Viva Paraguay

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y BIENESTAR SOCIAL
PRESIDENCIA DE LA REPÚBLICA DEL PARAGUAY

INAN
INSTITUTO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

COMITE TECNICO NACIONAL DE LAS GUIAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

COMITE TÉCNICO NACIONAL DE LAS
GUÍAS ALIMENTARIAS DEL PARAGUAY

Guías Alimentarias para Niñas y Niños Menores de 2 años del Paraguay

Asunción - Paraguay
2012

Autoridades

Dr. Antonio Arbo
Ministro de Salud Pública y Bienestar Social

Dr. Félix Ayala
Vice Ministro de Salud Pública y Bienestar Social

Dr. Rafael Figueredo Grijalba
Director
Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición

Comité

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS.

Decreto N° 5457/99.

- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social (MSP y BS)
- Ministerio de Educación y Cultura (M.E.C.)
- Ministerio de Agricultura y Ganadería (M.A.G.)
- Cátedra de Pediatría - Universidad Nacional de Asunción (U.N.A.)
- Sociedad Paraguaya de Pediatría (S.P.P)
- Asociación Paraguaya de Graduados en Nutrición (ASPAGRAN)
- Sociedad Paraguaya de Pediatría - Comité de Gastroenterología y Nutrición
- Instituto Privado de Nutrición Integral
- Ministerio de Industria y Comercio - Defensa del Consumidor
- Dirección General de Estadística, Encuestas y Censos (DGEEC)
- Universidades Públicas y Privadas
- ONGS: Plan Internacional, Pastoral del Niño, PROMESA
- Asociación Paraguaya de Tecnólogos de Alimentos (ASPATAL)
- Instituto de Previsión Social (IPS)
- Instituto de Investigación de Ciencias de la Salud (IICS)
- Instituto Nacional de Salud (INS)
- OPS - INCAP
- UNICEF
- USAID
- FAO

Elaboración

Comité Técnico

Elaboración y Redacción

Instituto Nacional de Alimentación y Nutrición (Dirección General de Programas de Salud)
- Lic. Juana V. Redondo Martínez
- Lic. Nut. Rosanna Pedotti Vázquez
- Lic. Nut. Patricia Serafin
- Dra. Susana F. Sánchez Bernal

Dirección de Atención Integral de la Niñez
- Dra. Blanca Villalba de Piccinini

Cátedra de Pediatría. Hospital de Clínicas. Facultad de Ciencias Médicas (U.N.A.)
- Prof. Dra. Mabel Zacur de Giménez
- Prof. Dra. Lidia Garcete de Agüero
- Dra. Marta Sanabria

Colaboradores

Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social
- Lic. Olga de Anzoategui (Dirección de Promoción de la Salud)
- Lic. Zuny Zarza de Riquelme (INAN)

Ministerio de Educación y Cultura
- Lic. Nidia Granados de Galeano (Dirección de Educación Inicial Escolar Básica)
- Lic. Teresita Aquino de Silva (Dirección de Currículum)
- (✞) Lic. María Stella Trinidad Pavón (Dirección de Currículum)

Comité de Gastroenterología y Nutrición de la Sociedad Paraguaya de Pediatría
- Dra. Rosa Mayor Oxilia

Organización Panamericana de la Salud (O.P.S.)
- Dra. Zonia Rosas (Asesora Técnica O.P.S.)

Diseño, diagramación e ilustraciones

- Lic. Miguel Del Puerto Pompa (INAN)
- Milciades Torres (Dirección de Promoción de la Salud)
- Cyntia Salas (Dirección General de Programas de Salud)

Agradecimientos

El Comité Técnico Nacional de las Guías Alimentarias, agradece a todas las organizaciones que han colaborado a través de sus supervisores, técnicas rurales, coordinadores, líderes parroquiales, docentes, enfermeras, mujeres ama de casa y a todas las personas que han participado en las diferentes etapas del proceso de **Elaboración de las Guías Alimentarias** y en especial a la Dirección de Extensión Agraria -DEAG/MAG y a la Pastoral del Niño de las comunidades de los siguientes departamentos:

SAN PEDRO
Itacurubí del Rosario, San Estanislao, San Pedro, Choré, Nueva Germania.

ITAPÚA
Natalio, Edelira, Encarnación, Capitán Miranda, Alborada, Hohenau, Bella Vista.

CAAGUAZÚ
Coronel Oviedo, Caaguazú, Santa Rosa del Mbutuy, Repatriación, Yhú.

CENTRAL
Itá, Nueva Italia, Villeta, Luque.

GUAIRÁ
Villarrica.

Y a los Servicios de Salud de:

SAN ESTANISLAO

TOBATÍ

Y además el reconocimiento a la **Lic. María Stella Trinidad Pavón**, quien en vida fuera valioso personal técnico de la Dirección de Currículum del M.E.C. y activo miembro del Comité Técnico Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias.

Contenido

Introducción 13

Guías Alimentarias para Niñas y Niños Menores de 2 Años del Paraguay

1. La leche materna es lo mejor para tu niña o niño y no necesita otro alimento durante los primeros seis meses. 15

2. Además de la leche materna desde los seis meses tu niña o niño, debe consumir otros alimentos como verduras, frutas, cereales y carnes. 45

3. Desde los 9 meses, dale de comer a tu niña o niño; pescado, huevo y toda clase de porotos. 55

4. Los alimentos que come tu niña o niño deben ser espesos, bien picaditos o molidos. 61

5. A partir del año de vida, tu niña o niño debe alimentarse 5 veces por día, para crecer sano y fuerte. 81

6. Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas. 91

7. Tu niña o niño debe comer de su propio plato para saber la cantidad que come. 99

8. La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de tu niña o niño. 105

9. Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso. 117

Introducción

Los primeros años de vida constituyen un período de extraordinaria importancia, que va a condicionar el resto de la vida del ser humano. Uno de los factores de mayor influencia para el pleno desarrollo del individuo, es una adecuada nutrición.

En la medida que a las niñas y niños se les cubran sus necesidades nutricionales, se les ofrezca un ambiente físico y social sanos, se les provea estímulos psicológicos y sociales adecuados, se logrará que su potencial de desarrollo alcance su máximo nivel en lo físico e intelectual.

El creciente desequilibrio económico que conduce a un bajo nivel de ingreso y la disminución de la capacidad de compra de los alimentos por la población, han llevado a un generalizado desmejoramiento en la alimentación de las familias y muy especialmente de las niñas y niños menores de dos años.

El Comité Nacional de Elaboración e Implementación de las Guías Alimentarias, al analizar la Situación Alimentaria y Nutricional de los menores de dos años, ha identificado como problemas más importantes: la baja prevalencia de lactancia materna exclusiva, la introducción precoz e inadecuada de alimentos en el primer año de vida, la escasa información sobre selección, preparación y conservación de los alimentos y la tendencia a disminuir la alimentación durante los episodios de diarrea.

Ante estos problemas, surge la necesidad de contar con guías de alimentación, como un instrumento de apoyo que unifique mensajes basados en criterios nutricionales actuales, para que los promotores de salud, docentes, extensionistas, educadores del hogar y otros que trabajan en el área educativa o de la salud, orienten a los padres, la familia y a la comunidad en el cuidado de la alimentación de las niñas y niños menores de dos años de todo el país.

El objetivo de estas guías es informar y educar en forma sencilla a través de mensajes, que puestos en práctica produzcan hábitos alimentarios saludables, desde la lactancia hasta la incorporación de las niñas y niños a la alimentación del grupo familiar.
Contienen normas de higiene y preparación de alimentos, además de ejemplos de menús y consejos sobre conductas nutricionales a seguir en casos de diarrea.

Es nuestro deseo, que estas guías de alimentación contribuyan a mejorar la calidad de vida de todos las niñas y niños menores de dos años de edad del Paraguay, a través del compromiso y la participación de los actores sociales de los diferentes sectores.

COMITÉ TÉCNICO NACIONAL DE ELABORACIÓN E IMPLEMENTACIÓN
DE LAS GUÍAS ALIMENTARIAS PARA NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE DOS AÑOS
DEL PARAGUAY

Guía 1

“La leche materna es lo mejor para tu niña o niño y no necesita otro alimento durante los primeros 6 meses”

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

El mejor alimento para el niño/a, es la leche materna, ya que le brinda todas las sustancias nutritivas que necesita para un buen crecimiento y desarrollo. También aporta suficiente cantidad de agua. Lo ideal es amamantar al niño/a tan pronto como sea posible evitando darle otro tipo de líquido (leche artificial, suero glucosado, agua, agua azucarada).

Inmediatamente después del nacimiento, estando aún en la sala de parto, es importante colocar al recién nacido sobre el pecho de la madre, este primer contacto piel con piel dentro de la primera media hora del nacimiento se llama **apego precoz** y favorece el inicio de la lactancia materna y el mantenimiento exitoso de la misma.

La madre y el niño/a deben permanecer juntos día y noche, evitando la separación desde el momento del nacimiento y durante la hospitalización.
Esta práctica se llama **alojamiento conjunto** y permite a la madre darle a su niño/a alimento cada vez que lo pida y establece entre ambos sólidos lazos de amor.

¿DE QUÉ FACTORES DEPENDE LA LACTANCIA MATERNA?

La lactancia materna depende de factores nutricionales, hormonales, psicológicos y sociales de la madre, que determinan tanto la cantidad como la calidad de leche a ser producida.

Factores Nutricionales. En caso de desnutrición, calidad de leche. ver Manual IHAN

Una madre sana, bien alimentada guarda suficiente reserva durante el embarazo, que le sirven para producir una leche de buena calidad y en cantidad suficiente. Esto se mantendrá con una adecuada nutrición.

Una mujer con bajo peso también produce leche, salvo que se encuentre con desnutrición severa.

Factores Hormonales

Durante el embarazo se producen marcados cambios hormonales que preparan a la mujer para la lactancia.

Factores Psicológicos y Sociales

Para una lactancia exitosa son importantes: la actitud positiva de la madre y el deseo de dar de mamar, que debe fomentarse desde el prenatal, así como la tranquilidad, el apoyo de la pareja y de toda la familia.

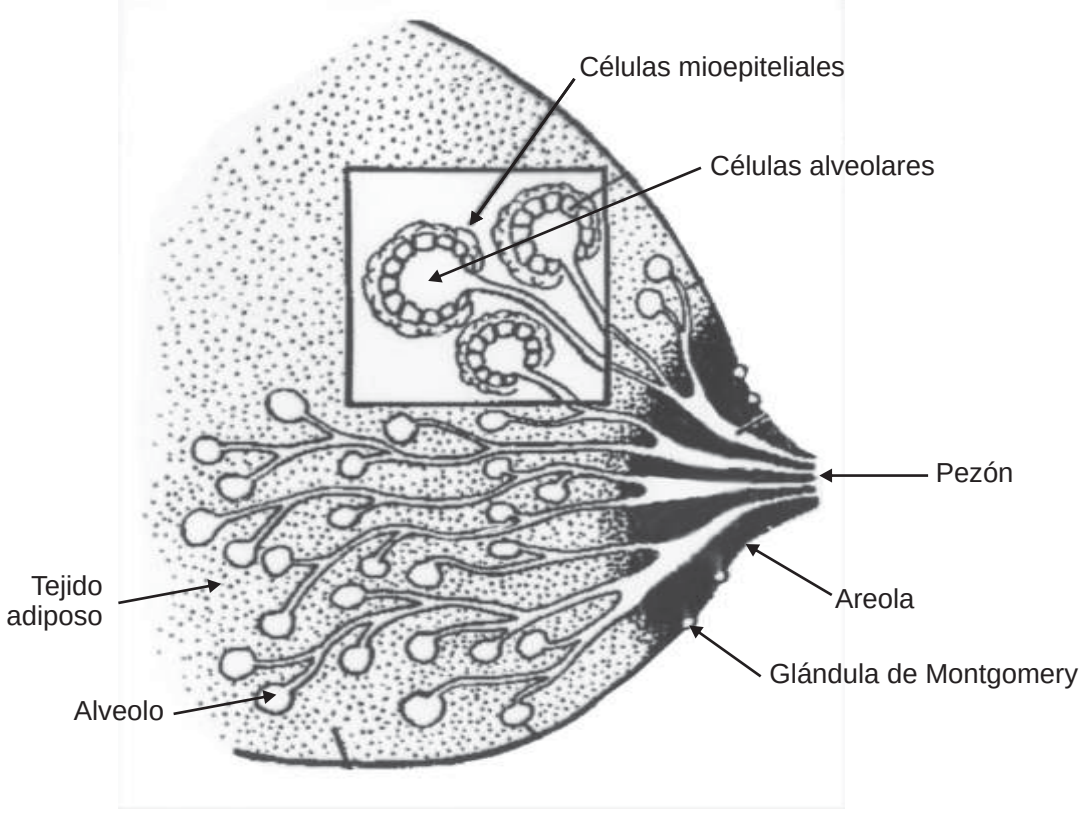
¿DÓNDE SE PRODUCE LA LECHE MATERNA?

La leche materna se produce en las mamas (senos) de la mujer. Esta mama, está formada por tejido glandular por lo que se llama también glándula mamaria, además está compuesta por tejido de soporte y por grasa.

El tejido glandular es el encargado de producir la leche, la cual llega hasta el pezón a través de una serie de conductos, cuya función es la de transportar la leche para su salida hasta el pezón.

El círculo de piel oscura situado alrededor del pezón se llama aréola. El pezón y la areola son muy sensibles porque tienen muchas terminaciones nerviosas. Para una buena succión y agarre es importante que el bebé introduzca la mayor cantidad posible de aréola en su boca.

COMPONENTES DE LA MAMA



¿CÓMO SE PRODUCE LA LECHE MATERNA?

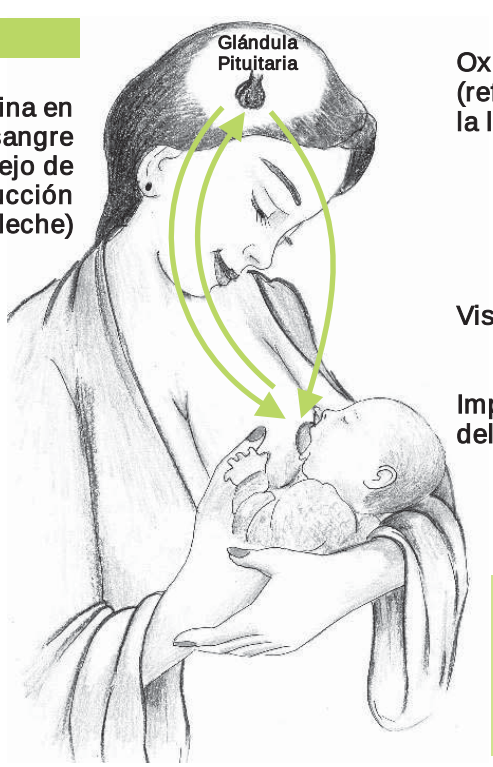
Durante el embarazo las glándulas mamarias se preparan para la lactancia a través de la acción de hormonas. Inmediatamente después del parto, las mamas comienzan a producir un líquido llamado **"calostro"** o primera leche.

La succión del recién nacido estimula las terminaciones nerviosas del pezón y la areola, enviando la orden al cerebro de la madre, que responde liberando las hormonas **prolactina** y **oxitocina.** Si la mama no se vacía cada cierto tiempo, se frena la producción de leche.

- **Prolactina,** es la hormona encargada de la producción de la leche materna.
- **Oxitocina,** es la encargada de la salida de la leche.

La liberación de Oxitocina puede ser alterado por diversos factores como: dolor, fatiga, ansiedad; esto significa que aún cuando se esté produciendo leche, ésta puede no llegar al recién nacido. Ante esta situación es importante explicar a la madre los probables motivos, recomendarle descanso, un ambiente tranquilo y cómodo cuando amamanta. Cuanto más mama el bebé estas hormonas se secretan en mayor cantidad y se produce mayor volumen de leche.

PRODUCCIÓN DE LA LECHE MATERNA



La ansiedad, el dolor o las dudas detienen el reflejo de salida de leche.

CARACTERÍSTICAS Y COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche de los primeros días, llamada **CALOSTRO**, es un líquido claro o amarillento que en comparación con la leche madura, presenta las siguientes características:

- **Mayor cantidad de sustancias nutritivas en poca cantidad de líquido.**
- **Más proteínas, vitaminas (por ejemplo, vitaminas A y E) y minerales.**
- **Mayor concentración de sustancias que protegen al recién nacido contra infecciones (Ej.: anticuerpos).**

El calostro aumenta su volumen en forma progresiva durante los primeros tres días dependiendo de la cantidad de veces que el niño/a mame. Además facilita el movimiento intestinal en el recién nacido y parece tener una acción protectora lubricante para el pezón de la madre.

LECHE MADURA:

Se empieza a producir alrededor de los 10 días después del parto, en una cantidad diaria promedio de 700 a 800 ml. Tiene las mismas propiedades protectoras que el calostro.

Los principales componentes de la LECHE MADURA son:

- **Agua:** que satisface las necesidades de líquidos del niño/a, por eso no es necesario darle agua u otro líquido mientras se esté amamantando en forma exclusiva, es decir, si está recibiendo solamente leche materna.

- **Carbohidratos o Hidratos de Carbono:** principalmente lactosa y además contiene un factor llamado "bífido" que impide el crecimiento de gérmenes que dañan al intestino del niño/a amamantado.

- **Proteínas:** de fácil digestión para el niño/a, que en cantidades adecuadas son necesarias para el crecimiento y el desarrollo cerebral, en especial la *taurina,* aminoácido esencial importante durante los primeros dos años de vida. Contiene además otras proteínas como la lisozima, que protege contra las bacterias que atacan el intestino y la lactoferrina que favorece la absorción del hierro.
  La leche de las madres de recién nacidos prematuros, tiene aún mayor cantidad de proteínas y factores de defensa, necesarios para cubrir las necesidades nutricionales de los mismos.

- **Grasas o Lípidos:** que se digieren fácilmente. Poseen una buena cantidad de grasas especiales, llamadas ácidos grasos esenciales necesarias para el adecuado desarrollo del cerebro y otros órganos nerviosos.
  La cantidad de grasa en la leche materna es variable, según sea ésta de inicio o del final de la mamada (mayor cantidad hacia el final de cada mamada). El contenido de grasa de la leche de la madre de un recién nacido prematuro es el adecuado a las necesidades del mismo.

- **Vitaminas y Minerales:** la cantidad de vitaminas y minerales que contiene la leche materna depende de la alimentación de la madre.

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

PARA LA NIÑA O NIÑO

- La leche materna brinda todas las sustancias nutritivas que necesita el niño/a para un buen crecimiento y desarrollo hasta los seis meses de vida, a excepción del hierro que debe ser agregado desde el cuarto mes.

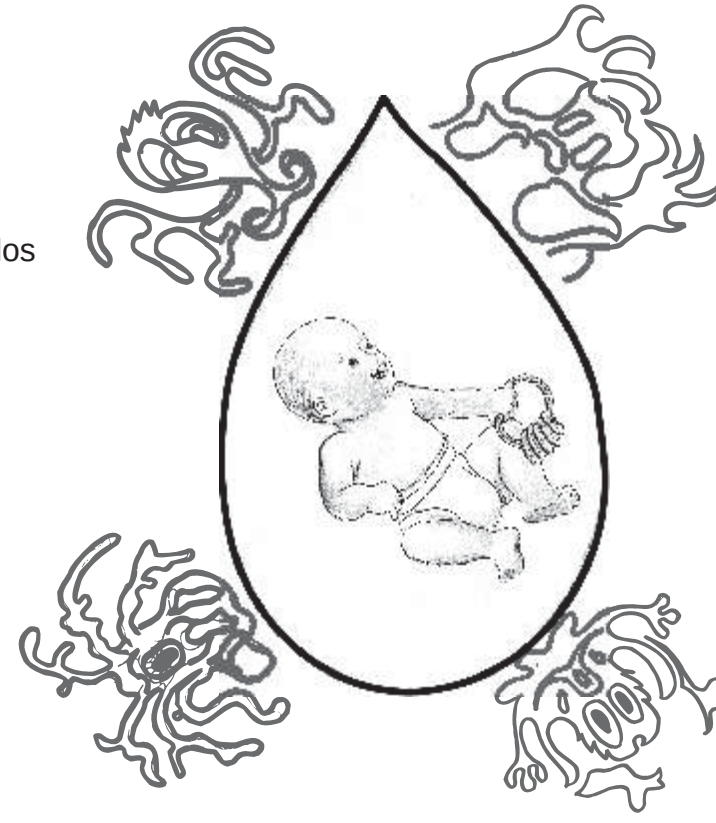
- Proporciona protección contra las infecciones: gastrointestinales, respiratorias y del oído. Las diarreas son menos frecuentes y cuando ocurren son más leves y la recuperación es más rápida.

- Es de fácil digestión.

- El niño/a amamantado, no necesita aporte extra de vitaminas puesla leche materna contiene en cantidades suficientes, salvo la vitamina D que recibe a través del sol.

- El niño/a amamantado rara vez sufre de alergias alimentarias.

- La lactancia natural fortalece los lazos de amor entre madre e hijo/a y además favorece la seguridad emocional de los mismos.



PARA LA MADRE Y LA FAMILIA

- Satisfacción sicológica: la madre se siente bien de poder alimentar a su niño/a con su propia leche y por el cariño que se establece entre ambos.
- Reduce la pérdida de sangre después del parto.
- Contribuye a retrasar el siguiente embarazo, si la lactancia es exclusiva y constante tanto de día como de noche, durante los seis meses.
- Disminuye el riesgo de tener cáncer de mama.
- Contribuye a la integración de la familia.
- Ahorra tiempo, trabajo y dinero ya que la leche no tiene que ser comprada ni preparada, por lo tanto no se gasta en utensilios y combustible para ello.

FACTORES QUE DISMINUYEN LA PRÁCTICA DE LA LACTANCIA MATERNA

Son muchos los factores que han contribuido a la disminución y abandono de la Lactancia Materna:

1. Escasa información a las madres sobre las ventajas de la Lactancia Materna durante el control prenatal.

2. Falta de examen y preparación adecuada de los pezones que deben ser realizados desde los primeros controles prenatales.

3. Desconocimiento de las técnicas correctas de amamantamiento, de la extracción y conservación de la leche materna.

4. Conductas inapropiadas en los servicios de salud, públicos y privados como:

   - Separación del niño/a de su madre en las primeras 24 horas después del nacimiento.
   - Administración de biberones con agua azucarada, té, suero u otra leche que no sea la materna.
   - Horario fijo para alimentar al recién nacido/a no permitiendo la lactancia a libre demanda.

5. Falta de información a las madres sobre las leyes que benefician y garantizan la lactancia materna en mujeres que trabajan fuera del hogar y falta de cumplimiento de las mismas por parte de los empleadores.

6. Creencias erradas respecto a que la lactancia daña la figura corporal (deforma los pechos).

7. Inadecuado apoyo del entorno familiar y social para que la madre practique la lactancia materna exclusiva, debido al desconocimiento de las ventajas de la misma.

PREPARACIÓN DE LA MADRE PARA LA LACTANCIA MATERNA

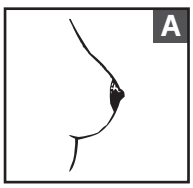
Desde la primera consulta prenatal se debe realizar:

- Evaluación de las creencias, conocimientos, aptitudes y experiencias de la mujer embarazada, con relación a la alimentación del niño/a.
- Evaluación de los hábitos y prácticas alimentarias de la madre.
- Examen de las mamas.

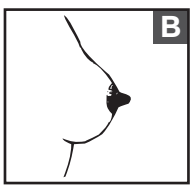
El cuidado de las mamas debe iniciarse en el periodo prenatal, con el examen de los pezones para determinar si son adecuados para la lactancia, ya que los pezones inadecuados son causas de fracaso de la misma, especialmente con las primerizas.

TIPOS DE PEZONES

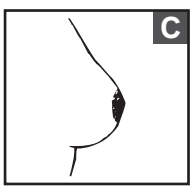
Durante la consulta, cuando se examina la mama, se debe reconocer que tipo de pezón presenta la madre:



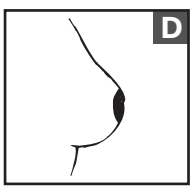
Pezones salientes o protráctiles, son los adecuados para la lactancia y son aquellos que al pinzar la areola salen fácilmente.



Pezones largos, que en general no presentan problemas para la lactancia pero si el niño/a es muy pequeño (bajo peso) o prematuro, podría causar rechazo al introducir el pezón muy adentro de la boca.



Pezones planos o cortos, que por sus características impiden el buen agarre.



Pezones invertidos que se retraen dentro de la mama al pinzar la areola y que son difíciles de tratar.

Estos problemas deberán ser atendidos una vez que se produzca el nacimiento.

TÉCNICAS CORRECTAS PARA EL AMAMANTAMIENTO

El éxito de la lactancia materna depende en parte de una correcta técnica de amamantamiento, que comprende 3 pasos:

- ***Buena posición de la madre***
- ***Buena posición del niño/a***
- ***Agarre correcto***

IMPORTANTE RECORDAR QUE SE DEBE:

- Mantener las uñas cortas para facilitar una buena higiene y evitar rasguños al niño/a y a su mama.
- Lavar las manos con agua y jabón, secarse con una toalla limpia.

POSICIÓN DE LA MADRE: la madre debe sentarse lo más cómoda posible con la espalda apoyada. Si su niño/a es muy pequeño, puede usar una almohada para acomodarlo a la altura de sus mamas.

Una **BUENA POSICIÓN DE AMAMANTAMIENTO** se reconoce por lo siguiente:

- El cuello del niño/a está derecho o algo curvado hacia atrás. El cuerpo está vuelto hacia la madre (panza con panza).
- Todo el cuerpo del niño/a recibe sostén en el brazo de la madre.

POSICIONES DE AMAMANTAMIENTO

SENTADA CLÁSICA

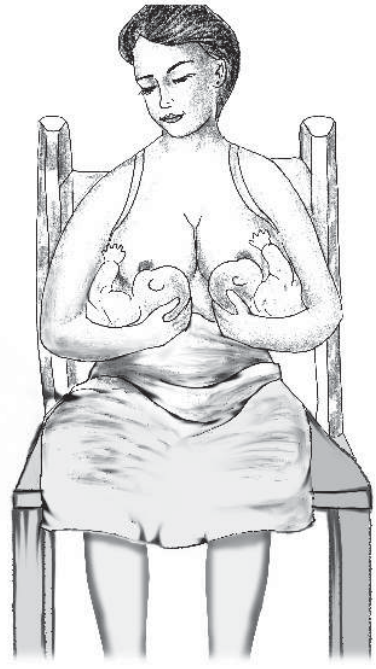
- La madre debe sentarse cómodamente, con la espalda apoyada.
- Debe sostener a su niño/a recostado sobre su brazo, colocando el cuerpo panza con pan-za y la cabeza sobre el pliegue de su codo.
- El cuello no debe estar torcido o flexionado. Puede ayudarse con una almohada para apoyar el brazo y con él al bebé.

POSICIÓN ACOSTADA DE LADO (panza con panza)

- Se recomienda cuando la madre acaba de dar a luz, o para dar de mamar durante la noche.
- La madre está acostada de lado (decúbito lateral), sosteniendo su espalda con almohadas o frazadas. Sostiene la mama con los cuatro dedos por debajo y el pulgar por encima de la misma. La panza del niño/a se encuentra contra la panza de la madre.

POSICIÓN INVERTIDA O EN SANDIA

- En este caso, el cuerpo del niño/a se encuentra debajo de la axila de la madre, con el abdomen pegado a las costillas de la misma.
- La madre sostiene el cuerpo del niño/a con el brazo del mismo lado y con su mano le sostiene la cabeza.
- Se sugiere esta posición para gemelos o mellizos, en caso de que se los amamante al mismo tiempo.



SIGNOS DE UN BUEN AGARRE

Los cuatro signos de un buen agarre de la niña o niño, al pecho materno son:

- El mentón de la niña o niño toca la mama
- La boca de la niña o niño bien abierta
- El labio inferior del niño/a volteado o invertido hacia fuera
- La areola es más visible por encima de la boca que por debajo.

COMO LOGRAR UN BUEN AGARRE

- Tocar el labio inferior del niño/a con el pezón hasta que abra bien la boca.
- Introducir la mama tratando de abarcar la mayor parte de la areola.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE DURAR EL AMAMANTAMIENTO?

La duración de las mamadas es individual, depende de madre e hija o hijo.

Durante los primeros días el estómago del recién nacido se vacía cada una hora y media aproximadamente, por lo que necesita recibir leche materna frecuentemente. Esto se debe explicar claramente a la madre para evitar que ella crea que su leche no es suficiente.

A medida que el niño/a crece, la cantidad de leche producida aumenta y por eso se alargan los espacios de tiempo entre una mamada y otra. El amamantamiento no tiene horario, se amamanta a libre demanda y permitiendo que se vacíe una mama antes de pasar a la otra.

Cuando la madre se da cuenta que su mama está vacía, para cambiar al otro lado, debe introducir gradualmente el dedo meñique entre la boca del niño/a y la areola pezón, de manera que pase a succionar el dedo de la madre y suelte espontáneamente la mama. Esta es una forma de prevenir las grietas del pezón.

Asimismo se debe recordar a la madre que antes de cambiar al niño/a a la otra mama y al término del amamantamiento, debe ayudarlo a eliminar los gases (eructar).
Para lograrlo, se deben dar unas palmaditas suaves en la espalda del niño/a mientras lo sostiene en su regazo.

EXTRACCIÓN DE LA LECHE MATERNA

En caso de que la madre trabaje fuera de la casa, debe aprender a sacarse la leche para que su niño/a siga alimentándose. Es ideal que la madre se saque la leche en un ambiente agradable y tranquilo.

La técnica de extracción consta de tres pasos:

- **Preparación**
- **Estimulación**
- **Extracción**

PASOS PARA LA EXTRACCIÓN MANUAL DE LA LECHE MATERNA

a- Preparación:

- Mantener las uñas cortas para facilitar una buena higiene y evitar rasguños a su mama.
- Lavarse las manos con agua y jabón y secarlas con una toalla limpia.

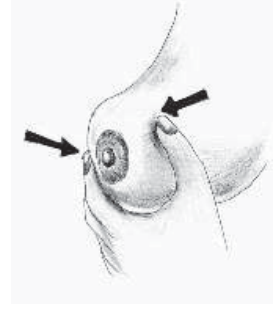
b- Estimulación:

Para lograr una mayor producción de leche, estimule la mama a través de masajes, para ello se debe:

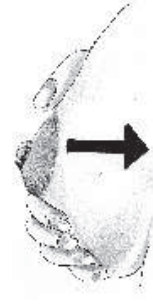
- Comenzar el masaje en la parte superior de la mama.
- Presionar firmemente con los dedos la mama hacia el tórax.
- Hacer un movimiento circular con los dedos en un mismo punto. Después de unos cuantos segundos cambiar de lugar y continuar en espiral hasta llegar a la areola. El movimiento es similar al que se realiza en el auto-examen de la mama.
- Frotar cuidadosamente la mama desde la parte superior hacia el pezón de manera que produzca un cosquilleo.
- Continuar con este movimiento desde la base de la mama al pezón.
- Esto ayuda a relajar a la madre y a estimular la salida de la leche.

c- Extracción:

Para extraer la leche manualmente se deben realizar los siguientes pasos:



- Colocar el pulgar y los dedos índice y medio, aproximadamente 3 a 4 cm cerca del pezón con el pulgar encima y los dedos debajo del pezón formando una letra “C” con la mano.



- Observar que los dedos se coloquen de manera que la areola quede entre ellos. Evitar sostener la mama con la palma de las manos. Empujar la mama hacia el tórax, sin separar los dedos.

Mediante movimientos giratorios, se oprime y vacía la mama suavemente, sin maltratarla porque es muy sensible. Repetir la maniobra de la misma forma varias veces para vaciar las mamas. Usar primero una mano y luego la otra en cada mama.

La cantidad de leche extraída en cada sesión puede variar según las circunstancias, el estado psicológico de la madre, la hora, el ambiente, el tiempo que se dedica a ello, etc.

La leche debe colocarse en un recipiente de boca ancha de vidrio, bien limpio y esterilizado o hervido.

TAMBIÉN PUEDEN UTILIZARSE EXTRACTORES MANUALES DE LECHE...

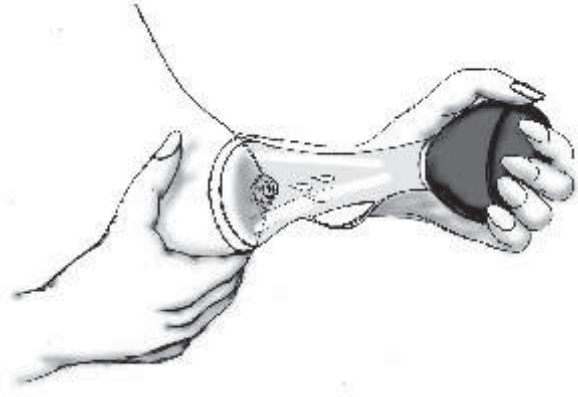
Para sacar la leche con extractor manual (“sacaleche”), la preparación de las mamas es similar a la que se realiza en la extracción manual.

El extractor más común consiste en un tubo de vidrio o plástico con una perilla de goma en un extremo. El otro extremo del tubo es ancho de manera que se puede adaptar a la mama.

Para iniciar la extracción se procede de la siguiente manera:

- Apretar u oprimir la perilla de goma para sacar el aire y mantenerla así,
- Colocar la parte amplia del tubo sobre la areola.
- Asegurar que se abarque toda la areola y el pezón de manera que no se pueda escapar el aire
- En este momento soltar la perilla de goma.
- Apretar y soltar la perilla varias veces. Después de hacerlo, comienza la salida de la leche que se deposita en la parte ancha del tubo, permitiendo su posterior descarga en el recipiente destinado para la leche.

Es importante cuidar la higiene del extractor que debe ser lavado cuidadosamente después de cada extracción y guardado en un lugar limpio.



ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche extraída del pecho materno, colocada en un frasco de vidrio herméticamente cerrado puede guardarse en la heladera durante 12 horas y en el congelador durante 14 días.

Si la madre trabaja fuera del hogar, debería sacarse la leche en las horas que normalmente suele alimentar a su niña o niño, con ello se trata de mantener el estímulo para producir leche constantemente y que coincida con el ritmo de alimentación cuando está en la casa.

Si no se dispone de heladera, puede usarse un termo de boca ancha con hielo en el fondo, para guardar temporalmente el recipiente con la leche recién extraída (hasta 4 horas aproximadamente).

¿CÓMO SE UTILIZA LA LECHE MATERNA EXTRAÍDA?

Si la leche se encuentra a temperatura ambiente, sólo necesita entibiarse a “baño María”.

Si se encuentra en la heladera, se debe retirar una hora antes de usarla y luego entibiarla a “baño María”. Si está congelada, se debe descongelar naturalmente durante el tiempo que sea necesario y luego entibiarla de la manera antes mencionada.

¿CUÁLES SON LAS MEDIDAS QUE FAVORECEN LA LACTANCIA MATERNA?

Por todas las dificultades mencionadas anteriormente, es útil e indispensable que la mujer embarazada durante el prenatal:

ADQUIERA CONOCIMIENTOS SOBRE:

- Las ventajas de la lactancia materna
- La importancia del apego precoz y del alojamiento conjunto
- Los riesgos de la alimentación artificial

RECIBA:

- Una alimentación sana durante su embarazo y lactancia

LO QUE UNA MAMÁ NUNCA DEBE OLVIDAR....

- La mejor forma de dar amor es dar LECHE MATERNA, y para hacerlo la madre debe estar motivada, tranquila, sin tensiones y disfrutarlo. Es importante que amamante en una posición cómoda para ella y su niña o niño.

- Amamantar no tiene horario, debe dar de mamar a libre demanda, es decir cuando el niño/a lo pida, dejando que vacíe una mama antes de pasar a la otra porque a medida que succiona, se produce más leche.

- Si la madre debe regresar al lugar de trabajo (fuera de la casa), puede extraerse la leche en forma manual o a través de un extractor de leche para no interrumpir la lactancia materna.

RIESGOS CON LA ALIMENTACIÓN ARTIFICIAL

La leche de vaca y sus derivados o leches comerciales que se obtienen de su procesamiento, suelen presentar muchas desventajas, tales como:

Contaminación:

- Se produce por la presencia de bacterias en los biberones mal lavados y en aguas contaminadas o no potables utilizadas en la preparación de la leche en polvo, lo cual es peligroso para la salud de la niña o niño.

Infecciones

- Las leches artificiales no contienen los anticuerpos que protegen a los niños/as contra las infecciones, que sí se encuentran en la leche materna. Por eso los alimentados artificialmente se enferman con más frecuencia que los amamantados.
- El riesgo de tener enfermedades diarreicas en los primeros 6 meses de vida aumenta 3 veces, si se agrega a la leche materna cualquier liquido (nutritivo o no nutritivo) y hasta 13 veces si recibe además otros alimentos.
- Los no amamantados poseen hasta 18 veces mayor probabilidad de padecer diarrea.
- En lugares sin agua potable y en malas condiciones higiénicas, los niños/as alimentados con biberón tienen 25 veces más riesgos de morir por diarrea.
- Un niño/a menor de 2 meses, tiene 3 veces más riesgos de morir por infecciones respiratorias agudas (IRA), si no recibe lactancia materna.
- La duración de la enfermedad y la disminución de peso será menor si reciben lactancia materna durante la enfermedad.
- Los niños/as que no reciben lactancia materna poseen 3 a 4 veces más riesgos de presentar enfermedades del oído en comparación con los amamantados exclusivamente por largo tiempo.

- El riesgo de meningitis es 4 a 16 veces mayor en los niños/as alimentados con leche artificial y el de hospitalización por infecciones bacterianas es 10 veces superior para los que no maman.

Dificultades en la digestión

- La leche de vaca es más difícil de digerir en los primeros meses de vida del niño/a, pues no contiene lipasa (presente en la leche materna) necesaria para la digestión de las grasas y por su alta cantidad en caseína (proteína).
- Como la leche de vaca se digiere lentamente, el niño/a permanece satisfecho por un tiempo más prolongado que con la leche materna, lo cual hace que la madre tenga la sensación de que ha recibido suficiente alimento.
- Además la leche de vaca favorece el estreñimiento.

Componentes alimenticios inadecuados

- La leche de vaca no contiene algunos aminoácidos esenciales para el niño/a, como la cistina y la taurina. Esta última tiene gran importancia en el desarrollo del cerebro.
- El hierro de la leche de vaca no se absorbe como el de la leche materna, en consecuencia, la niña o niño alimentado artificialmente puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro.
- La leche de vaca tiene más calcio que la materna, sin embargo el de la leche materna se absorbe mejor.
- El zinc de la leche materna se absorbe mejor (42%), que el de las leches artificiales (31%) y el de la leche de vaca (28%).
- La leche de vaca no tiene la cantidad de vitaminas que el niño/a necesita.
- La leche de vaca tiene alto contenido de sodio lo cual no es saludable para el niño/a.

- La leche de vaca, no contiene suficiente cantidad de ácidos grasos esenciales y de colesterol para cubrir los requerimientos del crecimiento cerebral que tiene lugar durante los primeros años de vida de la niña o niño.

Alergias

- Se asocian con la falta de madurez del intestino que deja pasar sustancias contra las que el organismo reacciona produciendo eczema (trastornos de piel), asma, diabetes mellitus tipo 1 y alergia a la proteína de leche de vaca.

Costos

- A las desventajas ya enumeradas de las leches diferentes a la materna, se agrega lo referente al costo. En familias con bajos ingresos existe mayor riesgo de desnutrición por administración de fórmulas muy diluidas (aguadas).

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA EN LA COMPOSICIÓN DE LA LECHE MATERNA Y LA LECHE DE VACA?		
COMPONENTE	LECHE HUMANA	LECHE DE VACA
PROTEÍNAS **Total** Caseína Lactoalbúmina Cisteina	1% 0,5% 0,5% Suficiente para el cerebro en crecimiento	4% (demasiada) 3% (en exceso) 0,5% Insuficiente
GRASAS **Total** Saturación de ácidos grasos Ácido linoleico (esencial) Colesterol Lipasa para digerir la grasa **Lactosa** (azúcar)	4% (promedio) Suficientemente insaturados. Suficiente para el crecimiento del cerebro. Suficiente Presente 7% (suficiente)	4% Demasiados saturados Insuficiente Suficiente No hay 3,4% (insuficiente)
SALES (mEq/l) Sodio Cloro Potasio	6,5 (cantidad correcta) 12 (cantidad correcta) 14 (cantidad correcta)	25 (demasiado) 29 (demasiado) 25 (demasiado)
MINERALES Calcio Fosfato Hierro	350 (cantidad correcta) 150 (cantidad correcta) Pequeña cantidad bien absorbido, suficiente.	1400 (demasiado) 900 (demasiado) Pobremente absorbido, insuficiente.
VITAMINAS	Suficiente	Puede que no sean suficientes.
AGUA	87ml/100 ml,(suficiente) no se necesita más.	Se necesita cantidad extra por que tiene demasiadas sales para el riñón del recién nacido.
FACTORES ANTI-INFECCIOSOS	Anticuerpos Leucocitos Lactoferrina Factor Bífido	No son activos

Fuente: Savage, Felicity. *"Como ayudarles a las mamás a amamantar"*. Bogotá, 1987.

LEYES QUE AMPARAN A LA MUJER EMBARAZADA Y A LA QUE AMAMANTA

Todas las madres tienen derecho a la práctica de la LACTANCIA MATERNA. Existen leyes que la amparan como: La Constitución Nacional del Paraguay, el Código del Trabajo (Ley 213/93) y la Ley del Funcionario Público (Ley 1626/00) que contemplan el derecho al permiso post-parto, el uso de salas de amamantamiento en los lugares de trabajo y/o dos descansos extraordinarios por día durante el periodo de lactancia.

CONSTITUCION NACIONAL DEL PARAGUAY. 1992.

CAPÍTULO IV: DE LOS DERECHOS DE LA FAMILIA

ART. 54: DE LA PROTECCIÓN AL NIÑO: la familia, la sociedad y el estado tienen la obligación de garantizar al niño su desarrollo armónico e integral, así como el ejercicio pleno de sus derechos, protegiéndolo contra el abandono, la desnutrición, la violencia, el abuso, el tráfico y la explotación. Cualquier persona puede exigir a la autoridad competente el cumplimiento de tales garantías y la sanción de los infractores. Los derechos del niño, en caso de conflicto, tienen carácter prevaleciente.

ART. 55: DE LA MATERNIDAD Y DE LA PATERNIDAD: la maternidad y la paternidad responsables serán protegidas por el estado, el cual fomentará la creación de instituciones necesarias para dichos fines.

CAPÍTULO VIII: DEL TRABAJO
SECCIÓN: DE LOS DERECHOS LABORALES:

Art. 89: Del trabajo de las mujeres: Los trabajadores de uno y otro sexo tienen los mismos derechos y obligaciones laborales, pero la maternidad será objeto de especial protección, que comprenderá los servicios asistenciales y los descansos correspondientes, los cuales no serán inferiores a doce semanas. La mujer no será despedida durante el embarazo y tampoco mientras duren los descansos por maternidad. La ley establecerá el régimen de licencias por paternidad.

CÓDIGO DEL TRABAJO (LEY 213/93)

CAPÍTULO II: EL TRABAJO DE MENORES Y MUJERES.
SECCIÓN II: DEL TRABAJO DE MUJERES

ART. 133: Toda trabajadora tendrá derecho a suspender su trabajo siempre que presente un certificado médico expedido o visado por el Instituto de Previsión Social o Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social, en que se indique que el parto habrá de

producirse probablemente dentro de las seis semanas siguientes y salvo autorización médica, no se le permitirá trabajar durante las seis semanas posteriores al parto.
Durante la ausencia de maternidad y en cualquier periodo adicional entre la fecha presunta y la fecha real del parto, la trabajadora recibirá asistencia médica y prestaciones suficientes, con cargo al régimen de seguridad.

ART. 134: En el periodo de lactancia, las madres trabajadoras tendrán dos descansos extraordinarios por día, de media hora cada una, para amamantar a sus hijos. Dichos descansos serán considerados como periodos trabajados, con goce de salario. A este fin, los establecimientos industriales o comerciales en que trabajen más de cincuenta mujeres, están obligados a habilitar salas maternales para niños menores de 2 años, donde éstos quedarán bajo custodia, durante el tiempo de ocupación de las madres. Esta obligación cesará cuando las instituciones de seguridad social atiendan dichas asistencias.

ART. 135: Durante los tres meses anteriores al parto, las mujeres no desempeñarán ningún trabajo que exija esfuerzo físico considerable. Si transcurrido el reposo de maternidad se encontrasen imposibilitadas para reanudar sus labores a consecuencia del embarazo o parto, tendrán derecho a licencia por todo el tiempo indispensable al restablecimiento conservando su empleo y los derechos adquiridos por virtud del contrato de trabajo.

ART. 136: Desde el momento en que el empleador haya sido notificado del embarazo de la trabajadora y mientras ésta disfrute de los descansos de maternidad, será nulo el pre aviso y el despido decididos por el empleador.

LEY DEL FUNCIONARIO PÚBLICO (LEY 1626/00)

ART. 50: Se regirán por las disposiciones del Código del Trabajo, las cuestiones relativas a:

* las vacaciones;

* la protección a la funcionaria en estado de gravidez y en periodo de lactancia. Si por razones de salud el permiso debiera extenderse por más de doce semanas, su prolongación no podrá en total exceder de seis meses. En caso de adopción de un menor de dos años: de seis semanas.

Guía 2

“Además de la leche materna desde los seis meses tu niña o niño, debe consumir otros alimentos como verduras, frutas, cereales y carnes”

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- Durante los primeros meses de vida, el intestino, los riñones y las defensas del organismo de los niños/as, no están del todo maduros, por ello la alimentación tiene que ser adecuada a su edad.

- A partir de los seis meses de vida, además de la leche materna el niño/a necesita agregar a su alimentación otros alimentos para mantener un crecimiento adecuado, ya que a esta edad la leche materna por si sola no contiene todos los nutrientes necesarios. Este proceso de consumir alimentos distintos de la leche se conoce como Alimentación Complementaria.

- La lactancia materna tiene que ser exclusiva hasta el sexto mes de vida, pero la niña o niño puede seguir mamando hasta los 2 años.

¿QUÉ SE CONSIGUE CON LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA?

- Que las niñas y niños reciban la energía, proteína, vitaminas y minerales que necesitan de acuerdo a su edad, para que tengan un buen crecimiento y desarrollo.

- Que las niñas y niños conozcan y se acostumbren a nuevos sabores y texturas.

- Que se estimule al niño/a para que aprenda a masticar alimentos que ya no son simplemente de consistencia líquida sino también sólida y semisólida.

¿CÓMO DEBEN EMPEZAR A COMER LOS NIÑAS O NIÑOS DE 6 A 8 MESES DE EDAD?

Durante los primeros días, cuando los niños/as reciben nuevos alimentos, se recomienda darles un alimento por vez, comenzando con pequeñas cantidades y aumentando poco a poco. Con esto se podrá comprobar la tolerancia o reacciones a ciertos alimentos.

Los alimentos ofrecidos deberán ser espesos y de consistencia blanda o semisólida.

A esta edad, es frecuente que los niños/as rechacen los nuevos sabores, por lo que se les debe ofrecer estos alimentos nuevamente, en varias oportunidades o preparados en forma diferente.

¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS QUE DEBEN COMER LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES?

Los niños/as, deben empezar a comer los siguientes alimentos:

a VERDURAS Y TUBÉRCULOS,

b FRUTAS,

c CEREALES Y DERIVADOS,

d CARNES,

e ACEITE VEGETAL

Se debe recordar además, que es importante que el niño/a siga tomando leche materna junto con estos alimentos.

a VERDURAS Y TUBÉRCULOS:

papa

zapallo

mandioca

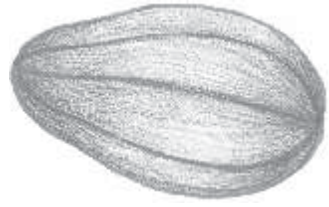
batata

acelga

zanahoria

b FRUTAS:

banana



melón

mamón

aguacate

manzana

mango

pera

c CEREALES Y DERIVADOS: _____

arroz

maicena

locro

maíz

d CARNES: _____

vacuna

pollo o gallina

e ACEITE VEGETAL: _____

girasol

maíz

soja

¿CUÁNDO Y EN QUÉ CANTIDAD SE DEBEN OFRECER ESTOS ALIMENTOS?

- Como almuerzo de los niños/as, se recomienda ofrecer preparaciones de verduras, tubérculos (como mandioca o batata) o cereales (arroz, fideo, etc.) con carne molida de vaca o pollo, en forma de papillas o puré.

- Se sugiere que coman las frutas a la media mañana y/o media tarde, en forma de puré.

- Entre los 7 a 8 meses de edad, los niños/as ya deben estar recibiendo además la cena.

- La carne de vaca y de aves (pollo, gallina), que se va a dar a los niños/as debe estar molida, desmenuzada o picadita.

- Se debe iniciar la alimentación complementaria con pequeñas cantidades, aumentando progresivamente hasta alcanzar como mínimo 2 (dos) cucharadas en cada comida, 2 (dos) veces por día.

- Mientras el niño/a reciba la cantidad indicada en cada comida, también debe seguir con lactancia materna o con la leche que toma habitualmente.

- Al niño/a se le debe ofrecer agua desde que recibe alimentos sólidos. Se puede dar de beber 20 a 50 ml, 2 a 3 veces al día, separándola de las mamadas. Se podrá ofrecer mayor cantidad en épocas muy calurosas.

ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES

EDAD	ALIMENTOS	CANTIDAD Y CONSISTENCIA	FRECUENCIA
6 meses a 8 meses	**Vegetales y tubérculos:** papa, mandioca, zapallo, batata, espinaca, acelga, zanahoria **Cereales y derivados:** arroz, harina de maíz, maizena Se recomienda comenzar el **trigo y sus derivados** (harina) a partir de los 8 meses. **Frutas:** banana, aguacate, manzana, pera **Carnes:** vacuna, pollo **Aceite vegetal:** de maíz, girasol o soja.	**Iniciar con 1 a 2 cucharaditas** hasta completar **2 cucharadas** **Consistencia en forma de puré o papilla** (al inclinar el plato la preparación no se desliza por él y es suave para tragar o deglutir) Molida o picada Agregar 1 cucharadita al puré	**Todos los días**
ES FUNDAMENTAL QUE LA NIÑA O NIÑO SIGA TOMANDO LECHE DE PREFERENCIA LECHE MATERNA *Recomendar el uso de sal yodada y en pequeña cantidad en las comidas de las niñas y niños.*			

CUIDADOS A TENER EN LA ALIMENTACIÓN DE LAS NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 1 AÑO

- Los alimentos con más probabilidades de causar reacciones alérgicas en niñas o niños menores de 1 año, cuando son consumidos en forma muy temprana son:

- Leche de vaca y productos lácteos,	- Huevo,
- Trigo,	- Avena,
- Centeno,	- Maní,
- Chocolate,	- Pescado,
- Carne de cerdo,	- Frutilla,
- Tomate	- Legumbre (poroto).

- Por eso se recomienda, que estos alimentos sean consumidos por los niños/as a partir de los 9 meses de edad sobre todo en caso de familias alérgicas, sin embargo si fuera la única fuente protéica podrán ser incluidos antes del año de edad.

- Se recomienda evitar los alimentos que contienen edulcorantes artificiales u otras sustancias químicas como los colorantes y los aditivos. Es por ello, que deben quedar fuera de la alimentación normal los refrescos en polvo, bebidas gaseosas, cubos de caldos, sopas de sobre, mayonesa, ketchup, mostaza, etc.

- La miel, debe evitarse en las niñas y niños menores de 1 año, ya que puede estar contaminada con microorganismos (*Clostridium botulinum*), que pueden producir intoxicación alimentaria llamada botulismo infantil tipo B.

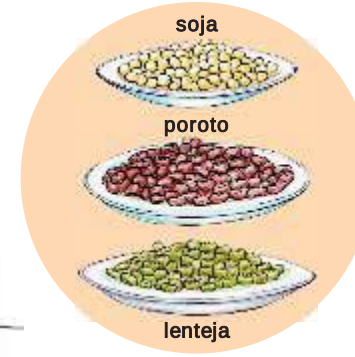
GLOSARIO

1. CONSISTENCIA
Indica como de espeso es un alimento. Dependiendo de la cantidad de líquido que contenga la preparación puede ser líquida, sólida o semisólida (pastosa o cremosa).

2. ADITIVOS
Son sustancias que se agregan a los alimentos para ayudar a su elaboración y conservación, mejorar su olor, color, sabor y para que sean más atractivos al consumidor.

Guía 3

“Desde los 9 meses, dale de comer a tu niña o niño: pescado, huevo y toda clase de porotos”



ALIMENTOS QUE DEBEN COMER LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES DE EDAD

- El desarrollo que alcanza el niño/a a esta edad, le permite recibir otros alimentos sólidos diferentes, que antes no se recomendaban en la alimentación por ser difíciles de digerir y favorecer la aparición de alergias alimentarías.

- Los alimentos recomendados a esta edad, además de los que ya recibe desde los seis meses son:

  - **Legumbres o porotos secos en general:** poroto, habilla, lenteja, soja, etc. Estas legumbres deben ser combinadas con cereales (arroz, locro, fideos, etc.) para que sean más nutritivas.

soja

lenteja

poroto

  - **Huevo entero**, que es un alimento completo, muy nutritivo e importante para el crecimiento y debe dárseles muy bien cocinado (huevo duro, no frito), una unidad dos a tres veces por semana.

  - **Carne de pescado:** debe formar parte de la alimentación del niño/a y se le debe dar bien desmenuzado cuidando de que no tenga huesos o espinas.

La carne de pescado, cerdo o el huevo pueden introducirse con mucho cuidado en la alimentación de las niñas y niños antes de los 9 meses, cuando los mismos no tienen acceso a otra fuente de proteína de alto valor nutritivo (buena calidad).

También puede recibir yogur y queso fresco tipo queso Paraguay, que le aporta proteína de buena calidad y calcio.

¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS DEBEN CONSUMIR LAS NIÑAS Y NIÑOS EN ESTA EDAD?

- La cantidad de alimentos complementarios (alimentos diferentes a la leche materna) que deben recibir las niñas y niños, depende en general de su propio apetito y de que acepten los alimentos que se les ofrece.

- La cantidad de alimentos que tienes que darle a tu niño/a a esta edad es como mínimo 4 cucharadas.

- Es fundamental que los niños/as reciban alimentos en trozos o en pedazos pequeños, para que aprendan a masticar. Las comidas no deben tener huesos, espinas ni semillas pues estos pueden causar atragantamiento u otros problemas que produzcan el rechazo permanente del alimento.

Un grupo especial de niñas y niños, son aquellos con antecedentes de Enfermedad Celiaca o alergia familiar, en los que se sugiere introducir los cereales con trigo, avena, centeno y cebada, huevos y pescados más tardíamente, recién a partir del año de edad.

ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

EDAD	ALIMENTOS	CANTIDAD Y CONSISTENCIA	FRECUENCIA
9 meses a 11 meses	**Vegetales y tubérculos:** papa, mandioca, zapallo, batata zanahoria, espinaca, acelga	Aumentar progresivamente hasta completar como mínimo 4 cucharadas.	Todos los días
	Cereales y derivados: arroz	Consistencia en forma de puré o papilla (al inclinar el plato la preparación no se desliza por él y es suave para tragar o deglutir)	
	Frutas maduras: banana, aguacate, manzana, pera		
	Carnes: carne vacuna, pollo	Molida o picadita	
	Se puede agregar aceite vegetal (de maíz, girasol, maní, etc.)	1 cucharadita	
	ADEMÁS YA PUEDEN COMER ESTOS ALIMENTOS		
	Legumbres secas: poroto, lenteja, soja. **Huevo entero** **Hígado: de vaca o pollo** **Pescado**	Puré 1 unidad bien cocinado Molido o picadito o desmenuzado o en trocitos	**2 a 3 veces por semana**
	Queso Paraguay o de otro tipo **Yogur**		**Todos los días**

ES FUNDAMENTAL QUE LA NIÑA O NIÑO SIGA TOMANDO LECHE DE PREFERENCIA LECHE MATERNA

Recomendar el uso de sal yodada y en pequeña cantidad en las comidas de las niñas y niños.

Guía 4

“Los alimentos que come tu niña o niño deben ser espesos, bien picaditos o molidos”

LA CONSISTENCIA DE LOS ALIMENTOS INFLUYE EN LA CALIDAD DE LA ALIMENTACIÓN

¿CÓMO LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN DE BUENA CALIDAD?

- Los alimentos que se ofrecen a los niños/as desde el principio, deben ser muy nutritivos, pues tienen el estómago aún muy pequeño y se sienten satisfechos rápidamente comiendo pequeñas cantidades.

- Se recomienda que la consistencia de las comidas que se ofrecen sea blanda semisólida, en forma de puré o papilla para que en poca cantidad reciba una alimentación nutritiva.

- La administración de caldos o sopas se debe evitar porque son preparaciones con mucha agua y muy poco nutritivas, esto significa que una niña o niño de 9 a 12 meses tendría que tomar cuatro platos y medio de caldo para poder hacer frente a sus necesidades de crecimiento.

- Además, el niño/a al tomar sopas o caldos, deja de consumir otros alimentos de mejor calidad, entonces baja de peso, se desnutre y corre peligro de tener otras enfermedades.

IMPORTANTE RECORDAR

- Se llaman **PAPILLAS** a las comidas que se preparan con cereales (harina de maíz, avena, sémola, fideo, arroz).

- Son **PURÉS** las comidas con verduras y/o tubérculos (papas, zanahorias, zapallos, mandioca, batata, etc.).

¿CÓMO SE COMBINAN LOS ALIMENTOS PARA QUE MEJORE LA CALIDAD DE LAS PAPILLAS O PURÉS?

Una manera de mejorar la calidad nutricional de las papillas o purés, es mediante la combinación de ingredientes, esto se logra mezclando un alimento que será la base (cereales, tubérculos, etc.) con alimentos que contienen proteínas de buena calidad (carnes, leche, queso, etc.) y agregando aceite vegetal (maíz, girasol y soja) en pequeña cantidad para aumentar la energía.

Alimentos que contienen proteína de buena calidad	Alimento base al cual se deben agregar otros alimentos	Alimentos que son fuentes de energía
Leche Queso Carnes (pollo, vaca, pescado, etc.) Hígado Huevo	Papa Harina de maíz Arroz Fideos Batata Mandioca	Aceite vegetal (maíz, girasol, soja u oliva) Manteca Margarina

EJEMPLO:

- El agregado de leche o queso, carne o huevo a un puré o papilla hecho con un alimento base (papa, harina de maíz, mandioca, etc.), mejora el aporte de proteínas, calcio, hierro y zinc del puré, lo que permite cubrir las necesidades de las niñas y niños a diferencia de lo que ocurre cuando se administra puré o papilla de un solo tipo de alimento.

- Algunas verduras como zanahoria y zapallo deben darse mezcladas con papa, batata o mandioca porque solas no aportan suficiente energía.

- El uso de aceite crudo (sin calentar) o margarina en las preparaciones permite mejorar el aporte de energía y además provee ácidos grasos esenciales, que el cuerpo no puede producir y que necesariamente deben ser administrados a través de la alimentación.

- La carne a ser administrada, debe ser preparada en trozos o pedacitos pequeños, picada, molida, machacada o desmenuzada, junto con verduras como papa, zapallo, verduras de hojas verdes o mezcladas con cereales como arroz, fideo, maíz.

- Se deben preparar las legumbres mezcladas con los cereales, en forma de puré, papillas espesas, o guisados. Si es que el niño/a no las acepta o si le provoca muchos gases, se puede eliminar la cáscara de las legumbres, licuando y pasando por el cedazo o colador una vez cocinadas

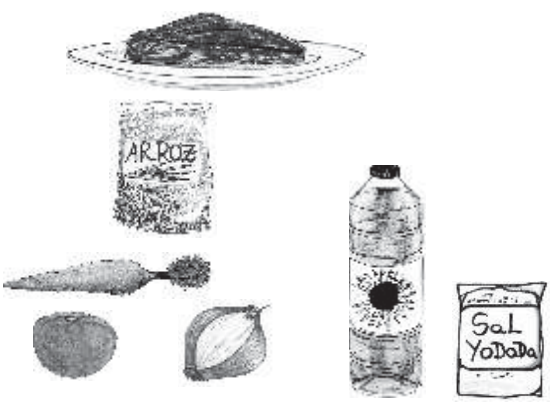
- Es importante que las preparaciones sean sencillas, sin muchos condimentos.

¿QuÉ PREPARACIONES SE PUEDE OFRECER A LA NIÑA O NIÑO?

Cuando se prepara la comida del niño/a se debe tener en cuenta la consistencia de las mismas, pudiendo ser en forma de puré o papilla, picadito, molido o desmenuzado, para su mejor aprovechamiento. Algunos ejemplos de preparaciones:

POLLO CON ARROZ

Ingredientes



- ½ pechuga de pollo o 2 cucharadas de carne
- 3 cucharadas de arroz
- 1 zanahoria chica
- 1 cucharada de cebolla
- 1 tomate chico, sin semilla y sin piel
- 1 cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)
- Sal yodada, en poca cantidad

Preparación

- Lavar las verduras y picarlas.

- En una olla, calentar el aceite y colocar las verduras picadas. Luego agregar la carne de vaca o pollo molida o picada y la sal yodada.
- Agregar agua caliente en la cantidad necesaria.
- Por último el arroz y retirar del fuego cuando éste se ablande lo suficiente.

PURÉ DE VERDURAS CON CARNE

Ingredientes:

- 1 papa chica (50g)
- ½ zanahoria chica (25 g)
- 1 trozo chico de zapallo (30 g)
- 1 hoja de acelga sin su tallo (10 g);
- 1 cucharadita de aceite vegetal (5 ml)
- Sal yodada, en pequeña cantidad
- Carne de pollo o de vaca (20 gr)

Preparación:

- Colocar en la olla con agua hirviendo las verduras bien lavadas, picadas o en trozos. Cocinar primero la zanahoria, papa y el zapallo durante 10 minutos, agregar la acelga y cocinar por 5 minutos más.

- Cocinar todo con la olla tapada y cada vez que agregue un nuevo alimento, agregar agua hirviendo para reponer lo que que se ha perdido por el calor, cuidando que sólo sea la necesaria para no secar o quemar la comida. Agregar 1 pizca de sal yodada.

- Colocar las verduras cocinadas y escurridas en la licuadora o usar un tenedor para pisar las verduras, presionándolas repetidamente para lograr la consistencia deseada. Si es necesario, agregar gradualmente el agua de cocción hasta que se obtenga un puré suave.

- Desmenuzar la carne ya sea de vaca o pollo, previamente cocinada hasta obtener una cantidad aproximada de una cucharada bien llena (20g) y mezclar con las verduras (papa, zanahoria, zapallo).

- Colocar en un platito el puré de verduras con la carne y agregar una cucharadita de aceite vegetal crudo y/o leche y mezclarlo bien.

Postre: 1 banana o 1 vaso de leche.

POLENTA CON CARNE

Ingredientes

- ½ taza de leche
- ½ cebolla chica
- queso Paraguay en pequeña cantidad
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de sal yodada
- ½ taza de harina de maíz
- 1 cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)

Preparación

- Calentar el aceite, freír la cebolla picadita sin dorarla.

- Agregar el agua, sal y la leche.

- Dejar hervir. Echar en forma de lluvia la harina de maíz.

- Revolver continuamente dejando hervir algunos minutos.

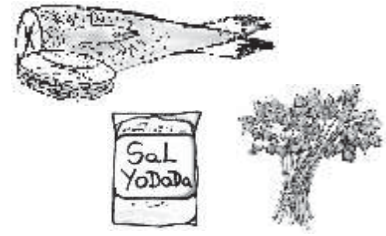
- Retirar del fuego, agregar el queso desmenuzado.

Esta preparación debe ir acompañada con salsa de carne molida o picada.

A PARTIR DE LOS 9 MESES DE VIDA LA NIÑA O NIÑO PUEDE COMER OTROS ALIMENTOS COMO...

PESCADO A LA PLANCHA O AL HORNO CON ARROZ

Pescado



Ingredientes

- 1 rebanada de pescado
- 2 cucharaditas de perejil
- 1 cucharadita de sal yodada

Preparación

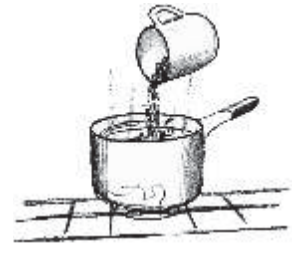
- Una vez limpio el pescado, rebanar en tiras finas, condimentar con una pequeña cantidad de sal yodada y agregar la cucharadita de perejil picado,
- Luego cocinar y mantener al horno bien caliente o a la plancha.

Arroz blanco

Ingredientes

- ¼ de taza de arroz
- ¾ de taza de agua
- 1 cucharada de queso desmenuzado
- Sal yodada en pequeña cantidad

Preparación



- Hervir el agua.
- Agregar el arroz, previamente lavado y dejar hervir durante 15 minutos aproximadamente hasta que se ablande.
- Luego agregar el queso desmenuzado y la sal yodada.
- Retirar del fuego.
- Servir con el pescado, cuidando que éste no tenga huesos ni espinas.

Observación: también se puede servir el pescado con puré de papa.

Postre: 1 vaso de Jugo de naranja o limón.

PURÉ DE LEGUMBRES (POROTOS) CON ARROZ

Ingredientes

- 3 cucharadas de arroz crudo o fideo o maíz
- 1 cucharada de legumbre cruda (poroto, soja, manteca)
- 1 zanahoria chica picada
- 1 cucharada de zapallo picadito
- 1 cucharada de cebolla picada
- 2 cucharadas de queso desmenuzado
- Sal yodada en poca cantidad

Preparación

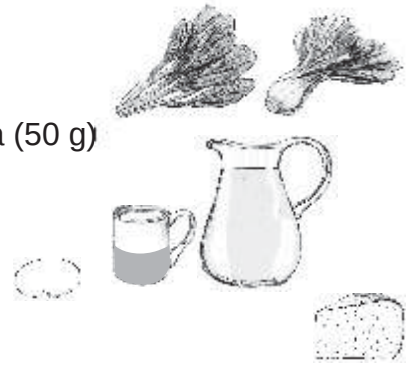
- Lavar la legumbre (poroto, soja o lenteja) y dejar en agua de remojo la noche anterior durante 12 horas.
- Cocinar la legumbre en una cacerola con suficiente agua y una pizca de sal, luego cuando esté blanda, hacer un puré y pasar por un cedazo o colador para retirar las cascarillas.

- Aparte, cocinar las verduras, junto con el arroz y cuando estén blandas agregar al puré de poroto y pisarlo bien con un tenedor hasta formar un puré.
- Al puré agregar el queso desmenuzado.

Postre: 1 vaso de jugo de guayaba o naranja.

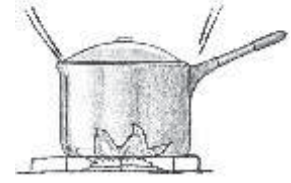
HUEVO REVUELTO CON VERDURAS

Ingredientes:



- 1 taza de acelga o espinaca (50 g)
- ½ taza de agua hirviendo
- 1 huevo
- 1 trozo pequeño de queso

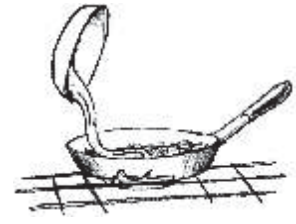
Preparación:



- Cocinar la acelga en agua hirviendo por 10 minutos.

- Retirar la acelga cocinada y picarla bien.

- Batir el huevo, agregar una pequeña cantidad de sal, luego la acelga picadita y el queso desmenuzado.



- Llevar a la sartén y a fuego lento revolver hasta que el huevo esté bien cocinado.

Servir con puré de papa o arroz kesu.
Postre: mazamorra o kiveve.

¿QuÉ LECHE PUEDE TOMAR LA NIÑA O EL NIÑO CUANDO NO TOMA PECHO MATERNO?

Si el niño/a es mayor de 6 meses de edad pero menor de 1 año y no toma pecho materno existen algunas opciones para su alimentación, recordando siempre que la mejor opción es la alimentación con LECHE MATERNA.

- Se puede ofrecer como 2° opción, **la leche en polvo especialmente modificada para niña o niño,** mal llamada leche maternizada.

- Se recomienda que el niño/a consuma esta leche hasta el año de vida, teniendo en cuenta siempre la técnica correcta de preparación de la misma, a fin de que la leche sea preparada en forma adecuada, es decir en la dilución exacta.

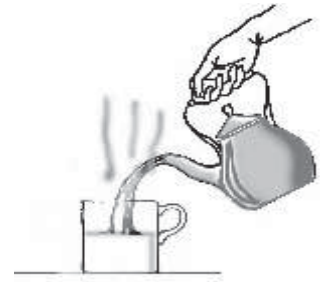
- Preparar correctamente la leche es muy importante, porque si está muy diluida (aguada) o muy espesa puede causar problemas de salud y mala nutrición en el niño/a.

¿CÓMO SE PREPARA LA LECHE EN POLVO MODIFICADA PARA NIÑAS O NIÑOS?

- Lavarse bien las manos con jabón y agua potable.

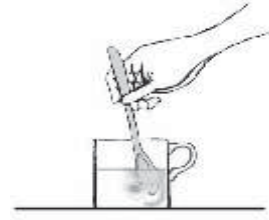
- Hervir el agua y luego enfriar hasta que esté tibia.

- Lavar y hervir el recipiente en el que será preparada y administrada la leche.

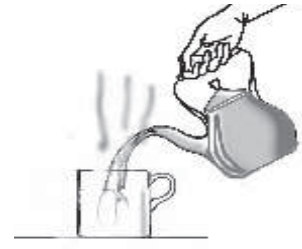


- Colocar la mitad de la cantidad de agua a ser utilizada.

- Agregar sobre el agua tibia, la cantidad total de la leche en polvo, según indicación. Usar la medida plástica limpia y seca que viene en el envase. No aplastar el polvo dentro de la medida.



- Agitar hasta mezclar bien el contenido (que no queden grumos).



- Agregar el resto del agua hasta completar la cantidad (volumen) deseada, volver a mezclar bien.

LA LECHE EN POLVO ESPECIAL PARA NIÑAS O NIÑOS SE DEBE PREPARAR DE LA SIGUIENTE MANERA:

Para una correcta dilución de la leche, la misma se debe preparar con 1 medida (la que traiga el envase) o 1 cucharadita que contenga 5 g de la leche en polvo para niños/as, por cada 30 ml de agua tibia previamente hervida.

De esta forma la leche queda reconstituida al 13,5-15 %.

30 ml de agua tibia previamente hervida

1 medida de leche = 5g

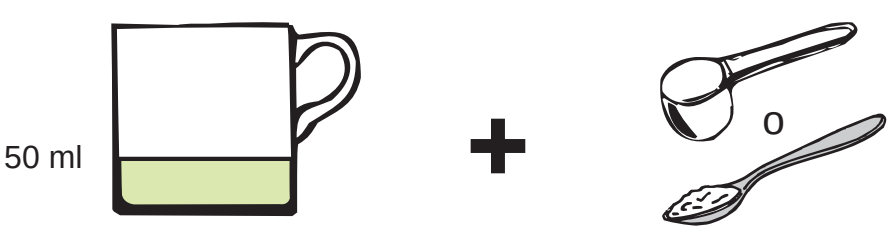
SI NO TIENE O NO ES POSIBLE COMPRAR LA LECHE MODIFICADA, EXISTEN OTRAS OPCIONES...

Como **3° Opción,** está la **leche entera de vaca en polvo**, siempre preferir de ser posible una leche fortificada con hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas.

IMPORTANTE RECORDAR

Para las niñas y niños mayores de 6 meses, corresponde:

- Preparar la leche al **10%,** lo cual se consigue, colocando **1 medida de 5g de la leche en polvo por cada 50 ml de agua hervida.**



50 ml de agua tibia previamente hervida

1 medida de leche = 5g

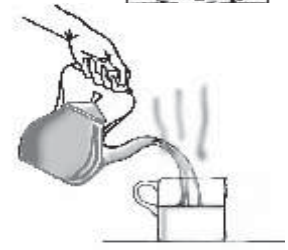
- Para alcanzar las recomendaciones de energía para la edad, se debe agregar **azúcar al 5%** (1 cucharadita de 5 g por cada 100 ml de leche).

¿CÓMO SE PREPARA LA LECHE ENTERA DE VACA EN POLVO?

- Lavarse bien las manos con jabón y agua potable.

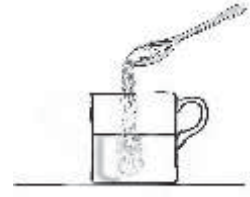
- Hervir y luego enfriar el agua hasta que esté tibia.

- Lavar y hervir el recipiente en el que será administrada la leche.



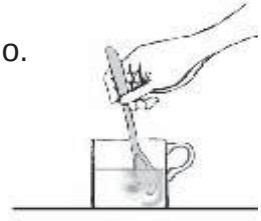
- Colocar la mitad de la cantidad de agua a ser utilizada.

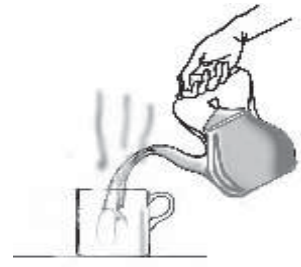
- Agregar sobre el agua tibia la cantidad total de polvo de la fórmula, según indicación. Usar la medida plástica que viene en el envase limpia y seca o 1 cucharadita de 5 g. No comprimir el polvo en la medida.



- Agregar el azúcar.

- Revolver y mezclar bien todo el contenido para que no queden grumos y agregar el resto del agua hasta completar el volumen deseado.



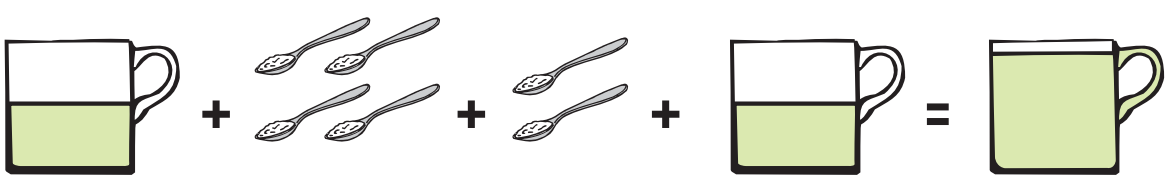


El azúcar, en esta preparación es utilizado por su valor energético y no solo como endulzante, por lo que no debe ser sustituído por edulcorantes artificiales.

EJEMPLO DE CÓMO SE PREPARAN 200 ml DE LECHE

Si el niño/a está tomando 200 ml de leche:

- Colocar primero 100 ml de agua tibia previamente hervida
- Agregar 20g de leche entera en polvo (4 medidas o cucharaditas)
- Más 2 cucharaditas de azúcar, mezclar o revolver bien
- Luego completar con agua tibia hasta 200 ml mezclando muy bien nuevamente.



100 ml de agua tibia previamente hervida | 4 medidas de leche (20g) 1 medida = 5g | 2 cucharaditas de azúcar | Completar con agua tibia previamente hervida hasta 200 ml | 200 ml de leche

No aplastar el polvo dentro de la medida o cucharaditas.

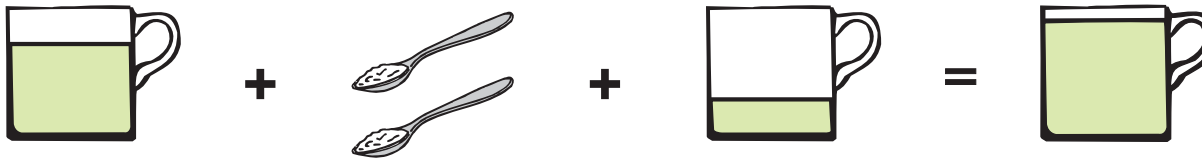
Una **4° Opción**, es la **leche de vaca entera fluida** (líquida), que debe ser previamente hervida en caso de no ser pasteurizada.

Esta leche debe estar **diluida al $^{2}/_{3}$** es decir:

- **75% ($^{3}/_{4}$ partes) de leche de vaca cocinada o pasteurizada y**
- **25% ($^{1}/_{4}$ parte) de agua previamente hervida y**
- **además requiere azúcar al 5%, es decir el agregado de 1 cucharadita de 5 g por cada 100 ml de leche**

EJEMPLO:

Si el niño/a está tomando 200 ml de leche, mezclar 150 ml de leche entera de vaca fluida (¾ taza aproximadamente) más 2 cucharaditas de azúcar, agitar bien y luego completar con 50 ml o ¼ taza aproximadamente de agua tibia previamente hervida, hasta 200 ml, mezclando bien nuevamente.



150 ml de leche | 2 cucharaditas de azúcar | 50 ml de agua tibia | 200 ml de leche

Todas las leches mencionadas anteriormente, deben ser preparadas de la forma indicada, porque solamente así aportarán la cantidad suficiente de nutrientes para las niñas y niños de 6 a 12 meses de edad.

El azúcar es utilizado por su valor energético y no sólo, como endulzante por lo que no debe ser sustituido por edulcorantes artificiales.

Las niñas y niños de 1 año de edad, pueden seguir alimentándose con leche materna hasta los 2 años y ya pueden recibir leche entera.

A partir del primer año de vida, el organismo de los niños/as, ya está en condiciones para recibir las leches artificiales en polvo con la **dilución normal** o sea al 12,5 % (1 medida de leche por cada 40 ml de agua) y azúcar al 5 % (1 medida o cucharadita por cada 100 ml de leche).

PREPARACIÓN DE LECHE ENTERA AL 12,5%

Una medida de 5 g de leche por cada 40 ml de agua.

1 cucharadita de leche en polvo= 5g

+

40 ml

40 ml de agua tibia previamente hervida

EJEMPLO DE PREPARACIÓN DE 100 ml DE LECHE ENTERA EN POLVO

100 ml

100 ml de agua tibia previamente hervida

+

Leche entera (2 ½ cucharaditas)

+

1 cucharadita de azúcar

=

100 ml

100 ml de leche

En caso de que se trate de leche entera fluida (líquida), ésta se administra sin diluir (pura) y se debe agregar azúcar, 1 cucharadita de 5 g por cada 100 ml de leche (al 5 %).

CUIDADOS HIGIÉNICOS A TENER EN CUENTA EN LA ALIMENTACIÓN CON LECHE

1. Si se utilizan biberones o mamaderas, vasitos o tazas, lavarlos bien con detergente, jabón y cepillo.

2. Enjuagar cuidadosamente con suficiente agua potable.

3. Hervir durante 5 a 10 minutos, la botella, rosca, tapa, tetina, después de cada alimentación.

4. Una vez limpio y hervido, guardar el recipiente en un lugar limpio, seco y alejado de insectos.

OBSERVACIÓN

Todos los pasos se deben realizar después de cada toma de leche.

Guía 5

“A partir del año de vida, tu niña o niño debe alimentarse 5 veces por día, para crecer sano y fuerte”

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LAS NIÑAS Y NIÑOS COMAN VARIAS VECES EN EL DÍA?

- Para cubrir las necesidades nutricionales de los niños/as, su alimentación diaria conviene distribuirla en tres comidas principales: desayuno, almuerzo, cena y además agregar dos meriendas: una a la media mañana y otra a la media tarde.

- Cada una de estas comidas en su horario correspondiente son muy importantes y no se debe suspender ninguna, porque cumplen funciones específicas, tales como:

  - El desayuno, es importante como primera comida del día, luego de varias horas de ayuno para mantener la fuerza, concentración y la atención de los niños/as.

  - El almuerzo y la cena, cubren buena parte de las necesidades de energía diaria e incluyen una mayor cantidad y variedad de alimentos, con relación a las otras comidas.

  - Las meriendas (media mañana y media tarde) complementan a las comidas principales. Las meriendas deben ser alimentos nutritivos y fáciles de digerir, evitando aquellos pocos nutritivos que quitan el apetito, como: golosinas (caramelos, chicles, chupetines y otros), refrescos, gaseosas, etc.

  - El agua, es también muy importante en la alimentación del niño/a, por lo que se le debe dar a libre demanda, es decir, cada vez que lo pida y más aún en épocas de intenso calor.

¿CÓMO SE DEBEN ALIMENTAR LAS NIÑAS Y NIÑOS A PARTIR DEL AÑO DE EDAD?

Un plan básico de alimentación para los niños/as menores de 2 años debe contener varios alimentos, que sean agradables a la vista, con buen sabor y en cantidades adecuadas.

DESAYUNO Y MERIENDA

- Debe estar compuesto por: leche o algún otro producto lácteo (yogur, queso).
  A la leche se puede agregar, azúcar, maicena, maní molido, etc., cuando se necesite aumentar las energías.
- Pan, galleta u otro panificado, acompañado de margarina o manteca vegetal, en poca cantidad (1 cucharadita), dulce de leche, mermelada, miel, para alcanzar un buen aporte de energía.

ALMUERZO Y CENA

En la alimentación del niño/a se recomienda evitar los alimentos con sabores muy fuertes, picantes, salados, fibrosos, duros o difíciles de masticar y que estén muy calientes o muy fríos.

Las comidas deben estar preparadas con:

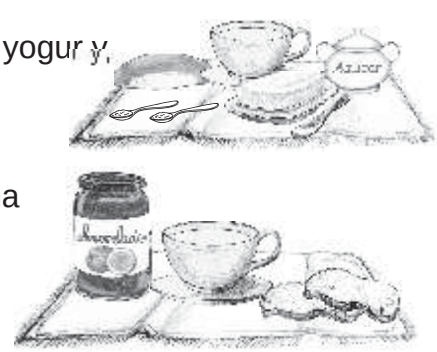
- **Carnes** con poca grasa (vacuno, pollo, pescado, cerdo) que deben estar en la comida diaria, al menos 1 vez por día. Las menudencias como hígado, corazón o riñón se pueden consumir 1 o 2 veces a la semana, o un **huevo** por día, bien cocinado, hasta 3 veces a la semana.
- **Legumbres secas** se deben preparar junto con los cereales para que sean más nutritivas, por ejemplo: arroz con poroto, fideo con poroto, arroz con lentejas, yopará (poroto con locro), o en otras preparaciones.
- **Cereales** como el arroz, papa, maíz, fideo, locro, harina, etc. También tubérculos como mandioca y batata.
- **Verduras** de todos los colores (espinaca, acelga, lechuga, zanahoria, zapallo, tomate, cebolla, etc.), cocinadas en forma de guiso, puré o crudas en ensaladas, para así mejorar la calidad nutricional de las comidas.
- **Frutas** se recomiendan consumir como postre, al natural, enteras o cortadas en trocitos o rebanadas, en forma de jugos, puré, o bien en compotas.
- El **azúcar** y la **sal** se deben utilizar en poca cantidad.

¿CÓMO ES EL ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN NORMAL PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS?

DESAYUNO

7:00 Horas

- 1 taza de leche + 2 cucharaditas de azúcar o 1 taza de yogur y,
- 1 bollo o 2 rodajas de pan o 1 pancito de viena o para reemplazar al pan en el desayuno se puede agregar a la leche 2 ½ cucharadas de maní molido o avena
- 1 cucharadita de manteca vegetal o dulce de leche o mermelada de guayaba o,
- 1 fruta



MEDIA MAÑANA

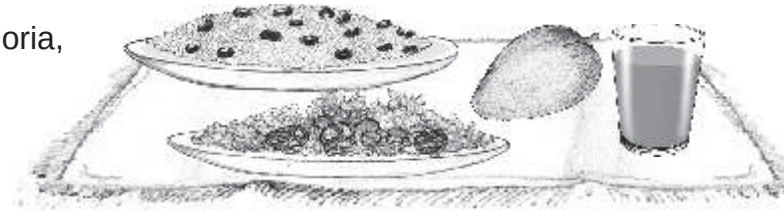
9:00 Horas

- 1 fruta en trocitos o en puré o jugo o,
- 1 huevo duro o,
- 1 yogur chico o,
- 1 rebanada de queso.

ALMUERZO

12:00 Horas

- Guiso de legumbres con cereales (poroto con arroz o fideos, lenteja con arroz, etc.).
- Ensalada fresca (berro, zanahoria, tomate, lechuga, etc.).
  Sal yodada y aceite vegetal utilizados en poca cantidad.
  Limón a gusto.



- 1 fruta (naranja o mango o 1 rodaja de mamón o banana).

MERIENDA

15:00 Horas

- 1 taza de yogur con ¼ taza de cereales o con fruta o,

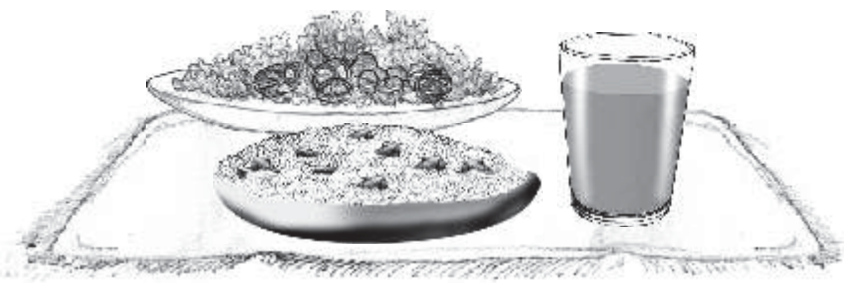
- Mazamorra con leche o,

- Arroz con leche.

CENA

20:00 Horas

- Puré o fideo o polenta con carne molida (vaca, pollo, pescado) o 1 huevo duro con arroz con queso.
- Al cocinar se debe usar sal yodada y aceite vegetal en pequeña cantidad.
- Ensalada de verduras frescas o cocinadas.
- Acompañar con 1 vaso de jugo de fruta o leche o una fruta entera.



CUIDADOS EN LA ALIMENTACIÓN DE LA NIÑA Y DEL NIÑO

- El ambiente en la mesa debe ser agradable y tranquilo.
- Se debe tener en cuenta, que el niño/a repetirá todo lo que vea hacer a los adultos, desde la forma de comer hasta las preferencias y rechazos, por lo que se debe evitar comentarios o expresiones negativas en la mesa. Lo más probable es que vayan a aceptar y/o rechazar los mismos alimentos que sus mayores.
- Si el niño/a, rechaza o se niega a comer un alimento que le es ofrecido, no se debe obligarlo a que lo coma, es mejor ofrecer dicho alimento cocinado en otra forma o combinado con otros alimentos.
- A medida que crecen, los niños/as cambian sus gustos por los alimentos, es decir, aquellos alimentos que al principio rechazaban pueden más adelante llegar a ser aceptados o ser incluso sus preferidos, dependiendo de las veces que se le ofrezca.

- Algunas verduras como el repollo, coliflor o pepino, pueden producir muchos gases intestinales y ser difíciles de digerir por lo que se recomienda que se consuman después de los dos años de edad.

- Los embutidos (chorizos, pancho, fiambres, etc.), no son recomendables para los niños/as menores de dos años por su alto contenido de grasas y de sustancias irritantes.

- También es muy importante evitar el consumo de caramelos, refrescos, gaseosas o alimentos envasados en bolsitas (yes-yes, papas fritas, etc.), pues estos alimentos contienen mucha energía y poco valor nutritivo.

- Es fundamental evitar el uso de algunos alimentos (golosinas, dulces, etc.) como un recurso para premiar, castigar o mantener la disciplina en los niños/as, pues crea malos hábitos de alimentación y confusión con respecto a lo que es realmente saludable.

- Algunos de los alimentos que se detallan más abajo, pueden ser peligrosos porque pueden causar diferentes problemas en la alimentación del niño/a.

a. Alimentos que pueden causar atragantamiento:

- Frutas secas enteras (maní, coco, nuez), evitar,
- Frutas con semillas (guayaba, acerola, níspero, uva, ciruela, durazno etc.) retirar las semillas previamente,
- Palomitas de maíz (pororó), evitar,
- Zanahoria cruda no entera o en trozos grandes evitar,
- Pescado con huesos o espinas, retirarlas previamente,
- Trozos grandes de carne, evitar,
- Caramelos pequeños y/o duros, no dar.

b. Alimentos difíciles de digerir:

- Tocino o panceta,
- Salchichas, panchos, chorizos, morcilla.
- Alimentos con mucha grasa,
- Preparaciones muy condimentadas,
- Granos de maíz y porotos enteros.

Estos peligros comienzan a disminuir después de los dos años de edad.

ALIMENTACIÓN DE LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS

Manejo del cuadro resumen.

En el siguiente cuadro, se presenta la CANTIDAD y PORCIONES de alimentos que deben recibir los niños/as de 1 a 2 años de edad.

En la **columna 1**, se observa los grupos de alimentos, especificando los que se consumen con más frecuencia dentro de cada grupo, distribuidos según los 7 grupos básicos de alimentos propuestos para nuestro país, los cuales son:

1) Leche y derivados

2) Carnes, huevo y legumbres secas

3) Verduras

4) Frutas

5) Cereales, tubérculos y derivados

6) Azúcares o mieles

7) Aceites o grasas

En la **columna 2,** se especifica la cantidad promedio de los alimentos cocinados, expresados en gramos o en medidas caseras (1 taza mediana, 1 cucharadita, 1 unidad, etc.), que corresponden a la cantidad mínima que debe ser consumida por las niñas y niños de 1 a 2 años de edad.

En la **columna 3**, se expresa el número de porciones que debe ser distribuida en un día, según grupo de alimentos.

Ejemplo: 1 porción de leche = 1 taza mediana de 200 ml o de yogur o 30 g de queso. Si una niña o niño debe tomar 3 tazas de leche al día, se podrá sustituir o intercambiar 1 o más porciones por otro alimento del mismo grupo, como yogur o queso. Este mismo procedimiento se debe realizar con los otros grupos de alimentos.

En la **columna 4**, se menciona la frecuencia (número de veces) que se deben dar los diferentes tipos de alimentos a las niñas y niños.

CANTIDAD Y PORCIONES DE ALIMENTOS PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS

ALIMENTOS	CANTIDAD Porción	CANTIDAD Peso	PORCIONES por DÍA	FRECUENCIA
1) LECHE Y DERIVADOS:			3	Todos los días de la semana
• Leche entera	1 taza*	200 g		
• Yogur	1 taza	200 g		
• Queso	1 feta	30 g		
2) CARNES: • Vaca, hígado • Pollo, gallina, pavo, pato • Pescado • Cerdo	2 cucharadas	30 g	1 - 1½	4 a 5 veces a la semana.
HUEVO	1 unidad	50 g	1	3 veces a la semana
LEGUMBRES SECAS: • Porotos, lentejas, soja	4 cucharadas**	60 g	1	2 a 3 veces a la semana
3) VERDURAS:			2	Todos los días de la semana
• Acelga, lechuga	2 tazas	100 g		
• Poroto manteca o peky	½ taza	100 g		
• Cebolla, tomate, Zanahoria	½ taza	60 g		
4) FRUTAS:			2	Todos los días de la semana
• Naranja, mango	1 unidad	100 g		
• Pomelo, mamón	½ unidad	100 g		
• Piña	½ taza	100 g		
5) CEREALES, TUBÉRCULOS Y DERIVADOS:			4	Todos los días de la semana
• Panificados	2 pedazos o 1 unidad o 1 bollo	50 g		
• Harina de trigo, arroz, harina maíz, fideo cocinado	¾ taza	100 g		
• Mandioca, batata, papa	1 unidad	100 g		
6) ACEITES O GRASAS:			3 - 5	Diariamente
• Aceite de maíz, soja o girasol	1 cucharadita***	5 g		
• Margarina		5 g		
7) AZÚCARES O MIELES:			4 - 6	Diariamente
• Azúcar, dulce de leche	1 cucharadita	5 g		
• Miel de abeja	1 cucharadita	7 g		

*Taza mediana ** cucharada *** cucharadita colmada

RECUERDE QUE SE DEBE CONTINUAR CON LA LECHE MATERNA HASTA LOS DOS AÑOS DE EDAD, JUNTO CON LOS OTROS ALIMENTOS.

Guía 6

“Acostumbra a tu niña o niño a comer verduras y frutas porque tienen vitaminas”

IMPORTANCIA DEL CONSUMO DE LAS VERDURAS Y FRUTAS

- Las verduras y frutas son saludables, fáciles de digerir y nutritivas, por lo que no deben faltar en la alimentación de los niños/as. Además, están disponibles en gran cantidad y variedad, durante todo el año.

- Son buenas fuentes de vitaminas y minerales que cumplen importantes funciones en el organismo.

- Aportan vitamina A, que es esencial:

  - Para el crecimiento y conservación de los tejidos del cuerpo,

  - Aumenta las defensas del organismo contra infecciones (diarreicas y respiratorias),

  - Mantiene sana la piel, el pelo, la vista y,

  - Además ayuda a la formación de huesos y dientes.

- También aportan vitamina C:

  - Que ayuda a cicatrizar las heridas,

  - Favorece el aumento de las defensas del organismo,

  - Ayuda a que se aproveche mejor el hierro de los alimentos de origen vegetal.

LAS VERDURAS QUE CONTIENEN BUENA CANTIDAD DE VITAMINAS Y MINERALES RECOMENDADAS EN LA ALIMENTACIÓN DIARIA DE LAS NIÑAS Y NIÑOS SON:

VERDURAS AMARILLAS Y ROJAS

zanahoria

zapallo

zapallito

choclo

locote rojo o amarillo

tomate

calabaza o andaí

VERDURAS VERDES

berro

perejil

espinaca

acelga

cebollita de hoja

lechuga

locote verde

También hay otros vegetales ricos en almidón como la papa y remolacha, que además de aportar al organismo vitaminas, son fuentes importantes de energía porque tienen hidratos de carbono complejos.

papa

remolacha

LAS FRUTAS TAMBIÉN DEBEN ESTAR PRESENTES EN LA ALIMENTACIÓN DE LAS NIÑAS Y NIÑOS

- Las frutas se encuentran disponibles en gran variedad durante todo el año en nuestro país, por lo que no deberían faltar en la alimentación de la niña y el niño.
- Se recomienda que los niños/as consuman preferentemente las frutas amarillas y las cítricas, que son ricas principalmente en vitaminas A y C.

FRUTAS

banana

pera

mamón

mango

guayaba

durazno

caqui

manzana

melón

aguacate

piña

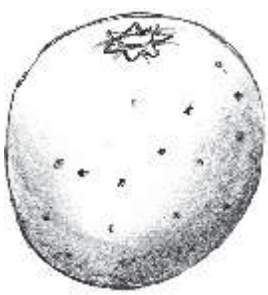
FRUTAS CÍTRICAS

naranja

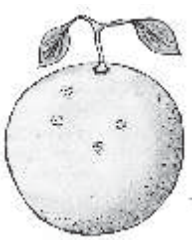
limón

mandarina

naranja agria (apepú)



toronja



pomelo

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA LAS NIÑAS Y NIÑOS DEBEN COMER VERDURAS Y FRUTAS?

- Los niños/as deben comer verduras y frutas diariamente, en el almuerzo y en la cena, como postre o jugos a la media mañana o media tarde, crudas o cocinadas en compotas .
- Todas las frutas de estación deben aprovecharse, y se deben consumir por lo menos 2 frutas o más diariamente.

CUIDADOS EN LA PREPARACIÓN DE LAS VERDURAS Y FRUTAS

- Una vez que los vegetales estén limpios, se recomienda cocinarlos enteros en un recipiente con tapa. Es importante utilizar la mínima cantidad de agua y durante el tiempo suficiente para evitar que pierdan sus nutrientes (vitaminas y minerales).

- Cuando las verduras se cocinan en trozos muy pequeños y con mucha cantidad de agua, éstas pierden su sabor y sus nutrientes.

- En caso de que las verduras o frutas sean consumidas crudas o con cáscara (lechuga, zanahoria, tomate, manzana, pera, etc.), deben ser cuidadosamente lavadas con agua potable.

- Las frutas pueden darse al natural o cocinadas y la mayoría de ellas contienen vitamina C, en mayor o menor cantidad. Como ésta se destruye fácilmente al contacto con el aire libre, deben consumirse inmediatamente después de su preparación.

- Las frutas crudas puede consumirse:

  - enteras,

  - en trozos grandes o rebanadas,

  - en trocitos,

  - en purés,

  - en jugos,

  - en forma de ensaladas,

  - combinadas con leche, yogur, crema o flan.

- Las preparaciones de frutas cocinadas, se caracterizan por el agregado de azúcar en cantidades variables y pueden prepararse en forma de compotas, frutas en almíbar, puré de frutas, mermeladas y jaleas.

Guía 7

“Tu niña o niño debe comer de su propio plato para saber la cantidad que come”

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS/AS COMAN DE SU PROPIO PLATO?

- Así como el niño/a aprende a caminar poco a poco, también tiene que aprender a comer de la misma manera.

- Por ello, desde el inicio el niño/a debe comer en su propio plato. Los padres o la persona encargada deben tener mucha paciencia para ofrecerle varias veces la comida, atender cuáles son las preparaciones que le gustan y acompañarlo hasta que termine de comer.

- Se le debe servir su propia porción en un plato aparte y no debe comer desde el plato de su madre o de cualquier otra persona, para que se pueda saber la cantidad que está comiendo, lo que realmente está recibiendo en cada alimentación y poder así determinar si cubre o no sus necesidades nutricionales a esa edad.

- Al inicio, algunas niñas o niños rechazan los nuevos alimentos o sabores y tienden a hacer muecas o a escupirlo. Es necesario orientar a los padres, explicándoles que no sólo es un nuevo alimento para la niña o niño, sino que también el hecho de "sentir en la lengua la cucharita" puede ser un motivo de rechazo. Lo importante es tener mucha paciencia e insistir colocando pequeñas cantidades de alimentos en el centro de la lengua del niño/a, hasta que se acostumbre.

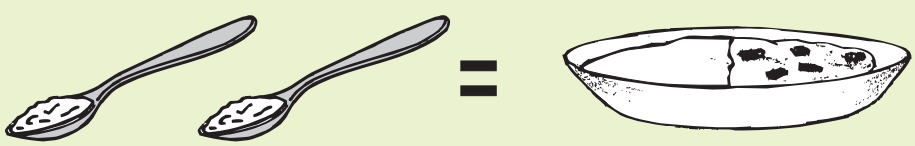
- Hasta que la niña o niño pueda alimentarse sólo, la madre o la persona que lo cuida (como un hermano mayor, el padre o la abuela o la empleada) debe sentarse con él durante las comidas y ayudarle a colocar la cuchara en la boca.

- Si la niña o niño rechaza algún alimento, se debe insistir con mucha paciencia y amor.

- Es importante alimentar activamente a la niña o al niño, eso significa que se debe animarlo a comer y recordar que no debe competir con sus hermanos mayores por los alimentos de un plato común.

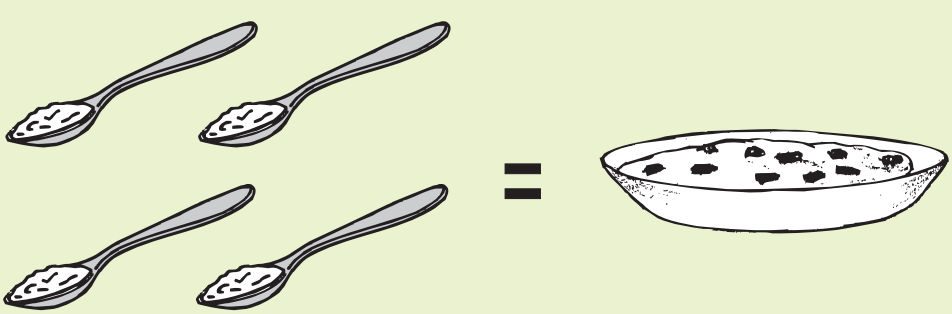
CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN RECIBIR LAS NIÑAS Y NIÑOS

- Los niños/as de 6 a 8 meses deben recibir al principio, **1 a 2 cucharaditas** de alimentos, aumentando progresivamente hasta alcanzar como **minimo 2 cucharadas** en cada comida o sea alrededor de **medio plato pequeño; 2 veces por día.**



2 cucharadas = ½ plato pequeño de alimento

- De 9 a 12 meses, la cantidad de alimentos que come el niño/a, **no debe ser menor a 4 cucharadas**, aumentando poco a poco hasta alcanzar alrededor de 200 gramos por comida que corresponde a **1 plato pequeño**. En esta etapa el niño/a ya debe estar recibiendo almuerzo, cena, una merienda y media mañana.



4 cucharadas = 1 plato pequeño de alimento

RECORDAR

- Hasta que la niña o niño alcance a comer la cantidad mínima recomendada en cada tiempo de comida, se deberá ofrecer leche como complemento.
- A partir del año de vida, la niña o niño debe estar recibiendo comidas de la olla familiar y consumir como mínimo 1 plato pequeño por cada comida.
- Cerca de los dos años de vida la cantidad que debe recibir es igual al de un plato normal.

Guía 8

“La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de tu niña o niño”

¿QUÉ HÁBITOS DE HIGIENE MANTIENE LA SALUD DE LAS NIÑAS Y NIÑOS?

- Una importante causa de enfermedades en los niños/as, es el consumo de alimentos manipulados sin las debidas medidas higiénicas y el consumo de aguas contaminadas.

- La práctica constante de normas de higiene se convierte en hábito, esta debe comenzar en la infancia y es conveniente que las niñas y niños sean supervisados por sus padres o personas mayores para que aprendan a asearse.

- Las personas que manipulan los alimentos tienen la responsabilidad de seguir las normas de higiene más importantes que son;

  - El aseo personal,
  - Uso de ropa limpia,
  - Uso de delantal,
  - Lavado correcto de las manos,
  - Cabello recogido o cubierto,
  - Protegerse con un pañuelo al toser o estornudar.

- Cuando las personas responsables de la preparación de las comidas, tienen alguna herida o infección en las manos, deben evitar el contacto directo con los alimentos, sobre todo al mezclar, amasar o picar los mismos. En estos casos es necesario protegerse con vendas y guantes o ayudarse de utensilios de cocina o cambiar la preparación.

HIGIENE DE LAS MANOS

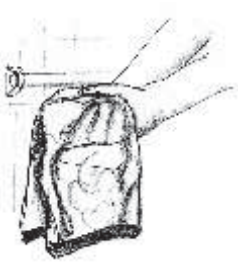
- El lavado de las manos con agua y jabón es indispensable, después de usar el baño o letrina, cuando se van a preparar alimentos y antes de comer, para tener un buen estado de salud y nutrición.
- Es importante que las niñas y niños aprendan a lavarse las manos en forma correcta siguiendo los siguientes pasos:

PASOS PARA EL LAVADO CORRECTO DE LAS MANOS

- Mojarse las manos con agua, desde las muñecas hasta la punta de los dedos.

- Enjabonarse bien las manos y las uñas.
- Fregarse las manos, en especial entre los dedos. Hacer que la espuma cubra toda la mano. De ser posible, usar cepillo para las uñas.

- Enjuagarse con agua corriente, dejando que el agua corra desde la muñeca hasta los dedos.



- Secarse las manos con un paño o toalla limpia, y no secarse con la misma ropa.

A LA HORA DE SELECCIONAR Y COMPRAR LOS ALIMENTOS SE DEBERÁ TENER EN CUENTA LAS SIGUIENTES INDICACIONES:

- Adquirir alimentos o ingredientes que se vendan en puestos o almacenes limpios, que estén colocados sobre estantes, cajones, canastas, etc. No comprar aquellos que estén directamente en el suelo.

- Tratándose de carnes, éstas deben proceder de mataderos habilitados, rechazando las de procedencia dudosa o clandestina que no han sido objeto de inspección sanitaria.

- Comprar alimentos o productos que tengan garantía o respaldo de fabricación y no de origen desconocido, sin etiquetado, ni fecha de vencimiento, pues si se presenta alguna enfermedad provocada por su consumo se podrá fácilmente ubicar a la fábrica o al productor.

- Preferir alimentos con olor, sabor, color, textura y características propias de los alimentos frescos no alterados, como las frutas y verduras.

- Elegir alimentos tratados higiénicamente. Algunos alimentos como la leche cruda, necesitan ser tratados previamente para que su consumo sea seguro, por lo que debe ser pasteurizada o hervida.

¿CÓMO RECONOCER UN ALIMENTO DE MALA CALIDAD?

Para reconocer si un alimento fresco, envasado o en conservas que se encuentra en mal estado, se debe tener en cuenta las siguientes características:

ALIMENTOS FRESCOS CON:

- Olor desagradable
- Partes aplastadas
- Moho (havé)
- Daños causados por ratas

ALIMENTOS ENVASADOS CON:

- Envases rotos o abiertos
- Daños provocados por insectos y ratas
- Moho (havé)
- Suciedades en los víveres o envases aplastados

ALIMENTOS EN CONSERVAS CON:

- Latas hinchadas, herrumbradas o dañadas
- Agujeros en las latas
- Sin fecha de vencimiento o vencidas

LOS ALIMENTOS PUEDEN CONTAMINARSE CUANDO:

- Son regados con aguas servidas o si se lavan con agua sucia;
- Están en contacto con moscas, cucarachas y ratones;
- Se tose, estornuda o habla sobre o cerca de ellos y son manipulados por personas con enfermedades infectocontagiosas o heridas infectadas;
- Son manipulados sin el lavado correcto de manos y uñas;
- Son preparados con utensilios y equipos sucios o contaminados;
- Son depositados en recipientes y/o lugares sucios o contaminados;
- Son puestos en contacto con sustancias peligrosas, tóxicas o radioactivas (insecticidas, detergentes, venenos).

UTILIZAR SIEMPRE, AGUA POTABLE....

- Es importante utilizar agua potable, al preparar los alimentos y especialmente para beber.
- Si el suministro de agua no inspira confianza, conviene hervirla antes de añadirla a los alimentos o de hacer hielo para refrescar las bebidas.
- Estos cuidados son importantes para las preparaciones de las comidas de las niñas y niños.
- Si no se dispone de agua potable que llega por canillas, el agua puede potabilizarse colocando:
  - 1 gota de lavandina comercial en 1 litro de agua o,
  - 1 cucharadita de lavandina en 20 litros de agua o,
  - 1 cucharada sopera de lavandina comercial en 200 lts. de agua.

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Para consumir las verduras y frutas crudas, hay que lavarlas con abundante agua a chorro fuerte o con agua clorada (potabilizar el agua).

Se procede de la siguiente forma:

1. Coloque las verduras y/o frutas en un colador o fuente y deje correr el agua; al mismo tiempo frote con las manos las hojas, tallos y frutas.

2. Luego dejar que escurra el agua para eliminar el exceso (dejar gotear el agua).

3. Coloque las verduras y/o frutas en un recipiente con solución no desinfectante (agua con lavandina) por un tiempo mínimo de 10 minutos.

4. Posteriormente, se retiran las verduras o frutas y se vuelve a enjuagar con agua potable.

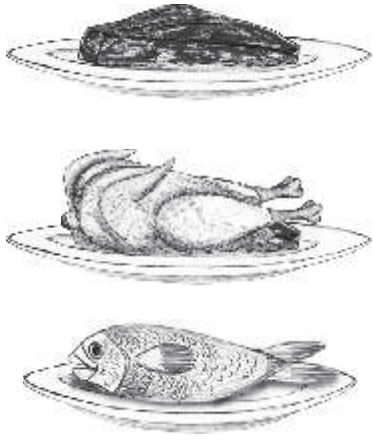
¿CÓMO SE DEBEN CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

- Para conservar y almacenar los alimentos es preciso aplicar técnicas y procedimientos especiales como: limpieza, cocción, congelamiento, pasteurización y otros. Estos procesos permiten economizar y asegurar el consumo de algunos alimentos, especialmente en épocas de escasez o cuando aumentan de precio por no ser alimentos de temporada.

Los alimentos según el tiempo que pueden mantenerse en buenas condiciones, sin refrigeración pueden clasificarse en:

POCA DURACIÓN

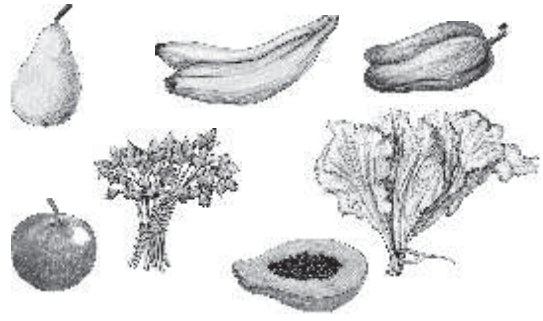
Carnes



Leche y derivados

MEDIANA DURACIÓN

Frutas y verduras



LARGA DURACIÓN

Legumbres secas, cereales y derivados

- Se debe comer los alimentos inmediatamente después de ser cocinados. Si no se van a consumir al momento, es necesario su conservación para lo cual deben congelarse o aplicar algún otro método de conservación.

- Para congelar grandes cantidades de un alimento, se debe dividir en porciones o pedazos, según el tamaño a ser utilizado, para ser descongelado totalmente. Por ejemplo; las carnes que se compran para ser consumidas en una semana, una quincena o un mes; deben ser congeladas separando la cantidad que se va a utilizar en cada preparación, lo cual debe realizarse inmediatamente después del descongelado.

¿CÓMO SE DEBEN ALMACENAR LOS ALIMENTOS?

- Mantener los alimentos protegidos de la contaminación por plagas, ratas e insectos y otros agentes biológicos (microbios).

- Los alimentos jamás deben almacenarse junto a desinfectantes, detergentes, plaguicidas, etc.

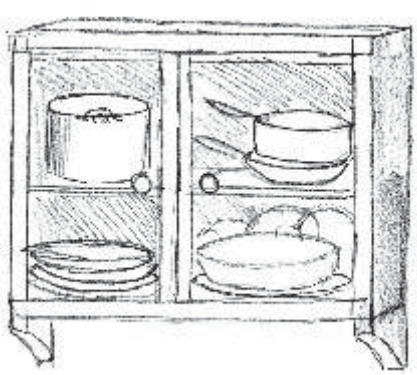
- Es importante disponer de un lugar para guardar productos de limpieza y tóxicos, alejado de los alimentos.

- Los estantes, cajas y espacios de almacenamiento deben ser de materiales que no contaminen el producto, estar limpios y protegidos del polvo y otros agentes contaminantes.

- Los alimentos no deben ser colocados directamente sobre el piso.

- Colocar los productos alimenticios almacenados según al orden de compra, de modo que los primeros en ser comprados sean los primeros en ser usados para su consumo.

- Mantener los alimentos protegidos de la contaminación por plagas (insectos, roedores) y otros agentes biológicos.



GLOSARIO

MOHO

Nombre de varias especies de hongos que se crían formando capas peludas y verdosas en la superficie de algunos alimentos y causan descomposición.

COCCIÓN

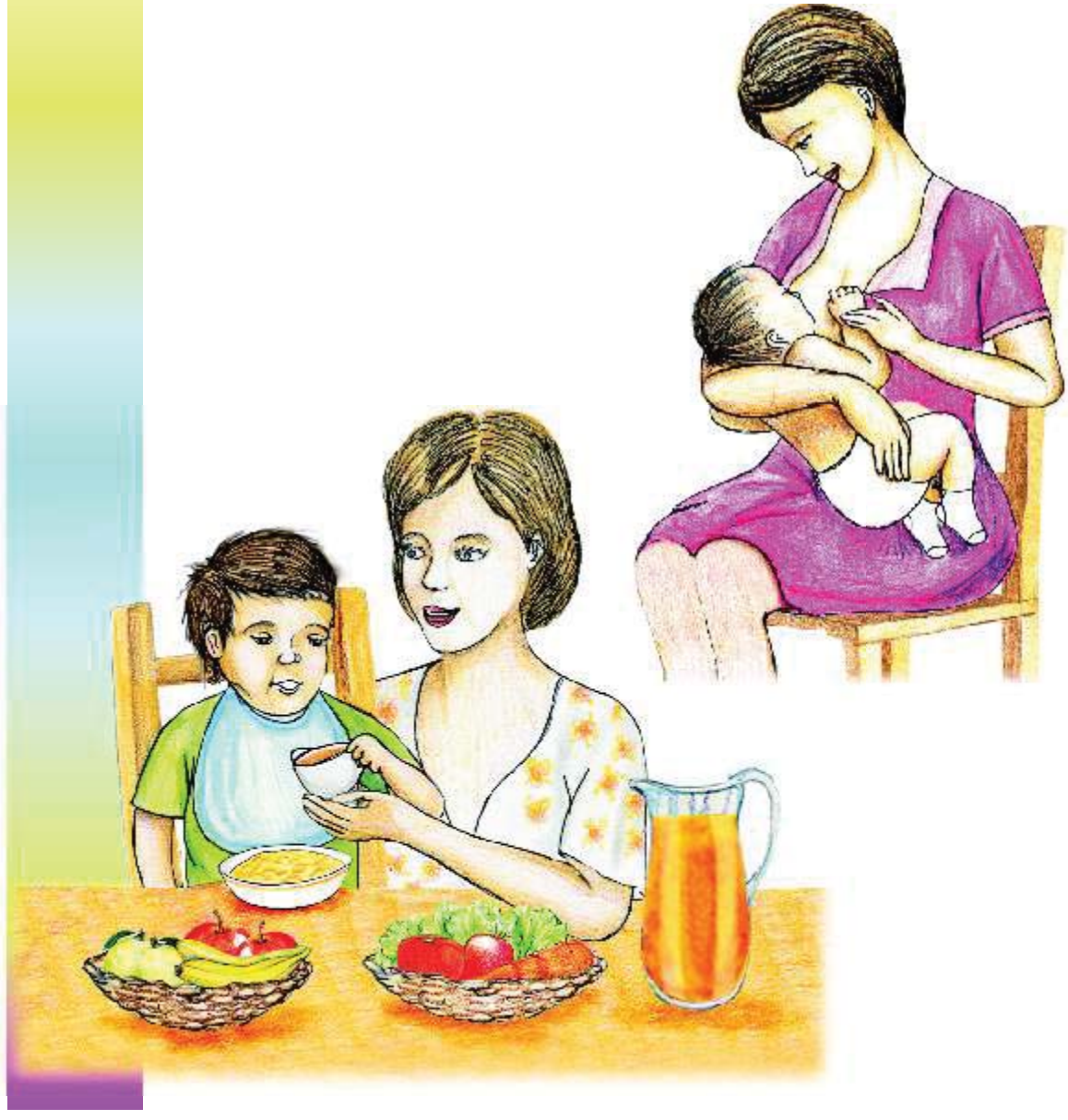
Es un procedimiento que se realiza para que los alimentos sean más digeribles y de mejor gusto.

PASTEURIZACIÓN

Es la forma en que se destruyen muchos microbios o bacterias mediante un tratamiento con calor de aproximadamente 63 a 66 °C durante media hora, seguido de su inmediato enfriamiento, o bien en corto tiempo aplicar temperaturas altas a fin de eliminar las bacterias que producen enfermedades.

Guía 9

“Cuando tu niña o niño tiene diarrea, debes seguir alimentándole normalmente para que no pierda peso”



CUIDADOS ALIMENTARIOS EN LAS NIÑAS Y NIÑOS CON DIARREA

- Cuando el niño/a tiene diarrea, pierde abundante cantidad de líquidos.
- La excesiva pérdida de líquidos provocada por la diarrea puede causar deshidratación y muerte.
- El niño/a con diarrea, necesita recibir cantidades suficientes de alimentos para evitar la pérdida de peso.

¿CÓMO SE REPONEN LOS LÍQUIDOS EN CASO DE DIARREA?

- Es esencial que los niños/as con diarrea, consuman líquidos en suficiente cantidad para reemplazar lo que se pierde durante la enfermedad y así prevenir la deshidratación. Por eso es fundamental dar más líquido de lo acostumbrado, tan pronto como comience la diarrea.

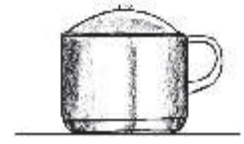
Para reemplazar estas pérdidas de líquido se pueden administrar:

- **Leche materna**

- **Agua previamente hervida**

- **Suero oral**

- **Agua de arroz,**



- **Sopas o caldos**

- **Jugos de frutas**

LA CANTIDAD DE SUERO ORAL QUE SE LE DEBE DAR A LA NIÑA O NIÑO, ADEMÁS DE LOS LÍQUIDOS QUE CONSUME HABITUALMENTE ES:

- En caso de niñas o niños menores de dos años, debe tomar entre un cuarto (¼) y media (½) taza grande, es decir 50 a 100 ml de suero; después de cada diarrea.

50 ml de suero a 100 ml de suero

- En el caso de niñas o niños mayores de dos años, deben tomar entre media (½) y una taza grande llena (100 a 200 ml), de suero después de cada diarrea.

100 ml a 200 ml

- En niñas o niños con deshidratación, se deben utilizar las sales de rehidratación oral (SRO), que deben mezclarse con la cantidad adecuada de agua potable.
- No se deben añadir a las sales de rehidratación oral otros líquidos como por ejemplo: leche, jugos de frutas o sopas, los cuales pueden ser consumidos al mismo tiempo o por separado.
- Evitar mezclar las sales de rehidratación oral (SRO) con gaseosas.

SI EL NIÑO/A VOMITA, DEBE ESPERAR UNOS 10 MINUTOS E INTENTAR DE NUEVO, DÁNDOLE DE BEBER EN PEQUEÑAS CANTIDADES CON MAYOR FRECUENCIA.

¿CÓMO SE PREPARA EL SUERO ORAL?

PREPARACIÓN DEL SUERO ORAL (polvo):

1. Lavarse las manos con agua y jabón.

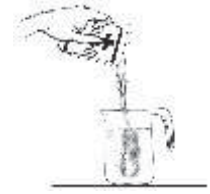
2. Usar cualquier recipiente limpio disponible (frasco, taza o botella).

3. Medir un litro de agua.

4. Hervir y dejar enfriar el agua. Si no se puede, utilizar agua limpia (potable).

5. Cargar el agua en un recipiente limpio.

6. Vaciar todo el contenido del sobre de suero en el agua.



7. Mezclar bien hasta que el polvo se disuelva completamente.

   Después de 24 horas esta preparación ya no sirve, por lo que se debe desechar y preparar otro suero.

PREPARACIÓN DEL SUERO CASERO:

INGREDIENTES:

- **1** litro de agua hervida y enfriada,
- **8** cucharaditas de azúcar,
- **1** cucharadita de sal fina,
- **1** cucharadita de limón, naranja o apepú

PREPARACIÓN

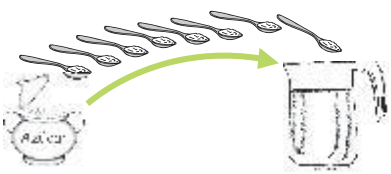
1 Lavarse las manos con agua y jabón.

2 Usar cualquier recipiente bien limpio disponible ya sea un frasco, taza o botella.

3 Medir un litro de agua.

4 Hervir y dejar enfriar el agua.

5 Cargar el agua en el recipiente limpio.



6 Agregarle 8 cucharaditas de azúcar.

7 Luego una cucharadita de sal fina.

8 Por último, gotas de limón, naranja, apepú o pomelo una cucharadita y mezclarlo muy bien.

OTRO LÍQUIDO ÚTIL PARA AYUDAR A EVITAR LA DESHIDRATACIÓN ES EL AGUA DE ARROZ Y SE PREPARA DE LA SIGUIENTE FORMA:

1. Lavarse las manos con agua y jabón

2. Medir un puño de arroz común

3. Tostar el arroz

4. Colocar el arroz tostado en un recipiente con un litro de agua

5. Dejar hervir durante 15 minutos

6. Colar el arroz

7. Agregar una cucharadita de sal al agua de arroz que quedó.

   Dejar entibiar el agua de arroz que puede ser consumida sola o utilizada para la preparación de las leches.

El suero de rehidratación oral (SRO) y los demás líquidos pueden ser administrados en vaso, taza y/o cuchara.

¿CÓMO SE DEBE ALIMENTAR AL NIÑO/A QUE TIENE DIARREA?

Una mala práctica frecuente durante los casos de diarrea, es la de disminuir o suspender la alimentación de los niños/as; esto hace que ellos bajen de peso y sufran de desnutrición. Al contrario, dar de comer normalmente a la niña o niño puede contribuir por un lado a que la diarrea dure menos y por otro ayuda a que mantengan su peso durante esta enfermedad.

- La leche materna es el alimento ideal, aún si el niño/a tiene diarrea o vomita; amamantarlo con mayor frecuencia, favorece y acelera la recuperación.
- El niño/a con diarrea no suele tener apetito, pero sigue aceptando la leche materna aunque rechace los alimentos sólidos.
- En caso de que no mamen, las otras leches (en polvo o líquida) deben ser preparadas normalmente con las medidas correspondientes según la cantidad de leche a ser administrada.
- La alimentación frecuente del niño/a, con comidas nutritivas, durante y después de la diarrea le permite mantener el crecimiento sin perder peso, porque a pesar de tener diarrea, la mayoría de los alimentos son aprovechados por el organismo.
- Los líquidos administrados para prevenir o tratar la deshidratación no deben reemplazar a los alimentos, los cuales deben administrarse recién preparados para evitar la contaminación.
- Se debe disminuir o sacar temporalmente las fibras vegetales, es decir verduras y frutas crudas con cáscara, pues éstas aceleran el tránsito intestinal y pueden empeorar la diarrea. Las frutas podrán ser administradas en forma de jugos colados.
- Si la cantidad de alimento que consume el niño/a, no fuera la adecuada se deberá aumentar la frecuencia de administración, es decir, alimentarlo más veces en el día.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN DAR YA SEA EN EL ALMUERZO O EN LA CENA, AL NIÑO/A CON DIARREA:

- Arroz con queso fresco y sal.

- Polenta con carne de pollo (sin piel) o carne de vaca.

- Fideos o puré de papa con o sin zanahoria, acompañado con carne de pollo (sin piel) o carne de vaca.

- Además, frutas como:
  manzana,
  banana,
  jugo de guayaba.

PRÁCTICAS INADECUADAS Y PELIGROSAS EN CASOS DE DIARREA EN NIÑAS O NIÑOS

- Suspender la lactancia materna
- Suspender la alimentación o dar en menor cantidad
- Darle solamente té de yuyos o remedios caseros
- Darle poca agua o líquidos
- Tenerlo muy abrigado o en lugar caluroso

Los riesgos de la DIARREA son la DESHIDRATACION y la DESNUTRICIÓN.