



PERÚ

Ministerio
de Salud

Programa de Apoyo
a la Reforma del Sector Salud
PARSALUD II



Tarjetas informativas de nutrición para la niña y el niño Chinchahuino *De 0 a 24 meses de edad*



Material elaborado en el marco de la ejecución de la iniciativa: "Reducción de la desnutrición crónica infantil en el distrito de Chinchao mediante la implementación de centros de promoción y vigilancia del crecimiento infantil" - Fondo Concursable.



Introducción

La nutrición adecuada de los niñas y niños Chinchahuinos es una prioridad para el equipo de salud de la Micro Red Acomayo. En ese sentido el desarrollo de la iniciativa del fondo concursable: Reducción de la desnutrición crónica infantil en el distrito de Chinchao mediante la implementación de centros de promoción y vigilancia del crecimiento infantil desarrollan actividades educativas e informativas a las madres, padres y/o cuidadores de las niñas y niños de 0 a 24 meses entre otras actividades.

El equipo de la Micro Red Acomayo ha elaborado las siguientes tarjetas informativas, las mismas que servirán como guía para que las mujeres líderes de la comunidad puedan difundir de manera adecuada la información nutricional a las familias, con el acompañamiento de los profesionales de la salud.

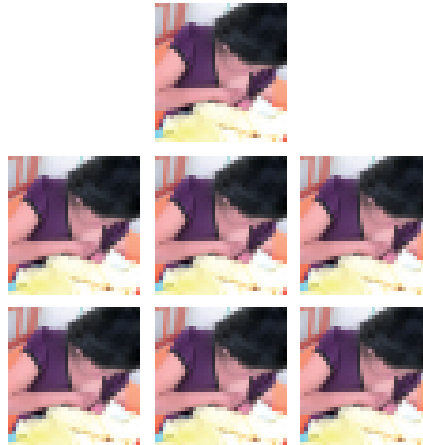
Estamos seguros que este material será de gran ayuda en la labor educativa con las familias de la comunidad de Acomayo para mejorar las prácticas de alimentación de las niñas y niños menores de 2 años.

Atentamente
Equipo de la Micro Red Acomayo

Alimentación de la niña y niño de 0 a 6 meses de edad lactancia materna exclusiva



Día



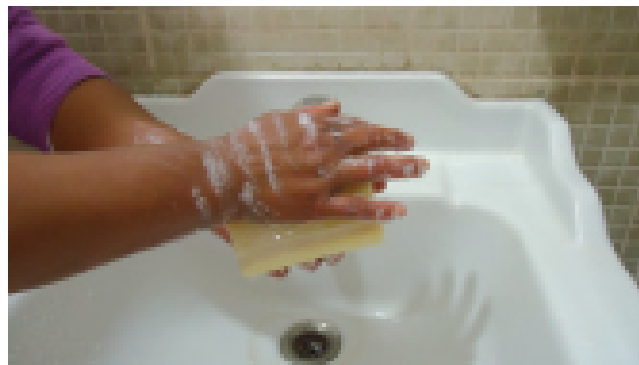
Noche



Dar de lactar cada 2
horas (8 a 10 veces al día)



No usar biberones,
ni chupones



Lavarse las manos antes de dar de
lactar.



Participación del padre durante
la lactancia materna.

Alimentación de la niña y niño de 0 a 6 meses

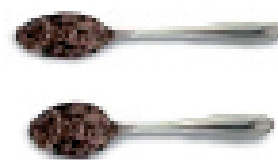
Recomienda a la madre:

- Inicio de la lactancia materna exclusiva dentro de las primeras horas de nacido.
- Dar de lactar hasta que se vacíe cada pecho.
- Dar de lactar a la niña o niño, cada 2 horas por lo menos ocho veces durante el día y la noche.
- Desde que nace hasta los 6 meses darle sólo leche materna, ya que cubre las necesidades del bebé.
- A partir de los tres o cuatro meses aumentar la frecuencia y duración de las mamadas.
- No darle biberones ni chupones, durante la lactancia materna, esto hace que disminuya la producción de leche, produce diarreas y deformación de las encías.
- No necesita darle otros alimentos, líquidos ni “agüitas”, “calditos”, “juguitos”.
- El momento de la lactancia es importante para fortalecer el vínculo afectivo entre la madre y el niño.
- Es importante que el padre participe en el cuidado, control, estimulación y desarrollo del vínculo afectivo con su hijo para que se sienta protegido.

Alimentación de la niña y niño de 6 meses de edad



2 a 3 cucharadas.
2 veces al día.



a



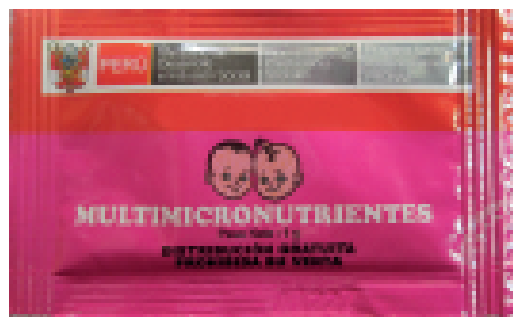
Brindar comidas
espesas, aplastada,
tipo puré.



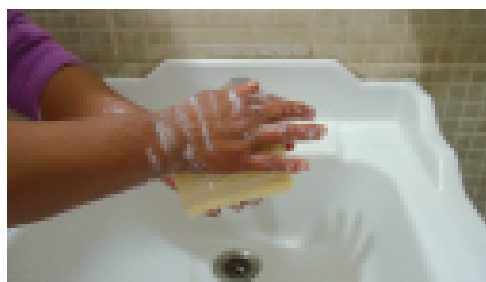
Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas.



Dar alimento de origen
animal diariamente.



Incluir en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Lavarse las manos antes
de dar de lactar y preparar
los alimentos.



Dar de comer
con amor, paciencia
y buen humor.

Alimentación de la niña y niño de 6 meses de edad.

Recomiende a la madre:

- Dar de lactar todas las veces que la niña o niño quiera, por lo menos ocho veces durante el día y la noche.
- Iniciar la introducción de alimentos diferentes a la leche materna, con comidas espesas como papillas, purés, mazamorras.
- Introducir los alimentos nuevos uno a la vez, aumentando poco a poco la variedad de los alimentos.
- Dar dos comidas al día más leche materna.
- Consumo de las estrellitas nutricionales a partir del sexto mes, con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Adicionar una cucharadita de aceite vegetal a la comida principal para mejorar el peso y su digestión.
- Cada niña o niño debe tener su propio plato, taza y cubierto.
- Lavado de manos del padre, madre ó cuidador: Antes de preparar y servir la comida, antes de alimentar a la niña o niño, después de ir al baño y después de cambiar el pañal.
- Es importante ofrecerle al niño un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer
- Ofrecerle la comida con afecto.
- Es importante que el padre participe del cuidado, control del crecimiento, desarrollo, fortalecimiento del vínculo afectivo de la niño(a).

Alimentación de la niña y niño de 7 a 8 meses de edad

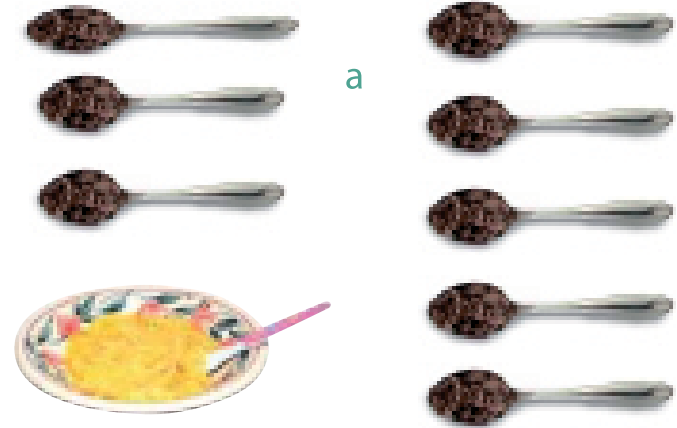


Dar de comer con amor,
paciencia y buen
humor



3 a 5 cucharadas.
3 veces al día

Brindar comidas
espesas, aplastadas,
triturados.



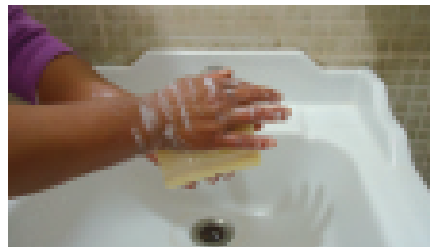
Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas.



Dar alimento de origen
animal diariamente.



Incluir en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Lavarse las manos antes
de dar de lactar y preparar
los alimentos.



Continuar con la
lactancia materna.

Alimentación de la niña y niño de 7 a 8 meses de edad

Recomiende a la madre:

- Iniciar la introducción de alimentos diferentes con comidas espesas como papillas, purés, mazamorras, utilizando alimentos de la olla familiar.
- Servir la mitad de un plato mediano de comida espesa cada vez que se le ofrezca de comer.
- Dar tres comidas al día más leche materna.
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimentos de origen animal: Huevo, queso, pescado, hígado, “sangrecita”, pollo, etc.
- Incluir los alimentos nuevos uno a la vez, aumentando poco a poco la variedad de los alimentos.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Incluir todos los días alimentos: Cereales, tubérculos, menestras, carnes, huevos, lácteos, frutas y verduras de color verde, naranja y amarillo.
- Adicionar una cucharadita de aceite vegetal a sus comidas.
- Preparar menestras sin cáscara (lentejas, habas, arvejas, frijoles). Por cada cucharada de menestra sirva dos cucharadas de cereal (arroz, quinua, trigo)
- Uso de plato, taza y cubierto propio para la niña y niño.
- Lavado de manos del padre, madre ó cuidador: Antes de preparar y servir la comida, antes de alimentar a la niña o niño, después de ir al baño y después de cambiar el pañal.
- Es importante ofrecerle al niño la comida con afecto en un ambiente agradable y tranquilo.
- Es importante que el padre participe del cuidado, control del crecimiento y el desarrollo, fortaleciendo el vínculo afectivo del niño(a).

Alimentación de la niña y niño de 9 a 11 meses de edad



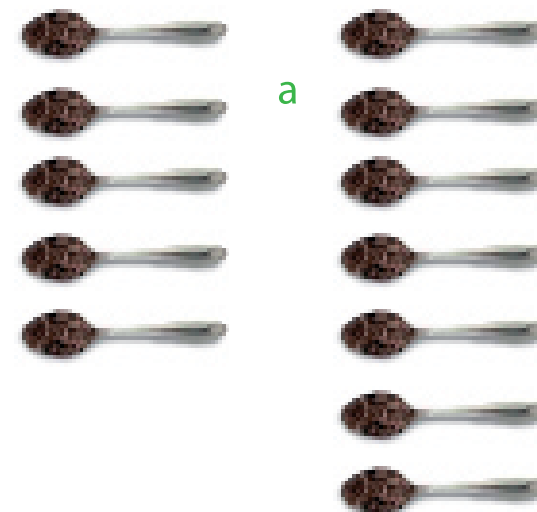
Dar de comer con amor, paciencia y buen humor.



Continuar su alimentación con alimentos picados



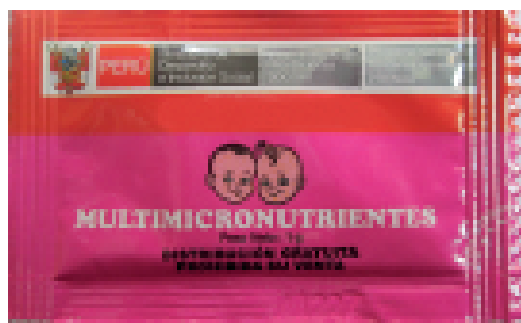
5 a 7 cucharadas
3 veces al día más
2 refrigerios



Agregar 1 cucharadita de aceite en sus comidas



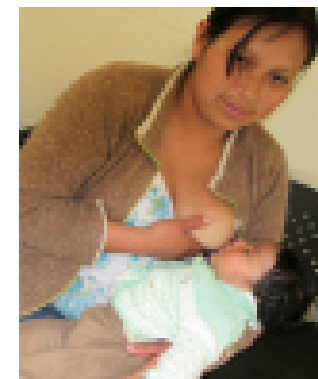
Dar alimento de origen animal diariamente.



Incluir en sus comidas un sobre de estrellitas todos los días una vez al día.



Lavarse las manos antes de dar de lactar y preparar los alimentos.



Continuar con Lactancia Materna.

Alimentación de la niña y niño de 9 a 11 meses de edad.

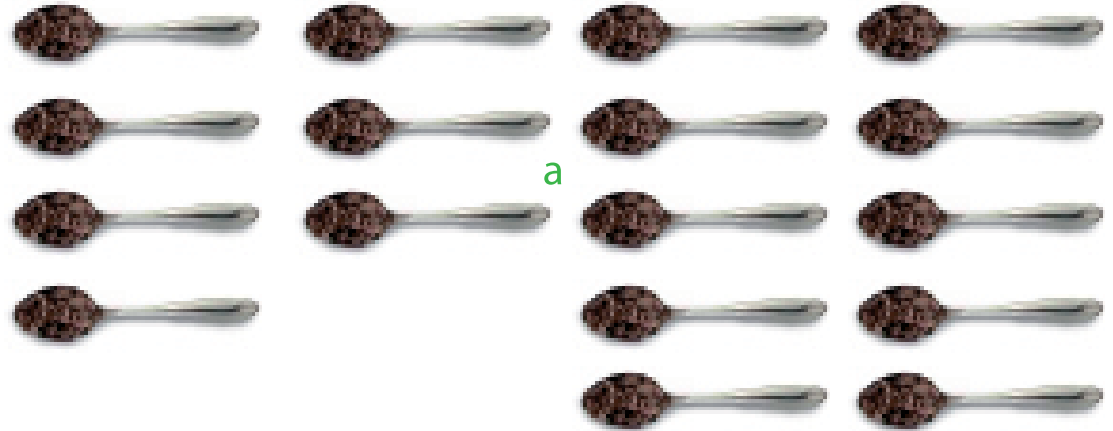
Recomiende a la madre:

- Continúe dándole comidas espesas, pero ahora incluir preparaciones sólidas (picado o pequeños trocitos como para la boquita del bebe) y variadas utilizando alimentos de la olla familiar.
- Servir casi completo el plato mediano (3/4) de comida picadita cada vez que se le ofrezca de comer (cinco a siete cucharadas).
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimento de origen animal: huevo, queso, pescado, cuy, hígado, “sangrecita”, pollo, etc.
- Dar de comer tres comidas al día más un refrigerio.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Incluir todos los días alimentos: Cereales, tubérculos, menestras, carnes, huevos, lácteos, frutas y verduras de color verde, naranja y amarillo.
- Agregar una cucharadita de aceite vegetal en la comida principal para mejorar su peso y digestión.
- Preparar menestras sin cáscara (lentejas, habas, arvejas, frijoles). Por cada cucharada de menestra sirva dos cucharadas de cereal (arroz, quinua, trigo, etc.).
- Uso de plato, taza y cubierto propio para la niña y niño.
- Lavado de manos del padre, madre, cuidador: Antes de preparar y servir la comida, antes de alimentar a la niña o niño, después de ir al baño y después de cambiar el pañal.
- Es importante ofrecerle al niño un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer y ofrecerle la comida con afecto.
- Es importante que el padre participe en el cuidado, control del crecimiento y desarrollo, fortalecimiento del vínculo afectivo de la niña o niño.

Alimentación de la niña y niño de 12 a 24 meses de edad

Darle alimentos de la olla familiar.

7 a 10 cucharadas
3 veces por día
más 2 refrigerios.



Dar de comer con amor,
paciencia y buen humor.

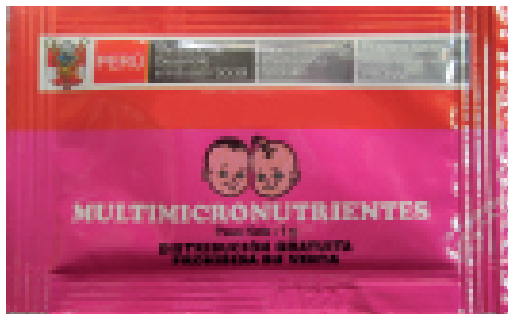
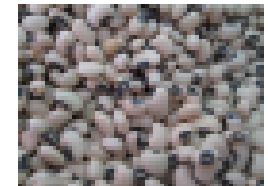
Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas;



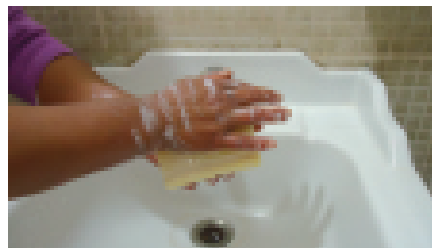
Dar alimento de origen
animal diariamente.



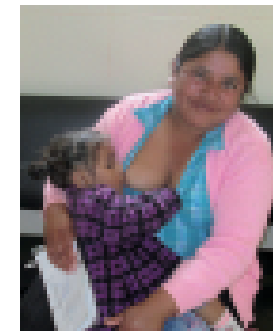
Ofrecer menestras
tres veces por
semana.



Incluir en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Lavarse las manos antes
de dar de lactar y preparar
los alimentos.



Continuar con Lactancia
Materna.

Alimentación de la niña y niño de 12 a 24 meses de edad

Recomiende a la madre:

- Continuar dando de lactar las veces que la niña y niño quiera, después de las comidas.
- Dar comidas sólidas y variadas incorporándose a la alimentación de la olla familiar.
- Servir un plato mediano de comida (siete a diez cucharadas).
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimentos de origen animal: Huevo, queso, pescado, hígado, cuy, “sangrecita”, pollo, etc.
- Dar tres comidas al día más un refrigerio.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Incluir todos los días alimentos: Cereales, tubérculos, menestras, carnes, huevos, lácteos, frutas y verduras de color verde, naranja y amarillo.
- Agregar una cucharadita de aceite vegetal en la comida principal para mejorar el peso y la digestión.
- Dar menestras (lentejas, habas, arvejas, frijoles) tres veces por semana.
- Por cada cucharada de menestra sirva dos cucharadas de cereal (arroz, quinua, trigo, etc.).
- Uso de plato, taza y cubierto propio para la niña y niño.
- Lavado de manos del padre, madre, cuidador: Antes de preparar y servir la comida, antes de alimentar a la niña o niño, después de ir al baño y después de cambiar el pañal.
- Es importante ofrecerle al niño un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer y ofrecerle la comida con afecto.
- Es importante que el padre participe en el cuidado, control del crecimiento y desarrollo, fortalecimiento del vínculo afectivo de la niña o niño.