

Guía 7

**TU NIÑA O NIÑO DEBE COMER
DE SU PROPIO PLATO PARA
SABER LA CANTIDAD
QUE COME.**





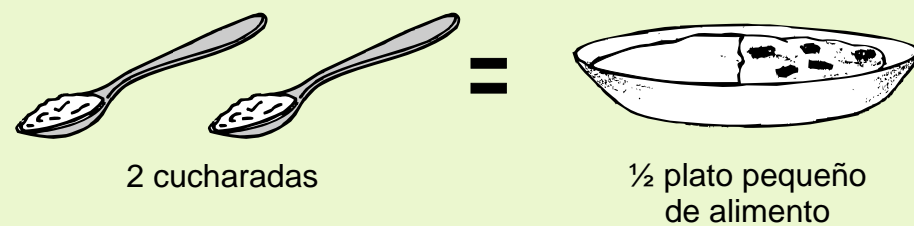
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LAS NIÑAS Y NIÑOS COMAN DE SU PROPIO PLATO?

- Así como la niña o niño aprende a caminar poco a poco, también tiene que aprender a comer de la misma manera.
- Por ello, desde el inicio la niña o niño 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 de la niña o niño, 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 ayudarlo a colocar la cuchara en la boca.
- Si la niña o niño rechaza algún alimento, se debe insistir con mucha paciencia y amor.

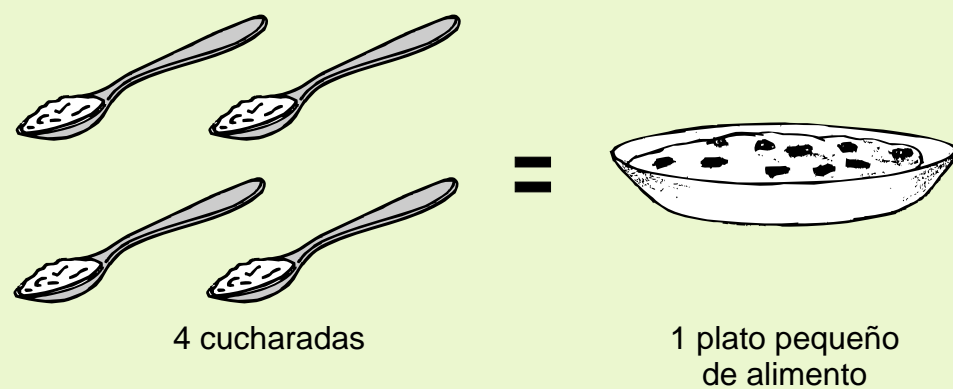
- Es importante alimentar activamente a la niña o al niño, eso significa que se debe animarlo a comer y recordar que no debe competir con sus hermanos mayores por los alimentos de un plato común.

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE DEBEN RECIBIR LAS NIÑAS Y NIÑOS

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



- De 9 a 12 meses, la cantidad de alimentos que come la niña o niño, **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 la niña o niño ya debe estar recibiendo almuerzo, cena, una merienda y media mañana.



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
AYUDAN A MANTENER LA
SALUD DE TU NIÑA O NIÑO.**





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

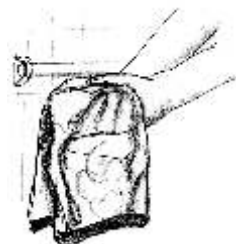
- Una importante causa de enfermedades en las niñas y niños, es el consumo de alimentos manipulados sin las debidas medidas higiénicas y el consumo de aguas contaminadas.
- La práctica constante de normas de higiene se convierte en hábito, esta debe comenzar en la infancia y es conveniente que las niñas 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.

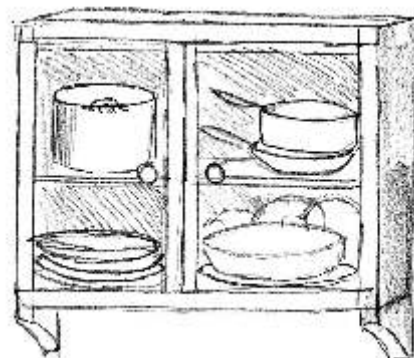
Los alimentos según el tiempo que pueden mantenerse en buenas condiciones, sin refrigeración pueden clasificarse en:

POCA DURACIÓN	MEDIANA DURACIÓN
<p><i>Carnes</i></p>	<p><i>Frutas y verduras</i></p>
<p><i>Leche y derivados</i></p>	<p>LARGA DURACIÓN</p> <p><i>Legumbres secas, cereales y derivados</i></p>

- 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

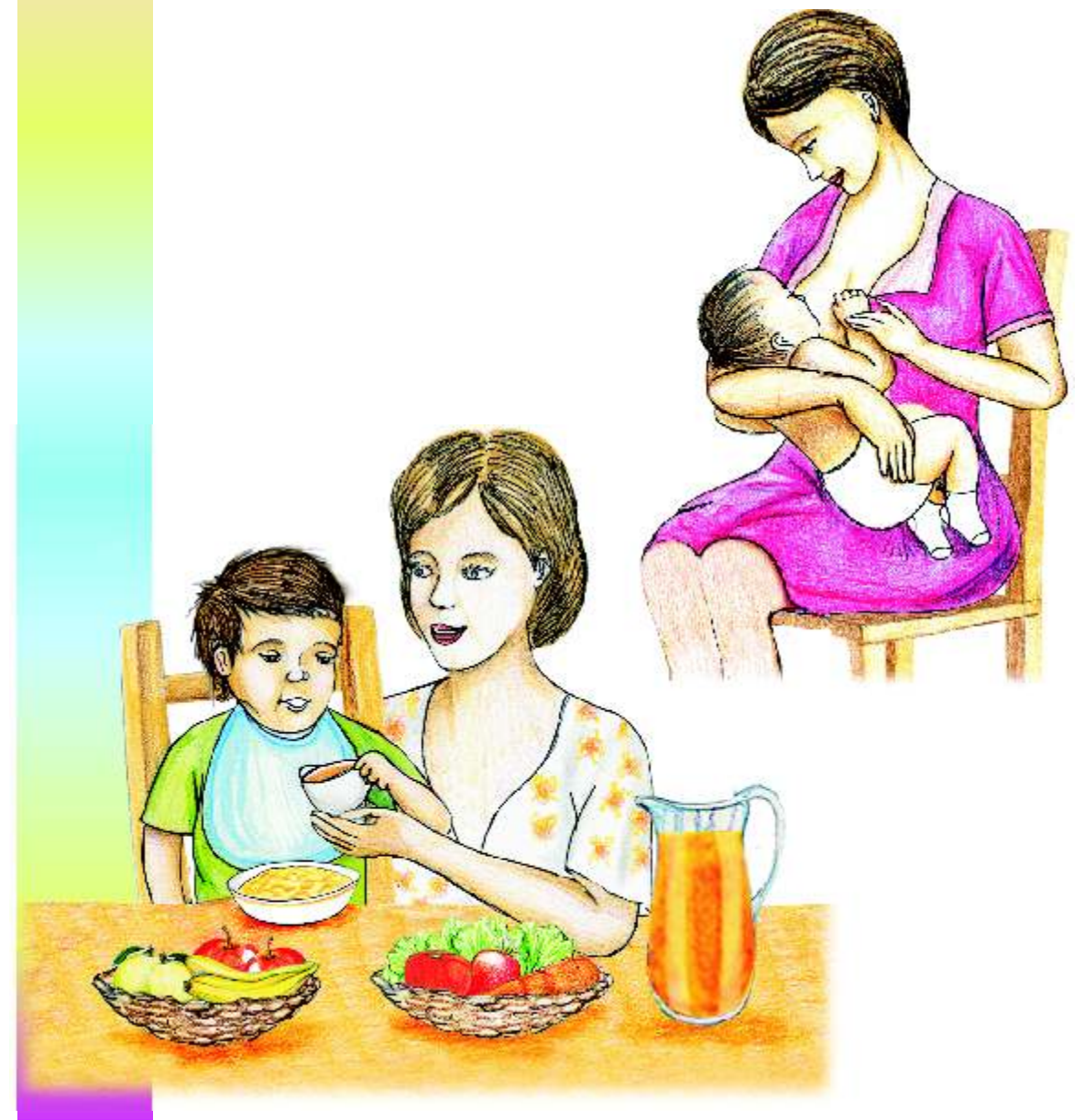
Es un procedimiento que se realiza para que los alimentos sean más digeribles y de mejor gusto.

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 la niña o niño tiene diarrea, pierde abundante cantidad de líquidos.
- La excesiva pérdida de líquidos provocada por la diarrea puede causar deshidratación y muerte.
- La niña o niño 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 las niñas o niños 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**



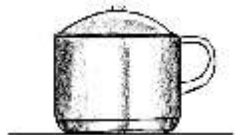
- **Agua previamente hervida**



- **Suero oral**



- **Agua de arroz,**



- **Sopas o caldos**

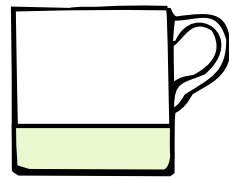


- **Jugos de frutas**

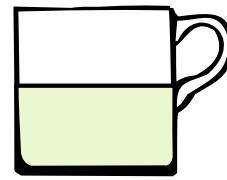


LA CANTIDAD DE SUERO ORAL QUE SE LE DEBE DAR A LA NIÑA O NIÑO, ADEMÁS DE LOS LÍQUIDOS QUE CONSUME HABITUALMENTE ES:

- En caso de niñas o niños menores de dos años, debe tomar entre un cuarto ($\frac{1}{4}$) y media ($\frac{1}{2}$) taza grande, es decir 50 a 100 ml de suero; después de cada diarrea.

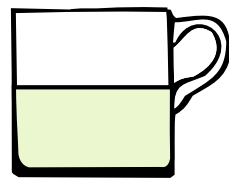


50 ml de suero

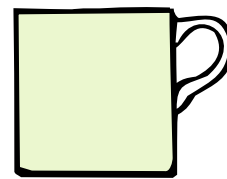


100 ml de suero

- En el caso de niñas o niños mayores de dos años, deben tomar entre media ($\frac{1}{2}$) y una taza grande llena (100 a 200 ml), de suero después de cada diarrea.



100 ml



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 LA NIÑA O NIÑO 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):

- Lavarse las manos con agua y jabón.
- Usar cualquier recipiente limpio disponible (frasco, taza o botella).
- Medir un litro de agua.
- Hervir y dejar enfriar el agua. Si no se puede, utilizar agua limpia (potable).
- Cargar el agua en un recipiente limpio.
- Vaciar todo el contenido del sobre de suero en el agua.
- 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.



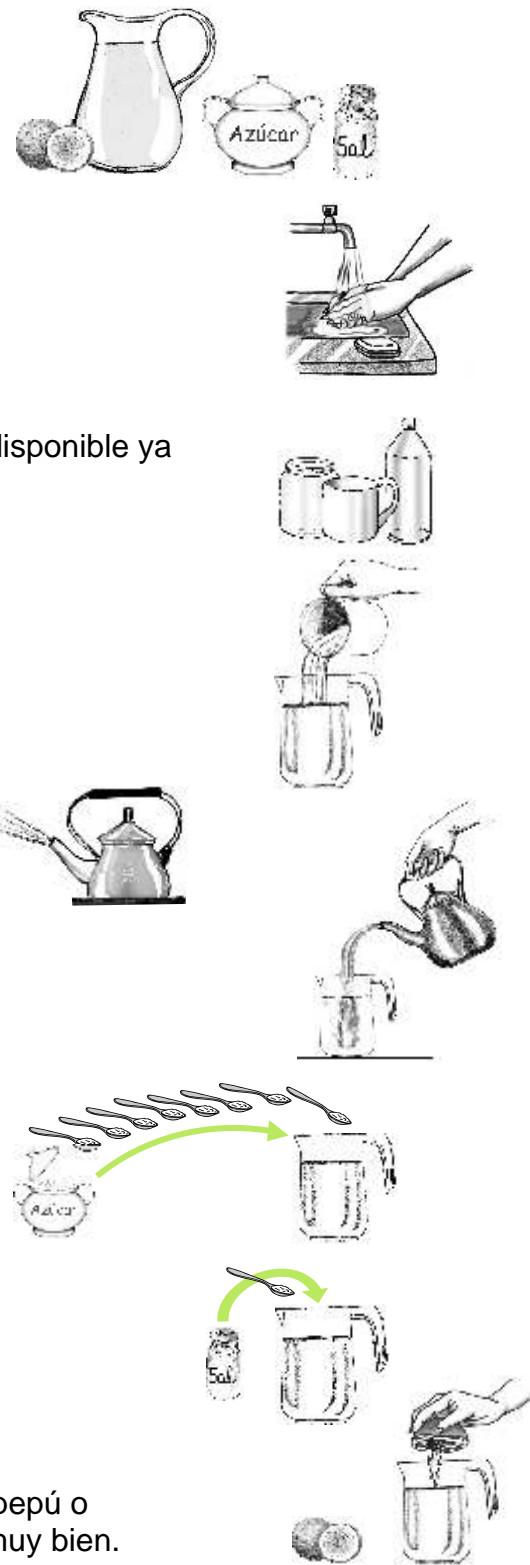
PREPARACIÓN DEL SUERO CASERO:

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 LA NIÑA O NIÑO QUE TIENE DIARREA?

Una mala práctica frecuente durante los casos de diarrea, es la de disminuir o suspender la alimentación de las niñas o niños; 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 la niña o niño tiene diarrea o vomita; amamantarlo con mayor frecuencia, favorece y acelera la recuperación.
- La niña o niño 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 de la niña o niño, 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 la niña o niño, 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, A LA NIÑA O NIÑO 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.