



De la chichi a la cuchara

Enseñando a comer a mi bebé para que crezca sano y fuerte.

Ta chu'il k'alal to ve'ilil

Xchanubtasel smak'linel kol yo'o ti lek xch'i xchi'uk lek tsots-oe.



PARA QUE TU BEBÉ CREZCA SANO Y FUERTE

SKUENTA LEK TA XCH'I XCHI'UK TSOTS SBEK'TAL LA VOLE



1.- Lo mejor que tú puedes dar a tu bebé es alimentarlo sólo con tu pecho hasta los 6 meses. No dar agua, ni tés, ni atoles porque se enfermará más y se produce menos leche.

1.- Li k'usi lek stak'xavak'be la vole ja' ak'bo stsak-o achu' k'ucha'al sta-o vakib yual. Mu xavak'be vo', mi ja'uk ul, mi ja'uk te, yu'un ja'yak ta x-ipaj-o xchi'uk ta xyoch-o ya'lel achu'.



EL CALOSTRO

Lo primero que sale del pecho de la madre es el "calostro". Es la primera leche de color amarillo claro, espeso, y es muy importante darlo a los bebés.

LI KALOSTROE

Li k'usi ba'yuk ta xlok'talel ta achu'e ja'sbi "kalostro". Ja'sba ya'lel ach'u k'onk'ontik sba, xchi'uk tot, ja'me tsots sk'oplal chavak'be la vole.





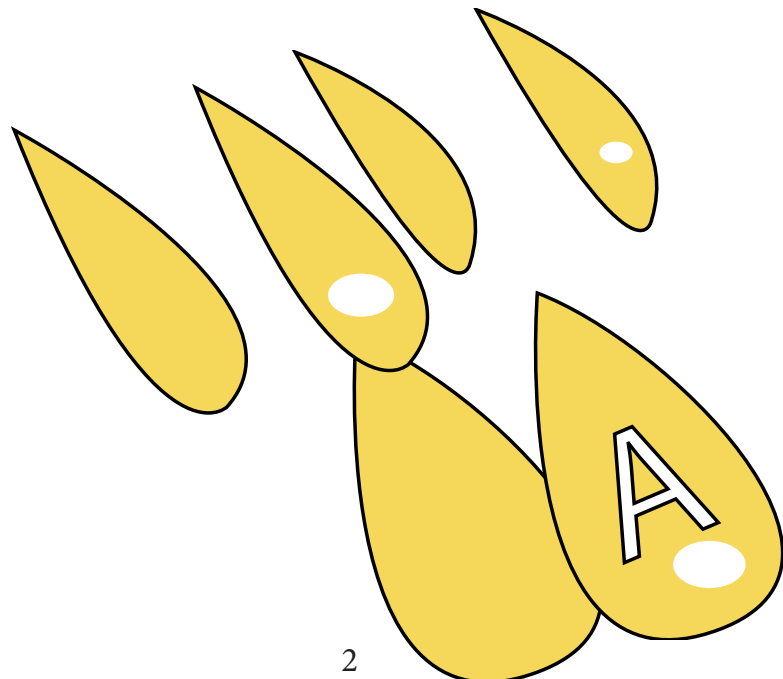
¡Por favor no lo tires y dáselo a tu bebé!

¡Avokoluk mu xa jip, ja' ak'bo la vole!



Le da defensas contra algunas enfermedades, tiene vitamina A, y los nutrientes que necesita tu bebé esos días.

Ja' ta xkuch-o yu'un jaytos chameletik, oy yich'oj vitamina A, xchi'uk oy yich'oj k'usi lekik ta sk'upin sbek'tal lavol ach' to vok'e.

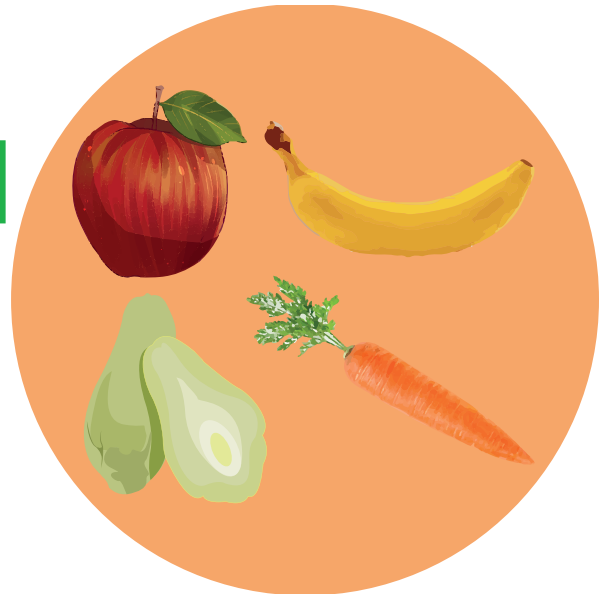


2.- Al cumplir los 6 meses inicia con alimentación complementaria.

2.- K'alal sts'aki vakib ue stak' xatambe yak'bel yan ve'liletik sts'ak chu'il.

A los 6 meses la leche materna ya no es suficiente hay que iniciar con comiditas.

Ta vakib ue li xchu' me'ile mu xa ta'luk-o, sk'an xa ak'bel sts'ak k'un yaman ve'liletik.

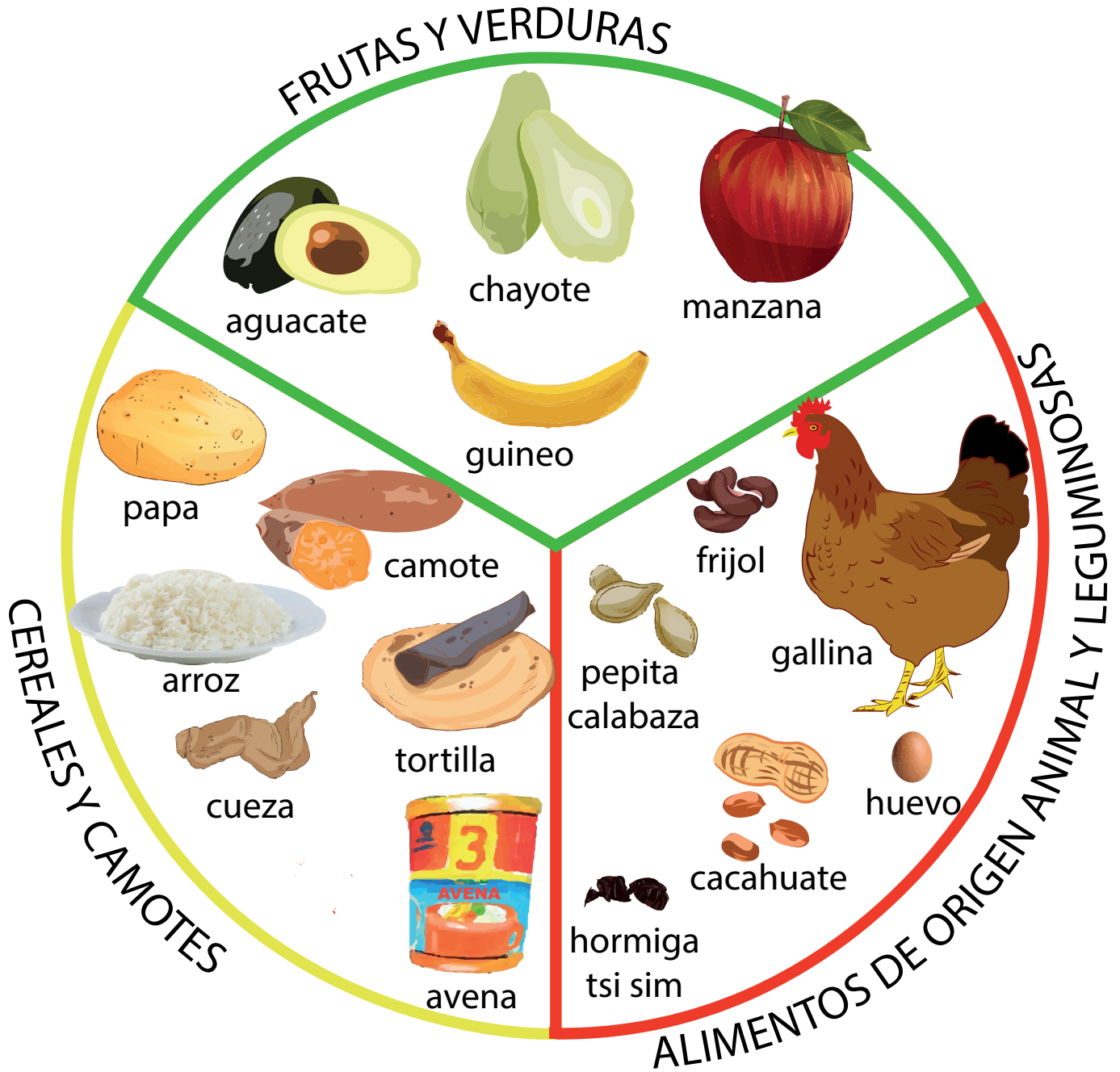


Debes seguir con el pecho hasta los dos años cuando menos.

Ak'botome stsak achu' k'ucha'al sta-o chib o mi xjelav ta chib sjabilale.

3.- ¿Qué debe comer? Al menos un alimento de cada uno de éstos tres grupos y en la misma cantidad.

3.- ¿K'usi ta ak'bel slajes? Ak'bo jutosuk ta yoxchopol li ve'eliletik li'e, xchi'uk yech yepakil jukoj.



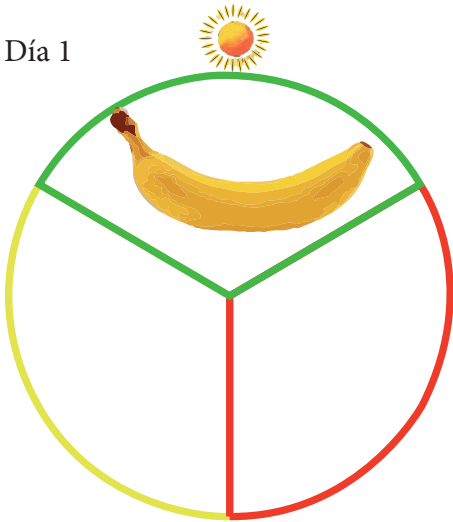
4.-¿Cómo se lo darás a tu bebé?

Dale el mismo alimento por 3 días y le vas añadiendo uno a uno los alimentos nuevos.

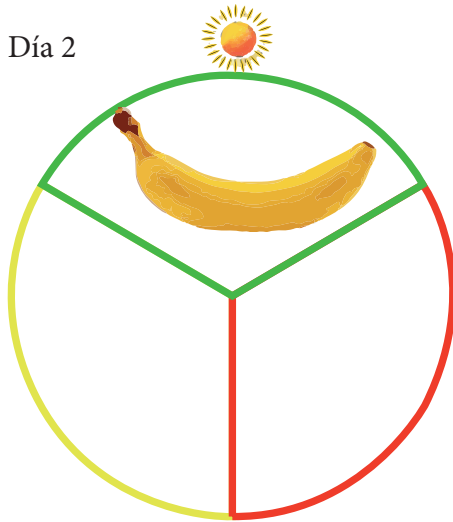
4.-¿K'usi x-elan chavak'be la vole?

Ba'yuk ak'bo stsak jtos ve'lil ta tsakal oxib k'ak'al, ta oxox k'ak'al ta xa p'olesbe jtosuk ach've'liletik.

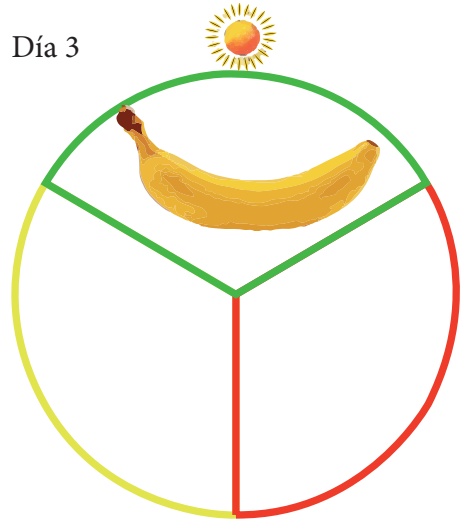
Día 1



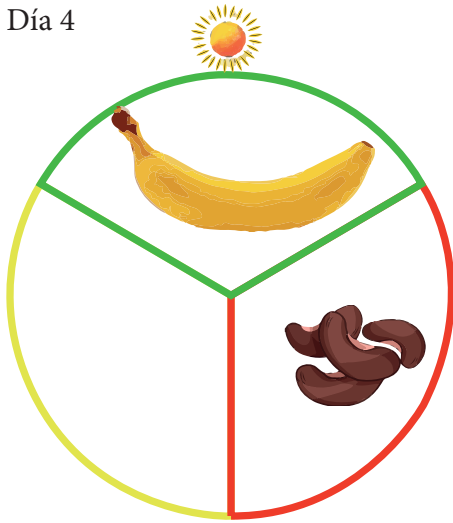
Día 2



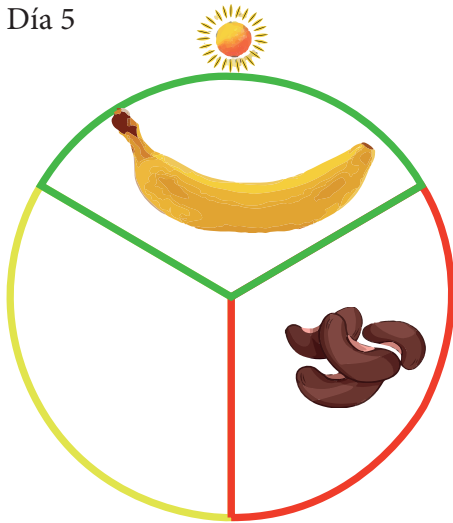
Día 3



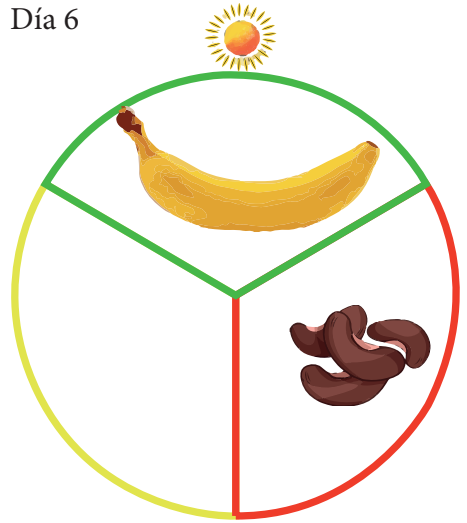
Día 4



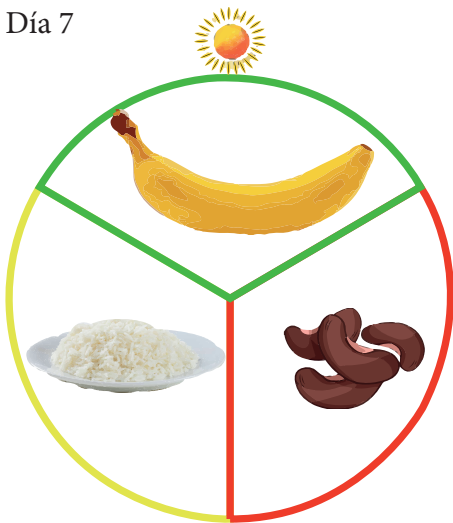
Día 5



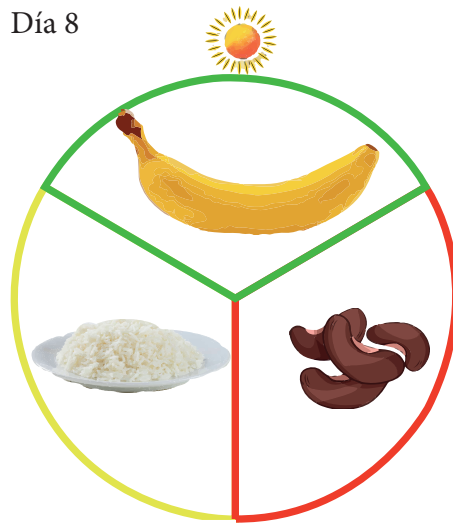
Día 6



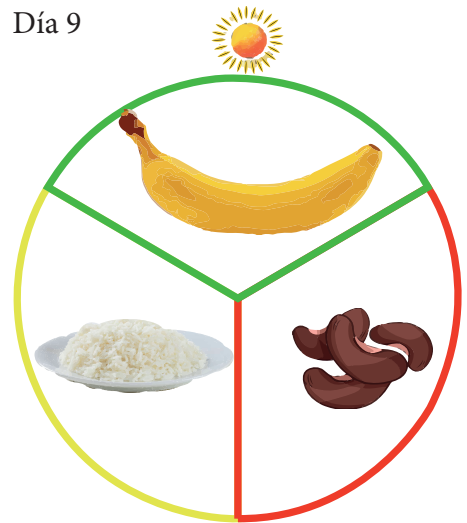
Día 7



Día 8



Día 9



A los bebés de 6, 7 y 8 meses, dales comiditas dos a tres veces al día, machacados o molidas.

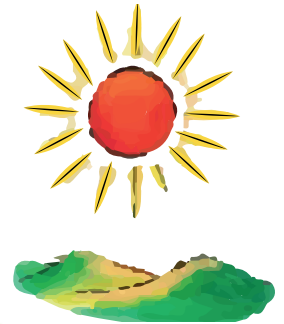
1



2



3



Li ololetik oyik ta vakib, vukub xchi'uk ta vaxakib yualike, ak'bo stsak sve'el cha'koj ta k'ak'al o mi oxkoj ta k'ak'al lek t'usbikil.



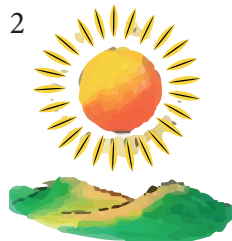
A los bebés de 9, 10 y 11 meses, dales comiditas picadas 4 veces al día.

Li ololetik oyik ta baluneb, lajuneb xchi'uk ta buluchib yualike, ak'bo stsak sep'ulanbil ve'lil chankojuk ta k'ak'al.

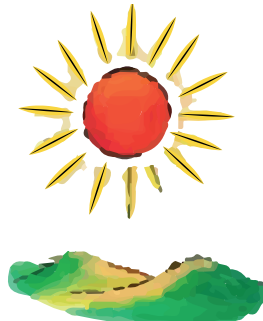
1



2



3



4



6

Debes lavarte bien las manos y las
de tu bebé.

Ba'yuk lek chapok ak'ob, xchi'uk
sk'ob la vole.

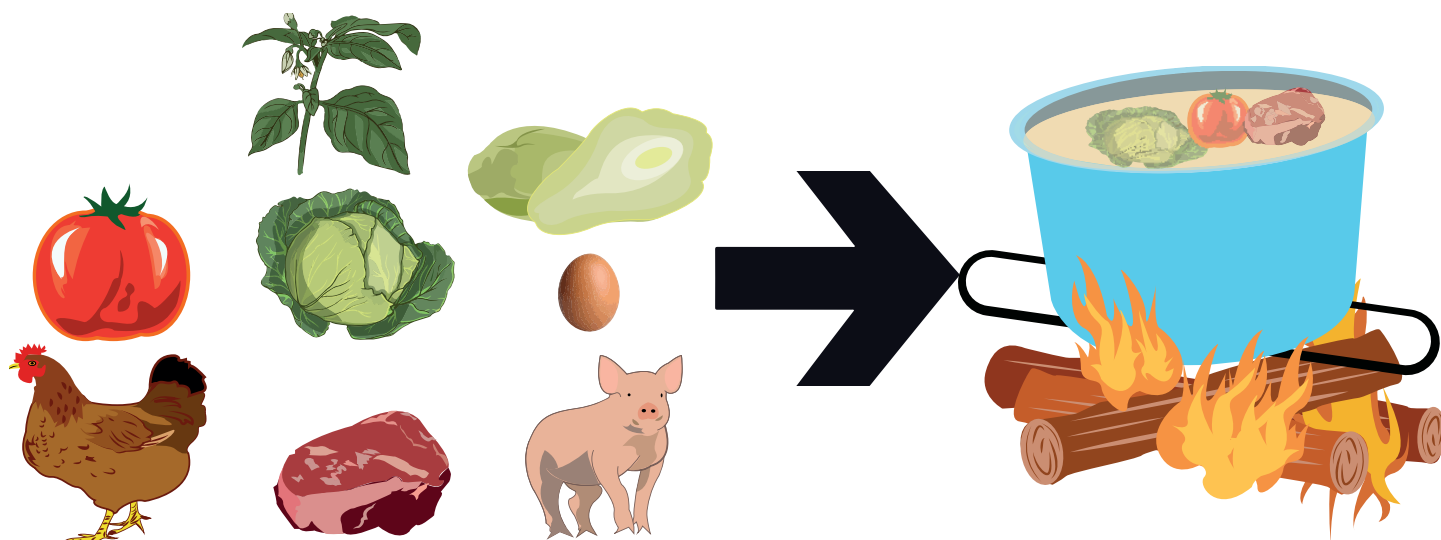


Todos los alimentos se asean bien.

Skotol li ve'liletike lek chasap.

Huevo, pollo, res, puerco y verduras bien cocidas.

Ton alak', alak', vakax, chitom xchi'uk itajetik lek chata'ajes.



A partir de los 12 meses, tu bebé puede comer lo que come toda la familia con su propio plato, debes de vigilarlo y apoyarlo a que coma solo.

K'alal sts'aki jun sjabilale, la vole stak'xa slajes skotol k'usi chalajesik ta yut anae, oyuk sets' stuk, teyuk achi'noj-o, k'un k'un ak'u stsak stuk sve'el.



5.-NO LE DES:

Chatarras

Porque no le ayudan en su crecimiento y desarrollo.

5.-MU XAVAK'BE:

K'a'epal ve'liletik

Yu'un mu skolta sba ta xch'iel xchi'uk skuxlejal ti avole.



REFRESCOS
RESKU'ETIK



JUGOS
YA'LEL SAT
TE'ETIK



TOTIS



PALETAS
LURSEETIK

NO

Productos industrializados

MO'OJ

Kuybil ve'liletik



SAL
ATS'AM



AZUCAR
ASKAL



YOGURTHS
YOGURETIK

TAMPOCO MIEL, ATOLE Y CAFÉ.
MI JA'UK POM, UL, KAJVEL.



MIEL - POM



ATOLE - UL



CAFÉ-KAJVEL



Esta guía se hizo para madres y padres que cuidan de sus bebés menores de un año. A mujeres luchadoras que invierten día y noche cuidando bebés, niñas y niños sean las abuelas, las hermanas o las madres. A los hombres que también cuidan de los bebés sean padres, hermanos o abuelos pues se comprometen con el bienestar de la familia. A todas y todos los que dan: amor, tiempo, esfuerzo, cuidado y paciencia para que todos los bebés que nacen lleguen a crecer sanos y fuertes contribuyendo a un mundo más justo y armonioso.

Li vun li'e iyich' ts'ibtael skuenta totiletik, me'iletik oy ta yok ta sk'obik sk'elel yalabilk buy mu to sts'aki jun sjabilalalike. Skuenta antsetik oy ta yo'onik ta sk'elik ta k'ak'al ta ak'ubal ololetik, k'ox tsebetik, k'ox kremotik mi ja'ik muk'tame'il, vixil, mukil o mi me'il. Skuenta viniketik buch'utik noxtok ta sk'elik ololetik mi ja'ik totil, bankilal, its'inal o mi muk'ta totil yu'un ja'ta sk'anik oyuk slekilalik ta yut snaik. Skuenta skotolik buch'utik ta xak'ik: K'anel, sk'ak'alik, svokolik, chk'elvan xchi'uk ta xtuk'ulanvanik yo'o ti skotol li ololetik chtalik ta sba balamile lekuk ta xch'iik, tsotsuk sbek'talik ja'ta jbalintik ta komon oyuk jlekilaltik ta sjunul bamil.

Este material se elaboró con apoyo de la guía previa elaborada por CONIDER; se han realizado modificaciones en texto, diseño y agregado dibujos; sobre todo por los últimos cambios en las recomendaciones para la adecuada alimentación complementaria. Ha sido un trabajo en equipo con la colaboración de: Jeremy Beau en dibujos y diseño, Ariosto Ovando en dibujos del material original editado por CONIDER, propuesta de textos y conformación de la guía Beatriz De Angoitia, de Sanando Heridas A.C.; traducción de textos al tsotsil y revisión intercultural del material Marian Teratol de Sanando Heridas A.C.; revisión y correcciones de: Marisol Vega de Alianza por la Salud, la Alimentación y la Nutrición en Chiapas (ASAN) y Miguel Maza del Colegio de Pediatría de San Cristóbal de Las Casas "Dr. José Felipe Flores". Se hace posible gracias a la confianza de la Fundación Kellogg en el proyecto: "Fortalecer y documentar el impacto en la salud de las comunidades de acción intensiva con un modelo consolidado de intervención". AVALADO POR EL COLEGIO DE PEDIATRÍA "DR JOSÉ FELIPE FLORES" DE SAN CRISTOBAL DE LAS CASAS, CHIAPAS.

Se imprimieron 1000 ejemplares, agosto 2019, Editorial Fray Bartolomé de Las Casas.

Se permite y alienta la libre distribución de ésta obra, así como su reproducción parcial o total y la incorporación de nuevos elementos, manteniendo el reconocimiento impreso a sus autores y revisores. En caso de modificaciones enviar nueva versión a: sanandoheridasac@gmail.com. No se permite el uso comercial y la reproducción parcial o total con fines de lucro. San Cristóbal de Las Casas, Chiapas a 22 de agosto del 2019.

