

ROTAFOLIO PARA LA CONSEJERÍA COMUNITARIA

# Prevención y tratamiento de la desnutrición aguda en niños y niñas menores de cinco años, embarazadas y madres lactantes





# Instrucciones para el uso del rotafolio

## Tema de la lámina

• Mensaje principal de la lámina

1. La desnutrición infantil

Los niños y niñas pueden desnutrirse cuando no comen suficientes alimentos. Los nutrientes de los alimentos son necesarios para que puedan desarrollarse física y mentalmente.

LA DESNUTRICIÓN AGUDA AFECTA TODO EL ORGANISMO

- Tiene más riesgo de enfermarse
- Afecta el aprendizaje
- Debilita las defensas
- Pierde peso y no crece
- Debilidad muscular
- Disminuye la capacidad respiratoria
- Problemas gastrointestinales
- Si no se trata a tiempo, puede complicarse

• Muestra esta lámina a la familia mientras compartes los mensajes clave del tema.

• Preguntas sugeridas para hacer a las familias antes de iniciar, para indagar los conocimientos previos y poder hacer una consejería personalizada.

1. La desnutrición

INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS

¿Qué es la desnutrición?

MESSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- La desnutrición ocurre cuando una persona no consume suficientes alimentos para su crecimiento y vitalidad.
- A quienes afecta la desnutrición son los niños y niñas pequeños, porque sus cuerpos se están desarrollando y necesitan los nutrientes de los alimentos para poder crecer y vivir saludables y que los alimentos que ellos comen les ayuden a crecer.
- La desnutrición puede darse de formas diferentes, una de ellas es la desnutrición aguda, que ocurre cuando el niño o niña pierde mucho peso de lo que debería pesar su cuerpo.
- Un niño o niña con desnutrición aguda sufre en su cuerpo de debilidad.
- La falta de nutrientes afecta el desarrollo del desarrollo cerebral y el niño o niña tarda más en aprender, el déficit de nutrientes puede ser irreversible.
- Muere todo el organismo del niño o niña y debilita sus defensas contra las enfermedades que él o ella se enfrenta.
- La desnutrición aguda se previene y requiere ser detectada y tratada a tiempo, si no se trata puede complicarse y causar la muerte.

VER INFORMACIÓN

Busca información para profundizar sobre este tema en los materiales.

• Lámina que ve la familia mientras compartes el tema.

• Mensajes clave para compartir con las familias, mientras muestras la lámina opuesta.

• Recursos sugeridos para consultar mayor información sobre temas desarrollados en otros materiales dirigidos para facilitadores o para las familias.



# PRESENTACIÓN

La crisis generada por el COVID-19, hizo que muchas familias en situación de vulnerabilidad perdieran sus trabajos o medios de vida, poniendo en riesgo su capacidad para alimentar adecuadamente a los miembros del hogar. Por esta razón, se espera que aumenten significativamente los casos de desnutrición aguda, que suele afectar en mayor medida a niños y niñas menores de 5 años, muy especialmente a los menores de 2 años, embarazadas y madres lactantes.

La desnutrición aguda se refiere al tipo de desnutrición en la que el peso del niño se encuentra muy por debajo del estándar para su talla. Este tipo de desnutrición requiere atención urgente ya que:

a) Afecta todos los procesos vitales de niños, niñas, embarazadas y madres lactantes.

b) Debilita su sistema inmunológico, por lo que están en mayor riesgo de enfermar y morir por causas evitables.

c) Si no es tratada a tiempo, puede afectar gravemente el desarrollo físico y cerebral del niño, y complicaciones del embarazo.

En respuesta a esta situación, a partir del 2020, el Ministerio de Salud Pública, el Servicio Nacional de Salud y UNICEF, con el apoyo financiero de USAID pusieron en marcha el **Plan Nacional para la Reducción de la Desnutrición Aguda en Niños y Niñas de 6 a 60 Meses, Embarazadas y Madres Lactantes**.

## EL PLAN CONSISTE EN:

### 1) IDENTIFICAR

el estado nutricional con apoyo de la cinta MUAC y tratar con alimentos terapéuticos listos para consumir a los niños y niñas de 6 meses a cinco años con desnutrición aguda o con riesgo de desnutrición, así como a embarazadas y madres lactantes en esta condición. Se diseñó una Aplicación para teléfono APP Nutre-MUAC para registrar el valor del MUAC, el estado nutricional, el tratamiento a seguir o si debe ser referido a un hospital.

### 2) CAPACITAR

al personal y promotores, que trabajan en los centros de salud de primer nivel de atención y las comunidades, en el manejo de la desnutrición aguda y en el referimiento al hospital en casos graves y complicados.

### 3) ORIENTAR

a las familias sobre buenas prácticas de alimentación para sus niños y niñas de 6 a 60 meses, y de las embarazadas y madres lactantes.

### 4) PROVEER

alimentos terapéuticos listos para consumir, cintas de medición MUAC y material educativo, que sean necesarios para el tratamiento y acompañamiento de los niños, niñas, embarazadas y madres lactantes en la comunidad.

*¡Tu aporte y compromiso son vitales para el éxito de este Plan!*

Este rotafolio, junto a otras herramientas y recursos, es una guía con los mensajes clave más importantes para que puedas realizar la consejería en nutrición, la cual es vital para que una vez se recupere el niño, niña, embarazada o madre lactante de la desnutrición aguda, no vuelvan a estar en riesgo.



# OBJETIVO Y CONTENIDO

Proporcionar una herramienta de apoyo para facilitar el trabajo del personal de salud y comunitario en la implementación de la consejería nutricional a madres, padres y tutores o cuidadores a nivel local.

Los contenidos promueven la adopción de hábitos de alimentación balanceada, fomentar la adherencia al tratamiento con alimentos terapéuticos, mejorar los conocimientos básicos de alimentación para prevenir la desnutrición, la detección y tratamiento de la desnutrición aguda, y para evitar que sus niños y niñas, lactantes y madres embarazadas vuelvan a caer en la desnutrición.

El rotafolio no tiene una sola forma de utilizarlo. Analiza cada caso, y selecciona entre las diferentes láminas, según los contenidos que tengas que reforzar con las familias. Te recomendamos que lo lleves durante las visitas a las comunidades y las familias.

## EL ROTAFOLIO INCLUYE LOS SIGUIENTES TEMAS:

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1. La desnutrición infantil                                | 9. Los carbohidratos                                       | 17. Lactancia materna exclusiva                        |
| 2. Medidas para recuperarse de la desnutrición             | 10. Las grasas   | 18. Los peligros de la alimentación artificial         |
| 3. Los alimentos terapéuticos y las visitas de seguimiento | 11. Las vitaminas y minerales                              | 19. Los primeros alimentos del bebé                    |
| 4. Indicaciones para uso de alimentos terapéuticos         | 12. Las fibras   | 20. La alimentación de niños y niñas de 6 a 11 meses   |
| 5. La alimentación familiar nutritiva y saludable          | 13. ¡En la combinación está la salud!                      | 21. La alimentación de niños y niñas de 1 hasta 2 años |
| 6. Los nutrientes  | 14. Aprovechar los nutrientes y los recursos de la familia | 22. La alimentación de niños y niñas de 2 a 5 años     |
| 7. Tipos de nutrientes                                     | 15. Higiene de los alimentos                               | 23. Alimentación de embarazadas y madres lactantes     |
| 8. Las proteínas   | 16. Prepara los alimentos de manera saludable              | 24. Alimentación durante el embarazo                   |

## CÓMO USAR ESTE ROTAFOLIO PARA LA CONSEJERÍA NUTRICIONAL

Además de este rotafolio, el personal de salud y promotores comunitarios cuentan con recursos y materiales para facilitar su trabajo de diagnóstico y tratamiento de los casos, así como para apoyar una eficiente consejería. Algunos de estos materiales son dirigidos al personal de salud y otros a las familias, y en ambos casos podrás encontrar mayor información e ideas para facilitar la consejería.

- **Guía informativa para personal de salud y promotores comunitarios.** Diagnóstico y tratamiento de la desnutrición aguda en el primer nivel de atención y en la comunidad. (Guía informativa).
- **Afiche esquema de diagnóstico y tratamiento.** Resume el esquema de diagnóstico de la desnutrición aguda moderada, severa y en riesgo inminente de desnutrición y su tratamiento con alimentos terapéuticos listos para consumir.

- **Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños.** Recomendaciones básicas para proveedores de salud.
- **Lactancia y alimentación infantil hasta los 2 años.** Consejos para la familia.
- **Brochure Alimentación en los primeros años de vida.**



# RECOMENDACIONES PARA LA CONSEJERÍA



**Pregunta a la embarazada o a la persona adulta que acompaña al niño o niña:** el número de veces al día que come, qué alimentos consume y las cantidades de estos alimentos.

1

**Si en la vivienda hay algún niño entre 0 a 6 meses,** aconseja a la madre que le de leche materna exclusiva.

- Si tiene entre 6 meses a 1 año, pregunta si está lactando, si la respuesta es positiva, pregunta si la lactancia materna fue exclusiva o no durante los primeros 6 meses, y enfoca la consejería en las láminas 18 a 23.
- Indaga cuándo comenzó a introducir alimentos sólidos, la cantidad y tipo de alimentos que le está dando.
- Si no está lactando, verifica que leche le da y si utiliza el biberón y bobo. Indícale que ambos pueden ocasionar diarrea en el niño y sugiérele que le retire el bobo, y que la leche se la dé en un vaso para niños de su edad.
- Si el niño tiene entre 12 meses a 2 años, pregunta si la madre continua o no dando el seno.
- Si es una embarazada, recuérdale que debe continuar con las vitaminas indicadas por su médico. Indaga como va a alimentar a su bebé y promueve los beneficios de la leche materna.

2

**Ten presente que si el niño, niña, embarazada o madre lactante han sido diagnosticados con desnutrición aguda no complicada significa que no están consumiendo los alimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.**

**Por tanto, es fundamental indagar sobre los alimentos que está consumiendo y así puedas dar una consejería efectiva sobre alimentación nutritiva y la importancia de seguir el tratamiento con los alimentos terapéuticos para recuperarse de la desnutrición.**

3

**Entrega a la embarazada o a la persona adulta que acompaña al niño o niña la cantidad de sobres del alimento terapéutico que indique la App Nutre MUAC y el esquema de tratamiento,** según sea el tipo de desnutrición aguda (severa, moderada o en riesgo de desnutrición) y explica su uso.

4

**Recuerda preguntar y observar algunos signos y síntomas de peligro de la desnutrición** en embarazadas, madres lactantes y en el niño o niña, como el edema generalizado, fiebre, diarrea, falta de apetito, aletargado u otra enfermedad. Si tiene alguno de estos síntomas referir de inmediato al hospital ya que es una desnutrición aguda complicada.

**De acuerdo a las respuestas recibidas, organiza tu consejería ajustándola a los temas que mayor información o aclaración requieran de parte de la familia o la embarazada.**

Muchas veces las malas prácticas alimenticias o el fracaso de la lactancia materna se deben a informaciones erróneas o falsas creencias que las madres tienen sobre la nutrición y la lactancia. Recuerda que mucha de la información que tiene una madre proviene de los conocimientos y experiencia de personas muy cercanas.

Debes apoyar a las madres primerizas sin experiencia y con poca confianza en ellas mismas de ser capaces de alimentar a sus bebés con seno solamente. Es importante hacer una consejería personalizada para cada madre, padre, cuidador o embarazada, tomando en cuenta los conocimientos y creencias que tiene, e intentar explicar los adecuados, basados en información y evidencia científica.

Asegúrate de explicar los temas a las madres y las familias, de una forma clara y sin usar términos médicos o científicos.

Recuerda que lo importante es que puedan comprender los mensajes, reforzar los buenos hábitos y promover que cambien aquellos que no son adecuados o perjudiciales para la salud de la madre, el bebé o las niñas o niños.

Cada tema que trates con las madres, padres o cuidadores, verifica que entendió haciéndole algunas preguntas.



# 1. La desnutrición infantil



## INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué es la desnutrición?



## MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- La desnutrición ocurre cuando una persona no consume suficientes alimentos en cantidad y calidad.
- A quienes más afecta la desnutrición es a las niñas y niños pequeños, porque se encuentran en proceso de desarrollo cerebral y crecimiento. Lo mismo ocurre con las embarazadas por ellas y por el bebé que está en su vientre ya que los alimentos que ella consuma van a afectar al feto.
- La desnutrición puede darse de formas diferentes, una de ellas es la desnutrición aguda, que ocurre cuando el niño o niña pesa mucho menos de lo que debería para su tamaño.
- Un niño o niña con desnutrición aguda está en mayor riesgo de enfermarse.
- La falta de nutrientes afecta directamente el desarrollo cerebral y si esta falta de nutrientes es por un largo periodo, el daño de su cerebro puede ser irreversible.
- Afecta todo el organismo del niño o niña y debilita sus defensas con lo cual el niño o la niña va a tener más infecciones.
- La desnutrición requiere ser detectada tempranamente y dar tratamiento inmediato porque sino puede convertirse en una desnutrición aguda grave y requerir hospitalización.

### MÁS INFORMACIÓN:

- Guía informativa para el personal de salud y promotores comunitarios

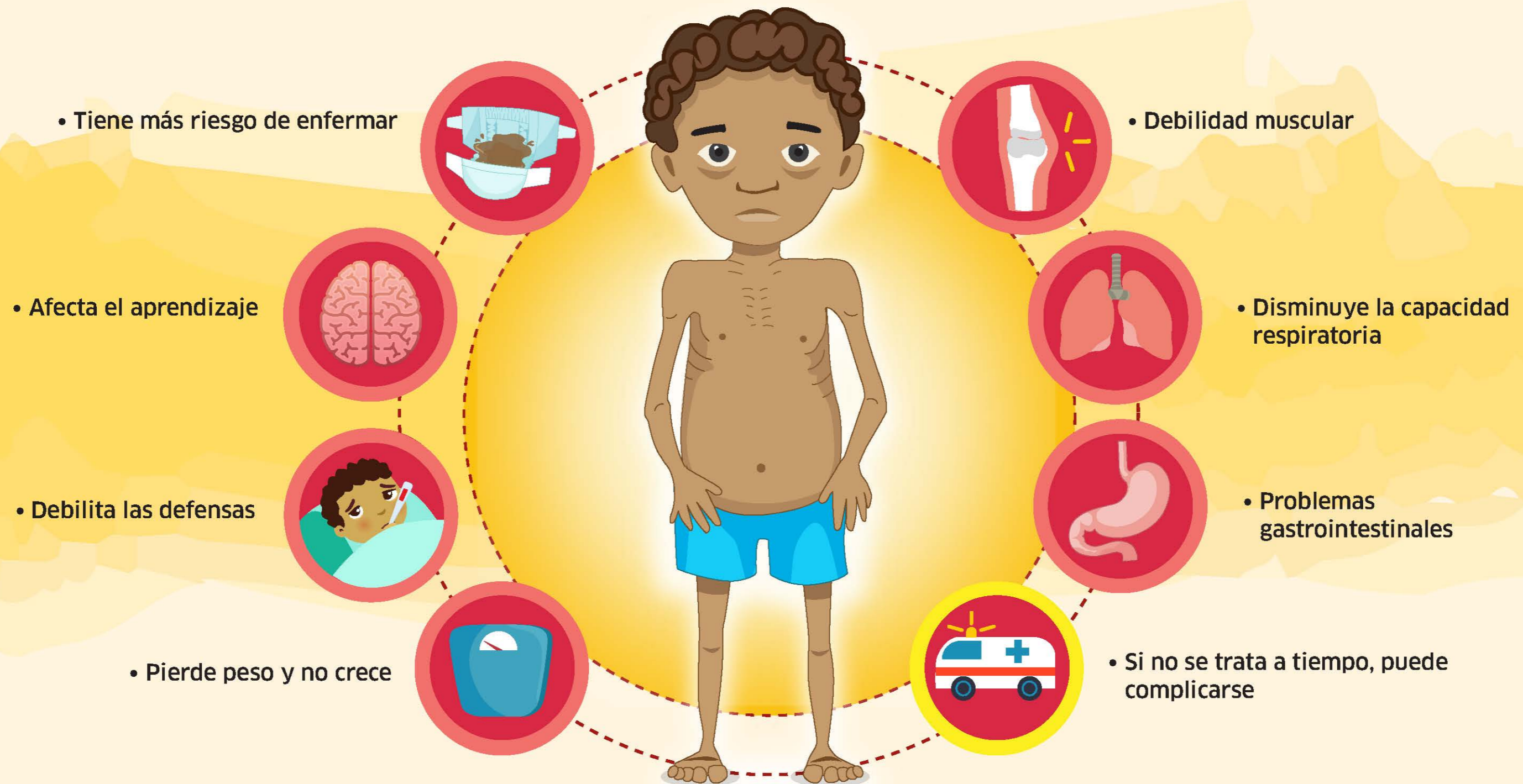




# 1. La desnutrición infantil

Los niños y niñas pueden desnutrirse cuando no comen suficientes alimentos. Los nutrientes de los alimentos son necesarios para que puedan desarrollarse física y mentalmente.

## LA DESNUTRICIÓN AGUDA AFECTA TODO EL ORGANISMO





## 2. Medidas para recuperarse de la desnutrición



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué puedes hacer para que tu hijo o hija pueda recuperarse de la desnutrición?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS



**Si tu hija o hijo pequeño ha sido diagnosticado con desnutrición, debes hacer todo lo posible para que se recupere y así pueda crecer y desarrollarse física, mental y emocionalmente. Debes seguir las siguientes medidas:**

1. Seguir el tratamiento con los alimentos terapéuticos, según las instrucciones que te hayan dado sobre la cantidad de sobres que debes dar cada día y por el tiempo indicado.
2. Cumplir con todas las visitas de seguimiento que te indiquen para evaluar los progresos de tu hijo o hija, hasta que se haya recuperado totalmente.
3. Asegurar una alimentación nutritiva y variada para tu hijo o hija (y también para toda la familia).
4. Mantener la higiene cuando preparas los alimentos y cuando se comen. Para esto siempre debes:
  - a) Lávate las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer o dar de comer a tu hijo o hija, después de ir al baño o de cambiar pampers del bebé.
  - b) Usa siempre agua que haya sido clorada o hervida; y mantén siempre los recipientes de agua bien tapados.
  - c) La comida que no se vaya a comer debes taparla y guardarla en la nevera para evitar que se contamine.

### MÁS INFORMACIÓN:

- Brochure "Alimentación en los primeros años de vida".





## 2. Medidas para recuperarse de la desnutrición

**Sigue estas 4 medidas para que tu hijo o hija pueda recuperarse de la desnutrición**

1



**Sigue el tratamiento con alimentos terapéuticos**

2



**Asegura una alimentación nutritiva para que no recaiga**

3



**Cumple con todas las visitas de seguimiento hasta su recuperación**

4



**Mantén la higiene al preparar y consumir los alimentos**



### 3. Los alimentos terapéuticos y las visitas de seguimiento



#### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Si han diagnosticado a tu hijo o hija con desnutrición, te darán los sobres con alimentos terapéuticos en la dosis que tu hijo o hija necesita para recuperarse. Por lo general se consume un sobre al día directamente del sobre. No necesita mezclarse con ningún otro alimento o bebida.
- Los alimentos terapéuticos se utilizan para tratar la desnutrición aguda de niños y niñas desde los 6 meses hasta los 5 años.
- Cada sobre contiene una gran cantidad de proteínas, energía, vitaminas y minerales, que refuerzan la alimentación normal que le das a tu hijo o hija y le ayudarán a recuperarse de la desnutrición.
- También debes cumplir con todas las visitas de seguimiento que te indiquen, para poder monitorear el progreso de tu hijo o hija con desnutrición, es decir, si va mejorando o no.
- En cada visita te entregarán los alimentos terapéuticos que necesitará tu hijo o hija para seguir el tratamiento hasta el próximo chequeo.
- En cada chequeo volverán a medir a tu hijo o hija y te dirán si sigue con el mismo tratamiento o cambia.



#### MÁS INFORMACIÓN:

- Brochure sobre alimentación en los primeros años de vida.





### 3. Los alimentos terapéuticos y las visitas de seguimiento

No te pierdas ninguna visita de seguimiento, son importantes para ver si tu hijo o hija progresa con el tratamiento.



Los alimentos terapéuticos listos para consumir ayudan a tu hijo o hija a recuperarse de la desnutrición.



## 4. Indicaciones para uso de alimentos terapéuticos



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Se comen directamente del sobre y no necesitas disolverlos en agua o leche.
- Debes dárselos además de su alimentación normal, para que pueda recuperarse. No sustituyen la alimentación normal del niño o niña.
- Sólo debes darlos a niños o niñas menores de 5 años que hayan sido diagnosticados con desnutrición. No debes compartirlos con otros niños o niñas porque el niño que está con la desnutrición no se va a recuperar.
- Guárdalos en un lugar seco y seguro, para que otros niños o niñas no puedan alcanzarlos.
- En los primeros días de consumir los alimentos tu hijo o hija puede presentar diarrea, vómitos o náuseas. Esto es normal y luego de algunos días verás que los síntomas irán desapareciendo.
- Es importante que le continúes dando el tratamiento, y si los síntomas persisten por más de una semana, lleva a tu hijo o hija a la Unidad de Atención Primaria (UNAP) que te quede más cerca.
- Nunca des alimentos terapéuticos a bebés menores de 6 meses. Para ellos solo se recomienda la lactancia exclusiva.



#### MÁS INFORMACIÓN:

- Brochure sobre alimentación en los primeros años de vida.





#### 4. Indicaciones para uso de alimentos terapéuticos

### Lo que debes saber de los alimentos terapéuticos



Se comen directamente del sobre y no necesitas disolverlos en agua o leche.



Debes dárselos además de su alimentación normal, para que pueda recuperarse.



Sólo darlos a niños o niñas menores de 5 años con desnutrición.



Guardarlos en un lugar seco y seguro, para que otros niños o niñas no puedan alcanzarlos.



Nunca darlos a bebés menores de 6 meses. Para ellos solo se recomienda la lactancia exclusiva.



## 5. La alimentación familiar nutritiva y saludable



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué es una alimentación nutritiva?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Cada miembro de tu familia tiene derecho a tener una alimentación que asegure su salud y bienestar.
- Las familias que se alimentan de forma nutritiva crecerán sanas y fuertes. Los adultos tendrán más energía para trabajar; y los niños y niñas para jugar y estudiar. Sufrirán de menos enfermedades.
- Para lograrlo, necesitamos conocer la mejor manera de combinar los alimentos de forma saludable, tomar buenas decisiones sobre las comidas que se preparen para la familia, cubriendo las necesidades nutricionales de cada quien.
- Todas las personas necesitan de todos los alimentos nutritivos en cada etapa de sus vidas, pero las porciones necesarias de estos nutrientes van cambiando en la medida que van creciendo. Ejemplo: Las niñas y niños pequeños necesitarán más carbohidratos y proteínas que las personas adultas, para crecer saludablemente y mantenerse muy activos.
- Las embarazadas también deberán alimentarse nutritivamente para que el bebé pueda desarrollarse saludablemente durante todo el embarazo y evitar complicaciones para ella y el bebé durante el parto y postparto.

### 5. La alimentación familiar nutritiva y saludable

Las familias que se alimentan de forma nutritiva y saludable, tendrán más energía para trabajar y jugar, sufrirán de menos enfermedades y sus hijos tendrán un mayor desarrollo cerebral.





## 5. La alimentación familiar nutritiva y saludable

**Las familias que se alimentan de forma nutritiva y saludable, tendrán más energía para trabajar y jugar, sufrirán de menos enfermedades y sus hijos tendrán un mayor desarrollo cerebral.**





## 6. Los nutrientes



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Los nutrientes de los alimentos son los elementos esenciales que se necesitan para el buen funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, y para fortalecer nuestro sistema de defensas que nos protege de las enfermedades y así poder mantenernos sanos y activos.
- En el caso de los niños, niñas, embarazadas y madres lactantes, los alimentos les aportan los nutrientes y energía que sus cuerpos necesitan para crecer y desarrollarse física y mentalmente.
- Los nutrientes están en casi todos los alimentos que comemos, sobre todo en los alimentos saludables.
- Una alimentación es nutritiva y variada cuando contiene los alimentos de todos los grupos. No existe un solo alimento que proporcione todos los nutrientes que el cuerpo necesita. Por eso mientras más variada es, mejor es.

6. Los nutrientes

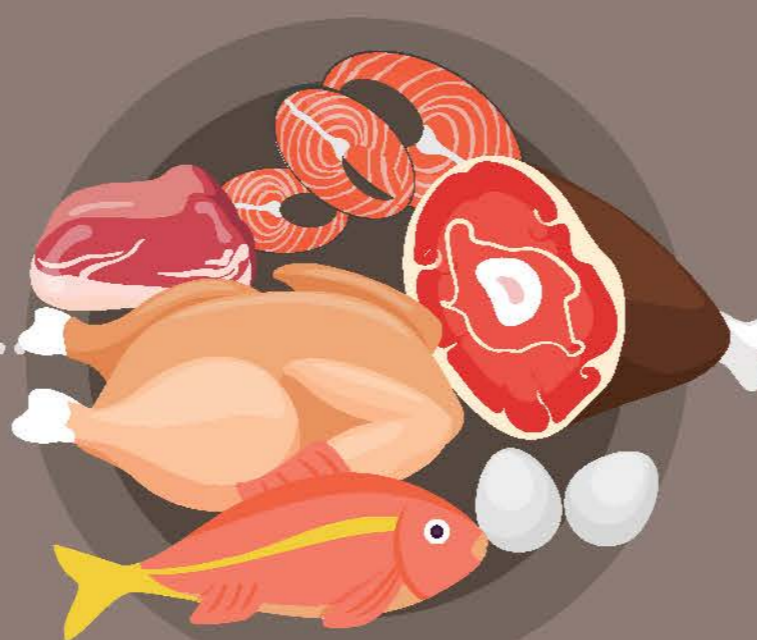
Los nutrientes de los alimentos son necesarios para que nuestro cuerpo y mente funcionen bien. También sirven para fortalecer nuestras defensas contra las enfermedades y para mantenernos sanos y activos.

The infographic displays six food groups arranged in a 2x3 grid, connected by dotted lines. The top row includes: 1) Fruits and vegetables (bananas, grapes, watermelon, grapes, kiwi, papaya, avocado, watermelon, grapes); 2) Dairy and grains (Avena, milk, cheese, yogurt, wheat, corn); 3) Oils and nuts (olive oil, sunflower oil, almonds, walnuts). The bottom row includes: 4) Proteins (chicken, fish, eggs, salmon, beef, pork); 5) Breads and pasta (bread, pasta, rice, tortillas, pizza, sandwich).



## 6. Los nutrientes

Los nutrientes de los alimentos son necesarios para que nuestro cuerpo y mente funcionen bien. También sirven para fortalecer nuestras defensas contra las enfermedades y para mantenernos sanos y activos.





## 7. Tipos de nutrientes



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Nuestro cuerpo puede compararse con una casa. Para que una casa sea buena se necesitan buenos materiales, de la misma forma, para que nuestro cuerpo esté fuerte y sano se necesitan alimentos buenos y adecuados.

#### SE DEBEN COMBINAR TRES TIPOS DE ALIMENTOS:

- 1. ALIMENTOS CONSTRUCTORES** (ricos en proteínas):
  - En la casa: forman las paredes, el techo, el piso, etc.
  - En el cuerpo: forman los tejidos de la piel, los huesos, los músculos, los cabellos, las uñas, etc.
- 2. ALIMENTOS PROTECTORES** (ricos en vitaminas y minerales):
  - En la casa: evitan que entren ladrones y ayudan para que las puertas funcionen.
  - En el cuerpo: evitan enfermedades y ayudan para que otros nutrientes funcionen.
- 3. ALIMENTOS ENERGÉTICOS** (ricos en carbohidratos y grasas):
  - En la casa: dan energía para que los aparatos funcionen.
  - En el cuerpo: dan energía para que nuestro cuerpo funcione: caminar, pensar, el latir del corazón, etc.



#### MÁS INFORMACIÓN:

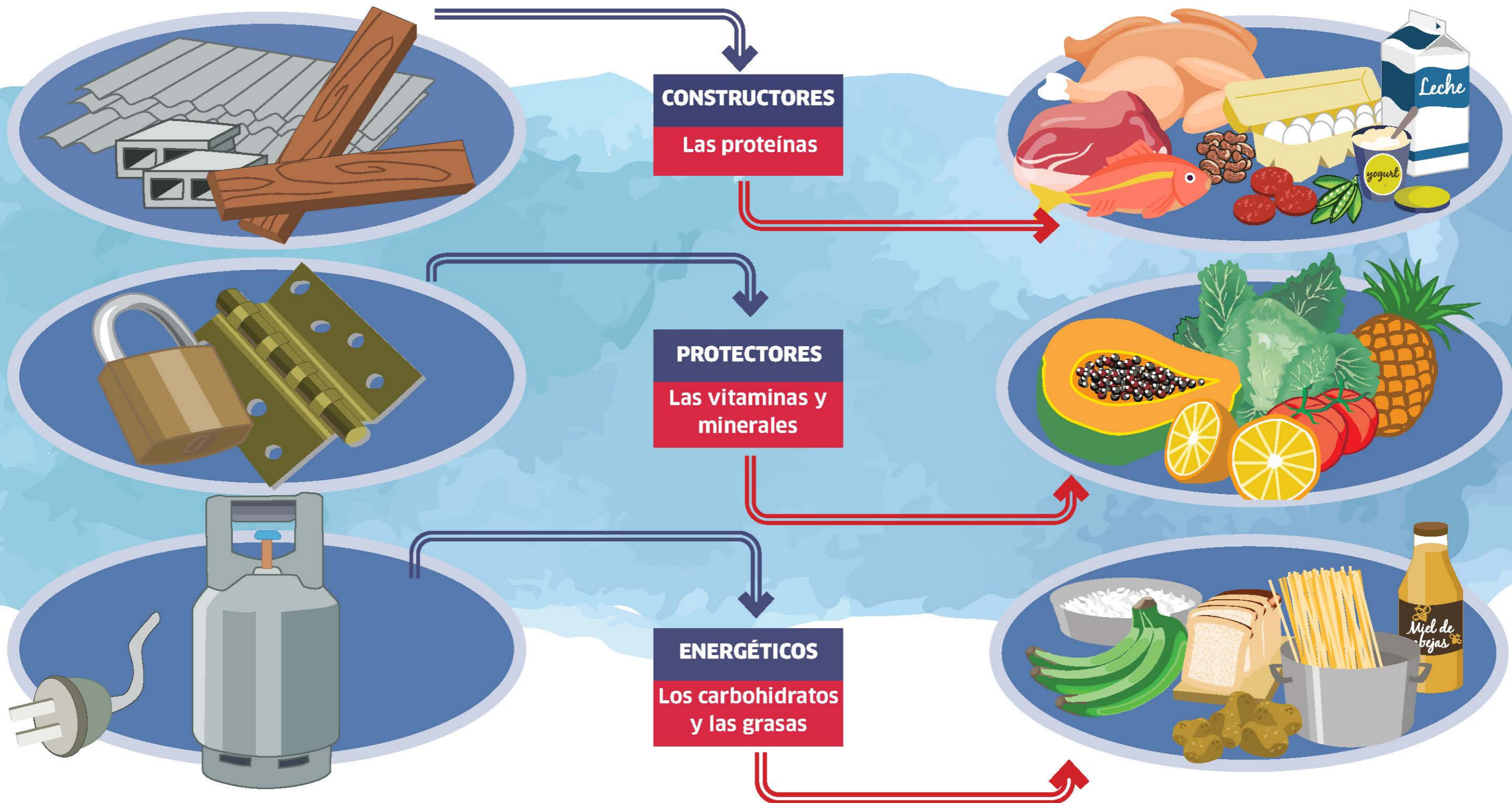
- Guía informativa de evaluación del crecimiento infantil y consejos nutricionales, (Pastoral Materno Infantil)





## 7. Tipos de nutrientes

Para que una casa sea buena se necesitan buenos materiales, de la misma forma, para que nuestro cuerpo esté fuerte y sano se necesitan alimentos buenos y adecuados.





## 8. Las proteínas



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cuáles alimentos contienen mucha proteína?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Las proteínas o alimentos constructores sirven para construir y reparar los tejidos del cuerpo (como los músculos, los huesos, la piel y la sangre), y ayudan a que todos los órganos y sistemas del cuerpo funcionen adecuadamente y para mantener fuertes nuestras defensas contra las enfermedades.
- Para los niños y niñas son fundamentales para que puedan crecer y desarrollar su cerebro adecuadamente. Lo mismo sucede con las embarazadas, para que su bebé pueda desarrollarse durante el embarazo.

Las proteínas pueden encontrarse en una gran cantidad de alimentos de origen animal o vegetal.

- **Proteínas de origen animal:**
  - Todos los tipos de carne: pollo, res, cerdo, chivo, conejo.
  - Huevos
  - La leche y sus derivados: quesos, yogurt.
- **Proteínas de origen vegetal:**
  - Todos los tipos de habichuelas (rojas, blancas, pintas, negras)
  - Granos en general: guandules, lentejas, arvejas, garbanzos.
  - Frutos secos: almendras, nueces, maní, semilla de cajuil.





## 8. Las proteínas

**Las niñas y niños pequeños necesitan comer mucha proteína para poder crecer, desarrollar su cerebro y para que todo su organismo funcione bien.**



**Alimentos con proteína de**

**ORIGEN ANIMAL**



**Alimentos con proteína de**

**ORIGEN VEGETAL**



## 9. Los carbohidratos



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cuáles alimentos contienen muchos carbohidratos?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

**Los carbohidratos nos dan energía para mantener la vida de nuestro cuerpo, para mantener la temperatura, para que nos podamos mover, crecer y para la reparación de los órganos.**

- Forman parte de los alimentos energéticos, junto con las grasas.
- Los carbohidratos aportan la mayor cantidad de energía que los niños y niñas necesitan para mantenerse atentos para estudiar y aprender, y también para mantenerse activos para jugar, bailar, correr, caminar y explorar el mundo.

**Algunos de los alimentos ricos en carbohidratos son:**

- Cereales como el arroz, harina de maíz, avena, trigo
- Los víveres como la yuca, plátano, ñame, papa, batata, guineítos, rulos y yautía
- Las frutas como el mango, guineo maduro, piña, entre otras frutas.





## 9. Los carbohidratos

Los carbohidratos dan la energía que los niños y niñas necesitan para mantenerse atentos, estudiar, aprender y también para estar activos, jugar, correr y explorar el mundo.



ESTOS SON ALIMENTOS QUE CONTIENEN MUCHOS CARBOHIDRATOS



## 10. Las grasas



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cuáles alimentos contienen grasas saludables y cuales tienen grasas dañinas?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Las grasas son un componente importante en la dieta humana, nos proporcionan energía y son claves para las funciones biológicas, el crecimiento y nuestro desarrollo. Son muy importantes para los niños y niñas y mucho más aun de los 2-3 años.
- Las grasas ayudan al cuerpo a disolver las vitaminas A, D, E y K así el cuerpo pueda almacenar estas vitaminas.
- También sirven como reserva de energía para los momentos en los que no consumimos alimentos. Por eso mucha gente guarda este exceso en la zona abdominal.
- Los alimentos que contienen grasas saludables que **SÍ DEBEMOS CONSUMIR** son: aguacate, coco, linaza, nueces, maní, almendras, semillas de cacahuete, aceites de oliva, soya y huevos.
- Algunos alimentos contienen grasas que **DEBEMOS CONSUMIR CON MODERACIÓN**, por ejemplo: aceite de maíz, quesos, chocolate y carnes.
- También hay grasas dañinas (conocidas como grasas trans), que debemos evitar, porque pueden causar daños a la salud como la obesidad, hipertensión, diabetes, colesterol alto y placas en las arterias que se van acumulando hasta cerrarlas.
- Los alimentos que contienen grasas dañinas (trans) que **DEBEMOS EVITAR** Son: meriendas de fundas, pizzas, donas, hot-dogs, papitas fritas, palomitas de maíz con mantequilla, galletas dulces, pollo frito, empanadas fritas, hamburguesas con carnes fritas, entre otros.
- Las embarazadas deben evitar al máximo los alimentos con grasa o con azúcar porque aportan poco a su nutrición y al consumirlos pueden subir mucho de peso.





## 10. Las grasas

Las grasas son una fuente importante de energía para que niñas y niños se mantengan activos. Pero con cuidado, ya que el exceso de grasas dañinas pueden producir obesidad.



Alimentos que contienen grasas saludables que **SÍ DEBEMOS CONSUMIR**



Alimentos que contienen grasas que **DEBEMOS CONSUMIR CON MODERACIÓN**



Alimentos que contienen grasas dañinas que **DEBEMOS EVITAR**



## 11. Las vitaminas y minerales



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cuáles vitaminas conoces y para qué sirven?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Las vitaminas y minerales son nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas. Por eso también se llaman micronutrientes.
- Ayudan a que el cuerpo se desarrolle, funcione bien y suba las defensas contra las enfermedades. Por eso, cuando hay deficiencia de vitaminas y minerales, podemos enfermarnos muy gravemente. Por ejemplo, la falta de vitamina A puede causar ceguera; la falta de hierro puede producir anemia y la falta de yodo puede causar bocio, problemas de crecimiento y desarrollo mental.
- Las niñas y niños pequeños las necesitan para crecer, desarrollarse y mantenerse sanos.
- Las vitaminas son vitales para las embarazadas. Por esta razón, además de comer alimentos con muchas vitaminas, se les indica tomar vitaminas y minerales en pastillas.
- Las principales vitaminas y minerales se encuentran en todos los tipos de alimentos. Un solo alimento puede tener diferentes tipos de vitaminas y minerales.
- Todas las frutas y los vegetales verdes tienen una gran cantidad de vitaminas y minerales, por eso es importante incluirlos en todas nuestras comidas.

VER TABLA PRINCIPALES FUNCIONES DE LAS VITAMINAS Y MINERALES, Y ALIMENTOS QUE LOS CONTIENE AL FINAL DEL ROTAFOLIO.  
(Páginas 54 y 55)





## 11. Las vitaminas y minerales

Las vitaminas y los minerales ayudan a que el cuerpo se desarrolle, funcione bien y suba las defensas contra las enfermedades. Cuando faltan podemos enfermarnos muy gravemente.





## 12. Las fibras



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Las fibras contribuyen con la limpieza de los intestinos. Evitan el estreñimiento y ayudan a ir al baño con mayor facilidad.
- Te ayudará a mantener un peso saludable y a reducir el riesgo de tener enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Las fibras, pueden ayudar a reducir el riesgo de preeclampsia de una mujer embarazada. Esto se debe, en gran parte, a los efectos que tienen en la flora intestinal.
- En las últimas etapas del embarazo, aumenta el riesgo de estreñimiento o ardores de estómago, el consumo de alimentos ricos en fibra puede reducir estas complicaciones.

#### Estos son algunos de los alimentos ricos en fibra:

- Cereales integrales como la avena, las frutas y vegetales frescos (se deben comer con cáscara luego de lavarlas bien).
- Nueces, las semillas y las legumbres como las habichuelas.





## 12. Las fibras

Las fibras contribuyen con la limpieza de los intestinos.  
Evitan el estreñimiento y ayudan a ir al baño con mayor facilidad.



Garbanzos



Lentejas



Guineo



Manzana



Nueces



Linaza



Espinacas



Piña



Avena



Remolacha



Zanahoria



Aguacate



Habichuela



Soya



## 13. ¡En la combinación está la salud!



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué ves en la imagen?
- Dame un ejemplo de comida nutritiva que esté completa. (La bandera, un sancocho, un locrio con ensalada son ejemplos de comidas completas y nutritivas).



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Una alimentación saludable debe ser nutritiva.

- No existe un sólo alimento que proporcione todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar bien y mantenerse saludable. Pero si se combinan bien, pueden ayudar al desarrollo y crecimiento de tu hijo o hija.
- Una alimentación es nutritiva o completa cuando contiene los alimentos de todos los grupos alimenticios, en las cantidades correctas. Es decir que contenga alimentos con proteínas, carbohidratos, vitaminas y minerales y grasas saludables.

En la imagen puedes ver la cantidad correcta que el cuerpo necesita de cada tipo de nutriente. Es fácil sólo debes dividir el plato en dos. La mita debe tener vegetales o frutas. La otra mita la divides entre la proteína (la carne o la compañía) y la otra los carbohidratos (mangú, arroz, moro, espaguetis).

Con ayuda de la imagen, revisa junto a la madre o cuidador lo que puede hacer para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos.



Recuerda siempre que para que una comida sea nutritiva y esté completa necesita incluir:

- **Frutas y vegetales:** importantes fuentes de vitaminas, minerales y fibra.
- **Habichuelas y gandules:** hierro y fibra.
- **Leche, queso, yogur:** proteínas, grasas y hierro.
- **Huevos:** proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
- **Carne, aves, pescado y vísceras:** proteínas, grasas, hierro, zinc, vitaminas del complejo B.
- **Hígado:** hierro y vitamina A.



### 13. ¡En La combinación está la salud!

Los alimentos que elegimos comer y cómo los combinamos hacen que una comida sea o no nutritiva.

#### Consejos:

Cocina los alimentos al vapor y con poco aceite.

- Acompaña con **ensaladas y vegetales hervidos**.
- **Incluye frutas** en tus comidas.
- **Ofrece agua** en vez de refresco o bebidas azucaradas.
- **Incluye carbohidratos** como arroz, harina de maíz, trigo, víveres, habichuelas, guandules, lentejas en todas sus comidas.
- **Ofrece una de estas opciones:** Huevo, pollo, res, cerdo, pica pica, sardinas.





## 14. Aprovechar los nutrientes y los recursos de la familia



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cómo aprovechas al máximo los recursos con los que cuentas en tu hogar?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS


- Comprar o si tienes un conuco, recolectar/ cosechar frutas y vegetales el mismo día que se las comerán
- Guardar los alimentos en un lugar fresco o frío para evitar que se dañen.
- Cuando planificas la compra con una lista gastas menos y evitas desperdicios.
- Evita los alimentos dulces, las frituras y todo lo que es muy procesado (que ha pasado por varios procesos para poder consumirlos. Por ejemplo, los enlatados o la comida congelada) tienen más sal, azúcar y grasas de lo que el cuerpo necesita.
- Si consumes frecuentemente estos alimentos, tendrás menos recursos para consumir alimentos ricos en nutrientes.
- Lo que ahorras en refrescos y jugos artificiales, puede servirte para comprar más vegetales, frutas y grasas que son saludables como el aguacate, las semillas de cacahuete y el aceite verde o de oliva.






## 14. Aprovechar los nutrientes y los recursos de la familia


### Consejos para aprovechar mejor los recursos de la familia:




**1** Elegir siempre las habichuelas y granos, frutas y vegetales locales y frescos (no importados ni congelados).




**2** Planificar la compra para tener sólo lo necesario para alimentar a tu familia.



**3** Aprovechar los vegetales, las frutas y los víveres de temporada, porque son más baratos.



**4** Guardar los alimentos en un lugar fresco en la casa para que no se dañen.



**5** Crear un huerto o conuquito en casa.



## 15. Higiene de los alimentos



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué haces en tu hogar para cuidar la higiene de los alimentos, cuando los preparan, los cocinan o los comen?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Si mantenemos una buena higiene cuando preparamos los alimentos podemos cuidar la salud de la familia. Estas son las medidas de higiene que siempre debes recordar:

1. **Lávate las manos correctamente con agua limpia y jabón.** Si no tienes jabón o agua, utiliza alcohol en gel.
  - Lávate las manos antes de preparar, cocinar o tocar los alimentos, antes de comer o alimentar otros miembros de la familia.
  - Lávate las manos después de ir al baño o letrina y después de limpiar o cambiar pañales.
2. **Protege el agua de la contaminación:**
  - Recoge y guarda el agua siempre en recipientes limpios y de boca estrecha (ejemplo: tinajas) donde no se puedan meter las manos.
  - Si utilizas recipientes de boca ancha (ejemplo: cubetas u ollas), utiliza un cucharón para sacar el agua. Las manos nunca deben tocar el agua.
  - Mantén tapados los recipientes de agua.
3. **Evita la contaminación de los alimentos:**
  - Hierve el agua que uses para tomar y preparar los alimentos.
  - Asegúrate de que los alimentos estén bien cocidos, especialmente el pollo, las carnes, los mariscos y la leche.

### 15. Higiene de los alimentos

Si mantenemos la higiene al preparar y consumir los alimentos, evitamos la contaminación y cuidamos la salud de toda la familia.



- Evitar juntar alimentos crudos con alimentos ya cocinados.  
*Es bueno consumir alimentos frescos y limpios. Antes de comerlos desinfecta los alimentos crudos, como frutas y verduras, con agua y cloro. Debes colocarlos durante 20 minutos en un recipiente de agua con 5 gotas de cloro.*
- Come los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. Si no se puede, antes de comerlos caliéntalos bien, para eliminar bacterias.
- Mantén los alimentos bien tapados o refrigerados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
- Lava los utensilios de cocina con agua y jabón, y mantenlos tapados para protegerlos de moscas e insectos. Desinfecta con cloro todas las superficies.
- Los alimentos no pueden pasar mucho tiempo fuera de la nevera porque le crecen bacterias. Inmediatamente después de cocinar los alimentos, sino se van a consumir tápalos y guárdalos en la nevera. Si no tienes nevera, sólo compra y cocina lo que se pueda comer en el día.



## 15. Higiene de los alimentos

**Si mantenemos la higiene al preparar y consumir los alimentos, evitamos la contaminación y cuidamos la salud de toda la familia.**





## 16. Prepara los alimentos de manera saludable



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cómo aprovechar los recursos para nutrirse mejor?
- ¿Qué haces/hacen en sus casas para aprovechar los recursos y nutrirse mejor?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

La forma en que guardamos, preparamos y cocinamos los alimentos puede ayudar a aprovechar más o menos sus nutrientes.

- Lava y corta los vegetales frescos justo antes de cocinarlos.
- Hervir los vegetales en poca agua y sólo hasta que estén tiernos (duritos). También puedes cocinarlos al vapor.
- Otra forma de cocinar los vegetales para que se mantengan mejor sus nutrientes es cortarlos en trozos pequeños, y saltearlos muy pocos minutos en un poco de aceite muy caliente.
- En lugar de preparar alimentos fritos y con mucha grasa, cocínalos mejor al vapor, a la plancha, hervidos, asados u horneados.



### ALIMENTOS NO SALUDABLES

Estos son algunos alimentos que **DEBES CONSUMIR CON MODERACIÓN**:

- Carnes secas (carnita frita), enlatadas y embutidos.
- Frutas y vegetales en conservas procesadas (dulces, jaleas o mermeladas).
- Margarina y mantequilla.

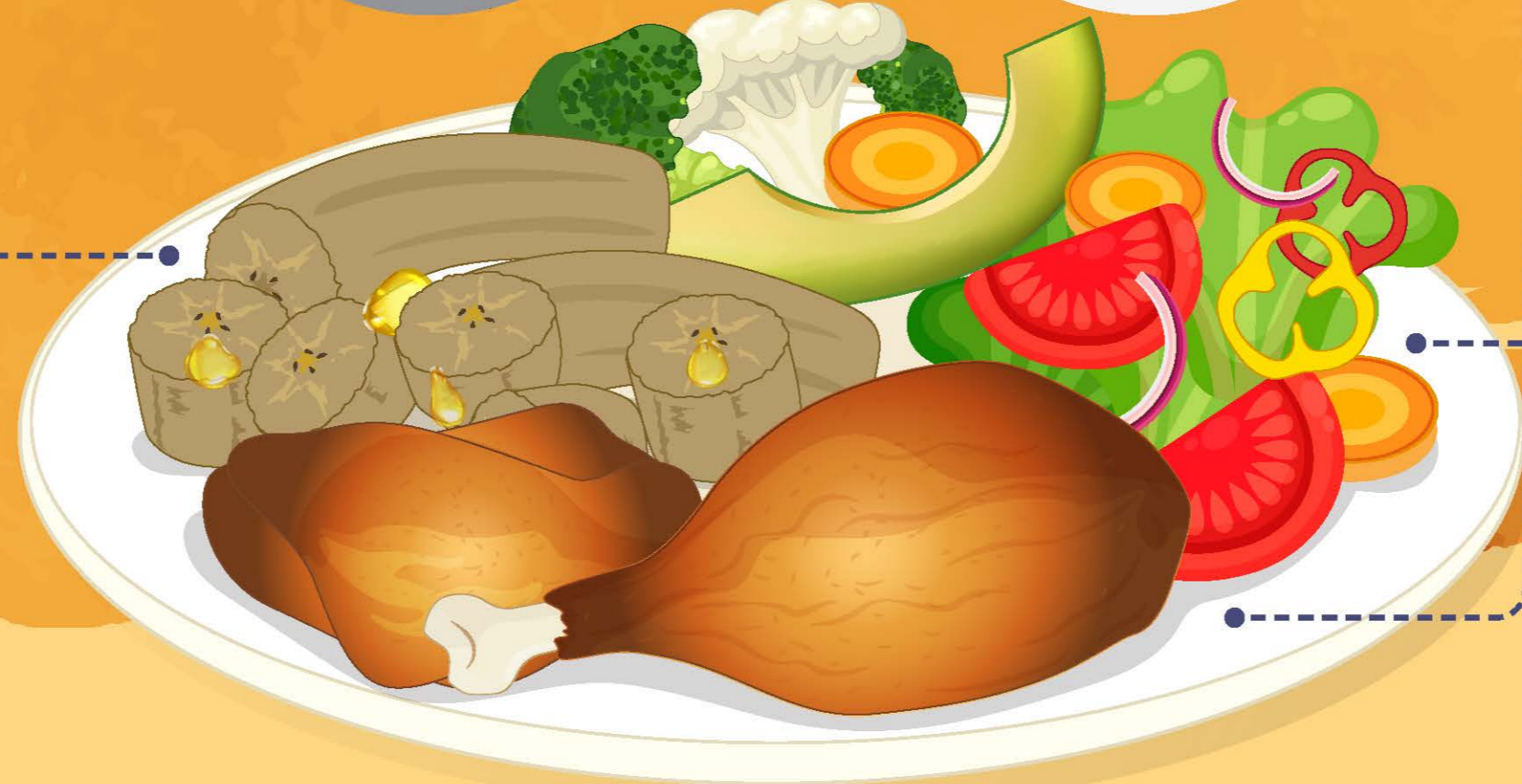
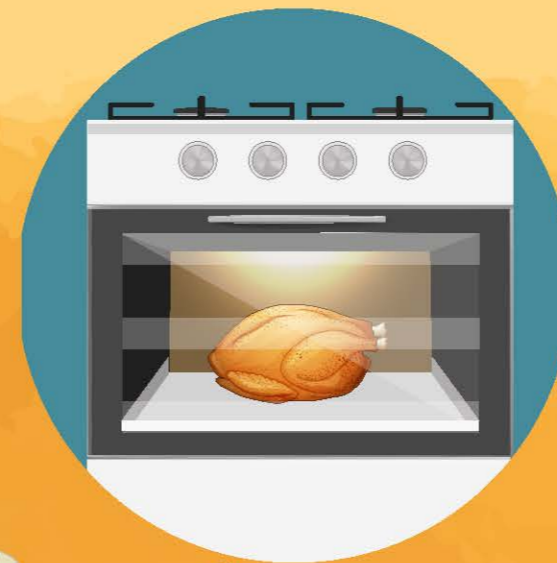
Estos son algunos alimentos que **DEBES EVITAR**:

- Meriendas saladas y dulces (funditas) listas para comer.
- Refrescos y jugos artificiales.
- Cereales de desayuno azucarados.
- Sopas de vaso o sobre.
- Alimentos fritos



16. Prepara los alimentos de manera saludable

**Evita preparar alimentos fritos y con mucha grasa, cocínalos mejor al vapor, a la plancha, hervidos, asados u horneados para que conserven mejor sus nutrientes.**





## 17. Lactancia materna exclusiva



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Qué es la lactancia materna exclusiva?
- ¿Tienes pensado lactar a tu bebé al menos hasta el sexto mes?  
Si tienes dudas sobre si dar o no el seno,
- ¿Qué te lo puede impedir?



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- Durante los primeros 6 meses solo dar el seno al bebé, ni agua ni tés ¡ni nada más! A esto se llama lactancia exclusiva.
- La leche materna es el mejor regalo para comenzar la vida de tu bebé.

#### Algunos beneficios de la leche materna:

- La leche materna tiene todos los nutrientes y el agua que necesita tu bebé. No necesitas darle agua adicional, ni tés ni ningún otro alimento sólo seno hasta los seis meses.
- Es la primera vacuna para el bebé porque contiene inmunoglobulinas, que lo protegen de infecciones respiratorias, diarrea y alergias.
- Es lo mejor para su digestión, porque evita el estreñimiento y los cólicos.
- Fortalece el vínculo afectivo entre la madre y su bebé.
- Las mujeres que amamantan tienen menos riesgo de padecer diabetes, cáncer de seno y de ovarios.
- Evita la contaminación de la leche (por agua o biberones o chupetes contaminados) porque no hay que prepararla, está siempre lista para consumir y a la temperatura adecuada.
- Ayuda a la economía familiar porque no hay que comprar fórmulas ni biberones, y además disminuyen las visitas al pediatra.

#### MÁS INFORMACIÓN:

- **Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños.** Recomendaciones básicas para proveedores de salud.
- **Lactancia materna y alimentación infantil hasta los 2 años.** Consejos para la familia.





17. Lactancia materna exclusiva

**Antes de los 6 meses, sólo da el seno: ni agua ni té ¡ni nada más!  
A esto se llama lactancia exclusiva.**





## 18. Los peligros de la alimentación artificial



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Estos son algunos de los riesgos para los bebés:

- Tienen más episodios de diarrea e infecciones respiratorias.
- Pueden tener desnutrición y deficiencia de vitamina A.
- Tienen mayor probabilidad de atragantamiento, enfermedades y muerte.
- Desarrollan más alergias a los nuevos alimentos.
- Desarrollan más gordura u obesidad.
- El uso de biberón no ayuda a desarrollar los músculos que le ayudan a masticar

Recuérdales que se laven las manos con agua limpia y jabón antes de darle el seno y cuando vayan a tocar o cargar al bebé.

#### MÁS INFORMACIÓN:

- **Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños.** Recomendaciones básicas para proveedores de salud.
- **Lactancia materna y alimentación infantil hasta los 2 años.** Consejos para la familia.





## 18. Los peligros de la alimentación artificial

Hay muchos peligros para el bebé cuando es alimentado con leche artificial o de fórmula, se enferman más, cuesta más y no tienen los mismos nutrientes y beneficios de la leche materna.



Diarrea



Vómitos



Obesidad



Alergia



## 19. Los primeros alimentos del bebé



### INDAGA LOS CONOCIMIENTOS PREVIOS:

- ¿Cuándo comenzaste a dar otros alimentos sólidos a tu bebé?, ¿qué cantidad y tipo de alimentos le estás dando?  
¿Sigues lactando?

Si no está lactando, verifica qué leche le da y si utiliza el biberón y bobo. Indícale que ambos pueden ocasionar diarrea al bebé y sugiérele que le retire el bobo, y que la leche se la dé en un vasito para niños de esa edad. Promueve que siga dando leche materna hasta los dos años.



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

- A partir del sexto mes, el bebé necesita otros alimentos y líquidos además de la leche materna, para tener todos los nutrientes que necesita para seguir creciendo y desarrollándose.
- Desde que el bebé nace hasta que cumple 5 años, su cerebro se desarrolla a una gran velocidad, que no vuelve a suceder en otras etapas de su vida. Por eso, la buena nutrición durante los primeros 5 años de vida son fundamentales.
- La alimentación complementaria debe iniciar a partir de los seis meses, cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los bebés. Debe darse además de la leche materna que se recomienda continuar por lo menos hasta que el bebé cumple los dos años.
- Los bebés menores de 6 meses no han desarrollado sus sistemas gastrointestinal, renal y neurológico para asimilar alimentos sólidos. Por esta razón iniciar antes de los 6 meses los expone a desarrollar enfermedades y alergias a los alimentos.
- A los bebés les encanta tomar los alimentos con las manos e intentar usar la cuchara. ¡Déjalo que haga mucho reguero! porque además de alimentarse está aprendiendo a reconocer los alimentos por su sabor y textura y también está aprendiendo a usar correctamente sus manos y dedos.
- Incluir nuevos alimentos en la dieta del bebé debe hacerse poco a poco.
- Es importante que le des los nuevos alimentos de uno en uno, dejando 3 ó 4 días entre cada uno, para poder saber si alguno le cae mal o le da alergia, y para que el bebé se acostumbre al nuevo sabor.

#### MÁS INFORMACIÓN:

- **Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños.** Recomendaciones básicas para proveedores de salud.
- **Lactancia materna y alimentación infantil hasta los 2 años.** Consejos para la familia.





19. Los primeros alimentos del bebé

**Los niños y niñas de 6 a 11 meses deben empezar a comer sus primeros alimentos sólidos.**





## 20. La alimentación de niños y niñas de 6 a 11 meses



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Los nutrientes de los nuevos alimentos que se ofrecen a partir de los seis meses, completan la leche materna que debe intentar darse hasta por lo menos los dos años de edad.

#### A PARTIR DE LOS 6 MESES

Inicia con estos primeros alimentos sólidos:

- Cereales: papillas espesas de arroz, maíz.
- Vegetales: zanahoria, auyama, tayota.
- Frutas: guineo, lechosa, mango, aguacate, sandía, melón.
- Víveres: ñame, yautía, papa.

**Preparación:** majados, hecha puré o en trocitos.

Comienza a darle sus primeros alimentos con frutas.

**Al iniciar con los alimentos sólidos, debes darle agua en vasito, además de la leche materna.**

**A LOS 7 MESES.** Además de los alimentos anteriores agrega:

- Vegetales: espinaca y remolacha.
- Granos: habichuelas (rojas, blancas, negra, pinta), guandules, lentejas, habas, arvejas, garbanzos.
- Víveres: batata, plátano verde y amarillo, guineo verde o amarillo.
- Frutas: manzana, pera, níspero (machacados).
- Aceite vegetal: Soya, girasol, oliva, coco, maíz.
- Carnes: pollo, hígado de pollo y res.

**Preparación:** machacados, hecha puré o en trocitos, colados para eliminar las cáscaras.

**A LOS 8 MESES.** Además de los alimentos anteriores agrega:

- Yema de huevo bien cocida, inicia dándole un cuarto solo de la yema cada semana.

#### MÁS INFORMACIÓN:

- Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños. Recomendaciones básicas para proveedores de salud.
- Lactancia materna y alimentación infantil hasta los 2 años. Consejos para la familia.



**A LOS 9 MESES.** Además de los alimentos anteriores agrega:

- Cereales: avena, arroz con leche, harina de maíz, maicena.
  - Vegetales: espinaca, vainitas.
  - Frutas: guayaba (solo la masa, eliminando las semillas). Las que tienen semillas, pueden ser coladas.
  - Carnes: Cerdo (eliminando la grasa y los gorditos), chivo, guinea, conejo.
- Preparación:** continúa dando los alimentos en pedacitos bien pequeños o molidos.

**A LOS 10 MESES:**

Continúa con la alimentación anterior más mantquilla en pequeñas porciones.

**A LOS 11 MESES.** Además de los alimentos anteriores agrega:

- Queso crema.
- Gelatina sin azúcar.

Con ayuda de la imagen, revisa junto a la madre o cuidador los alimentos que se sugieren dar mes por mes, así como la forma de prepararlos.





20. La alimentación de niños y niñas de 6 a 11 meses

Cómo introducir nuevos alimentos en la dieta de tu bebé

¡Continúa con la leche materna!



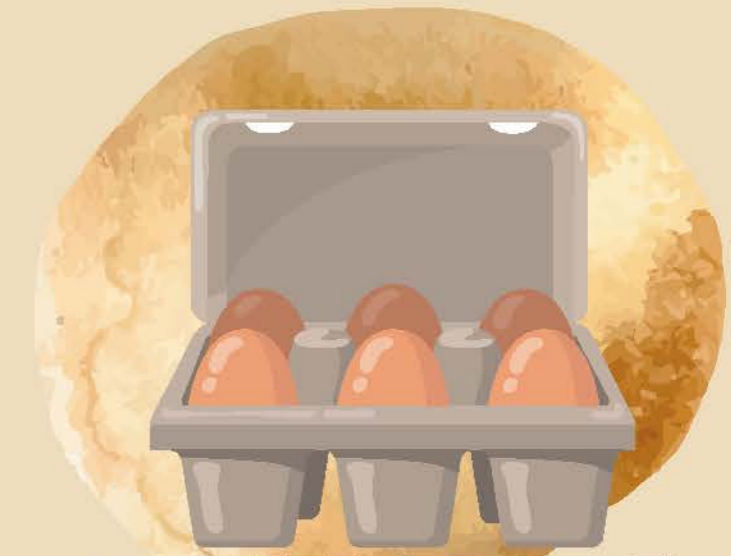
A partir de los 6 meses

Majados o en trocitos.



A los 7 meses

Majados o en trocitos.



A partir de los 8 meses

Yema de huevo bien cocida.



A los 9 meses

Continúa dando los alimentos en trocitos, bien pequeños o molidos.



A partir de los 10 meses

Agrega mantequilla en pequeñas porciones.



A partir de los 11 meses

Agrega queso crema y gelatina sin azúcar.



## 21. La alimentación de niños y niñas de 1 a 2 años



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

**A partir del primer año, el niño puede comer lo mismo que la familia, lo que cambia es el tamaño de las porciones.**

Las niñas y niños pequeños de 1 a 2 años están en pleno crecimiento. Además, están aprendiendo a caminar y a moverse por toda la casa de manera independiente. Por eso necesitan mayor cantidad de alimentos que les aporten nutrientes y energía para mantenerse saludables y activos.

En esta edad aprenden a comer solitos, por eso debes prepararles los alimentos picados en pequeños pedazos para que no se atraganten.

Puedes seguir con la alimentación que le dabas hasta ahora, pero además integra poco a poco los alimentos que no se recomendaba comer antes como los quesos y la clara de huevo:

- Trigo: pan, galletas, pastas alimenticias.
- Chocolate, mantequilla de maní.
- Carnes, pescados y huevo entero (clara y yema).
- Derivados de la leche: yogurt y todos los tipos de quesos.
- Frutas cítricas: naranja, limón, piña y toronja.
- Remolacha, aguacate, pepino, repollo, brócoli, coliflor y espinaca.
- Sigue evitando los refrescos, jugos azucarados, chicles, funditas de snacks y alimentos fritos, ya que no le aportan nutrientes y nos cuestan dinero.
- No olvides continuar con la leche materna hasta que tu hijo o hija quiera.

**Con ayuda de la imagen, revisa junto a la madre o cuidador los alimentos que se sugieren dar así como la forma de prepararlos.**





21. La alimentación de niños y niñas de 1 a 2 años

Desde el primer año de vida, los niños y niñas ya pueden comer lo mismo que come su familia.

Continúa con la leche materna!



A partir del 1er. año

Agrega cítricos y derivados de la leche.



## 22. La alimentación de niños y niñas de 2 a 5 años



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

**Las niñas y niños pequeños de 2 a 5 años siguen en pleno crecimiento.** Ahora corren, brincan, trepan y juegan todo el tiempo, ¡parece que nunca se cansan! Por esto necesitan mayor cantidad de alimentos que cuando eran más pequeños, para que puedan obtener los nutrientes y la energía para seguir creciendo, aprendiendo, conociendo su entorno y para mantenerse saludables y activos.

**Ofrecer tres comidas y una merienda, todos los días, la merienda puede ser una fruta.**

- En esta edad los niños y niñas aprendan a tener una alimentación saludable y nutritiva. Es por eso es importante:
- Darles frutas y vegetales todos los días, para asegurar el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas de esta edad.
- A partir de esta edad debemos enseñar a los niños y niñas que hace mucho daño a la salud consumir: alimentos muy azucarados, dulces, frituras, meriendas de fundita, refrescos, jugos y otras bebidas con mucha azúcar.
- En la medida de lo posible es bueno que desayunen, almuerzen y cenén en familia, a la misma hora todos los días.
- Si optas por comprar la leche en polvo en vez de líquida, recuerda tomar todas las medidas de higiene en su preparación. Sigue las instrucciones de la medida de leche de acuerdo a la cantidad de agua. Guárdala hervida en la nevera y ofrécela al niño con un vasito. No utilices biberón.



#### MÁS INFORMACIÓN:

- Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños. Recomendaciones básicas para proveedores de salud.





## 22. La alimentación de niños y niñas de 2 a 5 años

**Integra los siguientes alimentos:**

**¡Intenta continuar con la leche materna!**



**Integra leche, embutidos y miel a partir de los dos años**



**Para sazonar comidas sólo usa condimentos naturales. Evita sazones artificiales como sopita.**



## 23. Alimentación de embarazadas y madres lactantes



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Si te diagnosticaron con desnutrición, debes seguir el tratamiento con los sobres de alimento terapéutico que te hayan indicado. Además cada dos semanas debes ir a tu visita de seguimiento para que evalúen tu estado nutricional y ver si estás evolucionando bien.

- Ten una dieta con suficientes frutas, vegetales, proteínas (carnes, pescados, lácteos con poca grasa y huevos), legumbres como las habichuelas y los gandules, y cereales como el arroz y avena. Incluye además cantidades pequeñas de grasas saludables como aguacate y semillas.
- No debes comer por dos, sino comer variado y saludable.
- Agrega una merienda adicional cada día como frutas, vegetales o semillas como el maní, cajuil o almendras.
- Toma nueve vasos de agua cada día. También puedes tomar jugos naturales sin endulzar.
- Reduce el consumo de alimentos muy procesados (que han pasado por varios procesos para poder consumirlos) como jugos artificiales, refrescos, comida enlatada y sopas de vaso, en sobre o cubito.
- Reduce el consumo de frituras y de alimentos como la pizza, galletas, bizcochos, y otros alimentos con mucha azúcar, sal o grasas.
- No debes tomar alcohol, fumar cigarrillos ni juca, porque pueden afectar el desarrollo del bebé. Tampoco debes consumir drogas u otras sustancias o pastillas prohibidas.
- Acude siempre a tus chequeos prenatales donde te tomarán la presión arterial, te medirán la talla, te referirán al laboratorio para que hagas tus análisis incluyendo el VIH y la sífilis, te orientarán sobre los signos de alerta durante el embarazo, la nutrición, cuidados de tu salud, las medidas de protección contra el COVID-19.



#### MAS INFORMACIÓN:

- Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños. Recomendaciones básicas para proveedores de salud.





## 23. Alimentación de embarazadas y madres lactantes

Las embarazadas y las madres que están lactando deben llevar una buena alimentación para que el bebé se desarrolle fuerte y sano, y así evitar problemas que afecten su salud o la del bebé.



Recuerda que todas las habilidades de tu bebé inician durante el embarazo y se continúan desarrollando después que nace.



## 24. Alimentación durante el embarazo.



### MENSAJES CLAVE PARA COMPARTIR CON LAS FAMILIAS

Estos consejos te ayudarán a alimentarte de una forma nutritiva y balanceada:

- Durante el embarazo no hay alimentos prohibidos o que le hagan mal al bebé ni que pongan en riesgo tu embarazo. Pero si algún alimento te hacía daño antes del embarazo, seguramente sigan cayéndote mal.
- Desde el principio siempre debe tomar las vitaminas y minerales que tu médico te indique, ya que complementan tu alimentación y son esenciales para evitar problemas en tu salud y en la del bebé.
- Tomar ácido fólico desde los primeros días de gestación protege a tu bebé de la malformación de espina bífida (un defecto de la médula espinal).
- El yodo lo protege de hipotiroidismo congénito, y el hierro evita que te dé anemia.
- Comer hígado de pollo te aporta proteínas, vitaminas A, B, ácido fólico y hierro.
- Aliméntate nutritivamente 4 veces al día: desayuno, almuerzo, merienda en la tarde y cena.
- Ten una dieta balanceada, es decir comiendo alimentos diversos y combinados.

Explica a la embarazada que cada día coma: carnes, quesos, leche o yogurt, habichuelas, víveres, frutas, vegetales y cereales (arroz, trigo, avena, maíz).

### PARA TENER UNA DIETA BALANCEADA DEBES CONSUMIR TODOS LOS TIPOS DE NUTRIENTES:

- **Comer proteínas (al menos 3 veces al día).**
  - Las proteínas ayudan a construir el cerebro, los huesos, los músculos y el sistema inmunológico muy necesario para combatir las infecciones.
  - También es muy importante para el desarrollo de la placenta.



- **Comer vegetales y frutas (al menos 3 veces al día).**

- Aportan importantes vitaminas, minerales y fibras necesarias para el buen funcionamiento del organismo.
- Evitan el estreñimiento.
- Algunos como la espinaca, tienen hierro para evitar la anemia.
- Vegetales de color verde oscuro como el brócoli, tienen ácido fólico para evitar que tu bebé nazca con un defecto congénito del cerebro.

- **Comer carbohidratos (máximo 2 veces al día)**

- Reduce al máximo los carbohidratos, no te lles del dicho de que cuando estás embarazada debes comer por dos.

- **Comer grasas y azúcares (máximo 1 vez al día)**

- Evita o disminuye al máximo los alimentos con grasa o con azúcar porque aportan poco a tu nutrición y al consumirlos puedes subir mucho de peso.
- Evita consumir dulces, postres, chucherías, refrescos jugos muy dulces.
- Comer muchos alimentos con azúcar puede producir una diabetes gestacional que puede requerir insulina.



## 24. Alimentación durante el embarazo

Para tener una dieta balanceada debes consumir todos los tipos de alimentos nutritivos. No debes comer por dos, sino comer variado y saludable.



Comer proteínas (al menos 3 veces al día)



Comer vegetales y frutas (al menos 3 veces al día)



Comer carbohidratos (máximo 2 veces al día)



Comer Grasas y azúcares (máximo 1 vez al día)

No debes comer por dos, sino comer variado y saludable.

Tomar todos los días las vitaminas y minerales que te indique tu médico (hierro y ácido fólico).



## PRINCIPALES FUNCIONES DE LAS VITAMINAS Y ALIMENTOS QUE LAS CONTIENEN

VITAMINA	FUNCIÓN	DÓNDE SE ENCUENTRA
<b>A</b>	La vitamina A ayuda a la formación y al mantenimiento de dientes, tejidos blandos y óseos, ayuda a tener una piel sana, favorece la buena visión. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo.	Huevos, Leche, hígados, espinacas, batata, yuca, mango, tomate, lechosa, zanahorias.
<b>C</b>	Mejora la absorción del hierro, se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todo el cuerpo, ayuda a reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo.	Naranjas, toronjas, limón, tomates, ají morrón rojo y verde, brócoli, fresas, melón.
<b>B1(Tiamina)</b>	Ayuda al crecimiento, formación de glóbulos rojos y al sistema nervioso, interviene en la utilización de los carbohidratos en el cuerpo.	Avena, trigo, maíz, hígados, carne de res y cerdo, papas, harina de maíz, arvejas, huevos.
<b>B2(Riboflavina)</b>	Es necesaria para la buena salud de la piel, las mucosas y de forma especial para la vista, desintoxica el organismo de sustancias nocivas.	Leche, hígado, espinaca, lechuga, las carnes, huevos, habichuelas, guandules, lentejas.
<b>B3(Niacina)</b>	Ayuda al funcionamiento del aparato digestivo, la piel y los nervios. También es importante para transformar los alimentos en energía.	Hígado, leche, huevos, arvejas, habichuelas, maní, pollo, pescado.
<b>B5(ácido pantoténico)</b>	Esencial para el crecimiento, ayuda a convertir los alimentos que consumimos en la energía que necesitamos.	Aguacate, brócoli, huevos, leche, habichuelas, pollo, batata, papa.
<b>B6(Piridoxina)</b>	Ayuda a la formación del tejido nervioso. La función principal del ácido fólico es el crecimiento y mantenimiento de los tejidos, así como la producción de ADN. Por estas razones, es una de las vitaminas de mayor importancia durante el embarazo, donde la cantidad requerida se duplica. Contribuye a la producción de los anticuerpos y y en la formación de la hemoglobina. La vitamina B6 también influye en el desarrollo cerebral durante el embarazo y la infancia, al igual que el sistema inmunitario.	Espinaca, berro, lentejas, limón, naranjas, fresas, mango, hígado, avena, coliflor, zanahorias, remolacha, huevo, habichuelas.
<b>B9(Ácido fólico)</b>	La función principal del ácido fólico es el crecimiento y mantenimiento de los tejidos, así como la producción de ADN. Por estas razones, es una de las vitaminas de mayor importancia durante el embarazo, donde la cantidad requerida se duplica. Ayuda a prevenir la espina bífida y el paladar hendido (labio leporino).	Se encuentra en las carnes rojas, frutas como el melón, fresas, naranjas, vegetales como hojas verdes, granos y frijoles.
<b>B12(Cianocobalamina)</b>	Al igual que las otras vitaminas del complejo B, es importante para el metabolismo de proteínas. Ayuda a la formación de glóbulos rojos en la sangre y al mantenimiento del sistema nervioso central.	Hígado de res, pollo, huevo, leche (no puede obtenerse de forma natural de los vegetales).
<b>K</b>	La vitamina K se conoce como la vitamina de la coagulación. Sin ella la sangre no coagularía, ayuda a metabolizar el calcio.	Espinacas, lechuga, brócoli, coliflor, repollo, pescado, hígado.
<b>E</b>	Ayuda a reparar el daño celular y en la producción de los glóbulos rojos. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo.	Maní, espinacas, brócoli, aguacate. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo.
<b>D</b>	La vitamina D ayuda a la formación de los huesos y dientes. Fortalece el sistema inmunitario o de defensa del cuerpo.	Para que el organismo produzca la vitamina D consume huevos, leche, queso, carne y coloca tu bebé algunos minutos al sol (10 a 15 minutos tres veces a la semana).



## PRINCIPALES FUNCIONES DE LOS MINERALES Y ALIMENTOS QUE LOS CONTIENEN

MINERALES	FUNCIÓN	DÓNDE SE ENCUENTRA
<b>Sodio</b>	Necesario para un equilibrio adecuado de líquidos, la transmisión nerviosa y la contracción muscular.	Sal de mesa.
<b>Potasio</b>	Ayuda a la función de los nervios y a la contracción de los músculos y a que el ritmo cardíaco se mantenga constante.	Carnes, leche, frutas y verduras frescas, habichuelas.
<b>Calcio</b>	Importante para la salud de los dientes y los huesos, importante en el funcionamiento nervioso, la coagulación de la sangre, la regulación de la presión arterial, la salud del sistema inmunitario.	Leche y productos lácteos, sardinas, brócoli, lenteja, habichuela.
<b>Zinc</b>	Necesario para producir proteína y material genético, curación de heridas; desarrollo fetal normal, salud del sistema inmunitario.	Carnes, pescado, Pollo, huevos, hígado, queso, avena.
<b>Hierro</b>	Parte de una molécula (hemoglobina) que se encuentra en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno en el organismo; necesario para el metabolismo de la energía.	Hígado, carnes de res, pescado, pollo, yemas de huevo, habichuelas, lentejas, maní, espinacas, brócoli, harina de maíz.
<b>Yodo</b>	Se encuentra en la hormona tiroidea, la cual ayuda a regular el crecimiento, el desarrollo y el metabolismo.	Pescados, sal con yodo, pan, productos lácteos.