a la cual se le ha sacado el agua para hacer más fácil su conservación, transporte y distribución.

De esta manera se puede asegurar un abastecimiento regular de leche en todo tiempo y lugar.

¿COMO SE OBTIENE LA LECHE EN POLVO?

Para extraer el agua de la leche fresca, se usan máquinas especiales que funcionan mediante la aplicación de calor o frío y están instaladas en plantas industriales, que aseguran la mejor calidad higiénica y nutritiva de la leche.

El método que se usa se llama **Deshidratación por pulverización** que consiste en lo siguiente:

La leche concentrada y previamente calentada a temperatura alta y por muy corto tiempo, se transforma en una llovizna como neblina en medio de una corriente de aire caliente.

En esta forma las partículas de leche pierden la humedad y caen al fondo de la cámara secadora en forma de polvo de leche deshidratada.

¿QUIENES SON LOS BENEFICIARIOS DEL PROGRAMA NACIONAL DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA?

El Programa Nacional de Alimentación Complementaria, entrega leche en polvo a sus beneficiarios en las siguientes cantidades:

— Niño menor de 6 meses o su madre si ésta lo amamanta	==	3 kilos mensuales
— Niño mayor de 6 meses hasta 2 años	==	2 " "
— Preescolar (niño de 2 a 6 años)	==	1½ " "
— Escolar (niño de 6 a 15 años)	==	1 " "
— Embarazadas (desde el mes que se controla)	==	2 " "

Estas cantidades de leche en polvo, transformadas en leche líquida, permiten disponer diariamente de 1 litro de leche para el niño menor de seis meses o su madre si ella lo alimenta al pecho, y medio litro para los otros grupos.

Esta leche, que se puede consumir como bebida o agregada a sopas, guisos y postres, bien aprovechada ayudará a proteger la salud de la familia, especialmente de los niños, embarazadas y madres que amamantan.

¿COMO SE PREPARA LA LECHE EN POLVO?

CANTIDADES DE LECHE EN POLVO Y AGUA PARA PREPARAR LECHE LIQUIDA

PARA PREPARAR	(EN MEDIDAS CASERAS)				EN GRAMOS	
	Leche en polvo				Leche en polvo	Agua hervida
1 taza	3	cucharadas	soperas	medianas rasadas	1 taza	20 gramos
2 tazas	6	"	"	"	2 tazas	40 "
3 "	9	"	"	"	3 "	60 "
4 "	12	"	"	"	4 "	80 "
5 "	15	"	"	"	5 "	100 "
6 "	18	"	"	"	6 "	120 "
7 "	21	"	"	"	7 "	140 "
8 "	24	"	"	"	8 "	160 "
9 "	27	"	"	"	9 "	180 "
10 "	30	"	"	"	10 "	200 "
						2000 cc = 2 litros

En resumen, para preparar una taza de leche, con leche en polvo, se necesitan **tres cucharadas medianas soperas rasadas de leche** en polvo y una taza de agua hervida.

Antes de la preparación, es indispensable lavarse bien las manos y uñas con abundante agua y jabón y tener limpios todos los utensilios que se van a utilizar.

El método más efectivo para enseñar a preparar la leche en polvo es la demostración.

Proponemos una pauta con todos los pasos que deben seguirse para hacer una demostración sobre preparación de la leche en polvo.

DEMOSTRACION

1º Elementos necesarios para la demostración:

- Leche en polvo.
- Agua hervida.
- Una taza para te con platillo.
- Una cuchara sopera.
- Un tenedor.
- Un cuchillo.
- Jabón y agua para lavarse las manos.
- Cepillo para las uñas.
- Papel toalla para secar y limpiar.
- Un tarro limpio para guardar la bolsa con leche.
- Un pedazo de cáñamo para amarrar la bolsa o un perro de ropa para cerrarla.
- Dos pliegos de papel limpio.

2º Preparación

- a) Hierva el agua.
- b) Cubra, con un pliego de papel, la mesa donde hará la preparación.
- c) Ordene sus elementos de trabajo sobre la mesa y cúbralos con el otro pliego de papel.
Estos tres primeros puntos, prepárelos antes de iniciar la reunión.
- d) Inicie la reunión informando al grupo sobre las finalidades del Programa Nacional de distribución de leche.
- e) Enseguida entregue una información corta sobre el proceso de desecación de la leche. Explique que la leche en polvo que Ud. está mostrando es leche de vaca.
- f) Insista en la necesidad de utilizar en la mejor forma la leche en polvo del Programa y que sea realmente consumida por los beneficiarios a quienes está destinada.
- g) Invítelos a conocer el método más fácil, rápido y limpio para preparar una taza de leche con leche en polvo.

3º Realización

- 1.- Lávese las manos:

- Importancia de tener manos y uñas limpias antes de preparar cualquier alimento, especialmente la leche, por el peligro de contaminación.
- 2.- Mida media taza de agua hervida tibia.
- 3.- Abra la bolsa de leche en polvo y mida una cucharada sopera rasada con el cuchillo.
Muéstrela y luego agréguela en forma de lluvia al agua, mientras bate con un tenedor.
- 4.- En la misma forma agregue al agua la segunda y tercera cucharadas.
—Hay que batir al mismo tiempo que se espolvorea la leche para que no se formen grumos.
- 5.- Una vez disuelta la leche, agregue agua hasta completar una taza.
- 6.- Una vez terminada la dilución, amarre la bolsa de leche o ciérrela con el perro de ropa y guárdela dentro de un tarro con tapa.
Explique que ésta es la forma correcta para guardar la leche en polvo, a fin de evitar que se humedezca y se ensucie.
- 7.- Muestre la leche preparada al grupo, para que observen que ha quedado sin grumos.
- 8.- Señale que la leche así preparada no necesita hervirse y puede ser consumida inmediatamente como bebida o bien incorporada en diferentes preparaciones como sopas, guiso, salsas, pan, postres.
- 9.- Elija a una persona para que repita la demostración mientras Ud. y el resto del grupo la observan críticamente. Corrija los errores a medida que se producen.
- 10.- Finalmente, haga las preguntas del siguiente cuestionario.

4º Cuestionario

- 1.- ¿Quiénes son los beneficiarios del PLAN NACIONAL DE LECHE?
- 2.- ¿Por qué los niños, embarazadas, madres que amamantan, deben tomar leche de preferencia?
- 3.- ¿Porqué es necesario usar utensilios limpios y lavarse las manos antes de preparar la leche u otros alimentos?
- 4.- ¿Si Ud. va a preparar 1 taza de leche, cuánta leche en polvo debe usar?
- 5.- ¿Cómo debe guardarse la leche en polvo en el hogar?

¿COMO APROVECHAR MEJOR LA LECHE EN POLVO?

SOPAS A BASE DE LECHE

(Recetas para 6 personas)

1.- SOPA DE CEBOLLAS

Ingredientes: 2 cebollas picadas finas.
18 cucharadas soperas rasadas de leche en polvo.
6 tazas de agua.
2 cucharadas de harina.
4 cucharadas de aceite o margarina.
Sal, ajo, condimentos a gusto.

Preparación: Se salta la cebolla en aceite, se le agrega la harina y se dora un poco. Se agrega 3 taza de agua hirviendo y aliños y se hierve 15 minutos a fuego lento. Con las otras 3 tazas de agua hervida y tibia se prepara la leche y se agrega a la sopa cuando el resto de los ingredientes están cocidos. Se sirve con perejil picado.

Variaciones de la sopa de cebollas:

Con tomates: Se agregan 6 tomates regulares crudos, picados en el momento de freir la cebolla con la harina. Una vez cocidos los tomates, se agrega la leche.

Con zanahorias: 3 zanahorias ralladas se saltan junto con la cebolla y la harina. Cuando esté cocida la zanahoria, se agrega la leche.

2.- SOPA DE VERDURAS SURTIDAS

Ingredientes: 1 zanahoria.
3 papas.
1 trozo de zapallo.

1 cebolla picada fina.
1 taza de porotitos verdes picados.
18 cucharadas soperas rasadas de leche en polvo.
6 tazas de agua.
2 cucharadas rasadas de harina.
Sal, aliños a gusto.

Preparación: La cebolla se fríe en aceite, se agrega la harina y se dora un poco. Las verduras se cuecen en poca agua con sal. Una vez cocidas se pasan por cedazo y se les agrega la cebolla y harina dorada. Cocinar 15 minutos a fuego lento. Por último se agrega la leche disuelta en el caldo de cocción de las verduras.

3.- SOPA DE POROTOS

Ingredientes: 2 tazas de porotos.
18 cucharadas soperas rasadas de leche en polvo.
1 cebolla picada.
1 diente de ajo.
3 cucharadas de aceite o manteca.
1 pan añejo.
Sal, aliños a gusto.

Preparación: Se lavan y ponen a remojar los porotos la noche anterior. Al día siguiente cocerlos en agua limpia con sal. Una vez cocidos se pasan por cedazo. Se pica fina la cebolla y ajo, se fríe con 2 cucharadas de aceite y se agrega al puré de porotos junto con aliños.

Se disuelve la leche en el caldo de los porotos y se mezcla con el puré.

Servirla adornada con cuadritos de pan frito en una cucharada de aceite o manteca.

NOTA.—En esta misma forma se prepara la sopa de lentejas, garbanzos o arvejas secas.

Otras sopas pueden mejorar en sabor y valor alimenticio si se les agrega leche.

GUISOS A BASE DE LECHE

1.- FRITOS DE ZANAHORIA

Ingredientes: 6 zanahorias.
3 huevos.
4 cucharadas rasadas de leche.
1½ taza de agua hervida.
3 cucharadas de aceite.
1 cucharada de perejil picado.
Sal a gusto, aceite para freir.

Preparación: Se rallan las zanahorias, se le agrega la harina, la leche y el perejil. Se baten los huevos y se agregan a la mezcla anterior.
Se fríe todo por cucharadas.
Se pueden acompañar con puré de papas.

NOTA.—Se puede reemplazar la zanahoria por otra verdura cocida, por ejemplo: coliflor, porotitos verdes.

2.- BUDIN DE VERDURAS

Ingredientes: 1 ó 1½ atado de acelga.
6 zanahorias regulares.
2 marraquetas frescas.
1 taza de leche (3 cucharadas rasadas de leche en [polvo]).
2 huevos.
2 cucharadas de cebolla picada fina.
4 cucharadas de aceite.
Sal a gusto.

Preparación: Las acelgas se cuecen en agua hirviendo con sal. Las zanahorias se rallan. El pan se pone a remojar en la taza de leche. Cuando están cocidas las acelgas se muelen o se pican. La cebolla se fríe en 2 cu-

charadas de aceite con un poquito de sal y se le agrega la zanahoria rallada.

En una budinera se pone el resto del aceite y se agregan las acelgas picadas, la zanahoria y la cebolla frita, el pan remojado en leche y finalmente los huevos enteros, sin batir, se revuelve todo para juntar. Se pone a horno suave hasta que se dore.

3.- CROQUETAS DE PESCADO

Ingredientes: 1 kilo de merluza.
1/8 litro de aceite.
2 huevos.
1/2 cebolla.
1 cucharada de perejil.
2 cucharadas de pan rallado.
3 cucharadas de leche en polvo.
Ajo, sal y pimienta a gusto.

Preparación: El pescado se cuece y se desmenuza, se le agrega la leche en polvo; la cebolla, perejil y aliños se fríen en una cucharada de aceite caliente. Se une todo esto con el pescado y la leche en polvo y se le agregan los huevos enteros. Se une bien. Con esta mezcla se forman las croquetas, que se pasan por el pan rallado y se fríen en aceite bien caliente.

Se sirven acompañadas con puré, arroz o ensaladas de la temporada.

NOTA.—Esta misma preparación puede hacerse con medio kilo de carne molida, en lugar de pescado.

4.- SALSA BLANCA

Ingredientes: 2 cucharadas de aceite o manteca.
3 cucharadas de harina.
6 cucharadas rasadas de leche en polvo.
2 tazas de agua hervida.
Sal y aliños a gusto.

Preparación: Se prepara la leche diluyendo las 6 cucharadas de leche en polvo en las 2 tazas de agua hervida. En una taza de leche se disuelve la harina. Se agrega esta mezcla al aceite caliente con sal y aliños, se revuelve mezclándolo bien a fuego lento. Se agrega el resto de la leche revolviendo hasta que espese, a fuego lento por 10-15 minutos.

Se sirve con verduras cocidas que pueden ser: porotitos verdes, coliflor, acelgas, espinacas.

Otros guisos pueden mejorar en sabor y valor alimenticio si se les agrega leche; Ej.: purés de leguminosas, purés de verduras, guisos de fideos.

POSTRE A BASE DE LECHE

1.- BUDIN DE PAN

Ingredientes: 6 tazas de leche (18 cucharadas rasadas de leche en
2 panes frescos. [polvo).
1 taza de azúcar granulada.
3 huevos.
Vainilla u otro aroma.

Preparación: Preparar la leche, agregarle el azúcar y aroma. En ella se pone a remojar el pan. Se hierve 3 minutos y se pasa por cedazo. Se agregan los huevos batidos enteros. Se coloca el batido en budinera acaramelada, al horno o baño María. Para probar si está listo se introduce un palito limpio, si sale seco se retira del fuego. Desmoldar una vez frío.

2.- LECHE ASADA

Ingredientes: 4 tazas de leche (12 cucharadas soperas rasadas de
3 huevos. [leche en polvo).
 $\frac{1}{2}$ taza de azúcar.
Vainilla o cáscara de limón o naranja rayadas.

Preparación: Batir los huevos enteros hasta que las claras estén espumosas, echarles el azúcar y la leche y unir bien. Colocar en una fuente o en moldes individuales, que a su vez se ponen en una fuente con agua (Baño María). Colocar a horno suave más o menos $\frac{1}{2}$ hora.

3.- ARROZ CON LECHE

Ingredientes: 4 tazas de leche (12 cucharadas rasadas de leche en 4 cucharadas de arroz. [polvo).
4 " de azúcar.
Vainilla, canela o cáscara de limón.

Preparación: Poner a cocer el arroz en 2 tazas de agua con azúcar y aroma á gusto, durante 20 minutos. Disolver la leche en polvo en sólo dos tazas de agua y mezclar con el arroz cuando esté cocido. Dar un hervor corto para que se mezcle bien todo.

NOTA.—En esta misma forma, variando sólo el tiempo de cocción, se pueden preparar: leche con cuáquer, 5-10 minutos de cocción; leche con sémola, 10 minutos de cocción, leche con maicena, 5 minutos de cocción.

BEBIDAS A BASE DE LECHE

1.- LECHE CON PLATANOS

Ingredientes: 6 tazas de leche (18 cucharadas soperas rasadas de 6 cucharadas de azúcar. [leche en polvo).
3 plátanos.

Preparación: Los plátanos se muelen y se mezclan con la leche y azúcar. Se bate para que quede bien unido.

2.- LECHE CON DURAZNOS

Ingredientes: 6 duraznos regulares.
6 tazas de leche (18 cucharadas de leche en polvo).
6 cucharadas de azúcar.

Preparación: Los duraznos se lavan, pelan y muelen como para puré.
Se mezclan con la leche y el azúcar. Batir para unir.

3.- CAFE HELADO CON LECHE

Ingredientes: 6 cucharaditas de café instantáneo.
6 tazas de leche (18 cucharadas rasadas de leche en
6 cucharadas de azúcar [polvo].

Preparación: Se disuelve el café en una taza de leche. Se junta
con el resto de leche con azúcar. Se bate bien y se
sirve frío.

4.- LECHE CON HUEVO

Ingredientes: 3 huevos.
6 tazas de leche fría o tibia (18 cucharadas rasadas
de leche en polvo).
6 cucharadas de azúcar.

Preparación: Se baten los huevos enteros con el azúcar. Se mezclan
con la leche. Se puede agregar unas gotas de vainilla
para el sabor.

"LA LECHE NO HACE MAL"

- Algunos adultos afirman que la leche les provoca molestias digestivas y algunas veces diarrea.
- Algunas madres dicen que la leche les da diarrea a los niños.
Las molestias tienen sus causas:

1.— FALTA DE COSTUMBRE

En los adultos que no toman leche habitualmente, falta un fermento que se encuentra en el estómago y que es necesario para digerir las proteínas que contiene la leche.

La ausencia de esta substancia impide la buena digestión de la leche y entonces se producen las molestias: gases y diarrea leve.

Es posible mejorar este estado tomando diariamente pequeñas cantidades de leche, hasta que el organismo forme nuevamente el fermento necesario.

En los niños pequeños, este problema no puede suceder, porque su organismo produce, por naturaleza, abundantes fermentos para la digestión de la leche ya que ésta constituye su principal alimento.

Si coincide que el niño toma leche y tiene diarrea, la razón, en la mayoría de los casos, es:

2.— FALTA DE HIGIENE:

La leche en polvo ha sido fabricada en la forma más higiénica. Al prepararla en el hogar puede ensuciarse o contaminarse con microbios, transformándose en vehículo de infecciones para el niño.

Estas infecciones producen la diarrea, que en el niño pequeño puede ser muy grave, pues la deshidratación (pérdida de agua de los tejidos) es capaz de producir la muerte.

En caso de diarrea en un lactante o niño pequeño, debe consultarse lo más pronto posible al médico en el Consultorio que corresponda al domicilio.

"ALGUNAS MEDIDAS PARA EVITAR LA DIARREA"

- Lávese bien las manos con abundante agua y jabón antes de preparar la leche.
- Lavar cuidadosamente los utensilios que se emplearán en la preparación.

- Mantener guardada la leche en polvo en tiesto bien tapado, protegida de moscas y otros insectos, en sitio fresco y seco.
 - No dar **NUNCA** al lactante las sobras de las mamaderas anteriores.
 - Mantener siempre **muy limpios** la mamadera, patito y chupetes del lactante.
 - No usar utensilios de plásticos.
- Es necesario, además, mantener la limpieza en todo lo que nos rodea (higiene del medio ambiente).
- Combatir las moscas y otros insectos en el hogar.
 - Proteger los alimentos tapándolos para evitar que las moscas se posen sobre ellos.
 - Mantener la basura en caja o cajón con tapa, fuera de la casa.
 - Si se trata de un sector donde no hay alcantarillado, es conveniente promover la construcción de letrinas sanitarias.
 - Mantener la taza del baño tapada.
 - Enseñar a la población los riesgos de la contaminación para que no hagan sus necesidades a campo abierto o sobre las aguas de regadío.

CREENCIAS ERRONEAS

MUCHAS PERSONAS CREEN QUE:

- 1) En la familia sólo los niños pequeños deben tomar leche.
- 2) La leche en polvo no es leche.

PERO, EN CAMBIO, LA VERDAD ES QUE:

En toda edad la leche es necesaria. Pero, quienes necesitan consumir leche todos los días en mayor cantidad son los niños (desde el lactante hasta el adolescente) y la mujer que está en un período de embarazo o de lactancia (criando).

La leche en polvo es leche de vaca a la cual se le ha extraído el agua para permitir su conservación, almacenamiento y distribución en forma más conveniente. Al agregarle el agua, quedará igual a la leche fresca.

MUCHAS PERSONAS
CREEN QUE:

3) Consumir la leche junto con frutas hace mal.

4) Que para pasar el calor y quitar la sed no hay nada mejor que una bebida de fantasía helada.

5) Cuando la leche en polvo se apelotona dentro de la bolsa en que está guardada, significa que se resecó.

PERO, EN CAMBIO, LA VERDAD ES QUE:

Leche puede consumirse antes, después y junto con cualquiera fruta sin que haga mal. Hay que tener cuidado sí, de prepararla en forma higiénica.

La leche como bebida, si se toma fría o caliente quita también la sed, porque es líquido lo que el organismo reclama con la sed. Además, la leche alimenta y es más barata.

La leche en polvo, normalmente, está sin agua, pero, cuando la bolsa queda mal cerrada o abierta, penetra la humedad del ambiente y la leche se endurece. Los pelotones, por consiguiente, se deben a que se ha "humedecido", es decir ha tomado agua del ambiente.

La leche en polvo es muy "higroscópica", lo que quiere decir que tiene mucha afinidad con el agua, humedeciéndose fácilmente.

Cuando se apelotona, es difícil disolverla y muchas veces no puede consumirse en esta forma. Por lo tanto, después de sacar la leche necesaria, guarde la bolsa bien cerrada, amarrándola y ojalá puesta dentro de un frasco o tarro tapado.

ACTIVIDADES DE LOS VOLUNTARIOS DE SALUD

Los Voluntarios de Salud son personas que desean cooperar con su comunidad realizando diversas tareas, principalmente de difusión de las acciones de Salud, dentro de su barrio, población, campamento o localidad. Su organización, capacitación y funciones se encuentran definidas en documentos anteriores del SNS.

Es de gran importancia que el voluntario se prepare en forma eficiente. Con este objeto hemos expuesto en las páginas anteriores algunos conceptos básicos, en relación con la alimentación y nutrición del ser humano y específicamente, de los grupos beneficiarios del Programa Nacional de Alimentación Complementaria (lactantes, preescolares, escolares, embarazadas y nodrizas). Los Voluntarios de Salud pueden desarrollar su labor, realizando algunas acciones como las siguientes:

- 1.— Visitar al grupo familiar. En primer lugar debe captarse la confianza de la familia para lograr que se modifiquen ideas equivocadas respecto a la leche, que se valore realmente el Programa Nacional de Alimentación Complementaria e introducir en el hábito de alimentación de la familia el buen uso y nuevas formas de consumo de la leche.
- 2.— Debe acompañar la información que entrega con algunos materiales educativos: cartillas, volantes, carteles.
- 3.— Deberá participar en reuniones de organizaciones de la Comunidad. Debe promover en estas reuniones, el interés por conocer el Programa Nacional de Alimentación Complementaria.
- 4.— Procurará estimular el consumo y buen uso de la leche por los beneficiarios del Programa, promoviendo una actitud de vigilancia social para cuidar la leche y denunciar, al Jefe del Consultorio local, su mal uso, venta o trueque.
- 5.— Reuniones en Consultorio: mantener permanente contacto con el Comité de Salud del Consultorio. Allí el Voluntario puede recibir antecedentes técnicos que requiera conocer sobre el Programa, la magnitud que alcanza en su área, material educativo que pueda facilitar su labor; información sobre otras instituciones participantes en el Programa de Alimentación Complementaria.
- 6.— Manejar los conceptos de este instructivo, estudiarlo y aplicarlo.

VER: Normas de Educación para la Salud en Consultorio Externo.
Programa Educativo Plan Nacional de Leche.

SECC. CHILENA

IMPRESA
CENTRAL
DE
TALLERES
S.N.S.

1972

BIBLIOTECA NACIONAL
SECC. SELECCION ADQUISICION Y CONTROL

27 JUL 1999

Ca.

D.

CO

SECC. CHILENA

6