

¿Qué hacer en caso de desnutrición?

Los niños y niñas con desnutrición pueden ser atendidos en su hogar, mejorando su alimentación con lo disponible en el hogar y vigilando su peso.

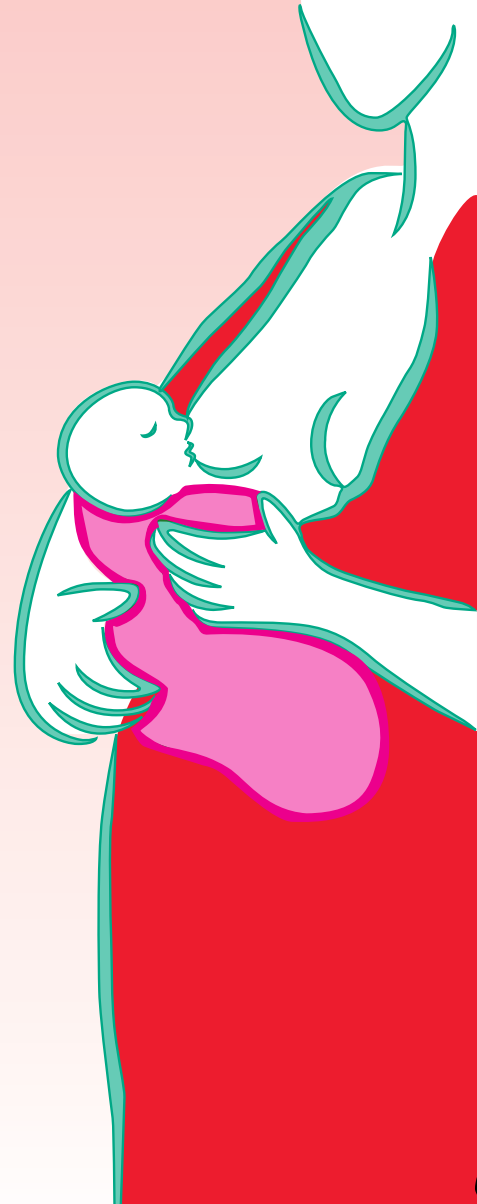
- Si tiene menos de 2 años, continúe dándole leche materna además de otros alimentos.
- Si ya no le da leche materna procure darle otro tipo de leche por lo menos dos veces al día.
- Dele de comer pequeñas cantidades de alimento cinco, seis veces al día.
- Dele en cada comida alimentos de los tres grupos.

- Dele los alimentos en preparaciones sencillas, atractivas y variadas para estimular su apetito.
- Procure alimentarlo con paciencia y cariño, esto ayudará a que se recupere más pronto.
- Prepare los alimentos con mucha limpieza para eviytar que le dé diarrea y se desnutra más.
- Si tiene diarrea, tos o cualquier otra enfermedad, siga dándole de comer.
- Lleve cada mes o cada que el médico le diga, a la unidad de salud.
- Si usted sospecha que su niño o niña tiene desnutrición grave, llévelo de inmediato a la unidad de salud.

Incluya en cada comida alimentos de los tres grupos:

1. Cereales y tuberculos(tortilla, pan, arroz, pastas, camote o papa).
2. Legumionas y alimentos de origen animal (frijol, lenteja, haba, pollo, huevo, pescado, carne, leche, o queso).
3. Verduras y frutas de temporada y ded la región.

- Lave sus manos antes de preparar o darle los alimentos y después de ir al baño o cambair el pañal.
- Si observa que su niño o niña está triste, no juega, y no quiere comer llévelo de inmediato a la unidad de salud, puede estar a tiempo de evitar que se desnutra.

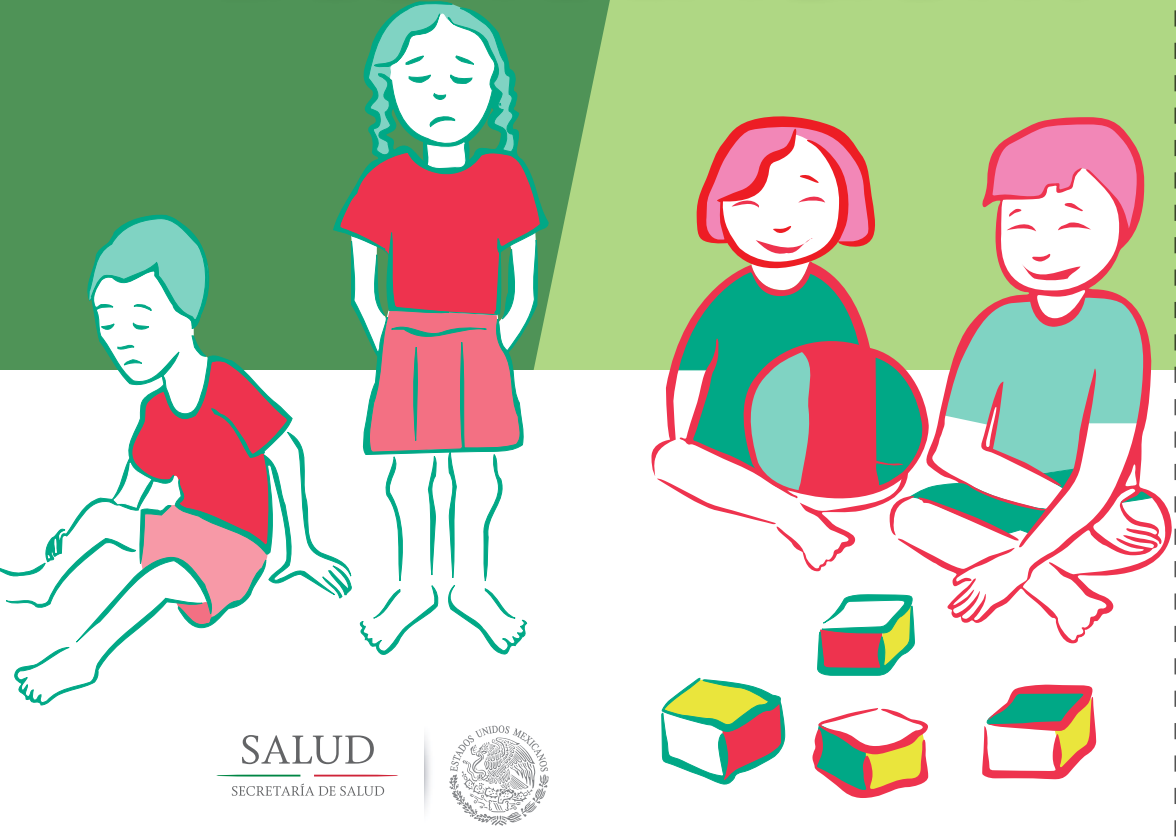


Una familia bien alimentada es una familia sana



pro Salud
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Se agradece el apoyo de
PROJECT CONCERN INTERNATIONAL, A.C.
para el diseño e impresión de este folleto.

¿Cómo prevenir la desnutrición?



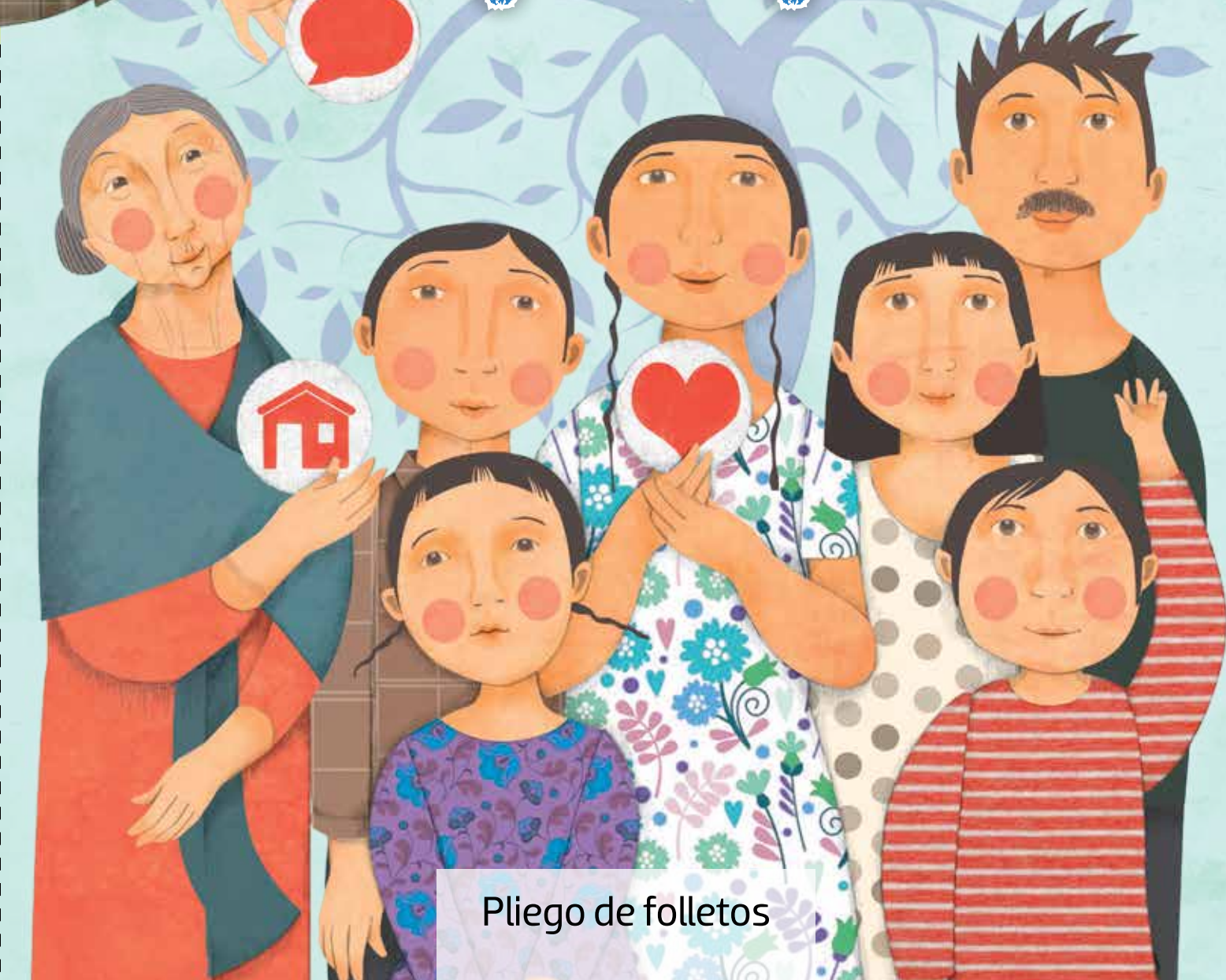
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD



Modelo Educación para la Vida y el Trabajo **Familia**

3 edición

La educación de nuestros hijos e hijas



Pliego de folletos

Recomendaciones para los padres y madres de familia

Las siguientes recomendaciones nos permitirán fortalecer el compromiso que tenemos con la educación de nuestros hijos e hijas:

1. Tome en cuenta los intereses y necesidades de sus hijos e hijas, recuerde que ellos piensan y sienten de manera distinta a las personas adultas.
2. Edúquelos con base en el respeto mutuo y la responsabilidad para que se desenvuelvan por sí mismos.
3. Respete y haga valer los derechos de los niños y las niñas en la familia, escuela y sociedad.
4. Practique el respeto, la responsabilidad, la colaboración y la participación de todos en la familia.
5. Fomente la comunicación en la familia a partir de acontecimientos de la vida diaria, escuche con atención las ideas y sentimientos de las personas adultas, jóvenes, niños y niñas.
6. Exprese afecto y dé reconocimiento a las cualidades de cada uno de sus hijos e hijas, les dará confianza y seguridad en sí mismos.
7. Evite las agresiones físicas, insultos y humillaciones que lastiman y dañan las relaciones de respeto entre padresm madres hijos e hijas.
8. Brinde un trato justo y equitativo a sus hijos e hijas para evitar sentimientos de rencor y resentimiento.
9. Particpe activamente con los maestros y maestras en la educación de sus hijos e hijas, la escuela complementa la educación familiar.
10. Fomente la práctica del juego, el deporte y las actividades recreativas en sus hijos e hijas, para fortalecer y apoyar su crecimiento y desarrollo sanos y la convivencia familiar.
11. Practique el respeto, la colaboración, la sinceridad y la confianza en las relaciones familiares, recuerde, los niños y niñas aprenden con el ejemplo de las personas adultas.
12. Recuerde que, si los niños y niñas expresan con libertad sus dudas, temores, sentimientos e ideas fortalecen su capacidad de pensar, elegir, decidir y actuar.
13. Reflexione con sus hijos e hijas sobre situaciones difíciles de entender o explicar en la familia como: muerte, separación, desempleo, adicciones u otras; si se hace con verdad y respeto, ellos comprenderán.
14. Hable con sinceridad y respeto a los niños, niñas y adolescentes sobre el cuidado de su cuerpo y su sexualidad, eso fortalece la confianza.
15. Pregunte y escuche con atención a sus hijos e hijas sobre sus temores y problemas, es importante para comprenderlos mejor.
16. Créales cuando le platiquen que "alguien" los molesta, acarticia o daña su cuerpo, pueden estar en peligro de sufrir abuso sexual o violación.
17. Cumpla el compromiso de educar a sus hijos e hijas con responsabilidad, amor, entusiasmo y alegría.

Recomendaciones

Durante la **niñez y la adolescencia**, la alimentación debe aportar, además de la energía y proteínas necesarias para seguir creciendo, las **vitaminas A, B, C, ácido fólico**, y los minerales como el **hierro, el calcio y el yodo**.

Las **mujeres embarazadas y las que estén amamantando** deben comer diariamente **alimentos ricos en vitaminas, proteínas y minerales** para no sufrir anemia, descalcificación, desnutrición, y para evitar tener hijos desnutridos.

En los **adultos y personas adultas mayores** es crucial que la dieta diaria sea variada y rica en verduras y frutas.

Plato del bien comer

En **toda etapa de la vida** es importante consumir una dieta correcta que contenga por lo menos **un alimento de cada grupo** en cada una de las tres comidas diarias:



Micronutrientos

Son **elementos nutritivos** que nuestro organismo requiere en pequeñas cantidades **para protegerse** de algunas afectaciones de salud y que **se encuentran en los alimentos**.

El consumo diario de una dieta preparada con diversos alimentos **aporta los micronutrientos** y otras sustancias nutritivas necesarias para **mantenernos sanos**.

Son conocidos como **vitaminas y minerales**; entre los más importantes tenemos:

Vitaminas **A, B, C** y **ácido fólico**.
Minerales: **hierro, yodo, calcio y zinc**.

Tanto niñas como niños y adolescentes necesitan alimentos ricos en **vitamina A, vitamina C, calcio, hierro, ácido fólico y zinc**.

¿Qué son y para qué nos sirven los MICRONUTRIENTOS?





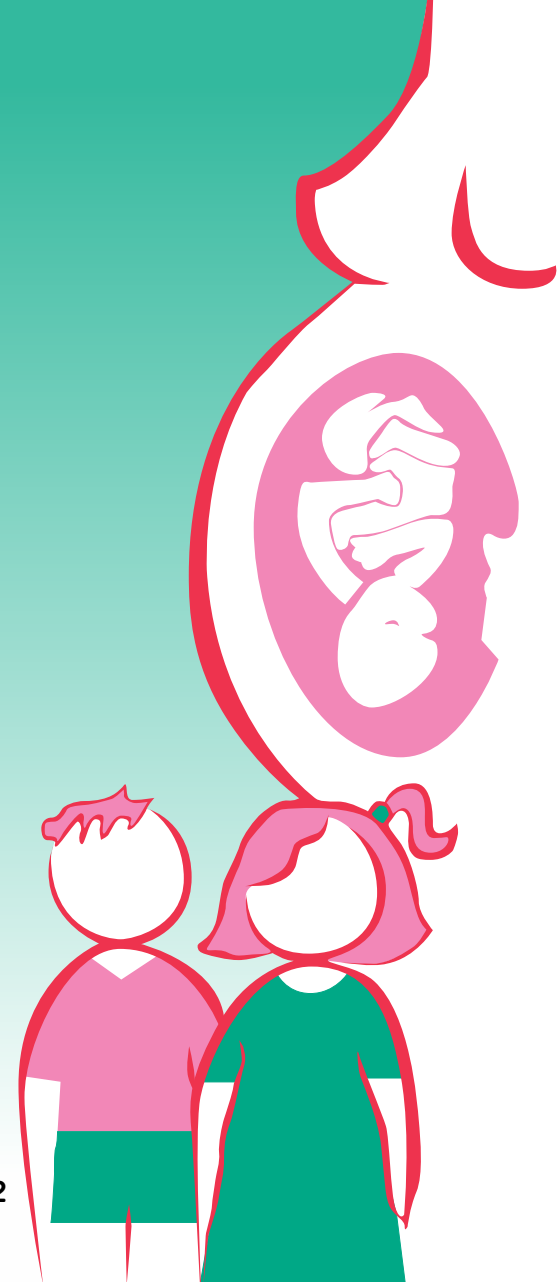
La desnutrición es una enfermedad producida por el bajo e inadecuado consumo de alimentos.

Afecta principalmente a niñas y niños menores de 5 años sobre todo los que:

- Nacieron bajo de peso.
- No suben de peso.
- No reciben una alimentación adecuada.
- Se enferman muy seguido.
- Tienen muchos hermanitos.
- Son hijos o hijas de madres desnutridas.

Las niñas y niños desnutridos no crece, están tristes, no juegan, no comen, lloran fácilmente y se enferman con mucha frecuencia.

2

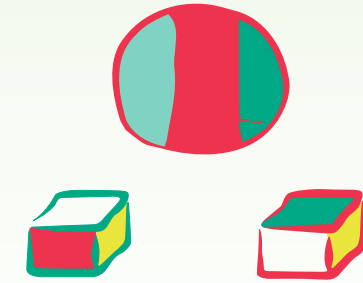


Si la falta de una alimentación adecuada se prolonga, la desnutrición se agrava y presentan:

- Pérdida importante de peso.
- Desgaste de grasa y músculo.
- Detención de su crecimiento y desarrollo.

También pueden presentar:

- Hinchazón sobre todo de piernas, brazos y cara.
- Delgadez excesiva (demasiado flaco).
- Problemas de la piel.
- Debilidad del cabello.



3

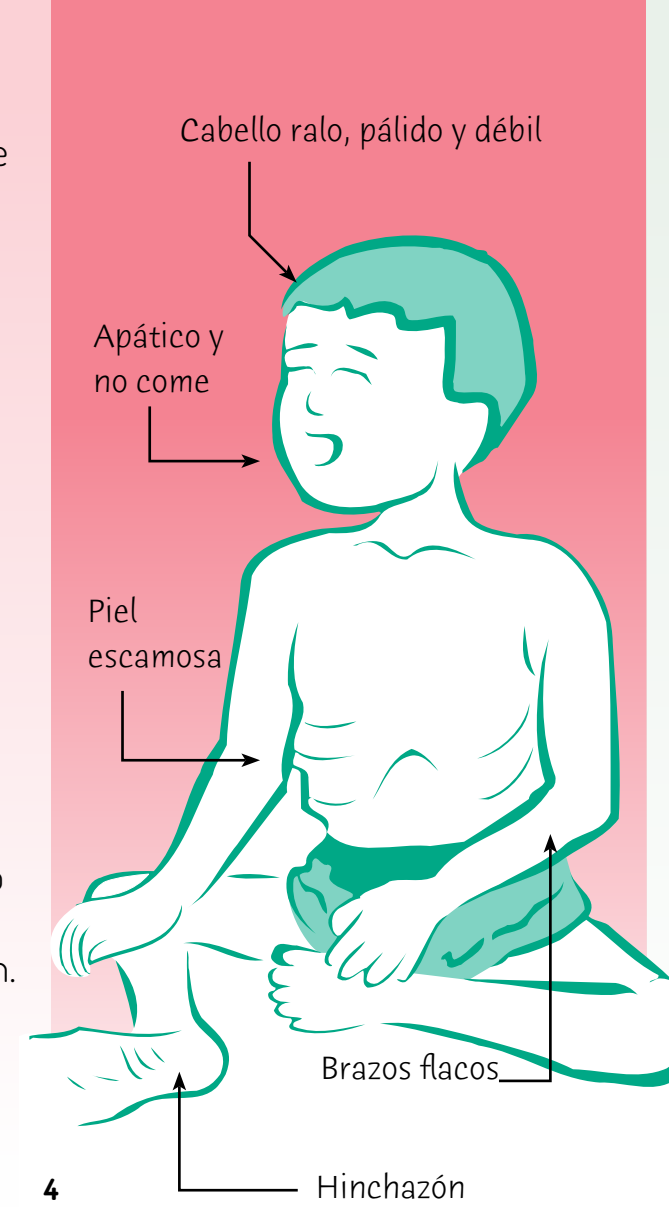
Esto significa que la desnutrición ha llegado a agravarse, por lo que las niñas o niños tienen mayor riesgo de morir.

Las embarazadas y mujeres que amamantan están en mayor riesgo de desnutrirse cuando:

- Se alimentan mal.
- Tienen embarazos frecuentes.
- Viven en malas condiciones socioeconómicas y de salud.

Las embarazadas y madres lactando que están desnutridas:

- Pesan menos que las que no lo están.
- Sufre anemia y descalcificación.
- Su hija o hijo tendrá bajo al nacer.



4

¿Cómo prevenir la desnutrición en embarazadas y madres que amamantan?

Durante el embarazo o lactancia, la mujer debe incluir en su alimentación diaria cereales como el maíz, arroz, trigo; leguminosas como el frijol, soya lenteja; leche, queso, huevo, carne; verduras y frutas.

- Si está embarazada, consuma un plato más de comida principal.
- Si está amamantando dos platos más.
- Recuerde, es importante acudir a la unidad de salud de salud desde el inicio de su embarazo.

¿Cómo prevenir la desnutrición en niñas y niños?

- Acuda a la unidad de salud para que controlen su embarazo.
- Dele solo leche materna hasta los cuatro a seis meses de edad.
- No utilice biberón.
- A partir del cuarto a sexto mes, dele otros alimentos además de la leche materna.
- Dele de comer 5 veces al día de los alimentos que tenga en casa.
- Prepare con limpieza los alimentos.
- Vigile sus crecimiento y desarrollo y llévalo a vacunar.

5



Que no se te haga tarde

termina la primaria y secundaria



¡Las vitaminas y minerales son micronutrientos indispensables para nuestra vida!

Recuerde consumir diariamente verduras y frutas de la temporada y de la región.

Vitamina A

DE DÓNDE SE OBTIENE

De la leche, queso, hígado, yema de huevo, verduras y frutas de colores verde y amarillo.

APORTE A LA SALUD

Previene problemas de la vista, diarreas, enfermedades de la piel y retraso en el crecimiento y desarrollo.

Vitamina B

DE DÓNDE SE OBTIENE

Alimentos con gran cantidad de esta vitamina: carnes, hígado, verduras de hojas verdes, frijoles, cereales integrales y huevo.

APORTE A LA SALUD

Nos ayuda en la prevención de anemia y afectaciones nerviosas y de la piel.

Vitamina C

DE DÓNDE SE OBTIENE

Está presente en la mayoría de las frutas, principalmente naranja, toronja, limón, guayaba, el jitomate y los vegetales verdes.

APORTE A LA SALUD

Permite a nuestro cuerpo aprovechar el hierro y prevenir enfermedades respiratorias, dificultades de cicatrización y sangrado de encías.

Ácido fólico

DE DÓNDE SE OBTIENE

Se encuentra en las verduras de color verde oscuro (espinaca, alfalfa, quelites, acelgas), frijol, haba, en carnes y la yema de huevo.

APORTE A LA SALUD

Aminora afecciones diarreicas y previene anemia en el embarazo y en infantes menores de cinco años.

Hierro

DE DÓNDE SE OBTIENE

De alimentos como: huevo, hígado, hojas verdes, frijoles, lentejas, carnes, entre otros.

APORTE A LA SALUD

Previene en la anemia principalmente en mujeres en edad fértil y en niñas y niños menores de cinco años.

Yodo

DE DÓNDE SE OBTIENE

Se encuentra principalmente en pescados, mariscos, sal yodada, papa, arándano, fresa y vegetales marinos.

APORTE A LA SALUD

Ayuda a evita el bocio (abultamiento en el cuello) y dificultades en el crecimiento y desarrollo de la niñez.

Calcio

DE DÓNDE SE OBTIENE

Está presente en: tortilla de maíz, productos lácteos, amaranto, vegetales color verde, sardina y mariscos.

APORTE A LA SALUD

Nos brinda protección contra raquitismo, osteoporosis y debilidad de huesos y dientes, además ayuda en el funcionamiento de músculos y presión arterial.

Zinc

DE DÓNDE SE OBTIENE

Del hígado, el riñón, al igual que el pescado, cereales integrales y vegetales verdes. Su carencia perjudica sobre todo a adultos, adolescentes, mujeres embarazadas y las que amamantan; también provocar retraso en el crecimiento así como envejecimiento prematuro.