Folleto de Nutrición

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Contenidos

- Nutrientes importantes pp. 3-8
- Nutrición durante el embarazo pp. 9-14
- Lactancia Materna pp. 15-22
- Alimentación Complementaria pp. 23
  - Diversidad de Comida p. 25
  - Cantidad y frecuencia de Comida pp. 26-29
  - Espesura de Comida pp. 30-31
- Chispitas p. 32
- Tabla de Consejos p. 33
- Higiene p. 34-36
- Desnutrición Crónica v Aguda pp. 37-40
- Gráficas de crecimiento de OMS pp. 41-48

Nutrientes Importantes en Comida

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Vitamina A

Se encuentra en:

- frutas y verduras amarillas oscuras y anaranjadas
- hierbas y verduras verdes oscuras

Importante para:

- Defensas contra enfermedad

- Piel

- Los ojos

Acido Fólico

Algunas buenas fuentes:

Importante para:

- Hacerse sangre en el cuerpo

- Desarrollo del niño durante el embarazo

Vitamina C

Algunas buenas fuentes:

Importante para:

- Defensas contra enfermedad
- Ayudar con absorción del hierro
- Fortalecer la piel

Hierro

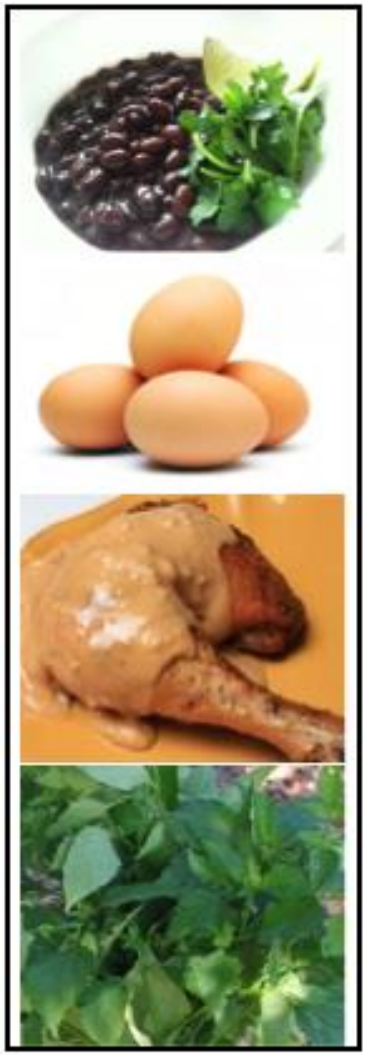
Algunas buenas fuentes:

Importante para:

- Prevenir anemia
- Tener energía

Para absorber hierro mejor, combinar

Vitamina C + Hierro



** Ejemplos.
Hay muchas
otras opciones.

Nutrición el embarazo te

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Embarazo 0 a 3 meses: **CALIDAD** de dieta

Proteína	
Vitamina A	
Ácido fólico	
Hierro	
Zinc	

Embarazo 4 a 6 meses:
AUMENTAR Cantidad

Proteína	
Vitamina A	
Ácido fólico	
Hierro	
Zinc	

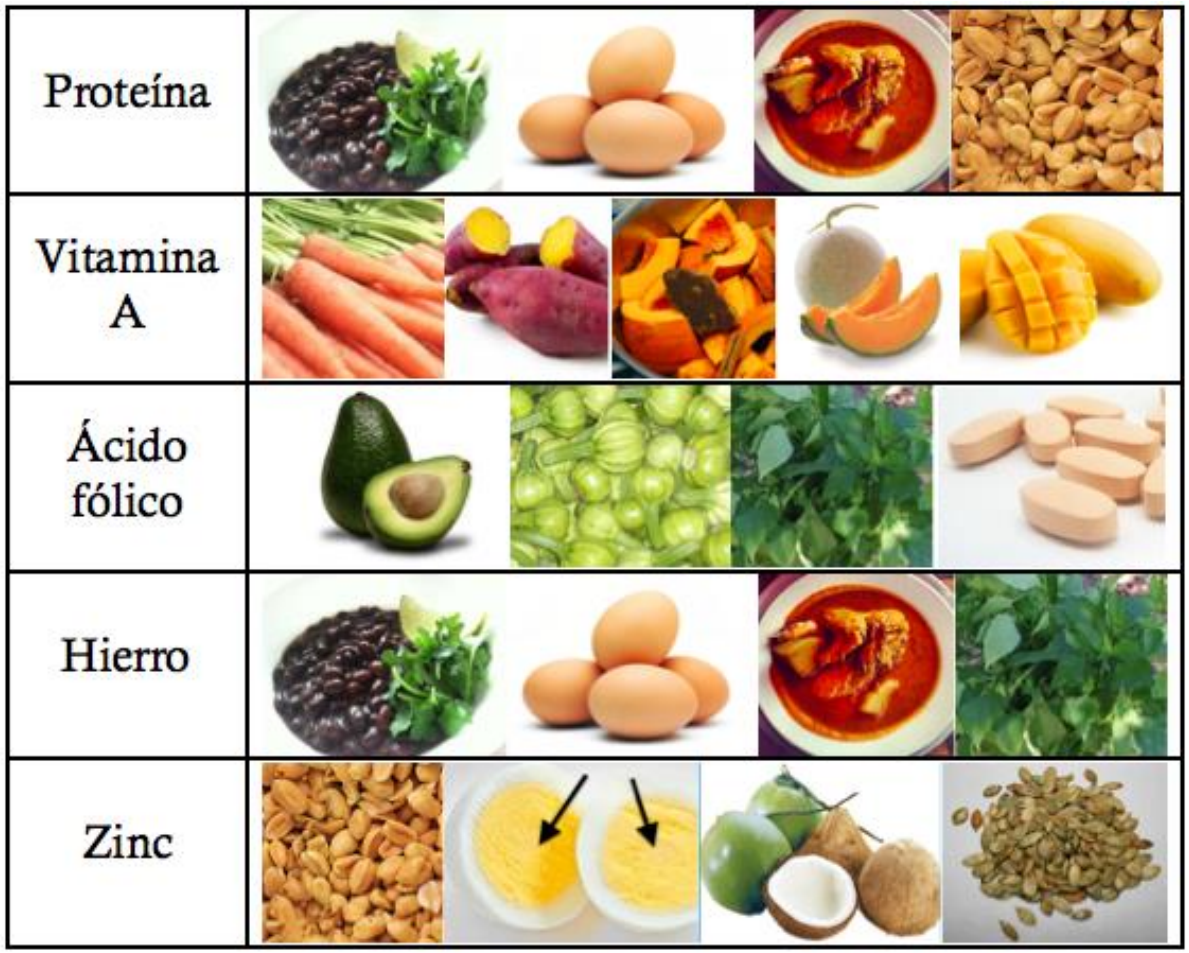
Desayuno

Refacción

Almuerzo

Cena

Embarazo 7 a 9 meses:
AUMENTAR cantidad de comida



- Madre necesita 5 o 6 comidas cada día
- Madre debe ganar ~10 a 15 libras más en últimos 3 meses de embarazo

Durante embarazo, evitar queso fresca y leche que no sea hervida

Lactancia

Proteína	
Vitamina A	
Ácido fólico	
Hierro	
Zinc	

- Vitamina A especialmente importante
- Todavía prenatales!!
- Madre necesita 5 o 6 comidas cada día

Lactancia Materna

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Lactancia Materna

- 0 a 6 meses de edad
  - **Solamente pecho!**
  - Unos 8 a 12 veces al día

Beneficios de Leche Materna

Mejor defensas → menos infecciones

estrecho vínculo emocional y de amor

Ahorrar dinero

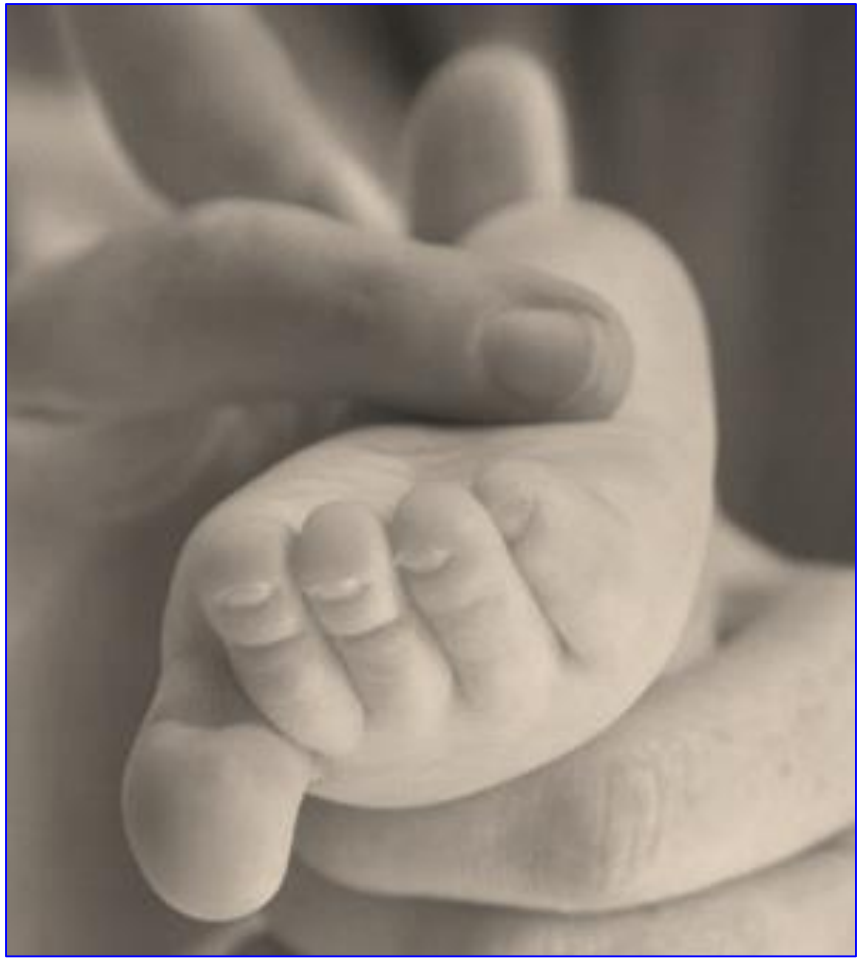
Reducir riesgo de cáncer de la mujer

Lactancia Materna: Duración de mamar

- Hasta que el pecho se vacía (≈ 20 minutos **cada** pecho)

Lactancia Materna:
Con Cariño y Paciencia

- Si perdida de interés o durmiendo, estimule al niño.
- Si todavía rechaza, ofrezca el otro pecho, cambia de lado hasta que las dos vacíen.

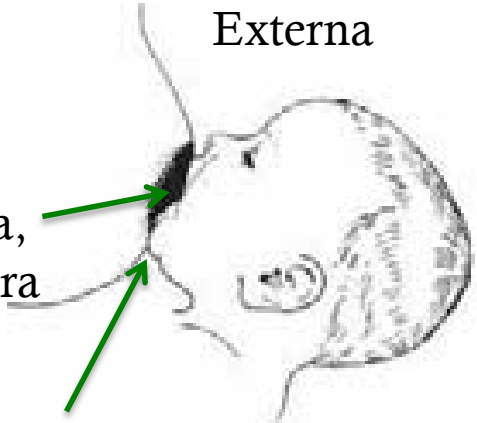


Cuándo tiene hambre el bebé

Agarre de Bebé al Pecho

Buen agarre

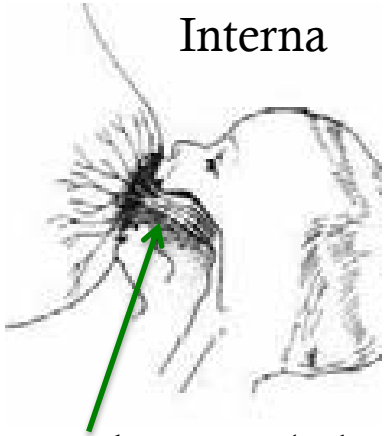
Externa



Boca bien abierta,
labios hacia afuera

Mentón toca el pecho.

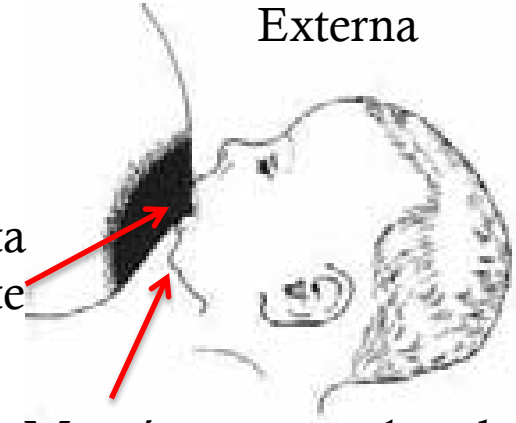
Interna



Leche entra la boca.

Mal agarre

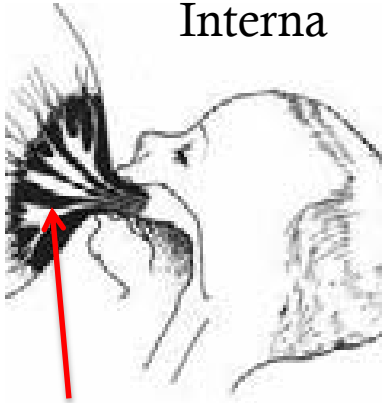
Externa



Boca **no** abierta
suficientemente

Mentón **no** toca el pecho.

Interna



Leche **no** entra bien la boca.

Posiciones de Mamar

Sentada clásica: Si la mamá prefiere amamantar sentada, debe procurar tener la espalda recta, los pies bien apoyados y las rodillas un poco más altas. El bebé debe apoyarse sobre el pecho de la madre y no la madre inclinarse hacia el bebé.

Sentada inversa

Acostada

Invertida

Fuente: http://www.unicef.org/argentina/spanish/Nutricion_24julio.pdf

Alimentación Complementaria

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Empezar Comida Complementaria a las 6 meses de edad

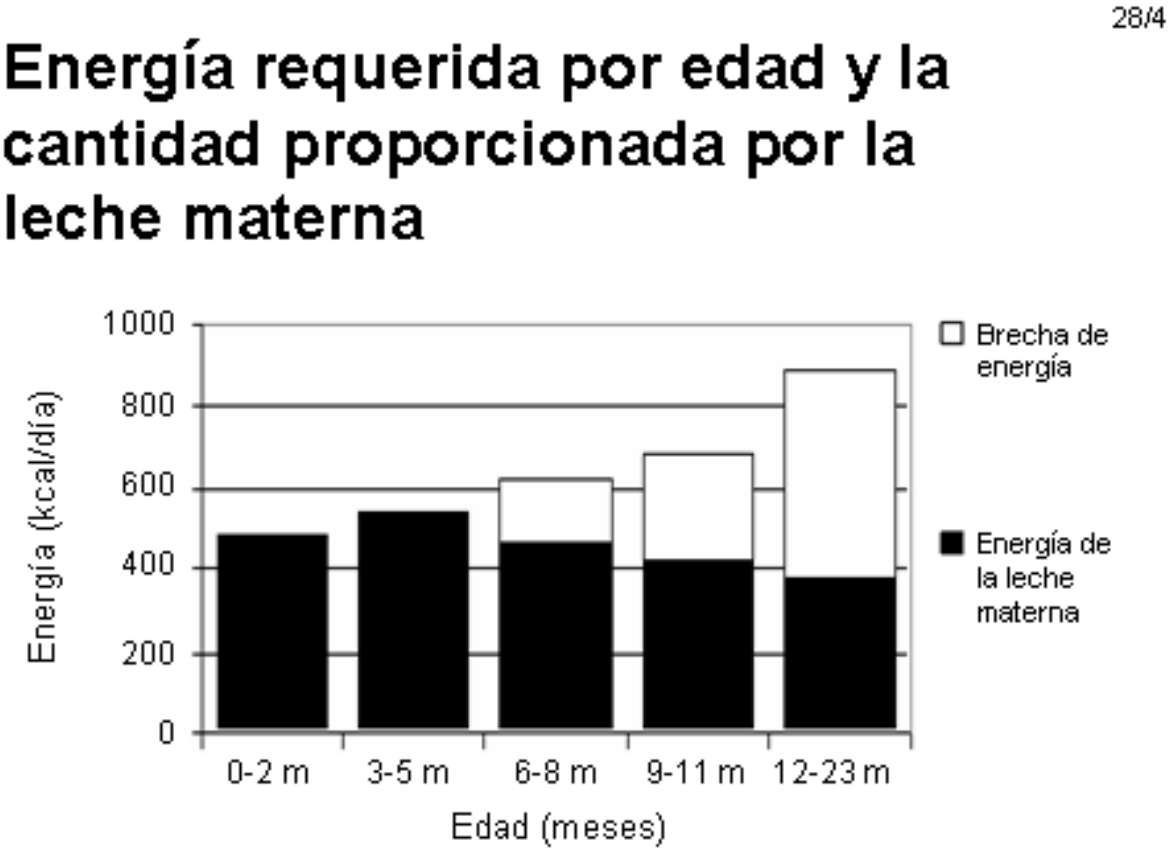


Imagen Cortesía de: *Sesión 29: Alimento para Llenar la Brecha* de Energía en Consejería para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño: Curso Integrado: Guía del Facilitador p. 414

Hay 7 clases de alimentos... su niño debe de comer 4 de ellas cada día

1 Cereales: Tortillas, atoles, papas, arroz, y pan

2 Frijoles y nueces

3 Frutas y verduras

4 Huevos

5 Frutas y verduras con vitamina A

6 Leche, queso y yogurt

7 Pollo, carnes, y pescados

Niños y Niñas de 6 a 8 meses

1

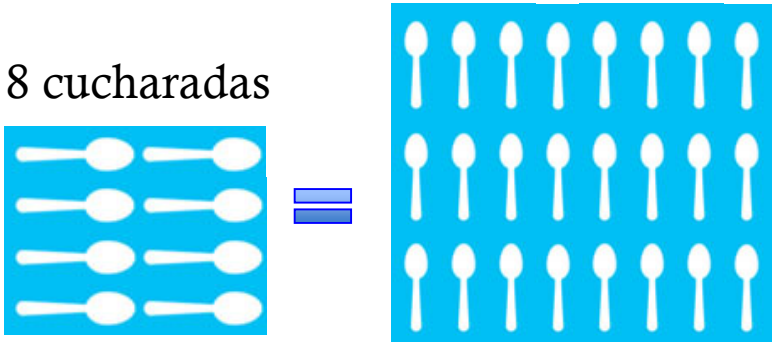
pecho primero,
comida después

3 comidas al día

Cantidad con **CADA** comida: Empezar
2-3 cucharadas (6-9 cucharaditas)

Incrementar gradualmente a ½ **taza** =
(24 cucharaditas)

8 cucharadas



papillas espesas,
alimentos bien aplastados

Niños y Niñas de 9 a 11 meses

1

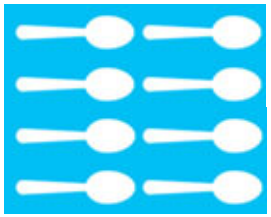
pecho primero,
comida después

alimentos finamente picados o aplastados o que el bebé pueda agarrar con la mano

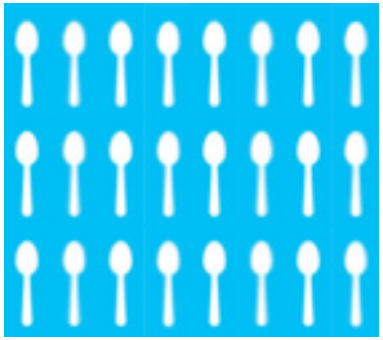
3 comidas

+ 1 refacción al día

Cantidad con **CADA** comida: **½ taza =**



8 cucharadas



24 cucharaditas

Niños y Niñas de 12 a 24 meses

alimentos de la familia; si es necesario picados o aplastados

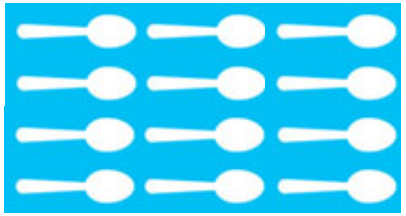
2

comida primero,
pecho después

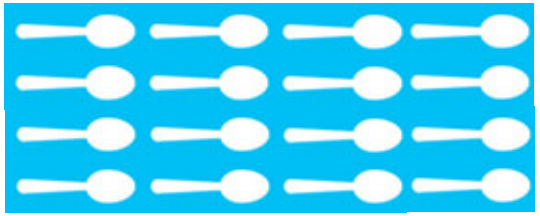
3 comidas

+ 2 refacciones al día

Cantidad con **CADA** comida: 12 a 16 cucharadas = 36 a 48 cucharaditas = **¾ a 1 taza**



12 cucharadas



16 cucharadas

Bebé no está mamando …

- Agregar 1-2 tazas de leche por día

- Agregar 1-2 comidas adicionales por día

Estómago chiquito pero necesidad de muchos nutrientes

Estómago de un bebé de 8 meses de edad puede contener ~ 200 ml de una sola vez.

Imagen Cortesía de: *Sesión 29: Alimento para Llenar la Brecha* de Energía en Consejería para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño: Curso Integrado: Guía del Facilitador p. 417

Es importante dar comidas espesas para crecimiento y desarrollo.

Así **espesa**, contiene más nutrientes

Comida demasiada **rala**

Chispitas

- Un sobre de Chispitas cada día
- Quién? Niños entre 6 meses y 60 meses
- Cómo?
  - Con cualquier comida semisólida
  - NO con líquidos
  - **NO las cocina**.

Consejos y Mensajes Claves Basados en Respuestas de Recuento Dietético

Pregunta y Tema	Recomendación por edad de niño o niña				Recomendación cumplida?	
	0-6 meses	6-8 meses	9-11 meses	12-24 meses	Sí	No
#2: Leche Materna	Exclusivamente, ~20 minutos cada pecho, ~8-12 veces cada día	**pecho primero,** comida después		**comida primero,** pecho después		
#3: Líquidos	Evitar agüitas y otros líquidos	**comida primero,** líquido después ***Incaparina no es una comida.***				
#4: Espesura de comida	Leche materna exclusivamente	papillas espesas, alimentos bien aplastado	alimentos finamente picados o aplastados o que el bebé pueda agarrar con la mano	alimentos de la familia; si es necesario picados o aplastados		
#4: Diversidad de dieta	Leche materna exclusivamente	Mínima de 4 categorías diferentes				
#6: Frecuencia de comida**	Leche materna exclusivamente	**Meta:** 3 veces **Mínima:** 2 veces	**Meta:** 4 veces (3 comidas, 1 refacción) **Mínima:** 3 veces	**Meta:** 5 veces (3 comidas, 2 refacciones) **Mínima:** 3 veces		
#7: Cantidad de cada comida	Leche materna exclusivamente	Empezar 2-3 cucharadas (6-9 cucharaditas), incrementar gradualmente a 8 cucharadas (24 cucharaditas = **½ taza**)	**8 cucharadas = 24 cucharaditas = ½ taza** de 250 ml	12-16 cucharadas = 36-48 cucharaditas = **¾ a 1 taza** de 250ml		
#8: Chispitas	No	Un sobre de Chispitas cada día				

**Para niños 6-24 meses no recibiendo leche materna, la frecuencia mínima de comidas es 4 veces al día.

Diversidad de dieta

Categoría	Grupo	Sí = 1 No = 0
Categoría 1: cereales y otros carbohidratos	Grupo 4A	
Categoría 2: frijoles y nueces	Grupo 4F	
Categoría 3: lácteos	Leche y/o 4G	
Categoría 4: carnes	Grupo 4D	
Categoría 5: huevos	Grupo 4E	
Categoría 6: frutas y verduras con vitamina A	Grupo 4B	
Categoría 7: otra fruta/verdura	Grupo 4C	
	Total:	

Higiene

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Es importante purificar su agua.

Algunas opciones . . .

- Hervir por 15 minutos con burbujas

- Filtrarla

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

10 Reglas de ORO

Para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos y agua

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.

2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.

3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.

4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, carne, mariscos y leche, puden estar contaminados con microbios por lo que debe cocinarlos bien.

5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocinados.

6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.

7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.

8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.

9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.

10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con CLORO todas las superficies.

Si presenta diarrea vaya inmediatamente al servicio de salud más cercano.

Desnutrición

MAYA HEALTH ALLIANCE
WUQU' KAWOQ
ALIANZA MAYA PARA LA SALUD

Desnutrición Crónica: Estatura Baja para su edad

- **Muy común** en Guatemala
- **Algunas causas:** no comer suficiente, falta de diversidad de dieta, enfermedad cada ratito
- **Algunos efectos:** cuesta para aprender, más riesgo de infección, mayor riesgo de diabetes y presión alta como adulto

Niños guatemaltecos en Guatemala

Niños guatemaltecos en los Estados Unidos

Desnutrición Aguda: Demasiado Delgado

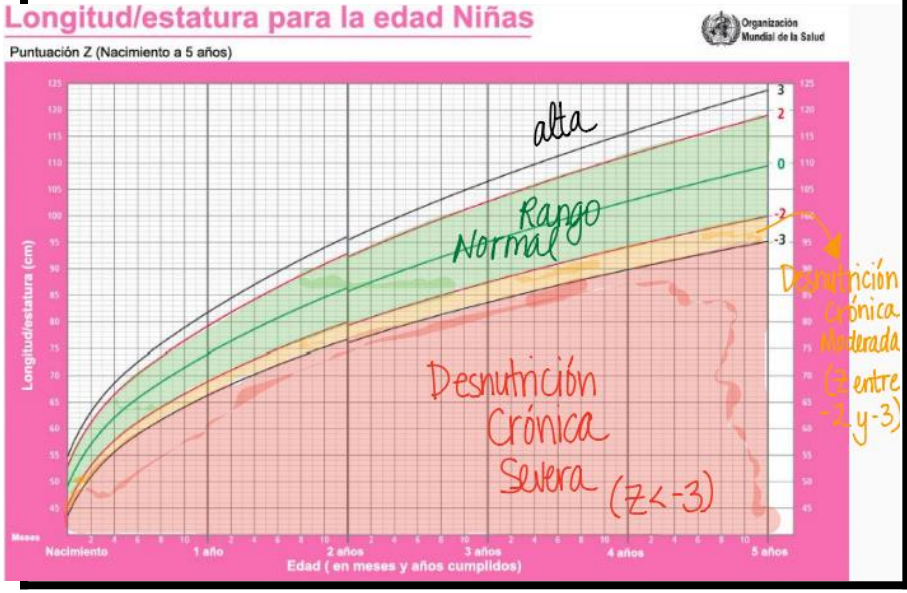
- No muy común en Guatemala pero **MUY peligroso. Es una emergencia.**
- **Algunos síntomas:** pelo delgado y seco, muy cansado y débil, cara vieja, muy flaco

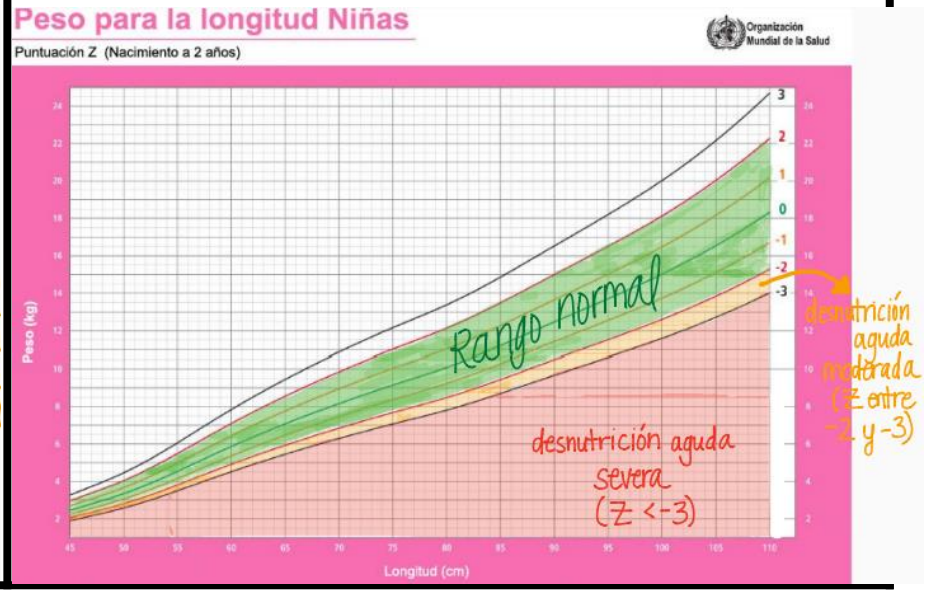
Imagen izquierda de http://www.caputo-children-fund.org/guatemalaprofile.htm (Patrick Farrell, Miamia Herald)
Imagen derecha de Reuters ("No, no es Africa, esto es Guatemala.") http://www.economist.com/node/14313735

Desnutrición **CRÓNICA** (retraso de crecimiento): Z LONGITUD/ESTATURA PARA EDAD por debajo de -2	Desnutrición **AGUDA** (emaciación; delgado): Z PESO PARA LONGITUD/ESTATURA por debajo de -2

Niños guatemaltecos en Guatemala

Niños guatemaltecos en los Estados Unidos





Peso para la longitud Niñas

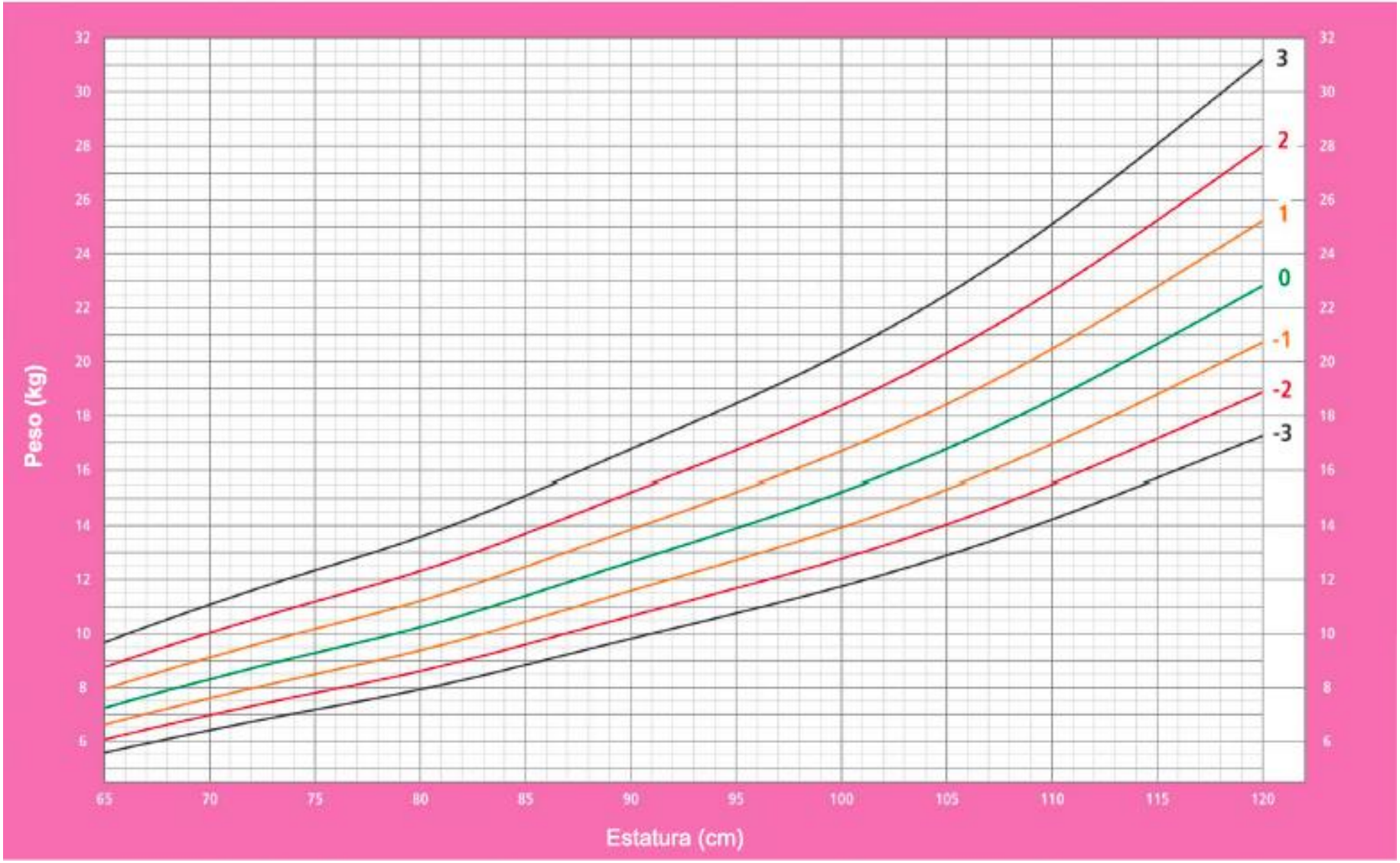
Organización Mundial de la Salud

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

Peso para la estatura Niñas

Organización Mundial de la Salud

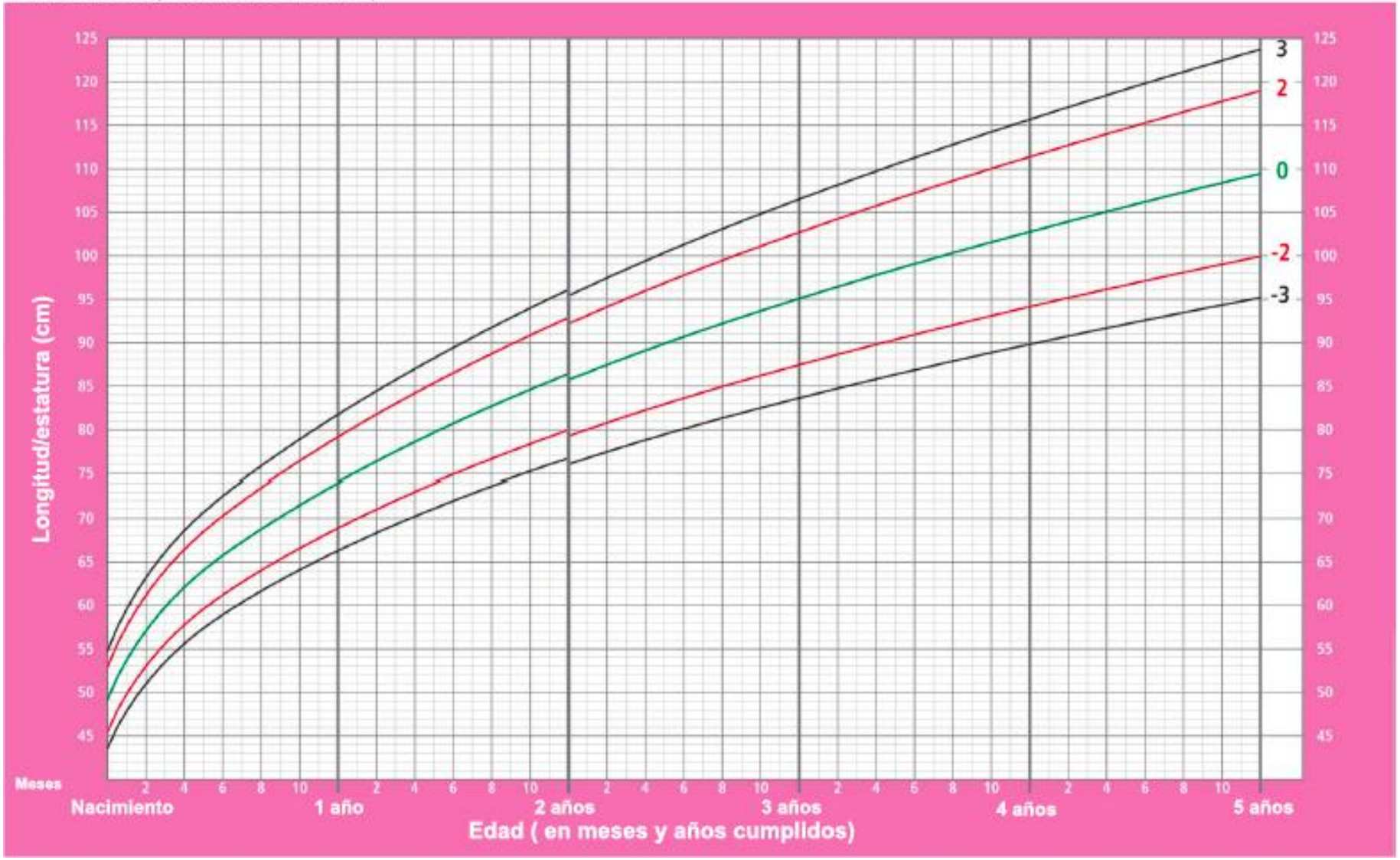
Puntuación Z (2 a 5 años)



Longitud/estatura para la edad Niñas

Organización Mundial de la Salud

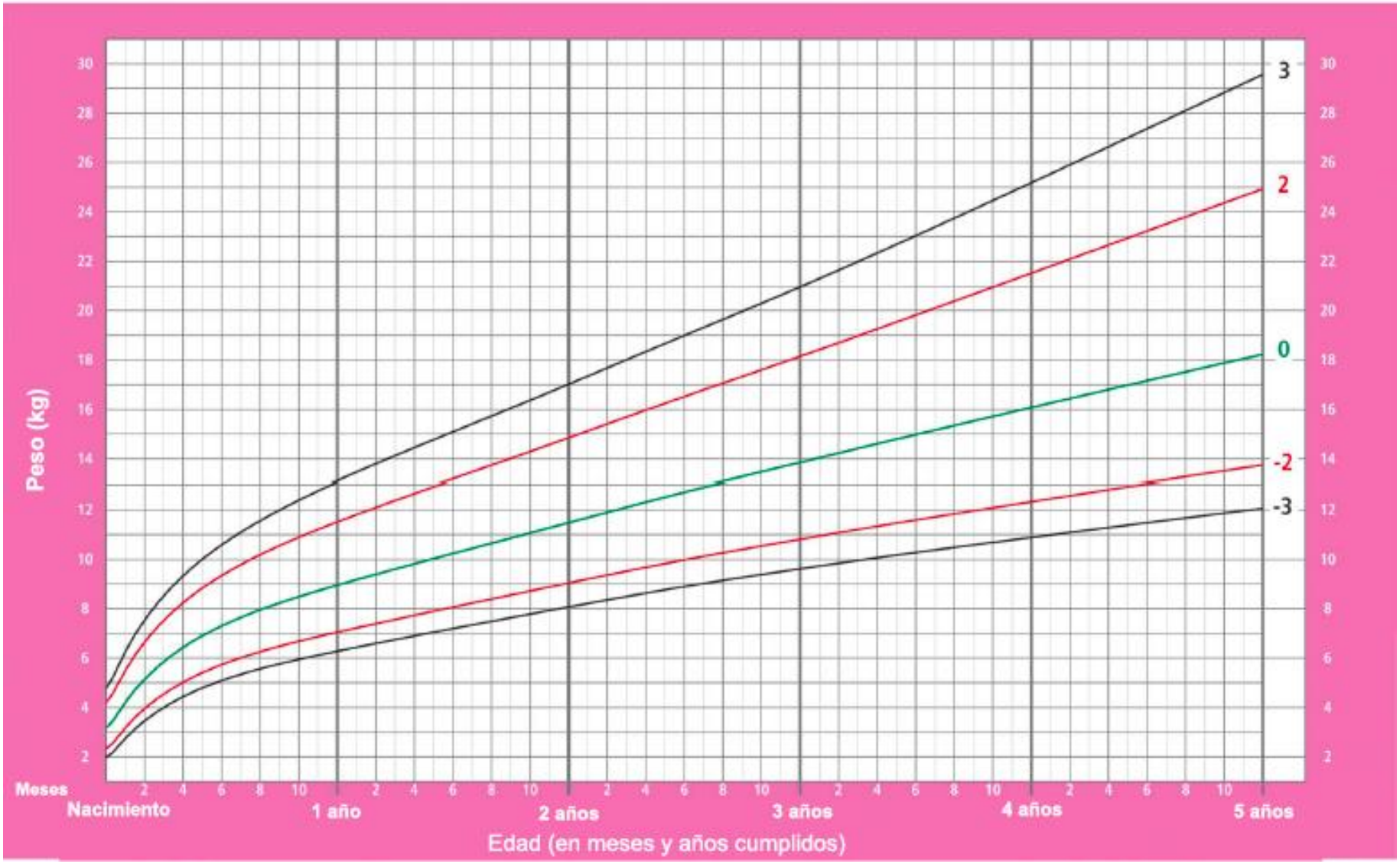
Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Peso para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)

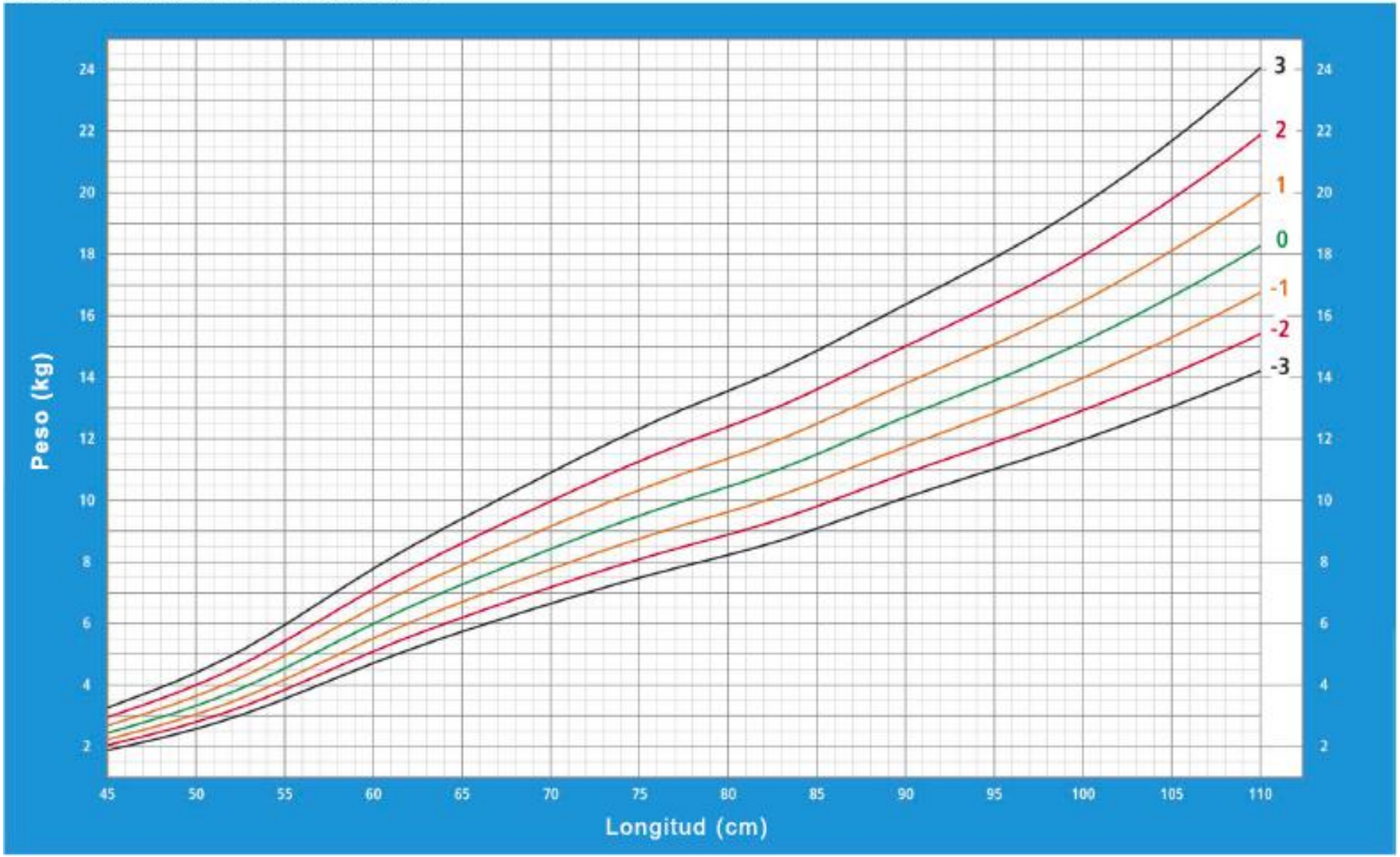
Organización Mundial de la Salud



Peso para la longitud Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

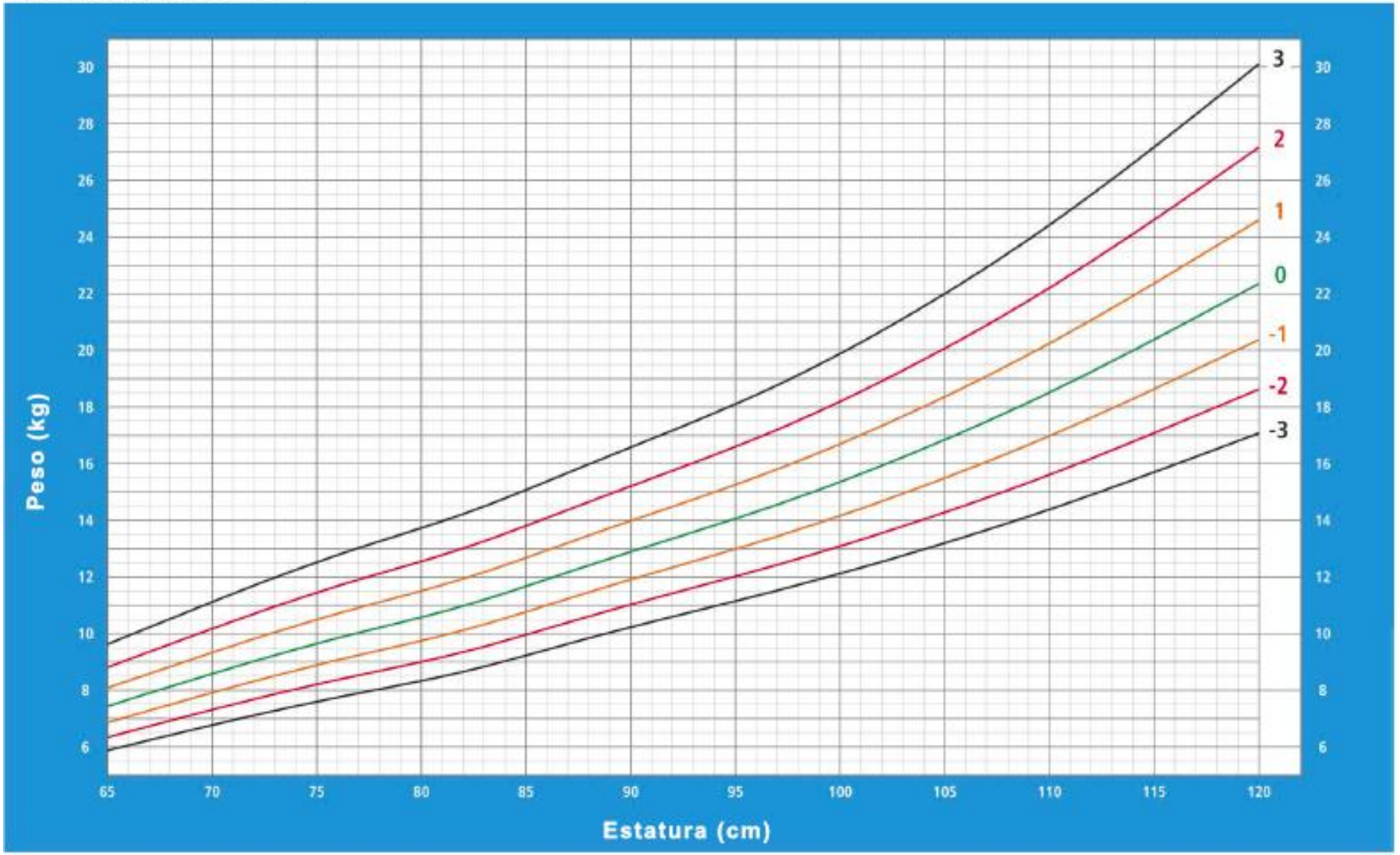
Organización Mundial de la Salud



Peso para la estatura Niños

Organización Mundial de la Salud

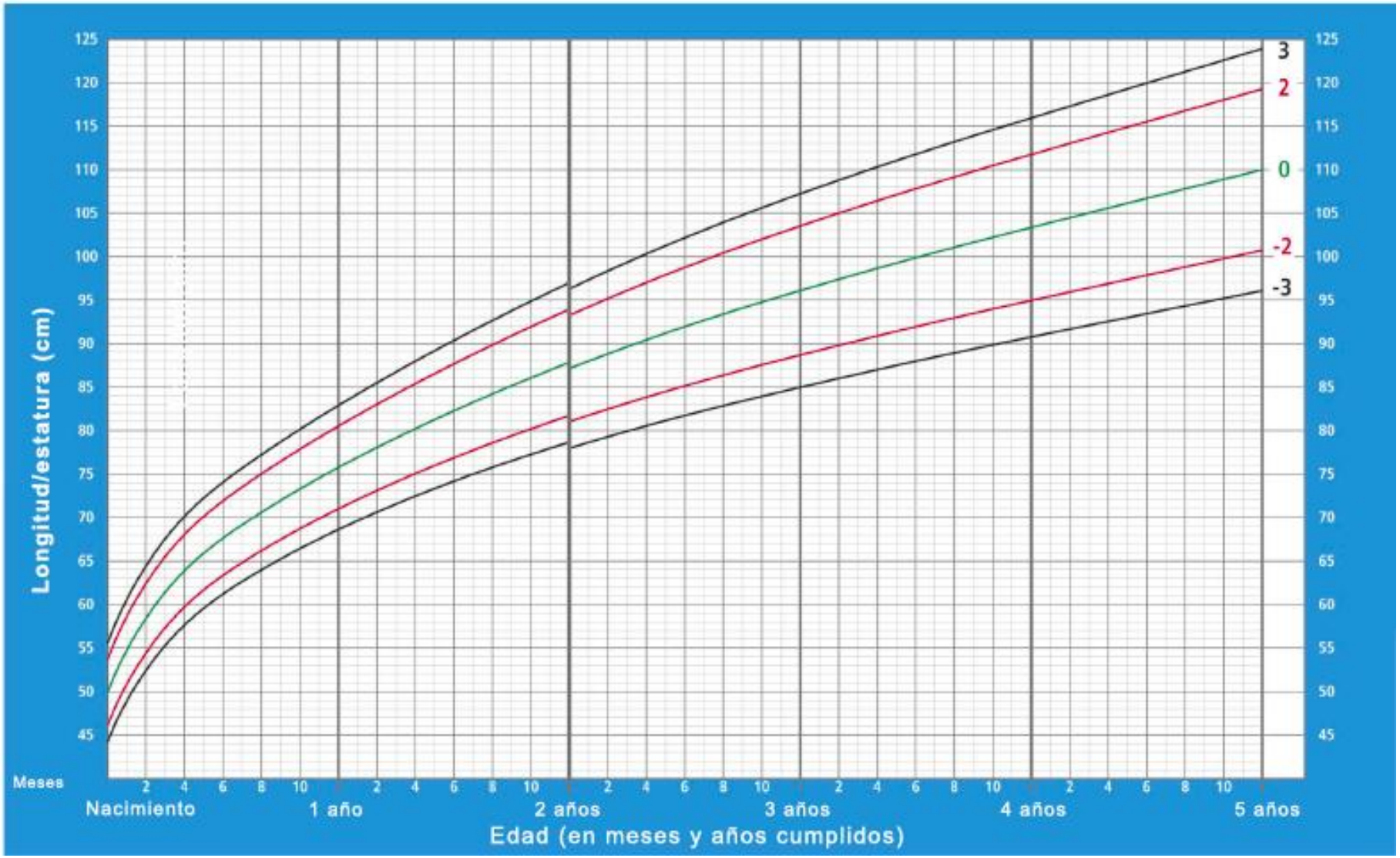
Puntuación Z (2 a 5 años)



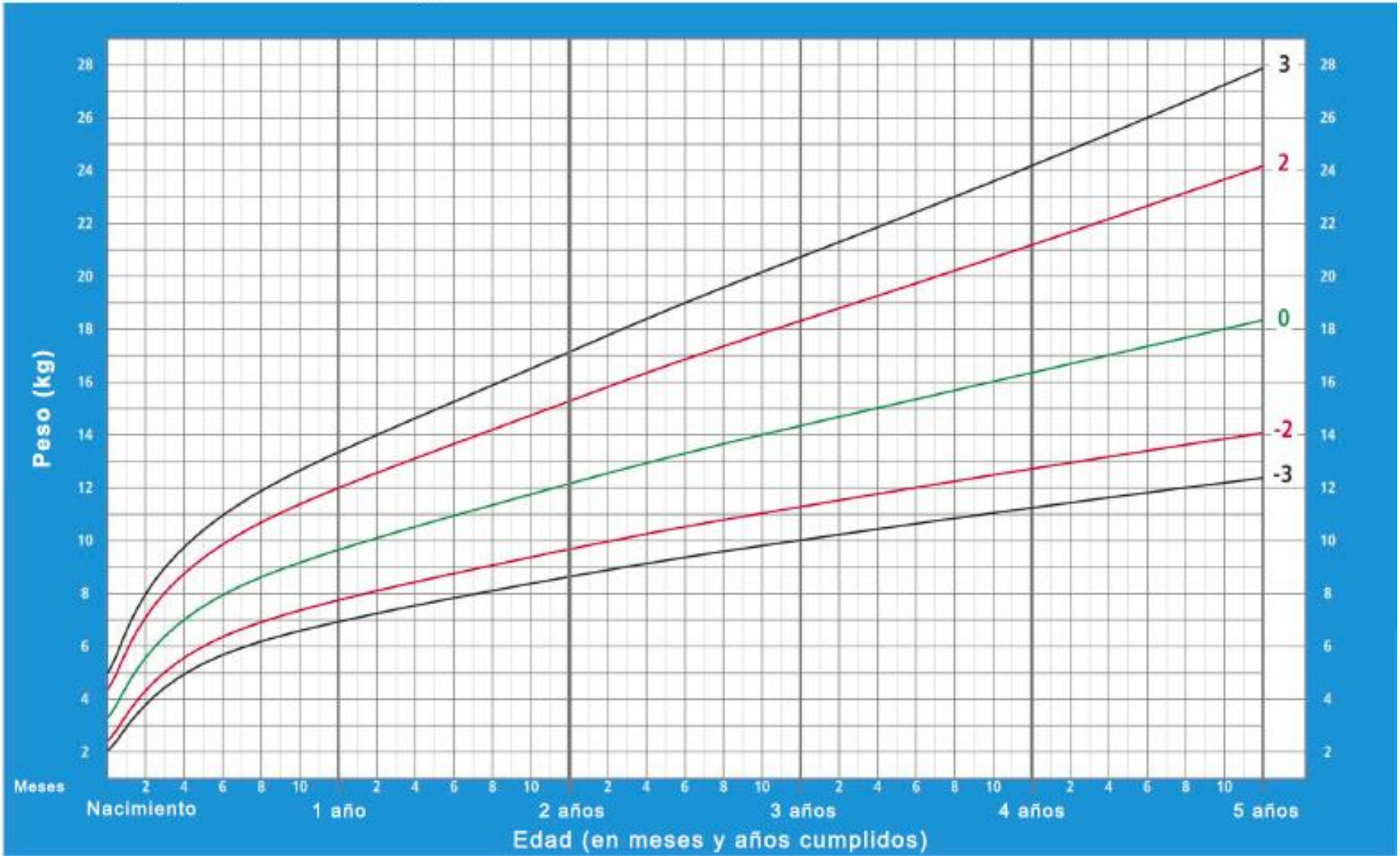
Longitud/estatura para la edad Niños

Organización Mundial de la Salud

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)



Peso para la edad Niños

Organización Mundial de la Salud

Puntuación Z (Nacimiento a 5 años)