

ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES CULTURAS

Esther Ruiz Chércoles

Carmen García Rebollar

Agradecimientos :

Ana M^a Lorente García-Mauriño, M^a Luisa Padilla Esteban,

Mercedes Fernández Rodríguez y Enrique Medina Benítez.



No hay conflicto de intereses en la preparación de este taller:

ALIMENTACIÓN EN DIFERENTES CULTURAS





DIFERENTES CULTURAS

- Conocer y respetar las diferencias culturales de nuestros pacientes.
 - Sttefany de los Ángeles, Ayoub, Luis Reynaldo, Li, Su, Kumar...
- España: país de **emigrantes** (siglo XX), a país con **inmigrantes**.
 - **1,6%** en 1998 a **11% en 2022: 5,42 millones de personas**.
 - marroquí, rumano, chino, latinoamericano y subsahariano.
 - tasa de natalidad de inmigrantes: casi el doble de la española.
- La salud depende de **determinantes sociales**, más que la biología.
 - Educación, ocupación, ingresos, barrio, sexo, etnia, alimentación...
 - **Es más importante el código postal que el genético.**



DIFERENTES CULTURAS

- **Barreras lingüísticas:**

- La comunicación es clave en la relación.
- Hablamos mismo idioma, pero significado es diferente: (jalar, botar, sancochar)
- **Escuchar**, hablar mirando, con frases cortas. Poca información.
- Mediadores sociales.

- **No generalizar:**

- Información para conocer personas concretas.
- Valorar: lugar de procedencia, familia (hacinamiento), creencias, religión, nivel de educación, nivel socioeconómico, alimentación...

- **Cada persona es un mundo.**



Salud

- 27% de factores biológicos y genéticos.
 - 43% **estilo de vida** (alimentación, ejercicio, fumar).
 - 19% condiciones medioambientales.
 - 11% el sistema sanitario.
-
- Mujeres viven **82,9 años**, varones **77,3 años**.
 - **Esperanza de vida al nacer** > en comunidades con > **PIB per cápita** (norte de la península).
 - España: personas con menos recursos viven 3 - 4 años menos.



DIFERENTES CULTURAS

- La cultura se aprende y se transmite de generación en generación.
- “**Aculturación**” una cultura asimila elementos procedentes de otra con la que ha estado en contacto cierto tiempo.
 - **Factores:** edad en el momento de migración, la procedencia (zona urbana o rural), el nivel de estudios, la composición familiar, el dominio del idioma, determinan la compra de alimentos.



DIFERENTES CULTURAS

- Aunque existan variaciones, se ha observado:
 - **Menor prevalencia de la lactancia materna** (motivos socio laborales).
 - **Mayor** consumo: lácteos, carne, pollo, huevos, **zumos, refrescos** y otros alimentos procesados (más grasas saturadas, azúcares y sal).
 - Menor consumo: pescado, marisco y fruta tropical.
 - Bajo consumo de vegetales de hoja verde, al igual que en el país de origen.
- Más en los estratos socioeconómicos más bajos.
- Más **obesidad, caries, diabetes mellitus tipo 2.**



DIFERENTES CULTURAS



- **Objetivos:**

- Conocer, respetar sus creencias y su modo de vida.
- Trabajar juntos para conseguir una buena educación nutricional.
- Fomentar hábitos saludables a lo largo de toda la vida.



PAÍSES DEL NORTE DE ÁFRICA

- Mayoría musulmanes y **amamantar** es un consejo del Corán.
- Durante el mes lunar de **Ramadán**, ayunan. (enfermos, embarazadas, madres lactantes o menstruación no están obligadas, pero muchas lo hacen por devoción).
- Al ir cubiertas (poca exposición solar): déficit vitamina D.
- **Alimentos halal** (aptos): (cordero, pollo, cabra, vacuno), huevos y pescado.
- **Alimentos haram** (prohibidos): **cerdo, alcohol y otras drogas**. Se aconseja abstenerse de fumar y de tomar mucho té y café.



PAÍSES DEL NORTE DE ÁFRICA

- **Dieta mediterránea:** verduras, frutas (dátiles, frutas desecadas), legumbres (garbanzos, lentejas, alubias, guisantes, habas), **cereales** (harina de trigo para pan, cuscús, fideos), carne halal, aceite de oliva. La sémola: harina gruesa poco molida del trigo y otros cereales.
- Usan **especias** (cúrcuma, comino, canela, clavo, curry, pimentón), **hierbas aromáticas** (cilantro, orégano, albahaca, laurel, menta, hinojo, tomillo, perejil, azafrán) y **frutos secos** (almendras, anacardos, pistacho, nueces, piñones).



PAÍSES DEL NORTE DE ÁFRICA

- **Aceite** de oliva, de argán (almendra), de girasol y *smén* (mantequilla clarificada de leche de oveja).
- Alimentos dulces en los postres y con el té (azúcar, miel).
- **Tahini**, *tahina* o *tahín*: pasta de semillas de sésamo o ajonjolí (Ca, Fe).
- En zonas saharauis es muy frecuente la enfermedad celíaca.





Halal (musulmanes)
Kosher (judíos)



shutterstock.com • 1167965554





Cuscús

Tajín, tayín, tajine

(verduras y carne/pescado)



Harira (fideos, legumbres)

Tahini (sésamo o ajonjolí)



Magreb

- **Dulces. Frutos secos:** almendras, anacardos, pistacho, nueces, piñones, semillas de sésamo.
- Dátiles, granadas. Frutas desecadas: higos, albaricoques, ciruelas, uvas.
- Bebidas: **té con menta y azúcar, miel**, batidos de almendras.



Pirámide Naos y equivalencias de alimentos

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del ÁFRICA DEL NORTE-MAGREB

Ocasionalmente:



1 té menta con azúcar = 1 vaso pequeño de refresco

A diario:



1 yogur = 1 taza de leben



1 manzana mediana = 3 dátiles



1 plato de verdura = 1 plato de gombo, calabaza, zanahoria...



3 rebanadas de barra de pan = 1/4 de pan marroquí



1 plato de pasta = 1 plato de cuscús



EUROPA DEL ESTE

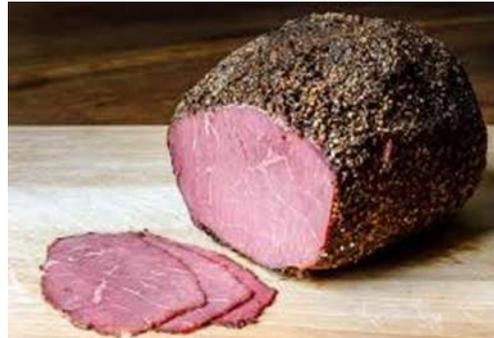


- Lactancia materna. Alto consumo de productos lácteos.
 - Rusia / Ucrania: cereales cocidos para la *kasha*.
- Pan (trigo), patatas, col (fermentada: **chucrut**), carne (ave, cerdo, cordero, vísceras).
- Pescados de río (carpa, trucha que pueden estar ahumados).
- **Frutas** (manzanas, naranjas y frutos del bosque) y **verduras** (raíces de perejil, zanahoria blanca, colinabo, chirivías, guisantes).
- Mantequilla, manteca y nata agria: untar y cocinar.
- Comidas ricas en sal, grasa animal, proteínas y poca fruta.



Europa del Este

- **Mamaliga:** pan (maíz).
- **Ciorba:** sopa verduras, carne, limón (ácida).
- **Sarmale o sarma:** carne y arroz envuelta en hojas de vid o de repollo.
- **Saramura:** guiso de pescado.
- **Mititei:** rollo carne picada (cordero, ternera, cerdo) parrilla.
- **Dumplings:** masa rellena (carne, pescado o dulce), se cuecen.
- **Kasha:** cereales cocidos (arroz, mijo, avena, trigo).
- Carnes rojas en salazón (**pastrami**).





Mamaliga



Sarma o sarmale

Mititei



Dumplings



- Colinabo (entre repollo y nabo)
- Raíz de perejil



Pirámide Naos y equivalencias de alimentos

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de EUROPA DEL ESTE

Consumo moderado:



1 ración de costillas de cerdo = 1 ración de mititei

A diario:



1 ración de queso curado = 1 ración de queso Brinza



1/3 de pepino = 1/2 taza de chucrut



1 plato de pasta = 1 plato de kasha = 1 plato de cebada



= 1 ración mamaliga



LATINOAMÉRICA

ALIMENTACION DEL NINO@ MENOR DE 5 AÑOS



Mg. Zoila Chacón Pérez

LATINOAMÉRICA

MENSAJES BÁSICOS EN LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

NIÑO MENOR DE 06 MESES:

- Desde que nace hasta los seis meses darle exclusivamente pecho, no darle ninguna otra comida, ni líquidos, así el niño crecerá sano.
- Darle pecho todas las veces que el niño quiera de día y de noche.

LATINOAMÉRICA

La Alimentación Complementaria

Iniciar con alimentos disponibles de la olla familiar, los cuales deben ser apropiados para su edad.

CONSISTENCIA DE LAS PREPARACIONES SEGÚN LA EDAD

Edad	Consistencia
6 meses	Alimentos Aplastados (papillas, mazamorras o purés)
7 y 8 meses	Alimentos triturados (papillas, mazamorras o purés)
9 y 11 meses	Alimentos Picados
12 y 24 meses	Alimentos de consistencia normal hasta los 5 años.

LATINOAMÉRICA

IDEAS FUERZA

- Aumentar la cantidad de comida conforme tu niño crece y se desarrolla

✓ Incluye de 1 a 2 cucharadas al día, un alimento de origen animal en la comida del niño.

- Incluye fruta y verdura diariamente en las comidas del niño

❖ Agrega una cucharadita de aceite a una de las comidas del niño



LATINOAMÉRICA

- LME 6 m y después junto otros alimentos en papillas, mazamorras o purés.
- **Onza** (30 ml) para biberones (teteros) con “leche de tarro o de bote”.
- Jugos de frutas (> 3 m). No suelen beber agua, **prefieren jugos y coladas.**
- Frutas, verduras, hortalizas, tubérculos, cereales (maíz o choclo, arroz, trigo, avena, quinoa), legumbres (menestras), carne (de res o vacuno, cerdo o chanco, pollo), pescado (ceviche), huevo o queso.
- Hacen “sopas” o sancochos. El pozole es un cocido mexicano con maíz.



LATINOAMÉRICA

- **Arroz y maíz** a diario, como nosotros el pan.
 - Con harina de maíz: tamales, tortas, tortillas, arepas, humitas, pan frito, sorullos, empanadas... hojas de plátano y de maíz son envoltorios que se cocinan al vapor.
- **Verduras y hortalizas:** calabaza (zapallo, auyama en Venezuela), okra (ocra, quimbombó o gumbo para espesar las salsas), col o repollo, remolacha (betarraga), rocoto (pimiento picante), judías verdes (porotos)...
- **Tubérculos:** malanga (ocumo o raíz de taro), papa, yuca (casava o mandioca), ñame, batata (camote o boniato), ollucos, arracacha o zanahoria blanca, jícama.



LATINOAMÉRICA

- **Frutas:** aguacate, plátano (de isla, banana, banano, guineo, o cambur en Venezuela), plátano macho o hartón (frito se llama tajada, o cocido), granadilla, papaya, mango, guayaba, guanábana, maracuyá, fruta de pasión, fruta de pan, carambola (fruta de la estrella), coco, piña o ananá, ciruela, tamarindo, cítricos, sapodilla (nispero o zapota), durazno (melocotón), manzana, lichas en Honduras (rambután), damasco (albaricoque), tuna (nopal o chumbos).
- A veces fruta asada en lugar de cruda.
- Agregan **sal** a cítricos, melón.
- **Legumbres o granos:** garbanzos, lentejas, alubias o *vainitas* (blancas, pallares), alubias de ojo negro, frijoles o frejoles (judías negras o rojas), gandules o arvejas (guisantes), habas, maní (cacahuetes). “Gallo pinto” arroz con frijoles.



LATINOAMÉRICA

- **Grasas** aceites vegetales: canola o colza, soya o soja, maíz, girasol, coco, palma, maní, manteca (de pollo, de cerdo), mantequilla, mantequilla clarificada (*ghee*).
- El **aceite de oliva** lo reservan como “algo “especial”, un lujo.
- Esta población sensible a la obesidad y esteatohepatitis.
- Recomendar disminuir el consumo de sal.



LA

- **Cereales:** maíz 'lo que sustenta la vida' (choclo), **avena, arroz, trigo quinoa, amaranto.** (harina, pan, pasta, sémola)
 - Harina maíz: tamales o humitas, tortas, tortillas, arepas, sorullos.
- **Legumbres** (menestra o granos)
 - **garbanzos, lentejas, alubias** (de ojo negro), **judías** negras o rojas (frijoles o frejoles), **guisantes** (gandules o arvejas), habas, **tamarindo, cacahuete** (maní). (Gallo pinto, Nicaragua)





Harina PAN (Productos Alimenticios Naturales), el maíz es cocido antes de ser molido.



Tortilla, tacos, quesadillas
(como crepes)

Tamales o humitas



Arepas (maíz, trigo, yuca)



LA

- **Atole o gruel**: cocción maíz con agua o leche, azúcar o miel.
- **Sorullos**, empanadas.
- **Pozole**: cocido mejicano.



LA

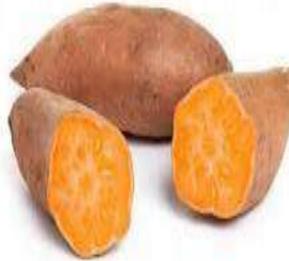
- Verduras y hortalizas:
 - La hoja del plátano y del maíz (tamales)
 - **Calalou o calaloo** (verdura de hoja verde), espinacas, tomate, pimiento, chile, okra o gombo, **calabaza (auyama o zapallo)**, **chayote**, col.



cidra, chayote, papa de pobre

LA

- **Tubérculos:** cebolla, patata (papa, chuño), zanahoria, **arracacha**, **camote** (boniato, batata, patata dulce), ocas, **ollucos**, yuca (mandioca, casava, casabe), ñame, nabo, jícama (yacón), **malanga** (raíz de taro, ocumo, yautía).



LA

- **Fruta fresca:** akee, aguacate, **plátanos (cambur o guineo)** y plátanos machos (tajada), fruta de pan, manzana, coco, papaya (lechosa o fruta bomba), mango, guayaba, chirimoya, guanábana, piña, ciruela, tamarindo, cítricos, sapodilla, durazno, fruta de la pasión (**granadilla**, maracuyá), carambola (fruto estrella).



“El que le dan a los bebés es el "plátano de la isla" de color naranja. (Son los más gordos y aplanados de la foto). Los mini plátano se llaman "bizcochito" y son muy dulces”.



LA

- **Fruta:** akee, aguacate, plátanos y plátanos machos, fruta de pan, coco, fruta de la pasión (**granadilla, maracuyá**), papaya, mango, **guayaba**, chirimoya, **guanábana**, piña, ciruela, cítricos, sapodilla, durazno.



Pirámide Naos y equivalencias de alimentos

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de LATINOAMÉRICA y EL CARIBE

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos



= 1 plato de judías de ojo negro



= 1 plato de judías negras o rojas (frijoles)



= 1 plato de guisantes (gandules o arvejas)



A diario:



1 manzana = 1/2 mango = 1/2 papaya = 1 guayaba = 1 maracuyá



1 plato de ensalada = 1 plato de okra, calabaza, chayote



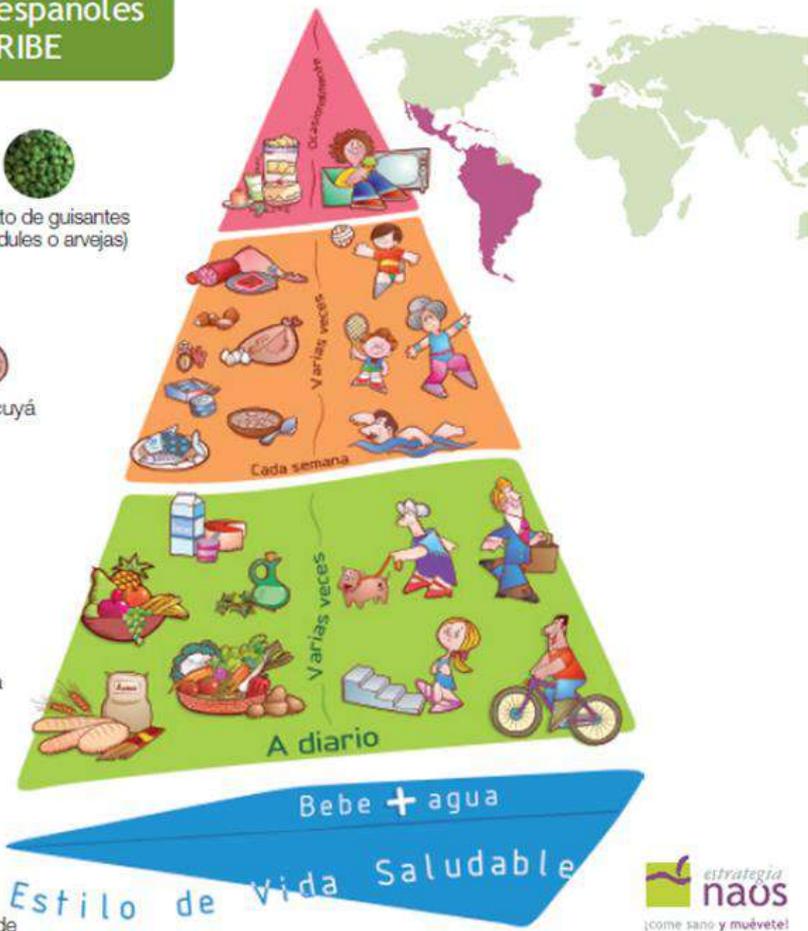
1 rebanada de pan = 1 torta de maíz = 1/3 de tortilla de harina grande



1 patata = 1/3 de boniato = 1/4 de yuca



= 1/4 de plátano macho grande = 1 panocha de maíz grande



ASIA ORIENTAL. CHINA

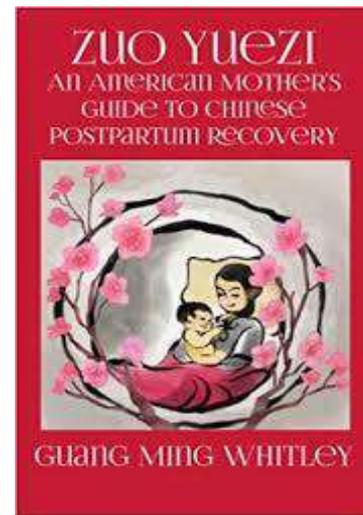
- Suelen conservar sus tradiciones.
- Si apoyo familiar, lactancia materna, pero sin apoyo, **riesgo de fórmula.**
- Equilibrio entre alimentos *fan* (arroz, trigo) y *ts'ai* (verdura, huevos, pescado, carne: cerdo, pollo, pato, legumbres: soja). Predominan vegetales.
- **España ingesta arroz 6,7 kg /persona /año; China 110 kg.**
- Gran parte intolerante a la lactosa (no leche) lácteos fermentados.
- Calcio: **soja (tofu, miso)**, coles chinas y pescado pequeño con espinas.
- Aceite para el wok: cacahuete, maíz o soja.



'Zuo yuezi o mes dorado' (坐月子):

“no se duchó en un mes, ni salió a la calle, ni tomó agua fría”

Nuestra “cuarentena”



'Zuo yuezi o mes dorado' (坐月子):

hubpages.com

Zuo Yuezi: The
Chinese Art of
Postpartum
Recovery |
HubPages



CHINA y ORIENTE

- Cereales: arroz (congee) (sur), trigo (norte).
- Legumbres: **soja** (tofu, miso, tamari o salsa, brotes, tempeh), **tirabeques**, judías, habas, lentejas (Dahl indio).
 - Miso: soja y/o cereales y sal marina fermentada con el hongo koji.



CHINA y ORIENTE

- Verduras: col, **pak choi** (Ca).
- Tubérculos: **rábano chino, castaña de agua**.
- Frutas: rambután, lichi, pitahaya, mangostán, kumquat o naranja china, fruta del pan.
- **Aceite:** cacahuete, maíz, soja.
- Especias: curry...





Fruta del pan

Kumquat o naranja china



Rambután

Lichi





071
8/2020



Pitahaya o fruta del dragón





Mangostán, la reina de las frutas



CHINA y ORIENTE

- 2m: zumos de frutas.
- 4m: pescado primero y luego carne.
- **Youtiao**: pan frito que acompaña al arroz congee o leche soja.



Pirámide Naos y equivalencias de alimentos

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos de CHINA

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1/4 de paquete de tofu duro = 1/2 paquete de tofu blando

A diario:



1 vaso de leche = 1 taza de batido de soja = 2 tazas de pak choy con calcio



1/3 de pepino = 1/2 rábano chino = 1/2 taza castaña de agua



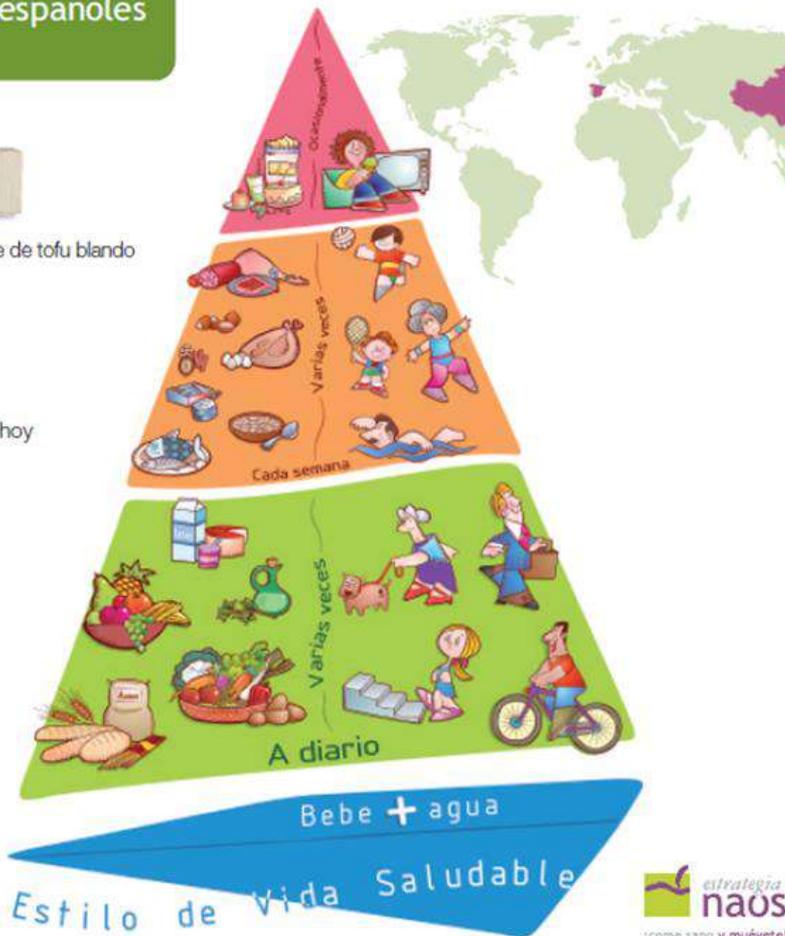
= 1/2 taza de tirabeques = 1 taza de brotes de soja



1 panecillo = 1 pan chino



1 plato de arroz = 1 plato de tallarines = 1 bol grande de congee



ASIA MERIDIONAL

- Elevado consumo de leche, sobre todo en niños.
 - Leche no puede ser sustituida por las bebidas vegetales de soja, almendras, avena, arroz, quinua, chufas...
- Influencia árabe: carne halal, kebabs, panes planos (chapati/naan).
- Hindúes **no comen carne de vaca** y muchos son **vegetarianos**.
 - Suplementos de vitamina B12 o cianocobalamina 2,4 microgramos / día, oral.
- **Calcio:** garbanzos, alubias, sésamo, almendras, avellanas, brécol, espinacas, acelgas, yema de huevo, sardinas...



INDIA

- **Lassi** (yogur).
- **Dahl, dal o legumbres:** lenteja (**Toor Dal, Channa Dal**), judía (**mungo, poroto o soja verde**)
- **Hortalizas:** **karela, methi.**



INDIA

- Cereales (trigo): chapatti, naan, puri.



ÁFRICA SUBSAHARIANA

- **Leche materna**, aunque a mayor nivel económico pueden dar fórmula.
- Cuscús (trigo), arroz roto, **mijo, sorgo**, tubérculos (mandioca y ñame) con carnes (pollo) o pescado desecado, salado o ahumado.
- **Legumbres:** cacahuete, alubia de *ojo*, *algarrobo*.
- Gombo (okra, quimbombó o angú), parecido a un pimiento.
- Egusi (semilla triturada de melón, como espesante para los guisos).
- Fufu (masa de tubérculos o plátano macho hervido).
- Aceite de cacahuete, aceite de soja o de palma.

- Pueden intolerancia a la lactosa. Leben (yogur). Riesgo déficit vit D (piel oscura)
- Asocian **obesidad a buena salud** y nivel económico alto.
- Importancia a higiene dental (carbón).



ÁFRICA SUBSAHARIANA

- **Arroz, mijo + tubérculos** (yuca o mandioca y ñame), **verduras**, con carnes (pollo), pescado y/o marisco desecado o ahumado.
- **Sopa egusi**: semillas melón, carne, verduras. (Nigeria)
- **Efo riro**: espinacas y tomates, bacalao (Nigeria)
- **Guedge**: pescado ahumado. **Yete**: molusco ahumado. (Senegal).
- **Ukwaka**: cereales y plátano macho.
- **Netetu/dadawa**: masa negra algarrobo.
- **Bidia**: maíz y mandioca.
- **Pambota**: verduras y pescado. (Guinea)





Raíces de ñame y casava (mandioca o yuca) cocidas y molidas en un mortero de madera.

Mandioca, yuca, casava, casabe



Ñame





Mijo



Sopa de egusi (melón /
Efo riro (espinaca)



Sorgo

Fufú (ñame) con sopa de okra



ÁFRICA

- Verduras, hortalizas, frutas:
 - Okra, gombo o quimbombó (originaria de África).
 - Plátano macho
 - **Netetou/dadawa**: masa negra leguminosa algarrobo.



Pirámide Naos y equivalencias de alimentos

Algunas equivalencias entre alimentos españoles y alimentos del ÁFRICA SUBSAHARIANA

Varias veces a la semana:



1 plato de garbanzos = 1 plato de judías de ojo negro

A diario:



1 pimiento verde = 6 gombos



1 patata = 1/3 de boniato = 1 taro = 1/4 de yuca = 1/4 de plátano macho grande



1 plato de arroz = 1 plato de cuscús = 1 plato de mijo



= 1 plato de fufu



CULTURA JUDÍA O HEBREA

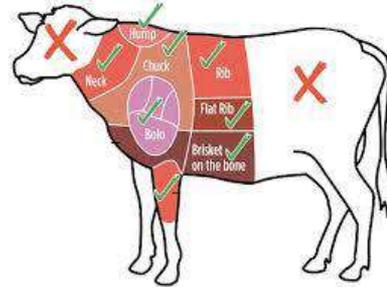
Judíos adaptan su cocina a los países en los que han vivido.



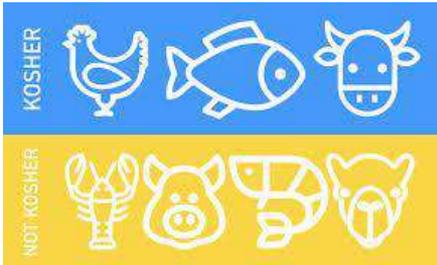
POBLACIÓN JUDÍA

- Poco frecuente.
- Lactancia materna.
- Alimentos **kosher** /
- **Alimentos trefá o teref o prohibidos:** cerdos, conejos y caballos.
- Los judíos y musulmanes no comen cerdo (jamón).
- El judío ortodoxo no toma lácteos y carne en la misma comida.



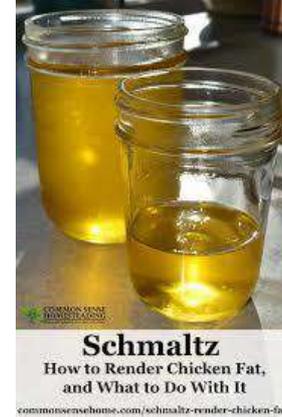
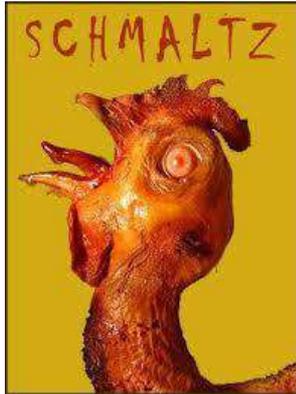


Alimentos kosher



CULTURA JUDÍA

- **Schmaltz:** grasa pollo o ganso (freír o untar, kashrut prohibía freír carne en mantequilla o manteca).
 - El engorde de gansos para obtener más grasa dio como producto secundario el primer foie gras.



CULTURA JUDÍA

- **Matzá:** pan ácimo. **Postparto y pascua judía (Pésaj)**



- **Shabat o Sabbat** (viernes noche y sábado)

- **Jalá:** pan trenzado.

- **Kugel:** platos al horno (fideos o patatas, verduras, frutas, queso...)

- **Cholent:** cocido.

- **Farfel:** pasta (harina y huevo).

- **Fazuelo:** pasta, dulce. Fiesta del Purim y Yom Kippur)

- **Latkes:** pasta frita de patatas y cebolla.





Matzá: pan ácimo (maíz)
sin levadura

**Pésaj o Pascua judía o hebrea
(8 días)**





Shabat: jalá o pan trenzado / Kugel

Cholent



Fazuelo

Fiesta del Purim y
Yom Kippur

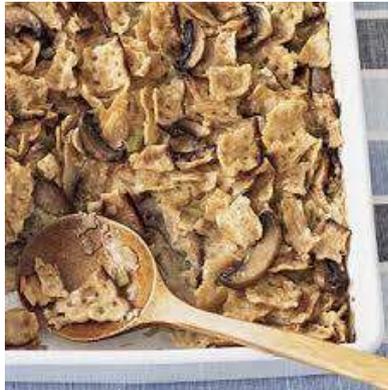




Latkes (patata y cebolla frita)

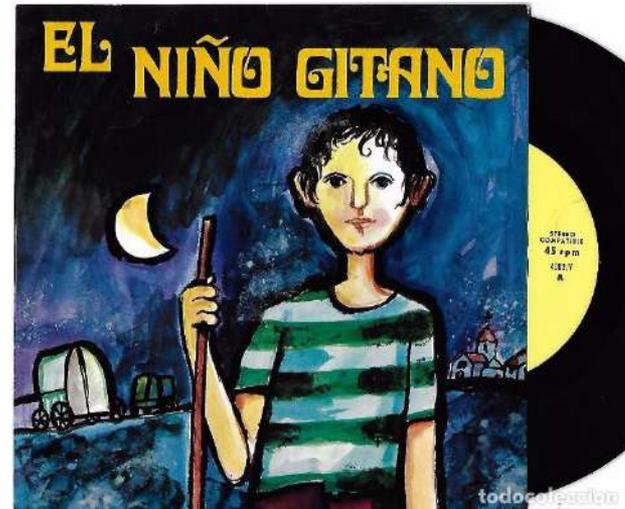


Farfel



POBLACIÓN GITANA

- Frecuente.
- Peores resultados en salud que el conjunto de la población española (condiciones de vida y trabajo).
- Menos fruta, verduras y lácteos y más alimentos ricos en grasas saturadas, sal y azúcares (refrescos, zumos, comidas precocinadas, bollería industrial, embutidos y fiambres).



- OMS 2003 **LME primeros 6 meses de vida, después, 2 años de edad o más.**
 - 35% LME 4 meses en el mundo.
- Es preciso promocionar la lactancia materna en clases socioeconómicas bajas, donde la prevalencia es menor y una alimentación saludable.
- El orden al ofrecer los alimentos: cultura y preferencias individuales.
- Ofrecer de uno en uno, con intervalos de unos días, no sal (yodada), azúcar ni edulcorantes (sacarina, aspartame, sucralosa, estevia).
- Cereales en leche o agua (arroz hervido, pan, pasta, arepas o tortas de maíz, quínoa o avena) según costumbres familiares.
- Evitar el primer año **verduras de hoja verde** (nitratos): acelga, espinaca o borraja, por riesgo de metahemoglobinemia.
- **Legumbres, alimento básico.**
- **Aceite de oliva.**



- Vitamina C aumenta la absorción de hierro no-hemo (naranjas, mandarinas, kiwi, fresas, tomate...)
- **Comidas caseras** > alimentos procesados (pastillas caldo, sopas polvo...)
- **Productos de temporada y cercanía.**

- No retrasar alimentos alergénicos (huevo, pescado).
- Leche de vaca a los 12 meses; entera.
- Disminuir azúcar: té, refrescos, zumos.
- **Agua** y no jugos artificiales dulces.
- Vitamina D 400 UI / día, el primer año.
- Comidas **en familia y sin tele.**
- Promover **actividad física diariamente.**
- Mayor obesidad en las familias económica y culturalmente desfavorecidas.
 - Obesidad muestra de prosperidad.



- **Anemias hemolíticas:** déficit de glucosa-6-fosfato-deshidrogenasa (G6PDH), tras fármacos, ingesta de habas.
- **Hemoglobinopatía S**, anemia crónica con crisis agudas de dolor óseo e infecciones. No se debe dar hierro.

- Consultas multiculturales que nos permiten viajar sin movernos de la silla.
- Hay muchas maneras de hacer las cosas bien.
- Cada niño es un mundo y cada persona también.
 - **MIMOUNT, MILOUDA** de Marruecos
 - **SALIF** de Costa de Marfil
 - **HAWA, MAME, SENGHOR** de Senegal
 - **KOUROUTUM** de Costa de Marfil

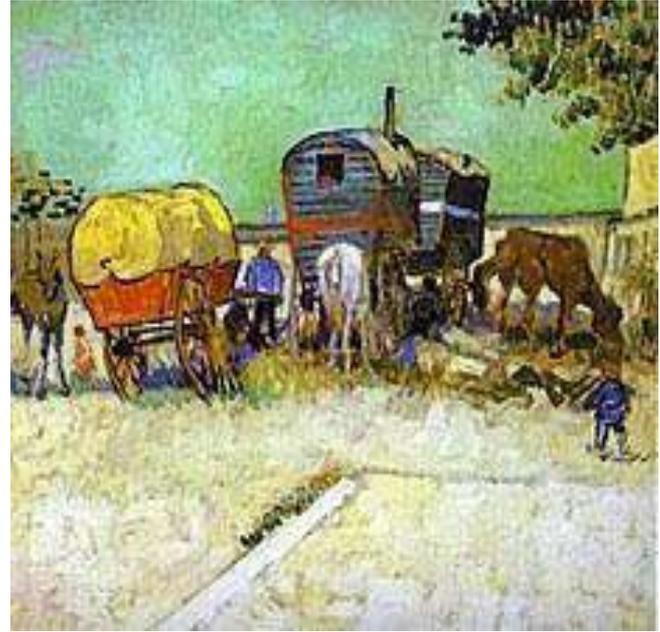


CULTURAS

- **Objetivos. Ideas fuerza. Poner la miel en los labios...**
 - Lactancia materna.
 - Alimentos frescos de temporada: frutas, verduras, hortalizas.
 - Mejor frutas que zumos o jugos.
 - Legumbres y cereales (integrales).
 - **Aceite de oliva.**
 - **No** alimentos procesados ni refrescos.
 - Poca sal (yodada) y azúcar.

 - **Hay muchas maneras de hacer las cosas bien.**
 - **No somos tan diferentes.**





¡Gracias!