

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

LACTANCIA MATERNA

PAÑORAMA GLOBAL HUMANITARIO

Foto de Emma Bauso: <https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-sosteniendo-la-mano-del-hombre-3585811/>

PLANIFICACIÓN FAMILIAR

02

LACTANCIA MATERNA

09

PANORAMA GLOBAL  
HUMANITARIO

13

INFOGRAFÍA

16

TIPS DE SALUD

17

EFEMÉRIDES  
CITA CÉLEBRE

18

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES  
DE SALUD

19

C  
O  
N  
T  
E  
N  
I  
D  
O

Salud Universitaria es un boletín de publicación mensual de la Coordinación de Extensión Secretaría de Identidad y Responsabilidad Social Universitaria Istmo-Costa y Soconusco, Campus IV. UNACH. Boulevard Dr. Manuel Velasco Suárez esquina Príncipe Akishino. Solidaridad 2000. Tapachula de Córdova y Ordóñez CP 30798. Tel. (962) 62 8-44-72 ext. 106. Esteban Sánchez Martínez, responsable del área de Salud Universitaria. Campus IV. UNACH. Email: [esteban.sanchez@unach.mx](mailto:esteban.sanchez@unach.mx)

# Planificación Familiar

## Métodos anticonceptivos



La planificación familiar permite a las personas decidir cuántos hijos tener y determinar los intervalos entre los embarazos. La prevención de los embarazos no deseados ayuda a reducir los trastornos relativos a la maternidad y el número de defunciones relacionadas con los embarazos. El retraso de los embarazos en las mujeres jóvenes cuya salud corre mayor riesgo por problemas derivados de partos prematuros, así como la prevención de embarazos en mujeres mayores que también corren mayores riesgos, son algunos de los importantes beneficios sanitarios de la planificación familiar. Esto se consigue con el uso de métodos anticonceptivos y el tratamiento de la infertilidad.

### Métodos anticonceptivos

Existen muchos tipos diferentes de métodos anticonceptivos, y sus tasas de eficacia dependen del uso correcto. Algunos métodos son de venta libre, mientras que otros pueden requerir asesoramiento médico, e incluso intervención quirúrgica. La información y los servicios concernientes a métodos anticonceptivos son fundamentales para la salud y los derechos humanos de todas las personas.

### Abstinencia sexual

Es la forma más sencilla de control de la natalidad (o anticoncepción), consiste en decidir no mantener relaciones sexuales. Es el único método 100% efectivo para evitar el embarazo.

### *Ventajas*

No se necesitan barreras ni píldoras. Es seguro, efectivo y gratuito. **Además protege de infecciones de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA.**

### *Desventajas*

La abstinencia no la protegerá si cambia de opinión y tiene relaciones sexuales.



### Métodos naturales

Se basan en el control del ciclo menstrual para evitar mantener relaciones sexuales en los días fértiles de la mujer, que son aquellos en los que se produce la ovulación.



### 1. Método del ritmo

Consiste en abstenerse de la relación sexual en un periodo de tiempo (días fértiles). La fecha del periodo de fertilidad se calcula mediante la cuantificación del ciclo menstrual.



## 2. Método de la temperatura basal corporal

Consiste en conocer los días fértiles de la mujer a través de los cambios de temperatura corporal, la cual se mide diariamente al despertar en la mañana. Los días fértiles corresponden a los días de mayores grados de temperatura.

## 3. Método del moco cervical

Se basa en la identificación del moco cervical que es producido en el cuello uterino, durante los "días fértiles", periodo en el cual se deben evitar las relaciones sexuales. El moco cervical es claro, transparente y elástico (al estirarse entre los dedos parece un hilo).

## 4. Coito interrumpido

Consiste en retirar el pene de la vagina, previo a la eyaculación. Su eficacia también es baja, debido a que los líquidos preeyaculatorios pueden contener espermatozoides que podrán fecundar el óvulo en días fértiles.

### *Ventajas*

Los métodos naturales no tienen efectos secundarios, el coste es cero y pueden usarse durante el embarazo y la lactancia.

### *Desventajas*

No son métodos seguros, su eficacia anticonceptiva no supera el 75% y, además, **no protege frente a las enfermedades de transmisión sexual (ETS).**

## Métodos de barrera

### 1. Condón femenino

#### *Ventajas*

Se puede colocar hasta 8 horas antes de la relación sexual, si así lo deseas, o en cualquier momento antes de la relación sexual.



#### *Desventajas*

Su costo es elevado en farmacias, pero en los centros de salud y servicios amigables son gratuitos. En algunos casos puede causar irritación.

### 2. Condón masculino

#### *Ventajas*

Es ideal para las relaciones poco frecuentes o con varias parejas. El uso sólo depende de ti y de tu pareja. Es fácil de llevar.



#### *Desventajas*

Puede causar reacciones alérgicas a personas sensibles al látex. La efectividad depende de su uso correcto.

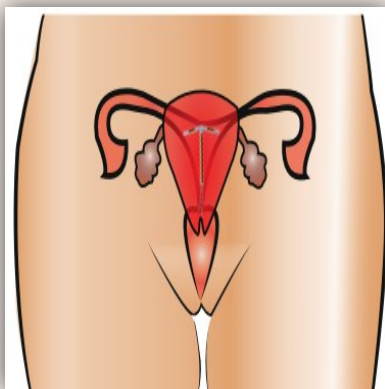
Los condones femeninos y masculinos son métodos muy efectivos, por cada 100 mujeres que los usan, entre 3 y 15 pueden resultar embarazadas, esto depende de su uso correcto. Actúan como una barrera que cubre el interior de la vagina e impide que el espermatozoide llegue al óvulo. Solo es necesario utilizarlos durante la relación sexual, no requieren control médico, no presentan efectos secundarios y pueden ser utilizados en periodo de embarazo y lactancia. **Además protegen de infecciones de transmisión sexual incluyendo VIH/SIDA.**

### 3. Dispositivo Intrauterino (DIU)

Es un pequeño aparatito de plástico en forma de "T" cubierta de alambre de cobre que se coloca en el útero de la mujer para evitar el embarazo. Mientras traigas puesto el DIU, su protección contra un embarazo es de 5 a 10 años, dependiendo del modelo del DIU. El DIU funciona como una barrera, el cobre que lo recubre evita que el espermatozoide fecunde al óvulo.

#### *Ventajas*

No molesta durante el acto sexual. Es fácil de quitar. El efecto anticonceptivo es reversible. Cuando se retira, la fertilidad regresa rápidamente.



#### *Desventajas*

**No previene del VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.** Debe ser aplicado por personal médico capacitado. Puede causar menstruaciones prolongadas y dolorosas durante los primeros meses de uso. Requiere que acudas a revisión médica cada 6 o 12 meses para asegurar que sigue bien colocado.

### Anticonceptivos hormonales

Los métodos hormonales contienen hormonas similares a las que produce el cuerpo de la mujer, las cuales inhiben la ovulación, cambian la consistencia de la capa interna del útero y las características del moco cervical, impidiendo de esta manera que ocurra un embarazo. Son métodos muy efectivos para evitar una gestación.

Además de su función anticonceptiva, tienen otras aplicaciones: ayudan a controlar las hemorragias vaginales de la menstruación y sirven para el tratamiento de enfermedades como la endometriosis. El retorno a la fertilidad es inmediato una vez que es retirado el dispositivo o administrado las píldoras, en el caso de las inyecciones suele prolongarse un poco más el retorno a la fertilidad. **No previenen del VIH ni otras infecciones de transmisión sexual.**

### 1. Pastillas anticonceptivas

Son tabletas que ayudan a evitar temporalmente un embarazo.

*Ventajas*

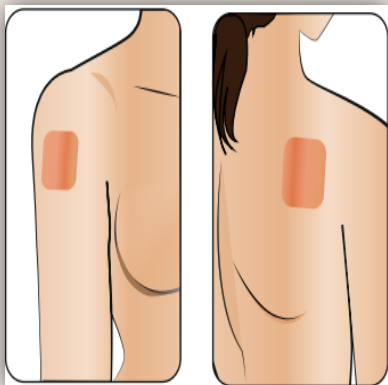
Reducen el sangrado y el dolor menstrual. Previenen la anemia. Regulan el ciclo menstrual. Protegen frente al cáncer de ovario y endometrio. Reducen el riesgo de Enfermedad Inflamatoria Pélvica. Reducen el acné.

*Desventajas*

Se deben de tomar a diario para que sean efectivas.

**2. Parche anticonceptivo**

Es un pequeño cuadrado de plástico flexible que va adherido día y noche en el cuerpo para evitar un embarazo.



El riesgo de un embarazo es mayor si la mujer no cambia el parche según las

instrucciones. Para una mayor efectividad se recomienda combinarlo con el uso del condón.

*Ventajas*

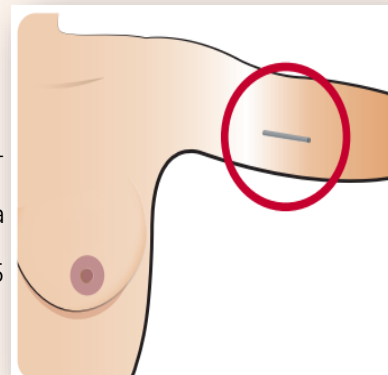
Es fácil de usar. Mejora los síntomas relacionados con el síndrome premenstrual.

*Desventajas*

Puede haber sangrado entre los períodos menstruales.

**3. Implante subdérmico**

Es una varilla flexible que se coloca bajo la piel. Por cada 100 mujeres que lo usan, menos de una queda embarazada.

*Ventajas*

Es un método anticonceptivo de larga duración, de 3 a 5 años.

*Desventajas*

Irregularidad y mayor abundancia en las menstruaciones. Puede producir un leve aumento de peso y de acné.

**4. Inyecciones anticonceptivas**

De cada 100 mujeres que lo usan en forma correcta, menos de una puede quedar embarazada.

*Ventajas*

No interfieren durante la relación sexual. Pueden mejorar el acné. Disminuye las molestias que se presentan antes de la menstruación. Solo se aplica una vez al mes, su uso es discreto y confiable.

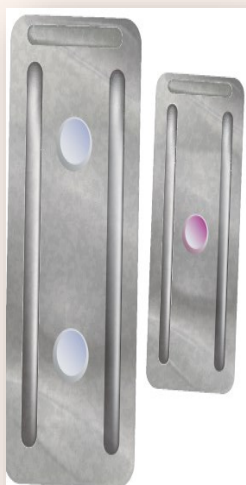


### Desventajas

No se recomienda durante la lactancia. Puede ser difícil para quienes no les gustan las inyecciones.

## 5. Pastilla de Anticoncepción de Emergencia (PAE)

Son pastillas anticonceptivas para prevenir embarazos no deseados después de haber tenido relaciones sexuales no planeadas y no protegidas. Se puede utilizar



en caso de una relación sexual forzada, ruptura del condón, olvido de la toma de la pastilla anticonceptiva o no haber utilizado algún método anticonceptivo. De cada 100 mujeres que las usan correctamente sólo 2 pueden quedar embarazadas.

### Ventajas

Pueden evitar un embarazo si se han tenido relaciones sexuales sin protección. Es fácil de adquirir en las farmacias, centros de salud y Servicios Amigables.

### Desventajas

No es aconsejable como método de rutina. Puede ocasionar efectos como náuseas y vómito.

## 6. Anillo vaginal

Es un aro flexible, transparente y blando que mide 5 centímetros. De cada 100 mujeres que usan el anillo vaginal correctamente, menos de una puede quedar

embarazada. Sin embargo, el riesgo de un embarazo es mayor si la mujer tarda en cambiar el aro.

### Ventajas

Es un anticonceptivo discreto y cómodo. No interfiere con las relaciones sexuales. Ayuda a la mujer a regular su menstruación. Se coloca solo una vez al mes.

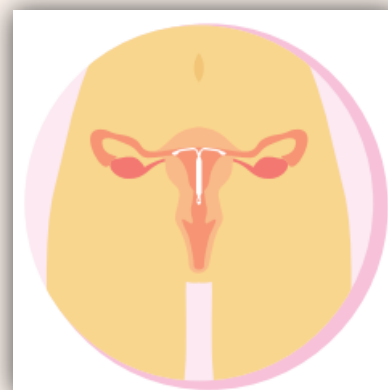


### Desventajas

Durante la primera semana no es altamente efectivo para prevenir el embarazo, por lo se debe utilizar adicionalmente el condón masculino o femenino. Puede resultar incómodo para algunas mujeres. Tiene costo elevado. No se encuentra disponible en los centros de salud ni en los Servicios Amigables.

## 7. Sistema Intrauterino (SIU)

Es un anticonceptivo en forma de T (diferente de la T de cobre), es pequeño y de plástico que contiene una hormona similar a la que contienen algunas pastillas, inyecciones e implantes. El SIU se coloca en el útero por el profesional de la salud. Ofrece a las mujeres anticon-





cepción efectiva hasta por 5 años, aunque puede retirarse en cualquier momento. El SIU tiene una eficacia anticonceptiva del 99.8% que es equiparable a la esterilización femenina.

#### *Ventajas*

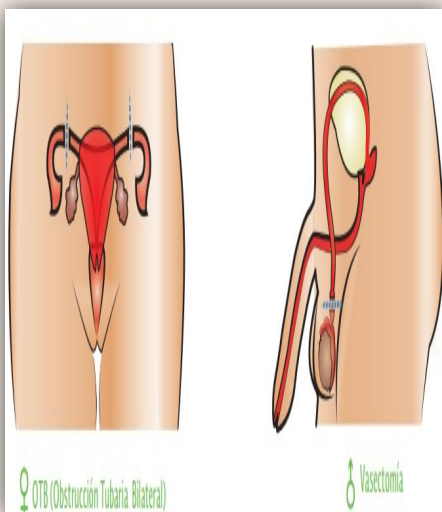
El SIU puede ser usado por mujeres en cualquier etapa de su vida reproductiva y puede ser utilizado durante el periodo de lactancia. Es discreto y el peso corporal no se ve afectado por el uso del sistema intrauterino.

#### *Desventajas*

Es necesario utilizar un condón masculino o femenino.

### **Métodos permanentes**

Son métodos definitivos de planificación familiar disponibles para la mujer o para el hombre que ya no desean tener más hijas o hijos. Son métodos altamente seguros, de cada 100 mujeres que se realizan la Obstrucción Tubaria Bilateral (OTB) menos de una se embaraza. De cada 100 hombres que se realizan la vasectomía, menos de uno embaraza a su pareja.



La OTB es un método de planificación familiar en el cual se cortan y se ligan las Trompas de Falopio evitando

el paso del óvulo para unirse con el espermatozoide. La vasectomía es un método de planificación familiar, sencillo y efectivo que impide el paso de los espermatozoides por los conductos deferentes. Al no lograr su cometido, el cuerpo elimina los espermatozoides sin causar problemas en la salud.

#### *Ventajas*

Son procedimientos muy sencillos y seguros. Son el método ideal para quienes ya no quieren tener hijos. No afectan las relaciones sexuales. No ocasionan daños a la salud.

#### *Desventajas*

**No previenen del VIH/ SIDA ni de otras infecciones de transmisión sexual.** En el caso de los hombres, se debe usar condón durante tres meses o 25 eyaculaciones posteriores a la vasectomía para asegurarse que ya no hay espermatozoides. Se pueden presentar ligeras molestias después de la intervención pero éstas son pasajeras.

#### *Referencias:*

Secretaría de Salud, Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva, Fondo de Población de las Naciones Unidas. "Fichas Informativas Métodos Anticonceptivos"  
<https://www.gob.mx/salud/cnegsr/acciones-y-programas/fichas-informativas-metodos-anticonceptivos>

Organización Mundial de la Salud. "Anticoncepción".  
[https://www.who.int/es/health-topics/contraception#tab=tab\\_1](https://www.who.int/es/health-topics/contraception#tab=tab_1)

Public Health Division. "La abstinencia".  
[https://www.oregon.gov/oha/PH/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth/Documents/edmat/Fact%20sheets/AbstinenceFS\\_SP.pdf](https://www.oregon.gov/oha/PH/HealthyPeopleFamilies/ReproductiveSexualHealth/Documents/edmat/Fact%20sheets/AbstinenceFS_SP.pdf)

Universidad EAFIT. "Métodos de anticoncepción".  
<https://www.eafit.edu.co/minisitios/tallerdesalud/anticonceptivos/Paginas/metodos-reversibles-naturales.aspx>

# Lactancia materna

**PROBLEMAS DE ALIMENTAR CON BIBERÓN  
O SUCEDÁNEOS DE LA LECHE MATERNA**



La alternativa más común a la lactancia natural es la alimentación con biberón, ya sea una fórmula infantil manufacturada o leche de vaca u otros líquidos. Es menos frecuente que un niño en los primeros cuatro a seis meses de vida, reciba alimentos sólidos en vez de leche materna.

Los problemas de alimentar con biberón o sucedáneos de la leche materna se citan a continuación:

### 1. Infección

Es muy difícil suministrar un alimento limpio y estéril, para alimentar a un niño con un biberón en las siguientes circunstancias:

- ◆ Cuando el agua que utiliza la familia se obtiene de un manantial o pozo contaminados con excrementos humanos (relativamente pocos hogares en los países en desarrollo tienen su propio suministro seguro de agua corriente);
- ◆ Cuando la higiene del hogar no es buena y el ambiente de la casa está contaminado con moscas y excrementos;
- ◆ Cuando no existe un refrigerador u otro espacio seguro para guardar la fórmula reconstituida o la leche de vaca;
- ◆ Si no existe una cocina, y cuando se necesita hervir el agua para esterilizar el biberón, alguien tiene que recoger combustible y prender el fuego;
- ◆ Cuando no hay utensilios apropiados para limpiar el biberón después de su uso y éste es de plástico deteriorado o es una botella de gaseosa prácticamente imposible de limpiar;
- ◆ Cuando la madre tiene relativamente pocos o ningún conocimiento sobre el papel de los gérmenes en la enfermedad.

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL NIÑO

- ◆ La leche materna protege contra enfermedades ya que dentro de su composición hay inmunoglobulinas A, que lo protegen de diversas enfermedades.
- ◆ Es un alimento completo pensado para el recién nacido.
- ◆ Los niños desarrollan de mejor manera sus estructuras faciales.
- ◆ Se genera un apego con la madre, que hará que ésta tenga mayor confianza en sí misma. A su vez, esto reduce el maltrato infantil.
- ◆ El contacto físico que se genera con la madre organiza los patrones sensoriales del lactante.
- ◆ La leche materna confiere también protección a largo plazo, siendo estos niños más sanos de adultos.

## 2. Malnutrición

La alimentación artificial puede contribuir de dos maneras importantes a la malnutrición protei-noenergética (MPE), incluyendo el marasmo nutricional.

La primera, los niños alimentados con una fórmula láctea tienen más probabilidad de sufrir infecciones, incluyendo la diarrea, que contribuyen a deficiencias en el crecimiento y a la MPE en la infancia y en la edad preescolar.

La segunda, las madres de familias pobres a menudo diluyen excesivamente la fórmula. Debido al alto costo de los sustitutos de leche materna, la familia compra muy poca cantidad y trata de estirarlos usando menos cantidad de fórmula en polvo, que la recomendada para cada comida.

El niño quizá recibe el número correcto de comidas y el volumen de líquido recomendado, pero

cada comida se encuentra tan diluida que puede ser muy bajo su contenido de energía y otros nutrientes para lograr el crecimiento óptimo. El resultado es: falta de crecimiento y tal vez desarrollo lento de marasmo nutricional.

### Problemas económicos

Una desventaja muy importante de la alimentación con fórmulas lácteas es el costo para la familia y para la nación.

La leche materna se produce en todos los países, pero la fórmula láctea no. La fórmula láctea es un alimento muy costoso, y si los países la importan, tienen que gastar innecesariamente divisas externas. La elección de la lactancia materna en vez de la alimentación con biberón, por lo tanto, aporta una importante ventaja económica para las familias y para los países pobres.

La fórmula láctea es un producto mejor para un

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE Y LA FAMILIA

- ◆ La succión que hace el niño estimula la oxitocina. Esta hormona tiene muchas funciones, entre las cuales destaca, en el postparto, su función de retraer el útero y volverlo a su tamaño normal. Esto reduce las hemorragias postparto.
- ◆ Las madres vuelven a su peso de manera más fácil. También, ayuda a la recuperación de las mamas.
- ◆ Las mujeres que dan de mamar reducen sus riesgos de contraer cáncer de mama y de ovario.
- ◆ La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses ayuda a la planificación familiar, ya que las mujeres suelen estar en amenorrea (de todos modos consulta por método anticonceptivo adicional).
- ◆ Las mujeres que dan el pecho ven elevada su autoestima ya que tienen más confianza en sí mismas.

niño de un mes de edad que la leche de vaca fresca o la leche entera en polvo. La leche descremada en polvo y la leche condensada azucarada están contraindicadas.

Sin embargo, la fórmula infantil es sumamente costosa en relación con los ingresos de las familias pobres de los países en desarrollo. La compra de una fórmula como sustituto de la leche materna desvía los escasos recursos monetarios de la familia y aumenta la pobreza.

Un bebé de tres a cuatro meses de edad necesita alrededor de 800 ml de leche por día o quizá 150 litros en los primeros seis a siete meses de vida. En los primeros cuatro meses de vida de un bebé de peso promedio necesitaría aproximadamente 22 kilos ó 44 latas de medio kilo de fórmula en polvo.

Para muchos países que no fabrican fórmula infantil, la disminución de la lactancia natural significa

un aumento en la importación de sustitutos manufacturados de leche materna y todo lo necesario para la alimentación con biberón. Estas importaciones pueden llevar a un empeoramiento de los problemas de deuda externa que ya son graves para muchos países en desarrollo. Inclusive donde la fórmula infantil se produce localmente, la fabricación con frecuencia la controla una compañía multinacional, y las utilidades se exportan.

Por lo tanto, la preservación de la lactancia materna o la reducción de la alimentación artificial es de interés económico para la mayoría de los países en desarrollo.

#### Referencias

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). "NUTRICIÓN HUMANA EN EL MUNDO EN DESARROLLO: Lactancia Materna".  
<https://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0b.htm#bm11x>

### BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA SOCIEDAD

- ◆ La Lactancia Materna tiene también grandes beneficios para la salud pública, ya que hay menos enfermedades y mortalidad entre los lactantes.
- ◆ La leche es un recurso natural que no necesita de procesos industriales para producirse, por lo que tiene un impacto ecológico.
- ◆ Dar leche supone un ahorro económico en varios sentidos. Entre ellos destacan ahorro en salud, ya que reduce la tasa de enfermedades. También un ahorro en recursos, no se necesita producir plásticos o leches de fórmula.
- ◆ Dentro del impacto ecológico y ahorro se ve también que genera menos contaminación ya que prácticamente no produce basura /ni tarros de leche, ni plástico de mamaderas, etc.).



# PANORAMA GLOBAL HUMANITARIO

Las necesidades humanitarias han seguido aumentando, motivadas por los conflictos, la crisis climática y las enfermedades. Los niños, especialmente las niñas, se quedan sin educación. Los derechos de las mujeres están amenazados. Se avecinan múltiples hambrunas.

En 2022, 274 millones de personas necesitarán asistencia y protección humanitaria. Se trata de un aumento significativo respecto a los 235 millones de personas identificadas el año anterior, una cifra que ya represento la más alta en décadas.

Las diez situaciones de emergencia más infrafinanciadas en 2021 recibieron menos de la mitad de los fondos necesarios para satisfacer las necesidades humanitarias. La ayuda humanitaria no puede ofrecer una salida a las crisis prolongadas mientras persista tal escasez de fondos. Se han

recortado raciones de alimentos muy necesarias y se han reducido los servicios sanitarios que salvan vidas.

Dos regiones, Oriente Medio y el Norte de África y África Occidental y Central, siguen siendo las que más necesidades humanitarias tienen debido a las prolongadas crisis que no muestran signos de remitir. En los dos últimos años se han producido grandes aumentos de las necesidades en Asia y el Pacífico, América Latina y el Caribe y África meridional y oriental.

En Afganistán, más de 24 millones de personas necesitan asistencia vital para evitar una catástrofe. Esto representa un aumento dramático de las necesidades, impulsado por una combinación de conflicto, la COVID-19, la agitación política, los choques económicos recurrentes y la peor sequía en 27 años.



Una década después de la crisis en Siria, la prestación de servicios básicos sigue siendo muy insuficiente y se ve obstaculizada por las infraestructuras dañadas, la falta de suministros esenciales y, cada vez más, la inviabilidad financiera.

A pesar de los continuos esfuerzos para mitigar el riesgo de hambruna en Yemen, la inseguridad

alimentaria sigue siendo un desafío clave. La inseguridad alimentaria aguda es una realidad para 16.2 millones de personas en el país.

En Etiopía, las perturbaciones climáticas, los niveles de conflicto sin precedentes, la inseguridad y los brotes de enfermedades, junto con el deterioro de la economía, siguen agravando las necesidades humanitarias de 25.9 millones de personas. Muchos de los 4.3 millones de desplazados internos buscan refugio en zonas urbanas, lo que aumenta la presión sobre las familias vulnerables de las comunidades de acogida.

La población de Myanmar se enfrenta a una crisis política, de derechos humanos y humanitaria sin precedentes, con un aumento drástico de las necesidades desde la toma del poder por parte de los militares y una grave tercera ola de COVID-19 en 2021. 14.4 millones de personas necesitan ayuda humanitaria

personas.

Sudán del Sur se enfrenta a los niveles más altos de inseguridad alimentaria y desnutrición desde que el país declaró su independencia hace diez años. Los choques macroeconómicos, tres años consecutivos de inundaciones, los brotes de enfermedades y el aumento de la violencia subnacional han dado lugar a 8.4 millones de personas necesitadas y a un número creciente de amenazas contra los trabajadores humanitarios.

El derecho a la asistencia humanitaria garantiza el respeto de los derechos que todas las personas tienen a la vida, a la salud, a la protección contra tratos crueles o degradantes. Así como otros derechos esenciales para su supervivencia, bienestar y protección en situaciones de urgencia.

#### Referencias:

Organización de Naciones Unidas. "Panorama Global Humanitario 2022".  
file:///C:/Users/EXTENSION/Downloads/Panorama%20Humanitario%20Global%202022%20(Informe%20Abreviado).pdf

En Haití, el 43% de la población necesita ayuda humanitaria. El país está experimentando un profundo y preocupante deterioro del contexto socioeconómico, político y de seguridad, unido a los efectos de la pandemia de la COVID-19 y a un terremoto de 7.2 grados que ha afectado a más de 800.000





## INFOGRAFÍA

# Alimentación durante el embarazo

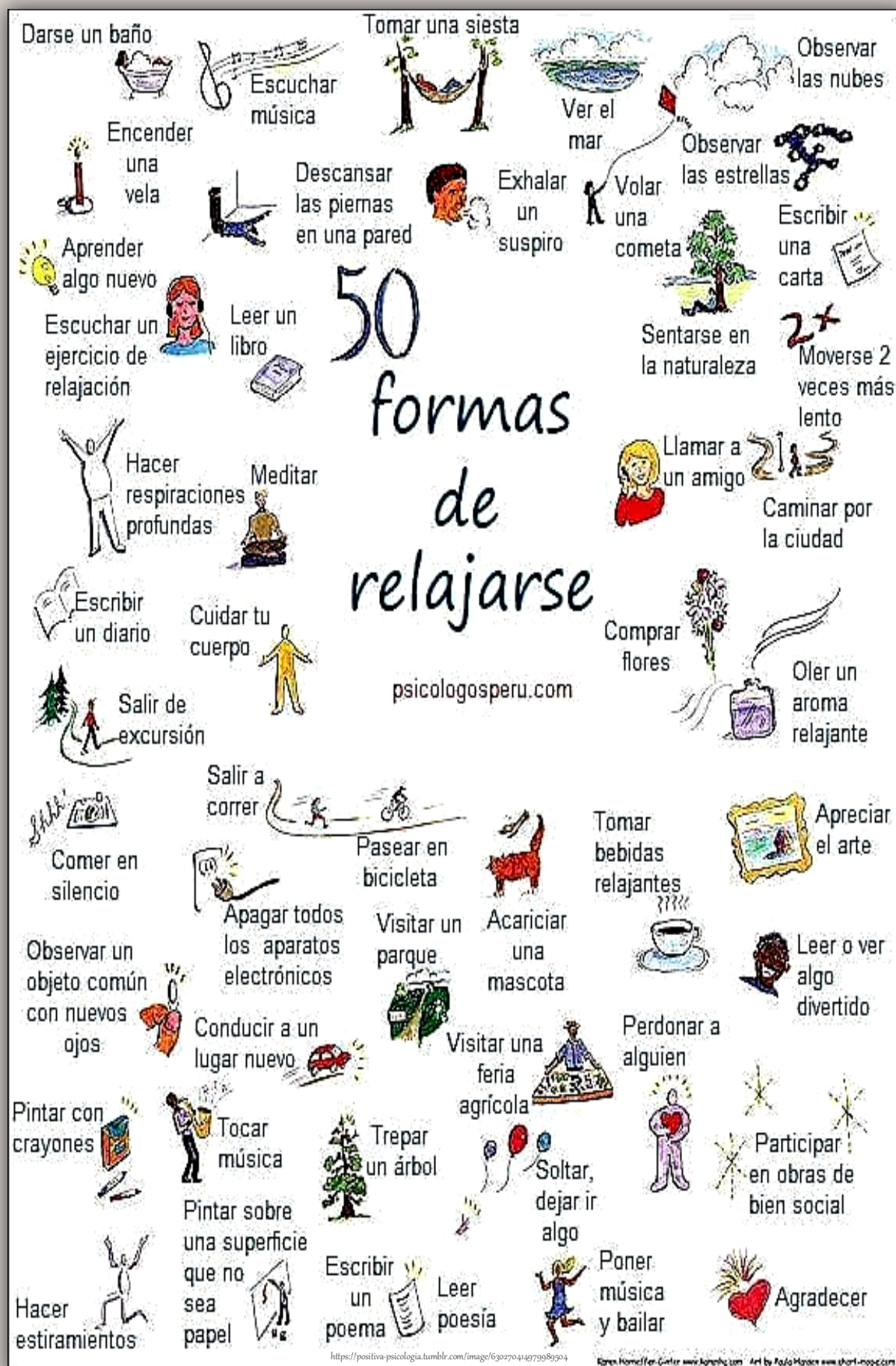


Cantidad diaria de porciones de alimentos recomendados para cubrir las necesidades nutricionales de una gestante adulta\*



	ALIMENTOS	PORCIONES	
LÁCTEOS	LECHE QUESO YOGURT	2 tazas de leche + 1 vaso de yogurt natural + 1 rebanada de queso	
CARNES, HUEVO, LEGUMINOSAS	PESCADO, PAVO, POLLO, HÍGADO, RES, HUEVO, FRIJOLES, LENTEJAS, CHÍCHAROS	1 1/2 porciones regulares o 1 taza de leguminosas cocidas + 1/2 porción de cualquier tipo de carne	
CEREALES Y TUBÉRCULOS	PAN, ARROZ, AVENA, FIDEOS, GALLETAS, MAÍZ PAPA, CAMOTE,	2 pzas de pan + 2 tazas de arroz o 1 plato de fideos cocidos + cereal o harina para sopas y postres + 2 pzas grandes de papa o camote	
VERDURAS Y FRUTAS	ZANAHORIA, CALABAZA, TOMATE, LECHUGA, ESPINACA, OTROS MANDARINA, NARANJA, UVAS, PLÁTANO, MELÓN, PAPAYA, PIÑA, FRESAS, HIGOS	1 plato de verduras crudas + 1 taza de verduras cocidas 3 pzas medianas de frutas variadas, o jugos	
ACEITES Y AZÚCAR	AZÚCAR, MIEL, JALEAS MERMEADAS, ACEITE, MARGARINAS	Cantidad moderada	

\*Fuente: Cereceda M. Dietética de la teoría a la práctica - UNMSM 2008





## Efemérides agosto 2022

01	Inicio de la Semana Mundial de la Lactancia
03	Día Internacional de la Planificación Familiar
15	Día de la Relajación
19	Día Mundial de la Asistencia Humanitaria
26	Día Internacional Contra el Dengue
28	Día Mundial del Síndrome del Turner
31	Día de la Obstetricia y de la Embarazada Día Internacional de la Sensibilización sobre la Sobredosis

<https://yiminshum.com/calendario-salud-sanitaria-2022/>

### CITA CÉLEBRE

“La buena salud y el sentido común son dos de las mayores bendiciones de la vida”

Publilius Syrus



<https://www.frasesgo.com/autores/frases-de-publilius-syrus.html>

<https://www.frasesgo.com/autores/frases-de-publilius-syrus.html>

DIRECTORIO DE INSTITUCIONES DE SALUD		
JURISDICCION SANITARIA VII Tapachula, Chiapas	<b>962 628 6886</b>	Carretera Antigua Aeropuerto S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30790
ISSSTE Clínica Hospital "Dr. Roberto Nettel Flores"	<b>962 626 1927</b>	Av. Tuxtepec y Oaxaca s/n. Fracc. Francisco Villa. Tapachula, Chiapas, C.P. 30740
IMSS Hospital General en Tapachula	<b>962 626 1915</b>	Anillo Periférico, Esq. Carretera Costera. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
ISSTECH Clínica Hospital Tapachula	<b>962-625-3063</b>	5ta Ave. Sur y 20 Calle Oriente S/N. Tapachula, Chiapas.
CRUZ ROJA Delegación Tapachula	<b>962 626 7644</b>	9A Norte N/A. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
HOSPITAL GENERAL TAPACHULA	<b>962 810 6080</b>	Finca, Carretera Federal Tapachula - Puerto Madero Km 10.5 s/n, Sta Teresa, 30807. Tapachula, Chiapas.
HOSPITAL REGIONAL DE ALTA ESPECIALIDAD "CIUDAD SALUD"	<b>962 620 1100</b>	Carretera Tapachula Puerto Madero S/N km. 15 + 200, Carretera Federal 225, Col. Los Toros, 30830
CENTRO DE INTEGRACION JUVENIL A. C.	<b>962 626 1653</b>	9a. Av. Norte No. 166. Col. Fracc. Jardines del Tacaná Tapachula, Chiapas. C.P. 30720
PROTECCIÓN CIVIL MUNICIPAL	<b>962 626 1085</b>	Carretera Puerto-Chiapas Km 6.3, Ejido Llano de la Lima. Tapachula, Chiapas, C.P. 30798
BOMBEROS TAPACHULA	<b>962 625 2065</b>	8a Avenida Sur S/N. Tapachula, Chiapas. C.P. 30700
EMERGENCIAS <b>911</b>		