



**CURSO DE CUIDADORES DE PRIMERA INFANCIA  
SEGUNDA COHORTE MAYO – DICIEMBRE DEL 2011**

**MODULO No 7: NUTRICION Y CRECIMIENTO**

**PROGRAMAS:** 22 a 24

**LO QUE NUNCA PODEMOS OLVIDAR**

- Si queremos que los niños y niñas crezcan sanos, inteligentes y felices, debemos garantizar que estén bien nutridos.
- Durante los primeros 6 meses los niños solo necesitan leche materna.
- La alimentación complementaria a la leche se debe empezar después de los 6 meses.
- Entre el 1 y el 2 año de vida, ya no se necesita preparar comida especial para los niños y ellos pueden comer de la misma olla familiar, siempre y cuando esta alimentación le ofrezca todos los nutrientes que necesitan.
- La mejor forma de comprobar que el niño va ganando peso y talla de manera adecuada es asistir a los controles de crecimiento y desarrollo para verificar que su curva de crecimiento sea adecuada.
- Las tablas y curvas que actualmente se utilizan son las de la OMS (nuevos patrones de crecimiento infantil, OMS 2006). Estas curvas confirma que si todos los niños del mundo reciben una atención adecuada desde el comienzo de sus vidas, tienen igual potencial de crecimiento infantil hasta los 5 años.

- Las curvas de crecimiento son una serie de valores de peso y altura correspondientes a cada edad que utilizan como referencia para determinar la evolución del crecimiento del niño a su cuidado.
- Las curvas de crecimiento permiten comparar los parámetros del crecimiento importantes, como el peso y la talla/estatura con un valor de referencia óptimo. Hay gráficos para niños y niñas.
- El personal encargado de realizar el control de crecimiento y desarrollo está capacitado para analizar y estar atentos a las señales de alerta que se presentan en estas tablas y los padres y cuidadores deben entender su significado y preguntar sobre las dudas o inquietudes en las citas de control.
- Estos parámetros son importantes indicadores de salud y ayudan a determinar el estado de salud de un niño y si su crecimiento es adecuado. Por ejemplo, los niños cuyo peso para la estatura es demasiado bajo (por debajo de la línea roja) pueden tener problemas de salud. Cuanto más alejados de las líneas rojas se encuentren los valores de cada niño o niña, mayores serán las posibilidades de que tengan problemas de salud.

### **LO QUE SIEMPRE DEBERIAMOS HACER**

- Ofrecer solo leche materna a los bebés durante los primeros 6 meses.
- La leche debe ser ofrecida durante los primeros meses a libre demanda. Es decir cada vez que el bebé quiera. Poco a poco, el mismo niño va cuadrando sus horarios de sueño y alimentación.
- La gran mayoría de las madres pueden alimentar a sus bebés y la clave para que este proceso sea exitoso está en que la madre esté dispuesta a hacerlo y que garantice una buena posición y buen agarre del pezón por parte del bebé (ver anexo 1 y 2).
- La mayoría de las enfermedades comunes (gripas, dolores, etc), no son un obstáculo para la lactancia materna y pueden ser tratadas con medicamentos que son seguros para el bebé (ver anexo 3 para contraindicaciones).

- A partir de los 6 meses se debe complementar la leche materna con alimentos semisólidos (papillas, compotas, pures) y se debe continuar con leche materna (ver anexo 4).
- A partir del año los niños deben comer de la olla familiar, primero el seco: 3 comidas y 2 refrigerios (ver anexo 5 y 6).
- No suspender la alimentación cuando los niños estén enfermos. Se debe ofrecer la alimentación habitual, dar más líquidos y aumentar la frecuencia o raciones cuando se recupere.
- Asistir a los controles de crecimiento y desarrollo, seguir los consejos del Personal de salud, completar los tratamientos ordenados por el tiempo y en la dosis que se recetaron y nunca automedicar a los niños.

## ANEXO 1: Signos de Lactancia adecuada (tomado de AIEPI).

### En la madre

- Madre relajada y cómoda
- Bebé en estrecho contacto con la madre
- Cabeza y cuerpo del bebé alineados frente al pecho
- Barbilla del bebé toca el pecho
- Cuerpo del bebé bien sujeto
- El bebé se acerca al pecho con la nariz frente al pezón
- Contacto visual entre la madre y el bebé

### En él Bebe:

- Boca bien abierta
- Labio superior e inferior evertidos
- La lengua rodea el pezón y la areola
- Mejillas llenas y redondeadas al mamar
- Más areola visible por encima del labio superior
- Movimientos de succión lentos y profundos con pausas
- Puede verse u oírse tragar al bebé
- Humedad alrededor de la boca del bebé
- El bebé relaja progresivamente brazos y piernas
- El pecho se ablanda progresivamente
- Sale leche del otro pecho
- La madre nota signos del reflejo de eyección
- El bebé suelta espontáneamente el pecho al finalizar la toma

## ANEXO 2: POSICION Y AGARRE CORRECTO DURANTE EL AMAMANTAMIENTO (tomado de AIEPI).

### Mostrar a la madre cómo sostener bien al niño

- Con la cabeza y el cuerpo del niño erguidos
- En dirección a su pecho, con la nariz del niño de frente al pezón
- Con el cuerpo del niño cerca del cuerpo de ella
- Sosteniendo todo el cuerpo del niño, y no solamente el cuello y los hombros

### Mostrar a la madre cómo facilitar el agarre. La madre debe:

- Tocar los labios del niño con el pezón
- Esperar hasta que el niño abra bien la boca
- Mover al niño rápidamente hacia el pecho y cerciorarse de que el labio inferior del niño quede bien debajo del pezón, verificando que los labios cobijen la areola y no solo el pezón.

## ANEXO 3: Contraindicaciones de la lactancia

- SIDA y HIV positivo
- Herpes Zoster y varicela (lesiones en el pezón)
- Radioterapia
- Tuberculosis activa

NOTA: La mayoría de las enfermedades comunes NO son una contraindicación para la lactancia y pueden ser tratadas con medicamentos que son seguros para el bebe y que no afectan la lactancia.

**ANEXO 4: ALIMENTACION DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES (TOMADO DE AIEPI).**

- Dar la leche materna todas las veces que el niño quiera, de día y de noche. Inicialmente quizá mame 12 o más veces en 24 horas, luego en los primeros meses puede bajar a 8 veces y más grande quizá requiera solo 6 veces en 24 horas.
- Ofrecer el seno al bebé cuando muestre señales tempranas de hambre: El bebé se despierta y está más activo, con movimientos de búsqueda, se lleva la mano a la boca y hay chupeteo. El llanto es un indicador tardío de hambre.
- El bebé puede quedar satisfecho con un solo pecho, debe dejarlo mamar hasta que suelte el seno y luego ofrecer el otro, sin importar el tiempo que se demore.
- El bebé debe estar en una adecuada postura y bien agarrado al seno
- Una diuresis de 6 o más pañales en 24 horas hace suponer que la ingesta de leche es adecuada.
- Cuanta más leche extrae el bebé del seno, más leche se produce; la duración de las tomas y el número de tomas debe ser regulado por el niño y depende de la eficacia de la succión, de las necesidades de líquidos y energía del niño y del intervalo entre las tomas.
- NO se debe ofrecer ninguna fórmula artificial, agua, infusiones ni otros líquidos o alimentos al niño en los primeros 6 meses de vida.

## ANEXO 5: ALIMENTACION DE LOS 6 MESES HASTA EL AÑO DE EDAD (TOMADO DE AIEPI).

- Idealmente debe continuarse la lactancia materna o en su defecto leche a libre demanda.
- El objetivo de esta etapa es enseñar al niño a comer con cuchara
- Iniciar con cereal preparado en forma de papilla, al que se le adiciona agua o leche según el cereal. Administrarlo con cuchara.
- Preparar compota de frutas carnosas, triturando la fruta con un tenedor, utilizar frutas como banano, mango, durazno, pera, manzana, papaya, melón. Darlas recién preparadas, con cuchara.
- Ofrecer verduras como zanahoria, ahuyama, acelga, habichuela, espinaca, lechuga y tallos.
- Preferiblemente un vegetal verde y uno amarillo diariamente. Cocinarlos en una olla tapada con poca agua hirviendo hasta que ablanden (3 minutos hirviendo) para preparar una crema o puré y ofrecerla con cuchara, no adicionar sal ni condimentos.
- El niño debe recibir 2 a 3 porciones por día de estos nuevos alimentos.
- A los 7 meses, iniciar carne como hígado o pajarilla, carne de res, ternera o cordero magras (sin gordo) o pollo sin cuero; ofrecerlas cocinadas, picadas muy pequeñas y trituradas.
- Al 8 mes introducir frijol, arveja seca, lenteja y garbanzo. Dar cocinados, licuados o en puré.
- A los 10 u 11 meses ofrecer pescado de agua dulce o salada, cocinado y triturado y comenzar a introducir el huevo, iniciando por la yema, cocinarlo adecuadamente de 7 a 10 minutos.
- A medida que pasa el tiempo se deben introducirse alimentos de mayor consistencia, picados y en trozos para ayudarle a aprender a masticar y el manejo de los pequeños trozos y ofrecer alimentos con la mano como pan, galleta, zanahoria o fruta.
- Los vegetales deben ser cocidos hasta que estén suaves y las carnes deben ser desmenuzadas, el huevo bien cocinado para evitar el riesgo de infección.
- Establecer un horario de comidas con 2 o 3 comidas principales y dos refrigerios en los intermedios, como yogurt, galletas, pan, fruta picada o en compota triturada.
- Los tubérculos como papa, yuca, arracacha, ñame y el plátano, se dan en forma de puré o se adicionan en la sopa.

## **ANEXO 6: ALIMENTACION DE 1 A 2 AÑOS (TOMADO DE AIEPI).**

- El niño debe empezar a comer solo, pero todavía no es capaz de consumir la cantidad suficiente para sus necesidades y debe ayudársele activamente.
- Debe recibir 3 comidas principales con 2 refrigerios intermedios cada día.
- Puede compartir la dieta normal de la familia y no requiere alimentos especialmente preparados.
- No se debe adicionar sal, conducta que beneficia a toda la familia.
- El niño come lentamente, debe disponer de tiempo para alimentarlo adecuadamente
- La leche es fundamental, se recomienda continuar el amamantamiento hasta los 2 años. Si el volumen de leche materna es alto, no se requiere la introducción de otras leches. Si no está amamantado, dar 3 porciones de leche de vaca u otros productos lácteos.
- El tamaño de las raciones debe ser el recomendado para un niño
- Deben reemplazarse las actividades sedentarias por aquellas que requieren movimiento
- Enseñe al niño a tomar agua durante el ejercicio y cuando termine la actividad física

## **ANEXO 7: ALIMENTACION DE LOS 2 A LOS 6 AÑOS (TOMADO DE AIEPI).**

- El niño debe recibir 6 porciones por día de cereales, esto incluye, panes, maíz, avena, trigo, arroz ojala sean integrales; en este grupo están también tubérculos (papa, yuca, ñame), granos y plátano.
- Los vegetales se deben dar 3 a 5 porciones por día, intercalar los anaranjados con los verdes.
- 2 a 4 porciones de fruta diarias, ojala enteras y frescas.
- Leche y derivados lácteos. 2 a 3 porciones por día.
- "Proteínas como carnes ojala magras, pollo, pescado, las cuales deben variarse, 2 a 3 porciones por día.
- Se debe consumir el mínimo de grasas, las cuales deben ser vegetales o de pescado. Poca azúcar y sal.

## AUTOEVALUACION MODULO 7

NOMBRE: \_\_\_\_\_

Esta es una oportunidad de mostrar algo de lo que usted ha aprendido en el programa de la Hora Fantástica, por favor responda este formato con sus propias palabras y recuerde que puedes escuchar los programas **22 a 24** nuevamente, en caso de que tenga dudas o inquietudes o puede también comentarlas con la profesora de la FAN.

1. Que consejos le daría a una mamá que quiere tener una lactancia exitosa acerca de la posición y el agarre del bebe, dígalos con sus propias palabras?

---

---

---

---

---

2. En que situaciones la madre NO puede dar al bebe su leche?

---

---

---

---

---



5. Cual es la importancia del crecimiento y desarrollo y cada cuanto se debe llevar?

---



---



---



---



---



---

Con respecto a la nutrición y crecimiento de un niño o de una niña diga cuales son Falsas o Verdaderas, señale F, si considera que la afirmación es falas o “V”, con respecto a lo aprendido en este módulo (si tienes dudas con estas preguntas, vuelva a escuchar el programas 22 a 24).

6. Los primeros alimentos diferentes a la leche materna deben comenzarse solo a partir del año.	
7. Los primeros alimentos que deben introducirse son los frijoles y las lentejas.	
8. Para que los niños se coman todo, es conveniente endulzar sus alimentos con azúcar o miel.	
9. Los niños deben aprender poco a poco a experimentar texturas y sabores, por lo que es conveniente ir introduciendo grumos y trocitos para que los cojan con la mano antes del año.	
10. Los niños que no se ven gordos tienen problemas de salud.	
11. Un niño que se vea flaco debe recibir un reconstituyente	
12. La mejor forma de saber que un niño esta progresando en su peso y talla es compararlo con los niños de las vecinas y amigas	
13. La mejor forma de saber que un niño está progresando en su peso y talla es evaluando su curva de peso y talla en el control de crecimiento y desarrollo.	
14. Lo más importante para la alimentación de un niño o una niña son los modales, por eso desde el principio NUNCA debe permitírsele que coma con su mano.	