

Consejería materno infantil



Control de salud en el embarazo

Control mensual de salud de la embarazada.



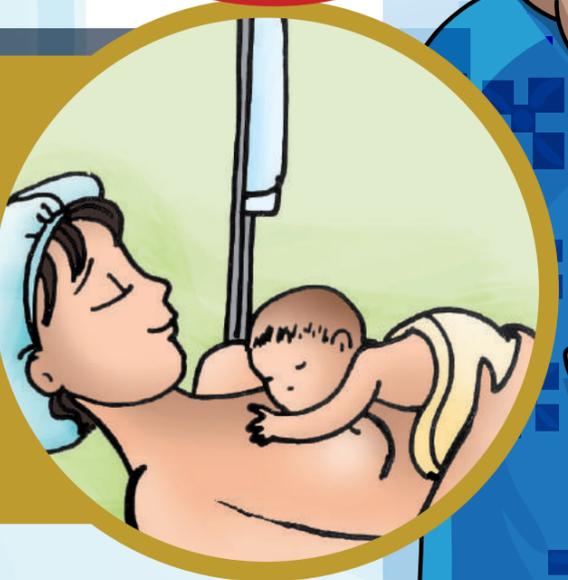
Suplementación con tabletas de hierro + ácido fólico.



Actividad física.



Apenas nazca su hijo, debe permanecer en contacto con usted piel a piel.



CONTROL DE SALUD DE LA EMBARAZADA Y ACTIVIDAD FÍSICA

CONTROL DE SALUD

- Debe asistir mensualmente al control del embarazo.
- El control prenatal debe empezar durante los 3 primeros meses de embarazo.
- En los controles prenatales y después del parto, solicite asesoría sobre lactancia materna, planificación familiar y métodos anticonceptivos.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Se recomienda realizarla diariamente, siempre y cuando no presente ningún riesgo en su embarazo.
- Puede realizar natación, danza, baile, caminata.
- Beneficios de la actividad física:
 - ➔ Mejora la postura y alivia el dolor de espalda.
 - ➔ Ayuda a prevenir el desarrollo de varices y hemorroides.
 - ➔ Aumenta la aptitud, fuerza y flexibilidad necesarias para el parto normal.
 - ➔ Facilita la recuperación después del parto.
 - ➔ Previene el aumento excesivo de grasa corporal.

SUPLEMENTACIÓN CON TABLETAS DE HIERRO + ÁCIDO FÓLICO

- ➔ Durante el embarazo y tres meses después del parto, consuma una tableta diaria de hierro más ácido fólico que entregan en la unidad de salud.
- ➔ El hierro y el ácido fólico son micronutrientes importantes para prevenir la anemia y defectos a nivel del tubo neural del niño/a.
- ➔ La anemia disminuye el crecimiento intrauterino, aumenta el riesgo de parto prematuro y de mortalidad postparto.
- ➔ Un problema de anemia puede producir en su bebé serias complicaciones de: crecimiento, cansancio, desarrollo, concentración y otros que pueden ser irreversibles; razón por la cual es importante que usted tome la tableta.
- ➔ La tableta de hierro más ácido fólico debe ser ingerida preferiblemente en ayunas, con agua o con jugos cítricos, ya que ayudan a absorber de mejor manera el hierro.
- ➔ Evite tomar el hierro más ácido fólico con alimentos que no permiten una adecuada absorción del hierro, como son los lácteos, café, té, aguas aromáticas, gaseosas.
- ➔ Al consumir hierro puede presentar algunas molestias como estreñimiento, dolor abdominal, náuseas y diarrea, en estos casos debe ingerir la tableta con alimentos, preferiblemente con las principales comidas del día.
- ➔ Puede ser que se presenten las heces más oscuras de lo normal, no debe preocuparse, es el resultado del hierro no absorbido.
- ➔ Las molestias son temporales, lo importante es que tenga presente los beneficios que tendrán al tomar las tabletas de hierro más ácido fólico tanto usted como su hijo; no deje de consumir las tabletas durante todo su embarazo y tres meses luego del parto.
- ➔ Si olvidó tomar su tableta, omita la dosis olvidada y vuelva a su horario regular. No ingiera doble cantidad.

CONOZCA SUS DERECHOS!!!!

Durante el parto

- Pida al doctor/a que corte el cordón umbilical cuando éste haya dejado de latir.
- Apenas nazca su hijo, debe permanecer en contacto piel a piel con usted.
- Aliméntelo con leche materna desde la primera hora después del parto.

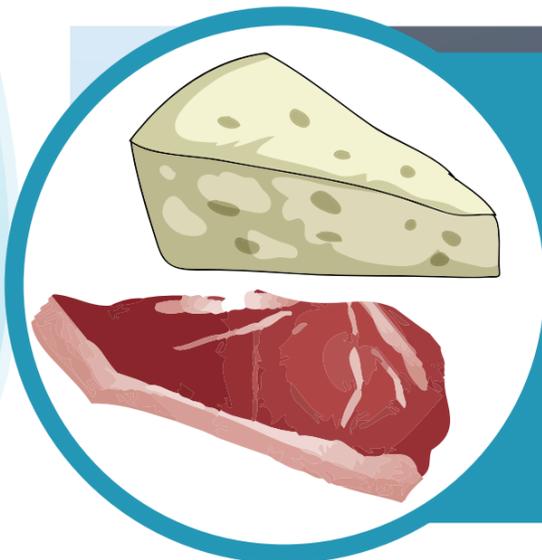
Alimentación en el embarazo



Consuma 3 frutas diarias.



Coma 5 veces al día; Desayuno, refrigerio de 1/2 mañana, almuerzo, refrigerio de 1/2 tarde y cena.



Consuma alimentos ricos en calcio (lácteos) y hierro (carnes).



Alimentación en el embarazo

Recomendaciones sobre la ganancia de peso y alimentación de la mujer gestante de acuerdo al estado nutricional

ESTADO NUTRICIONAL	GANANCIA DE PESO ADECUADA	RECOMENDACIONES
Bajo peso	12,5 y 18 kg	Ver recomendaciones generales.
Normal	11,5 -16 kg	Consuma diariamente 3 comidas principales, más 2 refrigerios, que le provean de la energía y nutrientes necesarios. Ejemplo: fruta con yogurt, chochos con tostado, bolón de verde con queso, entre otros.
Sobrepeso y obesidad	7 -11,5 kg 5 - 9 Kg	Consuma 3 porciones de frutas y 2 de vegetales diariamente. Evite el consumo de bebidas azucaradas como gaseosas, jugos, té, café y alimentos procesados. Prefiera tomar agua o jugos naturales sin azúcar. Evite el consumo de alimentos con alto contenido de grasa como snacks (cueritos, papas, chifles, tostitos) mayonesa, margarina o mantequilla. Consuma leche semidescremada a descremada. Seleccione estos métodos para cocinar los alimentos: al vapor, al horno, asado, hervido. Realice actividad física todos los días, como por ejemplo caminar.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ➔ La mujer embarazada necesita comer cinco veces al día, desayuno, almuerzo y merienda + dos refrigerios entre comidas. Esta alimentación debe ser variada y equilibrada en calidad y cantidad.
- ➔ En los primeros meses del embarazo algunas mujeres presentan náuseas y/o vómitos, en ese caso la embarazada debe comer varias veces en el día, en pequeñas cantidades cada vez.
- ➔ La anemia es uno de los problemas más comunes en el embarazo y es causada por la disminución de hierro en la sangre, por esta razón debe consumir mayor cantidad de alimentos ricos en hierro como:
 - Carne
 - Pescado
 - Pollo
 - Borrego
 - Hígado (una vez a la semana)
 - Fréjol
 - Lenteja
 - Espinaca
 - Acelga
- ➔ Debe consumir alimentos ricos en calcio como:
 - Leche
 - Queso
 - Yogurt
 - Leche de soya
 - Haba
 - Hojas verdes
- ➔ Consumir alimentos con omega 3 y 6:
 - Pescado (Sardina, trucha, atún, entre otros)
 - Aguacate
 - Almendras
 - Maní
- ➔ Acompañe los alimentos de origen vegetal que contienen hierro con alimentos ricos en vitamina C, como: guayaba, naranja, limón, piña, entre otras.
- ➔ El hierro que producen los alimentos de origen animal es mejor aprovechado por el organismo.

Lactancia materna

*Si “parece que no sale mucha leche”, ¡NO se preocupe!,
cuanto más lacte el bebé, más
leche va a tener.*



HASTA LOS
6

**MESES
LACTANCIA
EXCLUSIVA**

Lactancia materna

¿Sabe cuál es el mejor alimento para su bebé?

- La leche materna contiene más de 200 componentes esenciales para el crecimiento y desarrollo de su bebé.
- El seno es el envase ideal, a la temperatura adecuada y ayuda a que su bebé desarrolle los músculos de la cara que son esenciales para hablar, tragar y respirar.
- Solamente por medio de la leche materna usted le transmite a su bebé las defensas para protegerlo de enfermedades como: diarreas, gripes, infecciones y alergias.
- Con la leche materna usted asegura que su bebé crezca sano, fuerte e inteligente.
- La lactancia materna crea un lazo de amor entre usted y su bebé.

La salud de las madres es muy importante y la lactancia materna también las beneficia

- Disminuye el riesgo de hemorragias luego del parto.
- Disminuye la depresión posparto.
- Retrasa la menstruación, por lo que puede prevenir embarazos muy seguidos.
- Disminuye el riesgo de:
 - Diabetes tipo 2.
 - Cáncer de ovario.
 - Cáncer de mama.
- Ayuda a la pérdida más rápida de peso después del parto.

La lactancia natural:

- Logrará que usted y su bebé sean saludables.
- Evitará gastos innecesarios en fórmulas, biberones y calentadores.
- Evitará que usted falte al trabajo por enfermedad del bebé.
- Protegerá a su bebé de la obesidad.

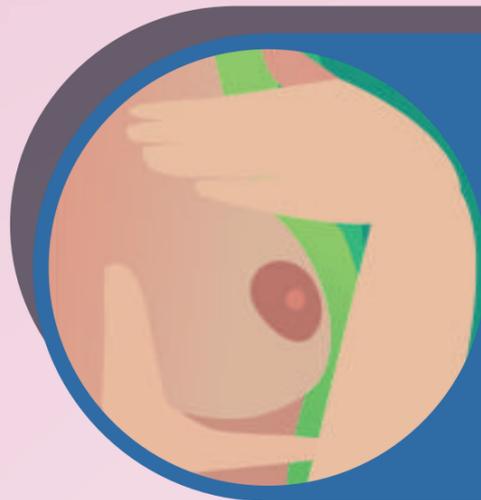
Para tener una lactancia exitosa es necesario:

- Practicar la lactancia materna inmediata, es decir alimentar solamente con leche de su seno dentro de la primera hora después del parto.
- Mantener la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses, esto significa que su bebé reciba solamente leche de su seno, o reciba leche materna extraída de su seno y no reciba ningún tipo de líquidos, agua o sólidos, con la excepción de solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas, minerales o medicamentos cuando sean prescritos por un médico.
- Continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad.

Debe saber que:

- Cualquier mujer es capaz de amamantar, aunque existan diferentes formas de pezones.
- La cantidad de líquidos que ingiere o el tamaño de sus senos NO determinan la cantidad de leche que pueda producir.
- Solamente se necesita de la succión y agarre adecuado de sus senos por la boca de su bebé, para provocar que en su seno se produzca y salga leche.
- Se produce más leche cuando su bebé succiona más veces y por más tiempo.

Lactancia sin problemas



Es conveniente masajear los pezones con la leche materna al finalizar de amamantar.



Dé de lactar cada vez que su bebé se lo pida.

Lactancia sin problemas

Ayude a su bebé para que agarre bien el seno:

- El bebé va al seno, no el seno al bebé.
- La cabeza de su bebé debe estar apoyada en el pliegue de su codo.
- El cuerpo de su bebé reposa sobre su brazo y su mano debe sujetar las nalgas de su bebé.
- Apegados barriga con barriga.
- La cara de su bebé debe estar frente a su seno.
- Con la otra mano sujete su seno, asegurándose que esta forme la letra C, el dedo pulgar por encima de la areola y los otros cuatro dedos por debajo de la misma.
- Roce su pezón en los labios de su bebé.
- Respire y espere a que el bebé abra bien la boca antes de colocar su seno.
- Cuando el seno esté dentro de la boca, el labio inferior de su bebé debe estar para abajo y debe cubrir casi toda la areola.
- La quijada de su bebé debe topar su seno.
- Si no agarró bien, retire el seno colocando por un extremo de la boca del bebé su dedo meñique y vuelva a intentarlo.
- Es necesario que agarre bien.

Recuerde que es importante:

- Dar de lactar enseguida, después de haber dado a luz.
- Dar de lactar cada vez que su bebé se lo pida.
- Utilizar diferentes posiciones para dar de lactar.
- Retirar al bebé de su seno de forma cuidadosa, para que no lo lastime.
- Usar sostenes sin varilla.
- Llevar una buena alimentación.
- Procure extraer regularmente el excedente de leche de sus senos, luego de amamantar.

ALGUNOS CONSEJOS PARA ALIVIAR PROBLEMAS:

Para inflamación de pezón

- Dar de lactar frecuentemente.
- Colocar un paño húmedo caliente o una ducha.
- Estimular la areola antes de dar de lactar (masajeando el seno).

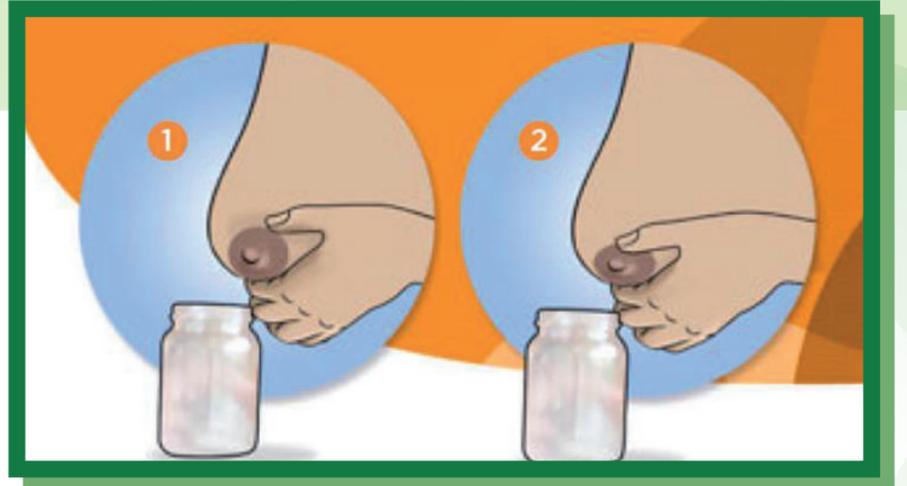
Para pezones adoloridos

- Aplicar hielo y usar protectores de seno.
- NO APLICAR cremas, alcohol o restregar para endurecer los pezones ya que esto ocasionará resequedad y dolor en los mismos.
- Usar exclusivamente agua para lavarlos.
- Masajear los pezones con la leche materna al terminar de amamantar.

Para conductos taponados

- Continuar amamantando con el seno afectado.
- Ubique al bebé en el seno con diferentes posiciones en cada toma.
- Utilice compresas húmedas y tibias durante y entre las tomas.
- Masajee la obstrucción desde la parte baja del conducto obstruido hacia el pezón.
- Tome líquidos.
- Visite al médico.

Cómo extraer, recolectar y almacenar la leche materna



Una vez descongelada, la leche nunca se debe volver a congelar.

Como extraer, recolectar y almacenar la leche materna

Seguir estos consejos le ayudarán a:

- Prevenir o aliviar el endurecimiento de los senos.
- Aumentar la producción y dar al bebé su propia leche extraída cuando necesita subir de peso.
- Almacenar la leche cuando esté separada de su bebé.

¿En qué recipientes debe recolectar la leche?

- Los frascos para el almacenamiento de leche deben ser de vidrio, con tapa plástica de boca ancha para limpiar fácilmente.
- Los frascos y las tapas deben ser lavados con agua y jabón y luego ser hervidos por 5 minutos a fuego medio.
- No se debe utilizar frascos plásticos, por ejemplo los de recolección de orina.
- Después de hervir los frascos y las tapas, deben ser colocados boca abajo para que se sequen naturalmente.
- Al cerrar el frasco se debe evitar tocar la parte interna del mismo y de la tapa.

Prepárese para recolectar la leche

- Recójase el cabello.
- Lávese las manos con agua y jabón líquido.
- Las uñas deben estar limpias y cortas.
- Lávese los senos únicamente con agua y séquelos con papel desechable limpio.
- Abra el frasco y coloque sobre la mesa la tapa con la abertura hacia abajo.

¿Cómo debe extraer su leche?

- Masajear los senos con las yemas de los dedos.
- Empezar el masaje por la parte superior del seno mediante movimientos circulares en sentido de las manecillas del reloj, desde la base del seno hacia el pezón.
- Seguir en espiral alrededor del seno hacia la areola a medida que masajea.
- Continúe con este movimiento para estimular la salida de leche.
- Para la extracción, coloque el pulgar encima del pezón y los dos siguientes dedos debajo del pezón aproximadamente a dos o tres centímetros de distancia del pezón, no sobre los bordes exteriores de la areola. Asegúrese de que la mano forme la letra "C" y las yemas de los dedos estén en la posición de las 6 y las 12 del reloj, en línea con el pezón.
- Colocados los dedos de la manera indicada, presione el seno contra las costillas y pince los dedos para extraer la leche.
- Repetir rítmicamente para vaciar completamente las reservas de leche.
- Colocar, presionar, pinzar; colocar, presionar, pinzar.
- Al finalizar, tapar bien el frasco y almacenar.

Evite los siguientes movimientos

- Apretar demasiado los senos, puede causar moretones.
- Deslizar las manos por los senos puede causar lesiones en la piel.
- Tironear del pezón, puede ocasionar daños a los tejidos.

¿Qué debe hacer para almacenar la leche recolectada?

- Rotular el frasco con la fecha y hora de la recolección de la leche.
- Guardar inmediatamente el frasco en el refrigerador, debe estar en posición vertical.
- Si esta fuera de casa, debe guardar el frasco en una refrigeradora y para transportarlo debe usar un bolso térmico para mantenerlo a temperatura baja. El tiempo máximo para su consumo es: a temperatura ambiente por 8 horas (en región costa, 4 horas), en refrigeración por 24 horas, en congelación por 15 días.

UNA VEZ DESCONGELADA LA LECHE NUNCA SE DEBE VOLVER A CONGELAR

Recomendaciones para descongelar y calentar la leche

- Es mejor descongelar la leche en forma paulatina dentro del refrigerador. Si está en el congelador, pasarla al refrigerador; y, si está en el refrigerador, sacarla al ambiente.
- Para descongelar la leche rápidamente, la opción es calentar agua y una vez caliente, sacarla del fuego e introducir el envase con leche dentro del agua hasta que la leche alcance la temperatura deseada.

Recomendaciones para alimentar al bebé

- La primera opción para dar la leche al bebé es con vaso rozando los labios del bebé (sin empujar), pero si lo rechaza con insistencia, se puede usar una cucharita.
- Sea cual sea la técnica usada para darle la leche materna al bebé, es indispensable sentarle sobre las rodillas, sostener su cuello y espalda con una mano y sujetarle de forma que quede lo más erguido posible.

Alimentación complementaria del niño/a de 6 a 8 meses



A partir de los 6 meses el niño debe empezar a comer otros alimentos como papillas espesas y alimentos bien aplastados además de la leche materna.

Alimentación complementaria del niño/a

- La alimentación adecuada de su bebé después de los 6 meses hasta los 2 años determina su crecimiento, desarrollo, protección para enfermedades y reduce el riesgo de muerte.
- Para que la alimentación sea adecuada debe mantener la lactancia y vigilar que los alimentos sean:
 - ➔ Oportunos, es decir empezar a dar a partir de los 6 meses (no antes, ni después)
 - ➔ Adecuados de acuerdo a su edad.
 - ➔ Inocuos, que estén bien limpios y preparados apropiadamente.
 - ➔ El niño/a debe tener sus propios utensilios (plato, cuchara de bordes lisos y suaves, vaso).

Acompañe a su bebé en la hora de la comida

- Cuando acompaña a su niño/a puede darse cuenta cuando tiene hambre y cuando está satisfecho, permita que coma despacio y pacientemente anime a su niño/a a comer, pero sin forzarlo.
- Si rechaza algunos alimentos, experimente con diversas combinaciones, sabores, texturas de preparación y métodos para animarlos a comer.
- Minimizar las distracciones durante las horas de comida, ya que el niño/a pierde interés por comer rápidamente.
- Recordar que los momentos de comer son periodos de aprendizaje y amor, se debe hablar con los niños/as y mantener el contacto visual.

ALIMENTACIÓN DE 6 A 8 MESES DE EDAD

- Al inicio el niño/a debe comer un solo alimento. Empiece con dos cucharaditas de este alimento por tres o cuatro días, luego se irán agregando otros alimentos.
- No dar alimentos con gluten antes de los 8 meses. Ejemplo: trigo, avena, centeno o cebada.

DE 6 A 8 MESES DE EDAD

ALIMENTOS

- Vegetales cocidos y en forma de puré, sopas espesas: espinaca, zapallo, acelga, zanahoria, sambo.
- Cereales bien cocidos y en forma de papilla: arroz, tubérculos aplastados y cocidos como: papa, camote, zanahoria blanca.
- A partir de los 8 meses se puede consumir yema de huevo.
- Frutas: guineo, manzana, pera, papaya, melón, granadilla.

Textura	Frecuencia	Cantidad en cada comida
Comenzar con papillas espesas y alimentos bien aplastados.	2-3 comidas por día y frecuentes tomas del seno (6 a 8 veces entre el día y la noche).	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida Incrementar gradualmente a ½ taza (a los 8 meses)

Alimentación del niño/a de 9 a 12 meses



No debe ofrecer al infante embutidos o bebidas azucaradas como gaseosas.

No debe ofrecer al infante caramelos o dulces.



Recuerde seguir dando leche materna, no añada sal ni azúcar a las comidas de los niños/as.

Alimentación del niño/a de 9 a 12 meses

- Antes de los 12 meses no dar alimentos que pueden causar alergias: leche de vaca y derivados, clara de huevo, pescado, soya, maní.
- No deben ofrecer al infante embutidos, bebidas tipo gaseosas, caramelos, gelatinas, conservas, mariscos, mantequilla, mayonesa, margarina, sal, azúcar, café, mandarina, naranja o limón.

DE 9 A 12 MESES DE EDAD

ALIMENTOS

- Leguminosas: fréjol, lenteja, arveja.
- Carnes bien cocidas y picadas finamente: res, pollo, hígado.

Textura	Frecuencia	Cantidad en cada comida
Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el bebé pueda agarrar con la mano.	3-5 comidas por día y tomas del seno.	3/4 de taza.

RECUERDE:

Alimente a su hijo con amor y paciencia para que crezca saludable. Lleve a su hijo al control mensual para saber cómo está creciendo.

Alimentación del niño/a mayor de 12 meses

A esta edad el niño debe comer 5 veces al día la misma comida de la familia.



Alimentación del niño/a mayor de 12 meses

A PARTIR DE LOS 12 MESES

Textura	Frecuencia	Cantidad en cada comida
Alimentos de la familia.	3-5 comidas por día y tomas del seno.	1 taza

- Se debe continuar con la lactancia materna.
- Debe comer 5 veces al día: tres comidas más dos o colaciones.
- Debe comer la misma comida que toda la familia.
- Es necesario combinar adecuadamente los siguientes alimentos:

Alimentos que dan energía para que juegue y de sus primeros pasos	Arroz, yuca, papa, plátano verde, papa china.
Alimentos que protegen de las enfermedades:	Zanahoria amarilla, col, cebolla, pimiento tomate riñón, pepinillo, frutas como: plátano, naranja, lima, limón, arazá, guayaba.
Alimentos que ayudan a crecer:	Carne, leche, huevo, hígado, pescado, fréjol, lenteja.

Suplementación con micronutrientes en polvo (Chis Paz) y vitamina A para niños/as menores de 5 años

La vitamina A ayuda en el crecimiento, mantiene una buena visión y protege de las enfermedades.



Las "Chis Paz" son una mezcla de minerales y vitaminas que protegen al niño/a contra la anemia.

Recuerde consumirlos con pequeñas porciones de alimentos espesos.

Suplementación con micronutrientes en polvo (Chis Paz) y vitamina A para niños/as menores de 5 años

SUPLEMENTACIÓN CON CHIS PAZ:

- Inicie a los 6 meses de edad, cuando el niño/a empieza la alimentación complementaria y concluya la suplementación con Chis Paz a los 59 meses (5 años).
- Las necesidades de hierro en los niños/as pequeños no se alcanzan a cubrir con la alimentación únicamente, por lo cual es necesario suplementar con Chis Paz.
- Las Chis Paz son una mezcla de micronutrientes en polvo con algunos minerales y vitaminas, protegen al niño/a contra la anemia, ayudan a que crezcan sanos y fuertes.
- El tratamiento preventivo con Chis Paz es de 60 sobres, uno por día, lo ideal es que el niño/a termine en 60 días, pero si se olvidó tomarlas un día no se debe duplicar la dosis al siguiente día, continuar con lo que corresponde, uno por día; cuando el niño/a termine los 60 sobres debe descansar 4 meses e iniciar un nuevo tratamiento por 60 días.
- Se debe utilizar un sobrecito diario de Chis Paz mezclándolo con una pequeña cantidad de alimento que sepamos que el niño/a de seguro consumirá.
- Ponerlas en alimentos tipo puré o papillas, no dar en líquidos el producto ya que puede quedarse en las paredes del recipiente y el niño/a no va a consumirlo completamente.
- La comida en que se da las Chis Paz debe estar tibia, si está caliente el producto pierde sus propiedades, la comida va a cambiar de color, olor y sabor y el niño/a no la va a consumir.
- Cada sobre de Chis Paz contiene la cantidad justa de vitaminas y minerales que el niño/a menor de 5 años necesita por lo tanto es importante NO compartir las Chis Paz con el resto de la familia ni con otro niño/a, la cantidad contenida en el sobre es para un solo niño/a.

SUPLEMENTACIÓN CON VITAMINA A

- La vitamina A ayuda en el crecimiento y protege de problemas visuales, reduce la gravedad de las infecciones a los niños/as de 6 a 59 meses de edad.
- La administración de esta vitamina es un método eficaz para luchar contra la xeroftalmia (enfermedad de la vista), prevenir la ceguera nutricional y reducir la tasa de mortalidad causada por ciertas infecciones infantiles como sarampión y diarreas.

Alimentación del niño/a menor de 2 años con sobrepeso y obesidad



Procurar que el niño/a realice juegos activos que impliquen movimiento.



Alimentación del niño/a menor de 2 años con sobrepeso y obesidad

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A MENOR DE 6 MESES

- Alimente a su niño/a solo con leche materna en los primeros 6 meses.
- Procure darle el seno 8 veces al día, 6 durante el día y 2 por la noche.
- Cualquier otro alimento que no sea leche materna es un alimento complementario y se debe brindar al niño/a sólo a partir de los 6 meses.
- Es perjudicial la introducción precoz de alimentos altos en calorías (caramelos), porque pueden producir obesidad.
- Es importante mantener el peso de su niño/a dentro de los parámetros de la normalidad para su edad, estos están indicados en la zona sombreada de color verde en el carnet de salud.
- Si el niño/a se está alimentando con fórmula infantil debe consumir la cantidad exacta que el niño/a requiere (de acuerdo a la medida de la cuchara dosificadora por onza de agua) y dar 8 tomas diarias, no agregar azúcar, para prevenir que su hijo/a presente sobrepeso y obesidad.

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO/A MAYOR DE 6 MESES

- Continúe dando el seno a su niño/a, por lo menos 8 veces al día.
- Prepare los alimentos con hierbas de olor como cilantro, perejil, apio u otros, en lugar de usar consomés artificiales.
- No adicionar sal o azúcar en las preparaciones que se le brinda al niño/a (papillas).
- A partir de los seis meses, si recibe fórmula, sólo es necesario medio litro de ésta al día.
- No ofrezca a su niño/a golosinas, bebidas gaseosas, café, té, refrescos o sopas artificiales, por su alto contenido de azúcar pueden dañar los dientes y ser causa de obesidad.

ALIMENTACIÓN DE NIÑO/A DE 1 A 2 AÑOS

- Es importante que su niño/a, coma de 4-5 comidas al día (3 comidas y 2 refrigerios) y que procure darle de comer en los mismos horarios.
- Evite darle a su niño/a, alimentos ricos en grasas y azúcares, golosinas, dulces, *snacks*, helados, sopas artificiales y en especial gaseosas y refrescos azucarados.
- Es importante que su niño/a consuma hortalizas y frutas todos los días.
- En los refrigerios, evite dar a su niño/a *snacks* y ofrézcale frutas.
- No agregue demasiada sal y azúcar cuando prepara sus alimentos.
- Continúe dando el seno a su niño/a de 4 a 5 veces al día, después de las comidas o por las noches.
- Procurar que el niño/a realice juegos activos que impliquen movimiento.

ALIMENTACIÓN DE NIÑO/A DE 2 A 5 AÑOS

- Es importante que su niño/a consuma de 4-5 comidas al día en porciones pequeñas y que mantenga el horario de comidas (3 comidas y 2 refrigerios).
- No force al niño/a a terminar todo el contenido del plato de comida sin que lo desee.
- No agregue demasiada sal ni azúcar a las preparaciones de los alimentos.
- Evite dar a su niño/a, alimentos grasosos o fritos, dulces, *snacks*, helados, gaseosas y refrescos azucarados, papas fritas, pizza, hamburguesas. Limite el consumo de pasteles y dulces.
- Dé de comer a su niño/a frutas y vegetales todos los días.
- No dé de comer a su niño/a mientras ve la televisión, procure que coma sentado/a en la mesa con toda la familia.
- Evite usar la comida como una recompensa o como una forma de calmar daño, decepción o aburrimiento.
- Para prevenir el sobrepeso y la obesidad es importante que su niño/a no mire televisión por más de dos horas diarias.
- Procure que su niño/a realice juegos activos que impliquen movimiento.
- Es importante que en el tiempo libre la familia realice actividades que impliquen movimiento como salir de paseo al parque, a la montaña, entre otras.
- Si quiere recompensar a su niño/a por un buen comportamiento, dele instrumentos que promuevan la actividad física como pelotas o cuerdas de saltar.

Alimentación de niños/as que no están creciendo bien



Dé comida espesa al niño/a, agregue alimentos de origen animal para promover el crecimiento en talla.

Alimentación de niños/as que no están creciendo bien

PREGUNTE:

¿Qué es lo que está comiendo el niño/a?

EXPLIQUE

Es posible que el niño/a no está creciendo bien debido a diversas causas:

- Porque se inició la alimentación complementaria antes de los seis meses.
- Por consumir un mismo tipo de alimento, falta de variedad.
- Por la falta de higiene en la preparación de alimentos o falta de higiene personal que puede ocasionar diarreas, vómitos, resfríos frecuentes.

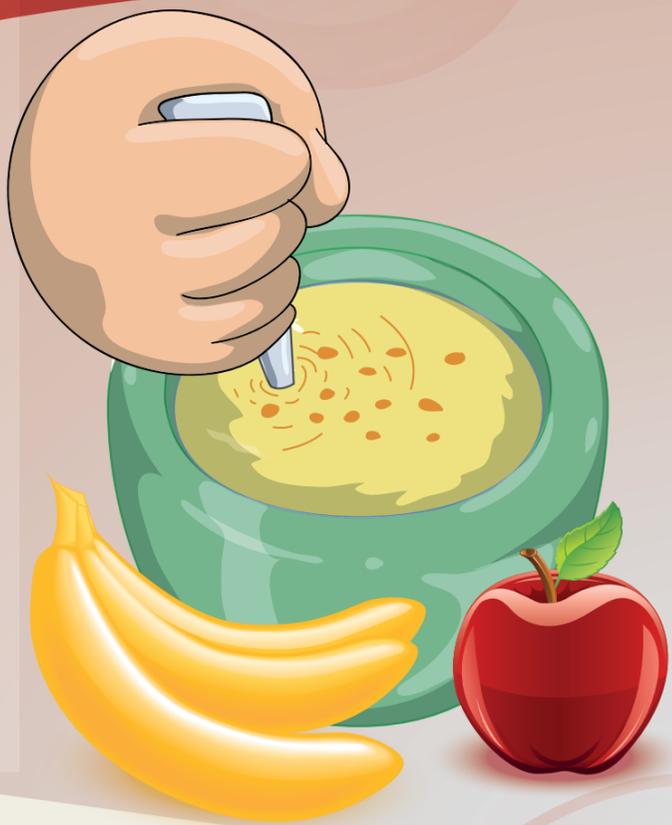
Para que su niño/a se recupere y pueda crecer normalmente:

- Amamante al niño/a con leche materna, hasta los 2 años de edad.
- Brinde leguminosas (fréjol, arveja, chocho, habas) con cereales (arroz, tostado, mote) para mejorar la calidad de la dieta.
- Dé comida espesa al niño/a, agregue alimentos de origen animal para promover el crecimiento en talla.
- Si el niño/a no toma leche materna y consume alimentos de origen animal (carne, pollo, huevo, queso) brindar dos tazas de leche diarias, si no consume diariamente estos alimentos debe tomar tres tazas de leche diaria.
- Agregue una cucharadita de aceite (maíz, soya, girasol) a las comidas ya preparadas del niño/a.
- El niño/a debe comer 5 veces al día.
- Motive al niño/a a comer diariamente frutas y vegetales.
- Enseñe al niño/a a comer a horas fijas.
- Recuerde utilizar plato y cuchara, las mismas que deben ser propias del niño/a.
- Aliméntelo con mucha paciencia y amor, estimúlelo a comer mediante juegos, presentación y sabor agradable de los alimentos.

RECUERDE:

Empezar a dar otros alimentos sólo a partir de los 6 meses sin abandonar la práctica de la lactancia materna.

Recetas



Para niños/as de 6 meses

- Puré de plátano.
- Puré de yuca.
- Papilla de manzana.
- Puré de espinaca.
- Puré de zanahoria amarilla.

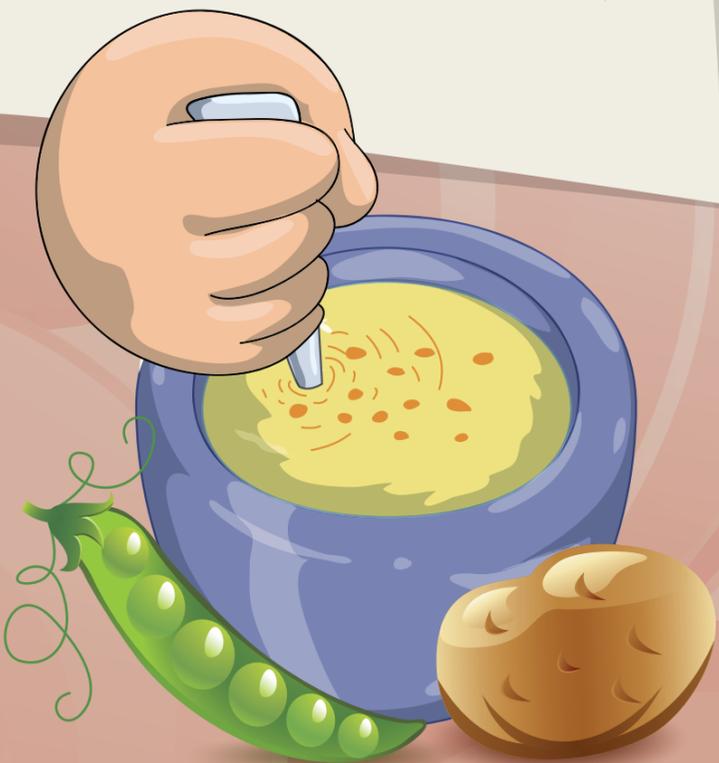
Para niños/as de 7 a 8 meses

- Colada de verde.
- Papilla de zapallo con arroz.
- Papilla de plátano con papaya.
- Papilla de vegetales.



Para niños/as de 9 a 12 meses

- Puré de papa con hígado.
- Colada de quinua.
- Papilla de avena.
- Colada de guayaba con máchica.
- Arroz con fréjol.
- Quinua con arveja.
- Harina de cebada más harina de haba.



Recetas

ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS/AS DE 6 MESES

Puré de plátano

- Aplastar $\frac{1}{4}$ de plátano de seda y cernir 2 Cdas. de granadilla.
- Mezclar y dar al niño/a por cucharaditas.

Puré de yuca

- Aplastar 2 Cdas. de yuca cocida con 1 Cda. de aceite de maíz.
- Mezclar hasta que se haya incorporado totalmente.

Papilla de manzana

- Raspar $\frac{1}{2}$ manzana mediana con una cuchara.
- Aumentar el jugo de 1 granadilla.
- Mezclar en el plato del niño/a y dárselo por cucharaditas.

Puré de espinaca

- Cocinar y aplastar la $\frac{1}{2}$ papa y $\frac{1}{4}$ Tz. espinaca (25gr).

Puré de zanahoria amarilla

- Cocine $\frac{1}{2}$ zanahoria amarilla y $\frac{1}{2}$ papa pequeña.
- Aplaste la zanahoria y la papa hasta llevar a la consistencia de puré.
- Añada gotas de leche materna.

ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS/AS DE 7 A 8 MESES

Colada de verde

- Pelar 1 plátano verde y licuar (o rallar y moler).
- Mientras tanto hervir canela con agua y luego agregar la masa anterior, moviendo constantemente por 15 minutos.

Papilla de zapallo con arroz

- Cocinar $\frac{1}{2}$ Tz. de zapallo picado y 1 Cda. de arroz por separado.
- Una vez cocinados, aplastar los dos ingredientes con un tenedor hasta formar la papilla.
- Dar al niño/a por cucharaditas.

Papilla de plátano con papaya

- Aplastar $\frac{1}{4}$ de plátano seda con $\frac{1}{2}$ Tz. de papaya picada.
- Dar al niño/a.

Papilla de vegetales

- Cocinar 1 trozo de yuca mediana y 1 trozo de zanahoria amarilla por separado.
- Una vez cocinados, aplastar los dos ingredientes hasta formar la papilla.
- Dar al niño/a por cucharaditas.

ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS/AS DE 9 A 12 MESES

Puré de papa con hígado

- Cocine 1 papa, 3 Cdtas. de hígado y $\frac{1}{2}$ zanahoria amarilla.
- Aplaste estos ingredientes hasta llevar a consistencia de puré.
- Proporcione al niño/a.

Colada de quinua

- Preparar la colada con 1 Cda. de harina de quinua, añadir guayaba licuada y cernida.
- Puede reemplazarse la guayaba con mora o piña.

Papilla de avena

- En un recipiente hervir 1 taza de leche y añadir 1 Cda. de avena.

Colada de guayaba con máchica

- En un recipiente hervir agua añadir la 1 Cda. de máchica.
- Cocinar y licuar una guayaba mediana, cernir y añadir a la preparación.

Arroz con fréjol

- 4 cucharadas de arroz cocido.
- 2 cucharadas de fréjol cocido.
- Zanahoria, cocida.
- Acelga cocida.
- 1 huevo cocido.
- 1 cucharada de aceite.
- Hacer un puré y brindar al niño/a.

Quinua con arveja

- 4 Cucharadas de quinua cocinada.
- 2 cucharadas de arveja cocinada.
- 1 pedazo pequeño de pollo.
- 1 cucharada de aceite.
- Aplastar los ingredientes la quinua, la arveja y el pollo;
- Añadir una cucharadita de aceite (maíz, soya, girasol).

RECUERDE:

Observe las normas de higiene en la preparación de alimentos.

Guía metodológica para el uso adecuado del rotafolio

OBJETIVO GENERAL

El presente rotafolio tiene como propósito convertirse en un recurso didáctico para facilitar el desarrollo de las intervenciones educativas (charlas, sesiones grupales o consejería) que se brindará a las madres, padres y otros miembros del núcleo familiar, los cuales están a cargo de la salud integral de niños/as menores a 5 años, así como también el cuidado nutricional y la salud de la mujer en periodo de gestación, en los diferentes escenarios de intervención y basados en el marco del nuevo Modelo de Atención Integral en Salud (MAIS).

FORMA DE USO

- Esta guía contiene diversos tópicos o temas correspondientes a los distintos componentes de la Estrategia Nacional de Nutrición, los que han sido abordados en forma sencilla y con una idea central.
- El rotafolio cuenta con 11 láminas, cada una contiene un tema diferente, por lo que se sugiere no utilizar todas las láminas en una sola sesión, se recomienda utilizarlas de manera individual o de acuerdo al caso.
- El rotafolio está diseñado para que sea utilizado en la consejería que el personal de salud realiza en la consulta o post consulta o en la consejería que imparten los grupos de apoyo comunitario, con el objetivo de orientar a la madre, padre y otros miembros del núcleo familiar de una manera más personalizada.
- En la parte frontal de cada lámina están las imágenes y en la parte de posterior se encuentra la guía metodológica, la cual le ayudará a seguir la secuencia de información que usted debe proporcionar.
- Recuerde que el rotafolio es un material de apoyo informativo, sin embargo, usted debe buscar más información para que desarrolle la consejería o sesión de cada tema.

CADA VEZ QUE USTED REALICE LA CONSEJERÍA DEBE APLICAR LOS SIGUIENTES MOMENTOS:

1. Explicación de la situación encontrada

De acuerdo a la atención médica y a las preguntas de reflexión, se debe explicar la situación que se ha encontrado, usted debe:

- Identificar el estado nutricional y seleccionar la lámina que corresponde al problema encontrado.
- Dar la consejería a partir de lo que la madre, padre y miembros del núcleo familiar conocen o entienden de la lámina.

2. Análisis de causales o riesgos potenciales

- Analizar los posibles problemas encontrados, causas y consecuencias.

3. Búsqueda de alternativas de solución y toma de acuerdos

- Comprobar si se ha entendido el mensaje que se desea transmitir.
- Sensibilizar a la madre, padre o miembros del núcleo familiar acerca de la importancia de poner en práctica las recomendaciones que se les da, ya que de esta manera se puede prevenir y mejorar la salud del niño/a y de la madre.
- Recuerde que la decisión final acerca de las alternativas más convenientes en factores identificados, las toma la madre, padre o miembros del núcleo familiar.

4. Registro de acuerdos tomados

- Si la consejería se la da a nivel comunitario, anotar en la ficha comunitaria los compromisos tomados entre la persona que da la consejería y la madre, padre o miembro del núcleo familiar.
- Si la consejería se da en unidad operativa, anotar en la historia clínica los compromisos tomados entre el personal de salud y la madre, padre o miembro del núcleo familiar.

5. Seguimiento de acuerdos tomados

- Esto se realizará en el próximo contacto con el usuario.

PARA LA SESIÓN EDUCATIVA

- Colocar el rotafolio en un lugar visible que no exceda de los 3 metros de distancia del usuario.
- El rotafolio puede ser utilizado en la consulta médica individual o para consejería grupal.
- Si va a utilizar el rotafolio para un grupo de personas, iniciar la sesión dando la bienvenida y que cada participante diga su nombre y como le gusta que le llamen.
- Utilizar un lenguaje sencillo; y, si menciona algún término técnico explicar su significado para facilitar la comprensión.
- Hacer preguntas para indagar sobre el conocimiento del tema y partir del conocimiento de los participantes.
- Muestre cada lámina y haga preguntas que generen discusión entre el público.
- Hacer una síntesis de los aspectos importantes y recalcar aquellos en los que se requiere que los participantes practiquen.
- Pregunte sobre dudas o puntos que el público desea que se refuerce y retroalimente la información.
- Reforzar que la salud integral de la niñez y el cuidado materno contribuye al bienestar de todos los miembros de la familia.
- Cierre la sesión agradeciendo la participación de todo el grupo.

RECUERDE:

Guarde el rotafolio en un lugar apropiado y fácil de encontrar para próximas intervenciones.

Consejería **materno infantil**



Ministerio
de **Salud Pública**