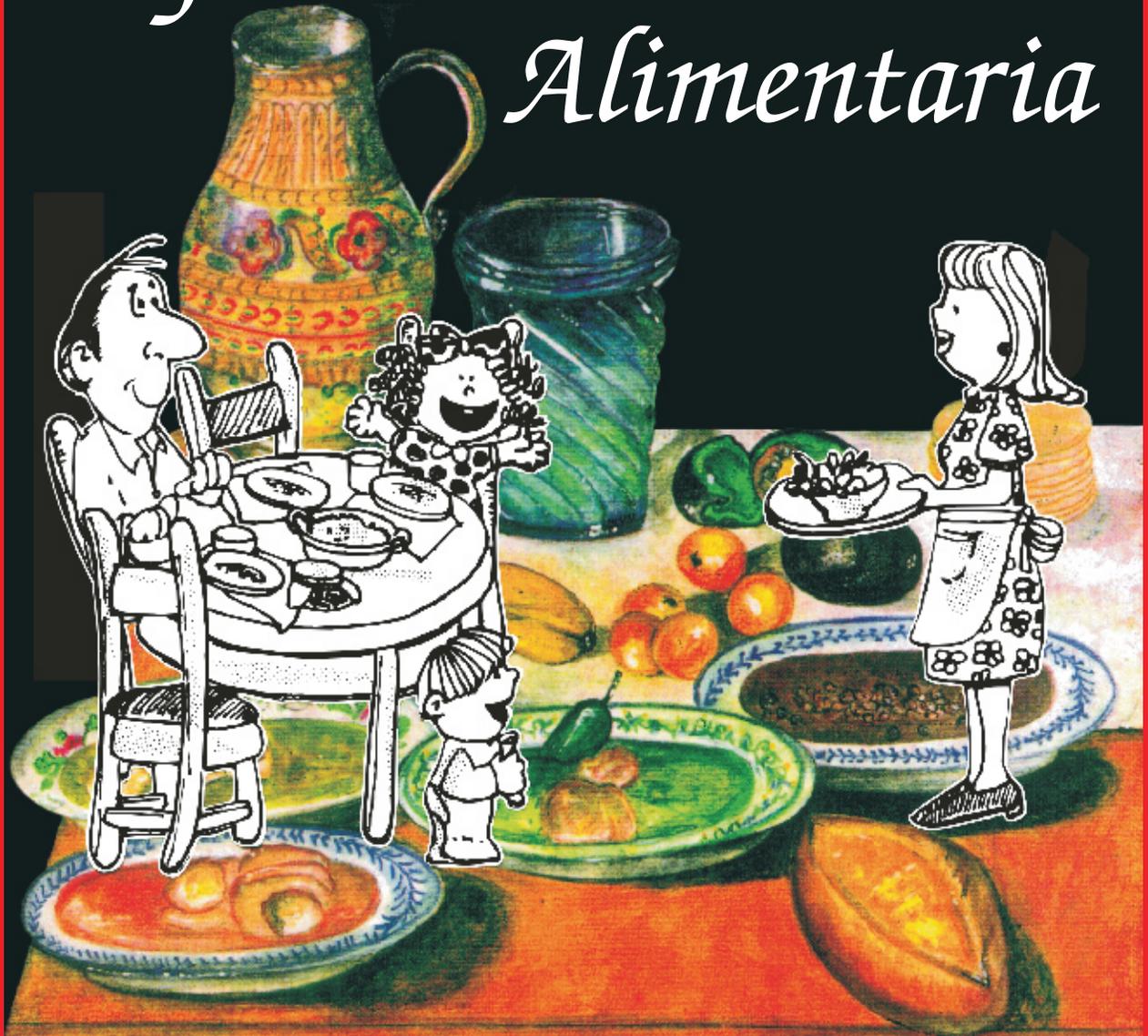


Guía de Orientación Alimentaria



Instituciones participantes:

Secretaría de Salud

Instituto Mexicano del Seguro Social

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición “Salvador Zubirán”

Hospital Infantil de México “Federico Gómez”

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Coordinación General:

Dirección General de Promoción de la Salud.

Secretaría de Salud.

Las instituciones participantes agradecen al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia el apoyo recibido para el diseño e impresión de la Guía

www.salud.gob.mx

© **Secretaría de Salud**

Guía de orientación alimentaria

Reimpresión: 2003

Reedición: 2008

Derechos reservados conforme a la ley

Impreso en México

ISBN: 968-811-628-9

Editor responsable:

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud

Dirección General de Promoción de la Salud

Coordinación y realización editorial:

Dirección de Comunidades Saludables

Contenido

	Pág.
Presentación	5
Propósito	7
I. Alimentación correcta	9
II. Micronutrientes	35
III. Alimentación de la mujer durante el embarazo	51
IV. Alimentación de la mujer en período de lactancia	63
V. Alimentación de niñas y niños durante el primer año de vida	71
- Lactancia materna	73
- Introducción de alimentos diferentes a la leche materna	80
- Destete	85
VI. Alimentación de niñas y niños de 1 a 5 años	91
VII. Alimentación de niñas y niños enfermos	101
- Diarrea	104
- Desnutrición	109
VIII. Higiene de los alimentos	117
IX. Vigilancia del crecimiento	129
X. Producción y conservación de alimentos para autoconsumo	145
Glosario de términos	163
Bibliografía	165

Presentación

La “Guía de Orientación Alimentaria” contiene una serie de recomendaciones relacionadas con la alimentación y nutrición adecuadas que serán útiles para toda la población, en especial para las mujeres embarazadas, para aquellas que están amamantando a sus hijos y para los niños menores de cinco años de edad.

Esta guía fue elaborada por el Grupo Interinstitucional de Orientación Alimentaria conformado por la Dirección General de Promoción de la Salud y la Coordinación de Vigilancia Epidemiológica, de la Secretaría de Salud; la Dirección de Asistencia Alimentaria y la Dirección de Concertación y Apoyo a Programas del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia; la Coordinación de Salud Reproductiva y Materno Infantil del Instituto Mexicano del Seguro Social; la Coordinación General del Programa IMSS - Solidaridad; la Subdirección General de Nutrición de Comunidad del Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición, "Salvador Zubirán"; el Departamento de Nutrición del Hospital Infantil de México, Federico Gómez y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.

Los integrantes de este grupo conjuntaron sus experiencias y conocimientos con el propósito de unificar los criterios y simplificar el contenido de los aspectos más importantes que deben cuidarse en la alimentación.

Para cumplir con el propósito planteado y hacer de la guía una herramienta que sirva de apoyo al personal encargado de brindar orientación alimentaria a la población, en especial al personal promotor o voluntario, se dio énfasis al aprovechamiento de recursos disponibles en la comunidad y a la planeación de una alimentación de bajo costo, que contenga los nutrimentos necesarios para evitar los problemas nutricionales que más aquejan a los niños, como son la desnutrición y la deficiencia de micronutrimentos.

La guía consta de diez capítulos. El primero habla de las características de la alimentación correcta en condiciones normales de salud; el segundo, explica los requerimientos de los principales micronutrientes que necesitan los niños y las madres; los capítulos tres al seis hacen referencia a las principales características de una alimentación sana para los menores de 5 años, para las mujeres embarazadas y para aquellas que estén amamantando; el número siete proporciona algunas recomendaciones útiles o aplicables para los niños que presentan diarrea y/o desnutrición. El ocho y nueve se refieren a las precauciones que los padres deben tener en cuenta para poder prevenir enfermedades que se originan por una mala alimentación y el último contiene información práctica para mejorar la disponibilidad de alimentos en el hogar.

Propósito

La Guía de Orientación Alimentaria tiene como propósito otorgar al personal comunitario y promotores de salud los conocimientos básicos de alimentación y nutrición que sean de utilidad para fomentar y promover prácticas adecuadas de alimentación en la familia y comunidad.

I

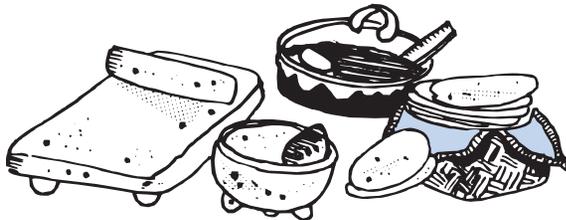
**Alimentación
correcta**

I. Alimentación correcta

Los hábitos *alimentarios* de la familia son influidos por varios factores; el lugar geográfico en donde viven (vegetación, clima, etc.), la disponibilidad de *alimentos* en la región y las diversas experiencias y costumbres que están presentes en cada comunidad, que van desde la manera en que se seleccionan y preparan los *alimentos* hasta la forma en que se consumen.

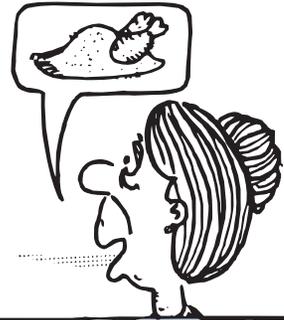


Los hábitos o tradiciones alimentarias frecuentemente se basan en conocimientos adquiridos por experiencia y costumbres de cada comunidad.





Estos conocimientos y costumbres se aplican y se transmiten de padres a hijos y van desde la manera en que seleccionan y preparan los *alimentos* hasta la forma en que se consumen.



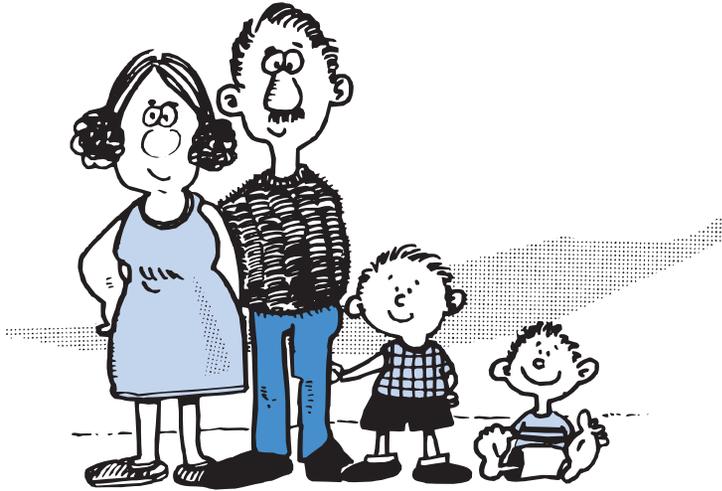
Actualmente, el estudio científico de estos hábitos ha llevado a definir algunas características en relación y cómo alimentarnos para estar más sanos.



El organismo humano requiere de agua y otras sustancias necesarias para la formación de tejidos (músculos, huesos, dientes, etc.) y tener la energía que necesita para moverse y realizar sus actividades diarias, así como mantener el buen funcionamiento del organismo y protegerse de las enfermedades. Así mismo son indispensables para que el niño crezca y se desarrolle. Estas sustancias se llaman *nutrimentos* y se encuentran en los *alimentos*.



Sin embargo, no se trata de comer cualquier alimento, sino de obtener una alimentación que proporcione los *nutrimentos* que se necesitan de acuerdo a la edad, a la actividad física, sexo y estado de salud.



Consumir *alimentos* en poca o demasiada cantidad, hace que se presenten enfermedades por la mala nutrición como desnutrición y obesidad, o deficiencias de *vitaminas* y *minerales* que ocasionan diferentes trastornos.

Los *alimentos* aportan energía, proteínas, *vitaminas* y *minerales* en diferentes cantidades. Por ello de acuerdo a los nutrientes que en mayor cantidad contienen, éstos se clasifican en tres grupos.



GRUPO 1. VERDURAS Y FRUTAS

El primer grupo de *alimentos* está formado por las verduras y las frutas; fuente principal de muchas vitaminas y *minerales* (*micronutrientes*), que participan en el desarrollo y buen funcionamiento de todas las partes del cuerpo, como ojos, sangre, huesos, encías y piel entre otros.

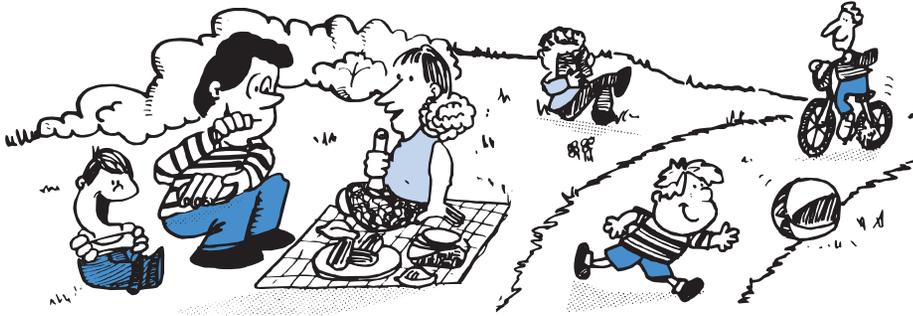


Desafortunadamente muchos de nosotros no acostumbramos comer verduras. De ahí que se debe promover su consumo al prepararlas de diferentes formas.

GRUPO 2. CEREALES

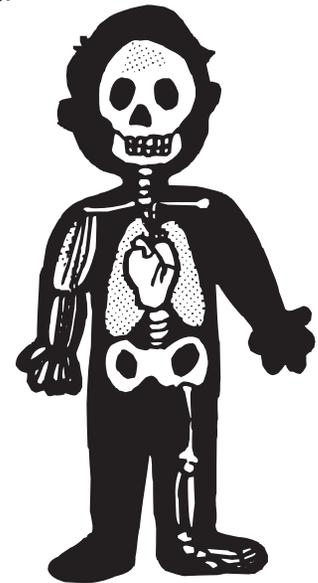
Los *alimentos* de este grupo son los más abundantes en la *alimentación*. Proporcionan la energía para tener fuerza y poder desarrollar las actividades diarias: correr, jugar, trabajar, estudiar, bailar. También son fuente de otros *nutrimentos* aunque en cantidades menores.

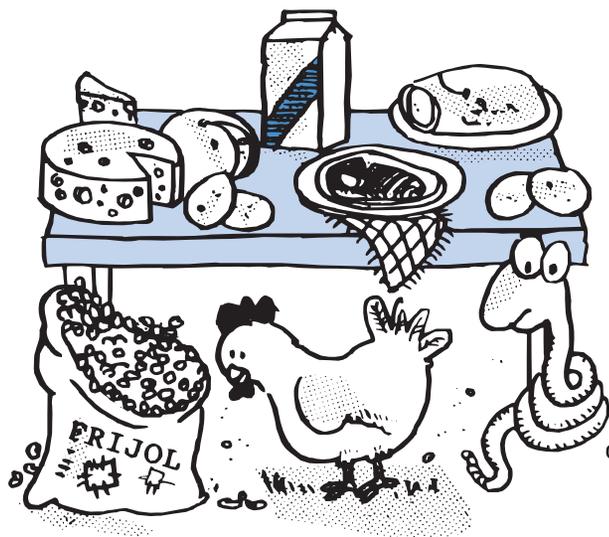
En este grupo se encuentran cereales como el maíz en todas sus formas (elote, esquite, tortilla, tamal, pinole, etc.); el trigo (pan, galleta, tortilla, pasta, etc.) y otros como el arroz, la avena, el amaranto, la cebada y los tubérculos como la papa, el camote y la yuca.



GRUPO 3. LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Son *alimentos* que dan al cuerpo las *proteínas* necesarias para formar o reponer diferentes tejidos, como músculos, piel, sangre, pelo, huesos, permitiendo además el crecimiento y desarrollo adecuados. Estas sustancias también ayudan a combatir las infecciones.





Las leguminosas o semillas de vainas como frijol, lenteja, habas, garbanzo, soya, alverjón, son ricos en *proteínas*. Éstas se encuentran también en todos los productos de origen animal como carnes, vísceras, huevo, leche, queso, pollo, pescado, las carnes de origen silvestre (iguana, víbora y otros).



De las carnes y leche, se obtiene la manteca y la mantequilla, que son fuente de energía al igual que los aceites y grasas vegetales.

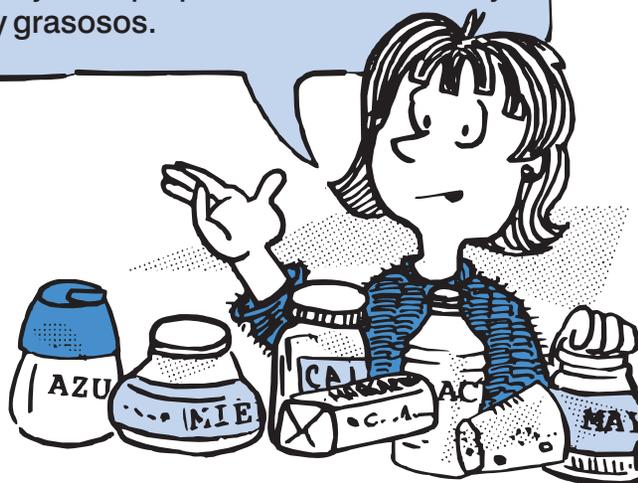


Oleaginosas como el cacahuete, pepita, ajonjolí, girasol, nuez, avellana, almendra y piñón también tienen proteínas aunque en menor cantidad.



Los alimentos que dan energía concentrada, es decir en pequeña cantidad, proporcionan mucha energía como el azúcar, la miel, el piloncillo, la cajeta, la mermelada y el ate, así como el aceite, la margarina y la manteca vegetal, deben consumirse en menor cantidad. El abuso en el consumo de azúcar y grasa resulta perjudicial para la salud.

Por eso es importante cuidar la cantidad que consumimos y no preparar alimentos muy dulces y muy grasosos.



Los azúcares y grasas proporcionan energía, pero cuando se consumen en exceso ocasionan obesidad y enfermedades del corazón.

Lo que una familia come depende de los alimentos que se encuentran en la región, dinero disponible para comprarlos, forma en que se acostumbra combinarlos, manera como se distribuyen entre sus miembros y preferencias al consumirlos y prepararlos.



Para tener una alimentación correcta, cada familia debe aprovechar lo mejor posible los *alimentos* que tienen a su alcance y procurar que las comidas del día incluyan *alimentos* de los tres grupos:

- Verduras y frutas
- Cereales y tubérculos
- Leguminosas y alimentos de origen animal.

La alimentación correcta aporta la energía, proteínas, vitaminas y minerales que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.

La Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005. Servicios Básicos de Salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación, establece los criterios para la integración y consumo de una alimentación correcta para los diferentes grupos de población.

¿Qué es la alimentación correcta?

Una alimentación correcta es la que incluye en cada tiempo de alimentación, (desayuno, comida y cena) por lo menos un alimento de cada grupo.

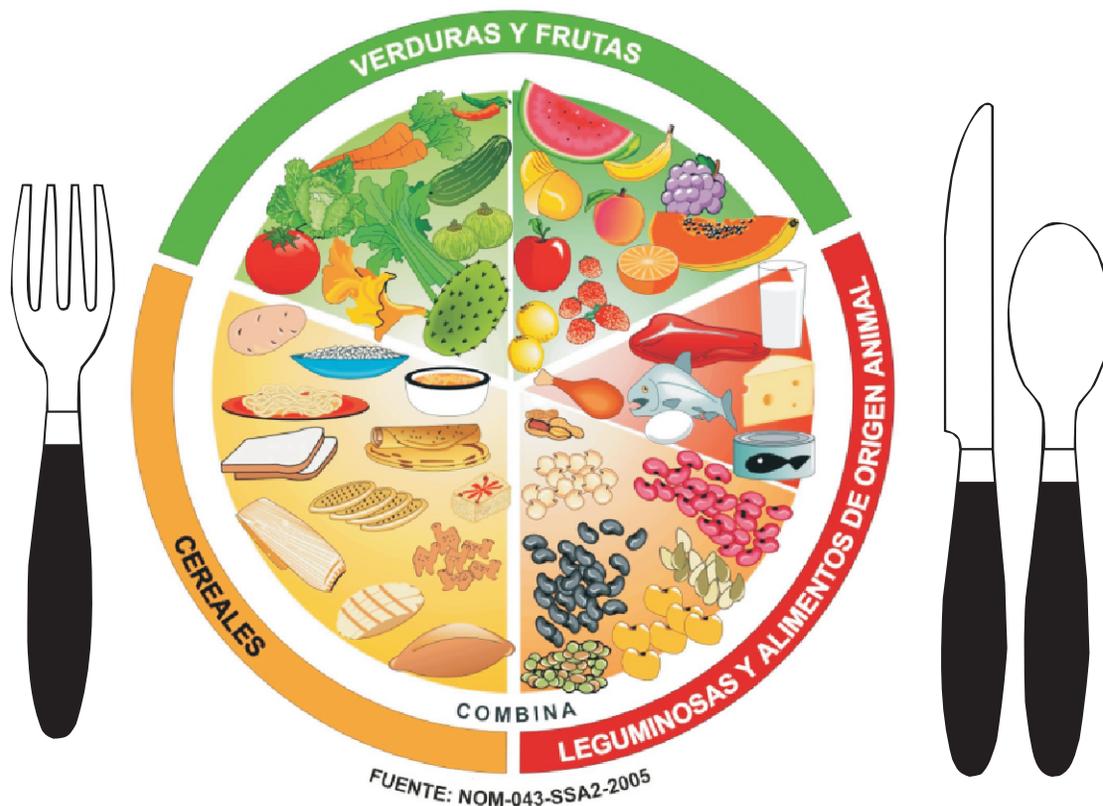
La alimentación correcta debe reunir las siguientes características, que son:

- **Completa**, es decir que incluya por lo menos un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.
- **Equilibrada**, que los alimentos contengan entre sí las proporciones nutritivas recomendadas para crecer, desarrollarse y mantenerse sano.
- **Higiénica**, preparar los alimentos con la limpieza necesaria para no enfermarse.
- **Suficiente**, consumir en cada comida la cantidad necesaria de alimentos para cubrir las necesidades nutricias.
- **Variada**, incluir alimentos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias en cada comida, para evitar la monotonía y asegurar el consumo de los diferentes nutrimentos que requiere el organismo.
- **Adecuada**, que sea adecuada al gusto, costumbres, disponibilidad y accesibilidad de las personas.



El **Plato del Bien Comer** es una representación gráfica y atractiva para identificar los tres grupos de alimentos.

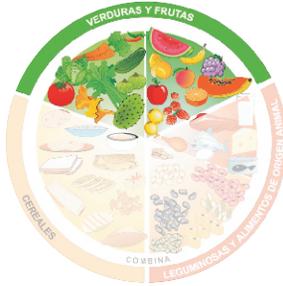
El Plato del Bien Comer



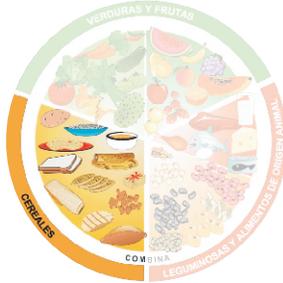
Sirve como guía para la Orientación Alimentaria, donde se ilustra claramente como están conformados los tres grupos de alimentos.

Facilita la selección, variación y combinación de alimentos en su preparación y consumo.

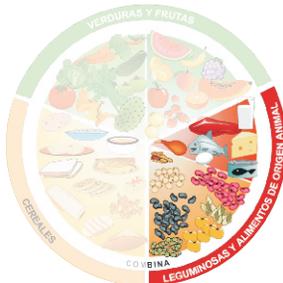
Esta dividido en tres grandes apartados que representan cada uno de los tres grupos de alimentos:



GRUPO 1. VERDURAS Y FRUTAS



GRUPO 2. CEREALES



GRUPO 3. LEGUMINOSAS Y PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL

Los alimentos de cada grupo no son por si mismos completos, suficientes o equilibrados.

Estas propiedades resultan de las combinaciones que se hagan con cada uno de ellos y de la variedad, por lo tanto no existen alimentos buenos o malos, lo que existe es una alimentación correcta.

Una alimentación correcta es la que incluye en cada comida por lo menos un alimento de cada grupo, combinado y variando los platillos.



En resumen si tenemos una alimentación completa, equilibrada, higiénica, suficiente, variada y adecuada nuestra alimentación es correcta porque comemos lo que necesitamos.

Comer en forma excesiva produce enfermedades como la obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, hipertensión y algunos tipos de cáncer, entre otras.



Pero también una dieta insuficiente puede ocasionar desnutrición, anemia, aterosclerosis ceguera nocturna o bulimia y anorexia, entre otras.



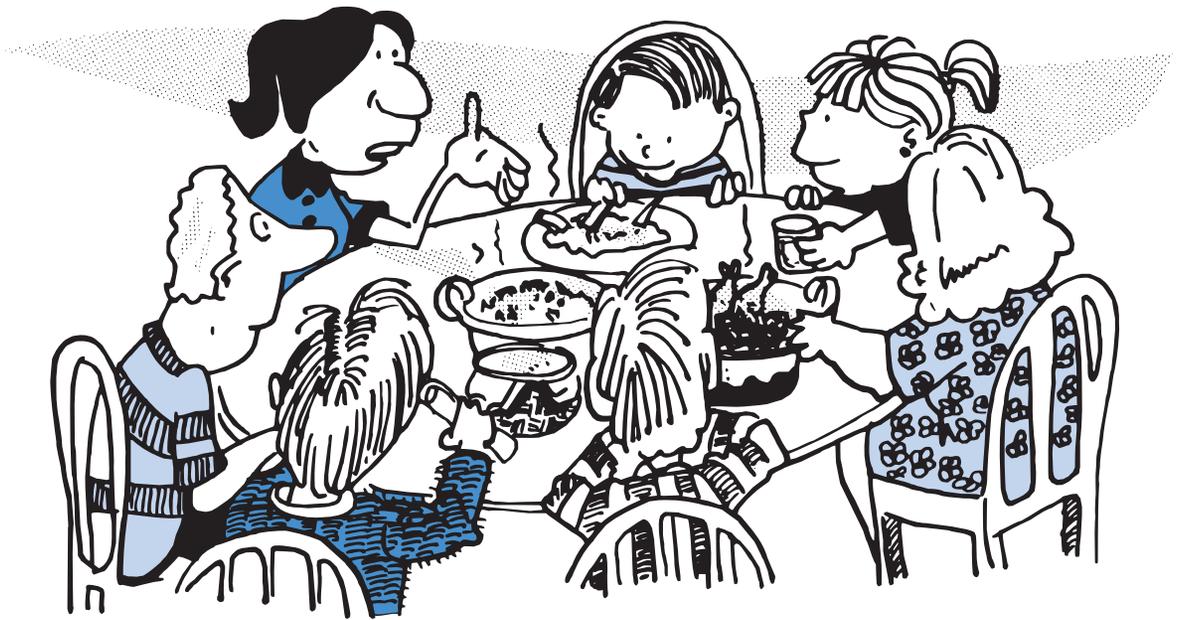
La alimentación correcta no necesita ser costosa y depende más bien, de una adecuada selección de los alimentos. La publicidad que se le da a ciertos productos o los empaques llamativos en los que se venden no hacen más nutritivo el alimento, pero sí más caro.



Para lograr que el dinero que tenemos destinado para la comida nos alcance es importante comprar sólo lo que realmente necesitamos y tener presente que una fruta puede ser sustituta por otra, una verdura por otra, el queso puede sustituir a la leche y un tipo de carne a otro, o bien ser reemplazada por huevo o una combinación de leguminosas con cereales y verduras.



Hay que recordar que además de la función nutritiva, la alimentación tiene un papel social en la familia, ya que en nuestra sociedad los momentos de las comidas son una oportunidad para platicar, estar juntos y lograr una mayor integración familiar. Un ejemplo de ello es la importancia que tiene la comida en cualquier tipo de festejo.



RECOMENDACIONES

- Incluir por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas.
- Los menores de 5 años así como las mujeres embarazadas y en período de lactancia, tienen prioridad en el consumo de *alimentos* sobre el resto de la familia.
- Aprovechar todos *alimentos* que se puedan conseguir en el lugar donde se vive.
- Incluir frutas y verduras de temporada y de la región en cada comida, pues son nutritivas, frescas y más baratas y de ser posible, cultivar en la casa hortalizas y frutas.
- Criar animales domésticos que puedan proporcionar alimento.
- Comer vísceras como mollejas, hígado, riñón y corazón, las cuales son baratas y nutritivas.
- Escoger frutas de color brillante, olor agradable y consistencia firme porque son más frescas.



- Beber agua clorada (para ello debemos agregar 2 gotas de cloro por cada litro de agua y dejarla reposar por 30 minutos) o hervirla (hervir el agua y esperar por 3 minutos a partir del primer hervor).
- Lavar y desinfectar frutas y verduras con agua clorada (se prepara agregando 5 gotas de cloro por litro de agua, dejándola reposar durante 30 minutos).
- Consumir aceites vegetales como el de girasol, maíz, soya, margarina y manteca vegetal, entre otros, en vez de grasas de origen animal como la manteca de puerco y la mantequilla.
- Tomar un mínimo de 2 litros (8 vasos) de agua al día.
- Beber agua sola o de fruta, evitar el consumo de refrescos y jugos embotellados o enlatados.
- Combinar un cereal como el maíz o el arroz, con una leguminosa como el frijol o el garbanzo para aumentar la calidad de las proteínas, además que el cuerpo puede aprovecharlas mejor.
- Consumir alimentos naturales, preparados con poca grasa, sal y azúcar.
- Utilizar sólo sal yodada en la preparación de los *alimentos*.
- Evitar el consumo de refrescos, pastelillos, chocolates o frituras que vienen en bolsita, ya que además de ser muy caros no nutren.



- Lavarse las manos antes de preparar y consumir los alimentos, así como después de ir al baño.
- Las verduras de hojas como berros, espinacas, verdolagas, entre otras, deben estar bien adheridas al tallo sin desprenderse de un tirón y ser de color brillante.
- Las frutas cítricas como la naranja y toronja de cáscara delgada son más jugosas que las de cáscara gruesa.
- La carne fresca debe tener un color brillante y no tener olores raros.
- El cascarón de los huevos debe estar limpio y sin fracturas.
- Los envases de la leche deben estar en buen estado y revisar que no esté vencida la fecha de caducidad.
- La leche bronca tiene que hervirse durante 20 minutos después del primer hervor. Colocar una cuchara en el recipiente, evita que suba demasiado.
- En los alimentos enlatados, hay que verificar la fecha de caducidad y que el envase o lata no se encuentra abombada, abollada u oxidada.
- Hacer actividad física por lo menos 30 minutos diariamente durante el día.



Incluir en cada comida alimentos de los tres grupos.

EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Desayuno

ALIMENTOS POR GRUPO

1. VERDURAS Y FRUTAS (Micronutrientes o Vitaminas y Minerales)

- Zanahoria
- Plátano

2. CEREALES (Energía)

- Harina de arroz
- Tortillas

3. LEGUMINOSAS O ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Proteínas)

- Huevo

MENÚ

- Atole de harina de arroz
- Zanahorias con huevo*
- Tortilla
- Plátano



* En la preparación de estos guisados se utiliza aceite, que aporta energía.

EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Comida

ALIMENTOS POR GRUPO
1. VERDURAS Y FRUTAS (Micronutrientes o Vitaminas y Minerales) <ul style="list-style-type: none">• Jitomate• Cebolla• Chile• Nopales• Sandía• Limón
2. CEREALES (Energía) <ul style="list-style-type: none">• Arroz• Tortillas
3. LEGUMINOSAS O ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Proteínas) <ul style="list-style-type: none">• Habas• Sardinas

MENÚ

- Sopa de haba
- Arroz con sardina*
- Ensalada de nopales
- Tortillas
- Agua de sandía con limón



* En la preparación de estos guisados se utiliza aceite, que aporta energía.

EJEMPLO DE UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

Cena

ALIMENTOS POR GRUPO

1. VERDURAS Y FRUTAS

(Micronutrientes o Vitaminas y Minerales)

- Jitomate
- Cebolla
- Naranja

2. CEREALES

(Energía)

- Bolillo
- Tortilla
- Papa

3. LEGUMINOSAS O ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL

(Proteínas)

- Frijoles
- Leche

MENÚ

- Papas guisadas*
- Frijoles
- Bolillo
- Café con leche
- Naranja



* En la preparación de estos guisados se utiliza aceite, que aporta energía.

FRUTAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
fresa jícama limón real mandarina naranja papaya plátano toronja uva zapote	fresa granada guayaba mandarina melón naranja papaya plátano sandía toronja	fresa melón naranja papaya piña plátano sandía toronja	fresa mamey mango melón naranja papaya piña plátano sandía toronja



MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
ciruela chabacano mango papaya pera piña pithaya plátano sandía	ciruela chabacano higo mango manzana melón papaya perón piña plátano sandía	ciruela durazno higo granada mango manzana melón papaya pera piña plátano tuna	capulín ciruela chicozapote durazno higo manzana melón membrillo papaya pera perón piña plátano uva

FRUTAS DE TEMPORADA

SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
ciruela durazno guayaba manzana melón membrillo papaya pera perón plátano sandía toronja uva	ciruela chirimoya guayaba limón real mandarina manzana naranja papaya pera perón tejocote toronja uva	fresa granada guayaba jícama limón real mandarina naranja papaya tejocote uva zapote negro	caña chicozapote chirimoya fresa granada guayaba jícama limón real mandarina naranja papaya pera piña plátano tejocote toronja uva zapote negro



VERDURAS DE TEMPORADA

ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL
col chícharo	col chícharo	col chícharo	col jitomate pepino tomate
MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
calabacita ejote jitomate maíz papa pepino tomate	calabacita ejote jitomate maíz papa pepino tomate	calabacita calabaza col ejote jitomate maíz pepino tomate	aguacate calabacita calabaza col ejote jitomate pepino



SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE
calabacita calabaza col jitomate pepino	calabacita col chícharo jitomate	calabacita col chícharo	col chícharo



TODO EL AÑO			
acelga betabel	brócoli cebolla	coliflor espinaca	lechuga zanahoria

III

Micronutrientos

II. Micronutrientes

Vitaminas y Minerales

Los micronutrientes son sustancias nutritivas que necesita el organismo en pequeñas cantidades para su buen funcionamiento; entre ellos están la vitamina "A", la vitamina "C", el ácido fólico y algunos minerales como el hierro, el yodo y el calcio.



Entre las personas que requieren más de estas sustancias están los niños y niñas, las adolescentes, las mujeres embarazadas y las que amamantan a sus hijos.

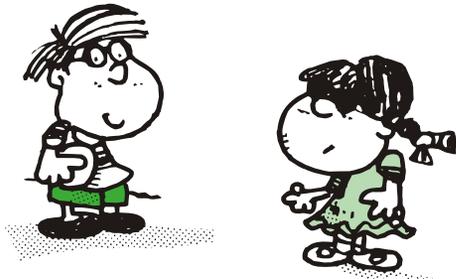


El deficiente consumo de alimentos ricos en micronutrientes, provoca la aparición de enfermedades y afecta con mayor gravedad a estas personas.



VITAMINA "A"

La vitamina "A" mejora la resistencia del organismo a infecciones y ayuda a prevenir enfermedades como las gastrointestinales y respiratorias, protege la vista y previene la ceguera nocturna y la total.

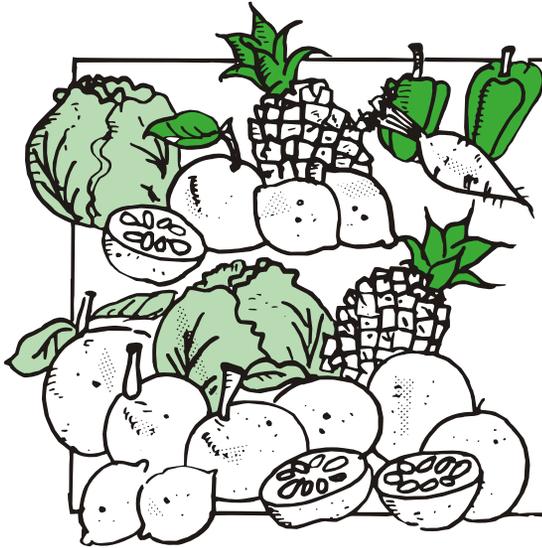


Puede prevenirse la deficiencia de vitamina "A" si en la alimentación diaria se incluyen frutas y verduras de color amarillo como zanahoria y papaya, hojas de color verde oscuro, como espinacas y acelgas; además de leche, huevo, hígado y carnes en general.

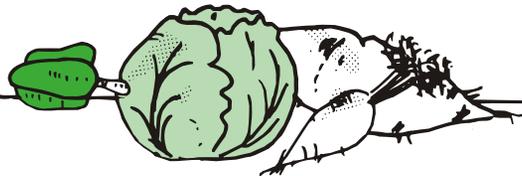


VITAMINA "C"

La vitamina "C" protege la salud y contribuye a evitar enfermedades infecciosas, principalmente respiratorias y a la cicatrización de heridas; mantiene en buen estado la piel, evita el sangrado de las encías y ayuda a la absorción de hierro que contienen los alimentos.



Se encuentra principalmente en las frutas cítricas como la naranja, toronja, lima, mandarina y limón, en la guayaba y piña o en verduras como el chile, col, hojas de chaya, hojas de rábano y hojas de nabo.



ÁCIDO FÓLICO

El ácido fólico es un componente que ayuda a la formación de la sangre. Su carencia puede provocar anemia, trastornos intestinales y diarrea.



Los alimentos más ricos en ácido fólico son hígado, huevo, carnes, verduras de color verde oscuro como berros, acelgas, espinacas, quelites, lechuga, brócoli, frutas como la naranja, el trigo completo (integral), así como las nueces y avellanas.



HIERRO

El hierro es un componente esencial de la sangre, lleva oxígeno a todo el organismo. Si se comen pocos alimentos ricos en hierro se puede ocasionar anemia.



Las personas que sufren de anemia no tienen ganas ni fuerza para trabajar o hacer el quehacer de la casa.



Niños y niñas no tienen fuerza para estudiar, ir a la escuela. No aprenden en forma adecuada y no tienen ganas de jugar o realizar actividades.



La anemia se presenta con mayor frecuencia en los niños y niñas que nacen con bajo peso; niños desnutridos y niños que tienen parásitos (lombrices) y en adolescentes de familias numerosas y escasos recursos.

Un gran número de las mujeres embarazadas y en período de lactancia sufren también de anemia; así como aquellas que tienen varios hijos de forma continua.



El hierro se encuentra en alimentos como el frijol, las lentejas, las verduras, en frutas de color verde; cereales enteros; también en el hígado y huevo. La deficiencia de hierro es generalmente causada por el bajo consumo de alimentos ricos en este mineral.



YODO

El yodo previene el bocio (buche en el cuello), el cual se caracteriza por un abultamiento en el cuello. Su aparición en los niños puede alterar su crecimiento y su desarrollo, tanto físico como mental.



CALCIO

El calcio hace que los huesos y los dientes sean más fuertes.

Cuando la alimentación es pobre en calcio ocasiona debilidad de huesos y dientes, lo cual puede provocar en niñas y niños un bajo crecimiento y en los adultos porosidad en los huesos, haciendo que se rompan más fácilmente.



Quienes tienen mayor riesgo de sufrir deficiencias de calcio son niños y niñas que nacen antes de tiempo; los desnutridos, los que son destetados bruscamente o en aquellos que no comen alimentos ricos en calcio. Así como las adolescentes que se embarazan y que tienen bajo consumo de aquellos alimentos que lo contienen.

Alimentos ricos en calcio son la leche, las tortillas, el queso, yogurt, el amaranto, etc.



RECOMENDACIONES

- Consuma alimentos ricos en vitamina “A” como verduras y frutas de color amarillo y verde intenso, así también el hígado, leche y pescado.
- Consuma alimentos ricos en hierro como frijoles, verduras de color verde intenso, hígado y huevo.
- Consuma alimentos ricos en ácido fólico, especialmente si está embarazada.
- Use sal yodada en la preparación de los alimentos, pero no la use en exceso.
- Consuma diariamente tortillas de maíz, verduras de color verde, leche y quesos, todos ellos son ricos en calcio.
- Consuma frutas cítricas como la naranja, el limón, la toronja, la mandarina para poder asegurar el aporte necesario de vitamina “C”.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Promover:

- La capacitación de amas de casa sobre la importancia y prevención de enfermedades por la deficiencia de micronutrientes específicamente por deficiencias de vitamina “A”, vitamina “C”, de hierro, calcio y yodo.
- Que las embarazadas reciban la dosis correspondiente de hierro a través de la unidad de salud.
- Que en la semana Nacional de Salud los niños y niñas que viven en localidades de alto riesgo reciban la dosis correspondiente de vitamina “A” en la unidad de salud.
- La atención rápida en caso de diarrea u otras infecciones.
- A nivel familiar y comunitario la creación de huertos, así como la cría de gallinas, pollos, conejos o cerdos, para aumentar la disponibilidad de alimentos.
- La higiene de los alimentos y el saneamiento básico para evitar las enfermedades infecciosas y parasitarias.





La deficiencia de vitaminas y minerales provoca enfermedades graves.

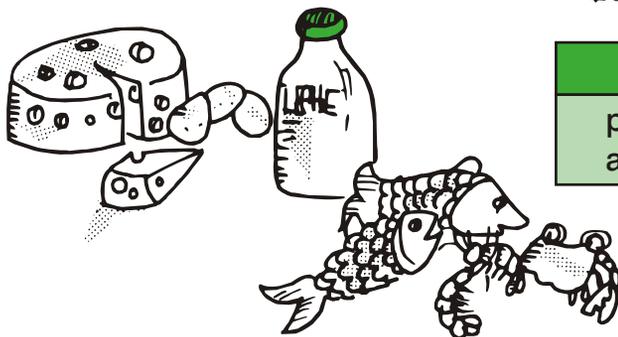


FUENTES PRINCIPALES DE VITAMINAS Y MINERALES



FUENTES DE VITAMINA "A"

leche, queso, hígado, yema de huevo, acelga, hojas de chaya, zanahoria, espinaca, brócoli, mango, melón, chabacano, zapote, mamey, tejocote, así como los cítricos



FUENTES DE YODO

pescados y mariscos además de la sal yodada

FUENTES DE VITAMINA "C"

Todas las frutas y verduras frescas por ejemplo:

guayaba
fresa
mango
papaya
piña
melón
jitomate
pimiento
chile
brócoli

rábano
limón
naranja
mandarina
lima
toronja
acelgas
berros
espinacas
verdolagas



FUENTES DE HIERRO

hígado
moronga
mariscos
yema de huevo
durazno
chabacano
plátano
nopal
chiles secos

carnes rojas
frijol
lenteja
garbanzo
espinaca
hojas de nabo
alfalfa
hojas de betabel
cereales enteros



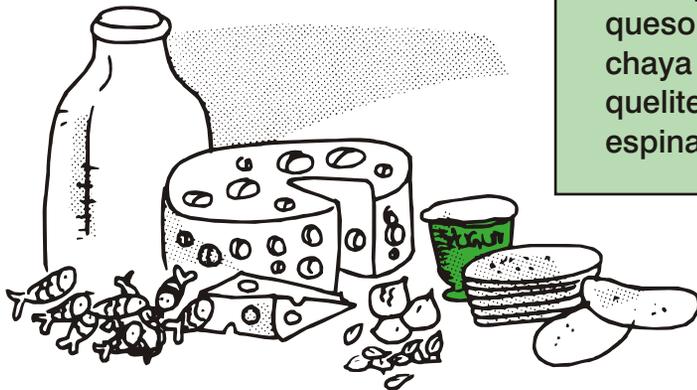
FUENTES DE ACIDO FOLICO

acelgas	brócoli
quelites	germen de trigo
espinacas	nueces
chaya	almendras
malva	vísceras
berros	hígado
verdolagas	riñón
frijol	corazón
garbanzo haba	yema de huevo
alubia	



FUENTES DE CALCIO

sardina	berro
charales	huauzontle
acociles	yerbamora
tortilla de maíz	tomiles
leche yogurt	chipilín,
queso	girasol
chaya	nuez
quelite	ajonjolí
espinaca	almendra



III

**Alimentación de
la mujer durante
el embarazo**

III. Alimentación de la mujer durante el embarazo

La alimentación es uno de los factores más importantes para la salud y el bienestar de la mujer embarazada y para el adecuado crecimiento y desarrollo del niño o niña.



El embarazo representa el mayor esfuerzo al que está sometida la mujer durante toda su vida, sobre todo cuando es de estatura baja, bajo peso, tiene mala alimentación y exceso de trabajo.



El problema se agudiza más cuando la embarazada es adolescente (de 12 a 18 años) o mayor de 35 años de edad.



Lo que puede ocasionar escasa ganancia de peso durante el embarazo, anemia, problemas durante el parto y como consecuencia de ello, un riesgo mayor para ella y el niño que va a nacer.



Una buena alimentación es de suma importancia para que la futura madre pueda resistir tal esfuerzo y su hijo nazca sano



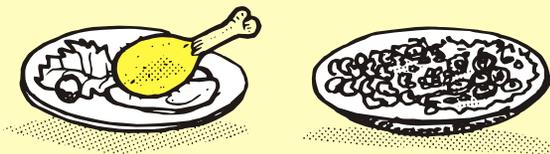
Si la mujer tiene una alimentación correcta desde la infancia y especialmente durante el embarazo, el riesgo de tener complicaciones durante esta etapa es menor. Mantenerse sana asegura tener un niño sano con un buen peso y con menos probabilidades de enfermar.



Por el contrario, una mujer desnutrida tiene mayor probabilidad de tener niños con bajo peso al nacer (menos de dos y medio kilogramos) con más riesgo de enfermar o morir.



A partir del cuarto mes la mujer embarazada deberá incluir un plato más de la comida que acostumbra diariamente, procurando incluir alimentos de los tres grupos.
(ver Capítulo I. Alimentación correcta)



La buena alimentación durante el embarazo asegura una ganancia de peso correcta (entre 9 y 12 kilogramos con relación al peso inicial), el crecimiento adecuado de su hijo y contribuye para poder mantener una buena lactancia materna.



En los primeros tres meses el aumento de peso no debe ser superior a un kilogramo, después los incrementos son mayores para disminuir en el último mes.

Si el aumento de peso durante el embarazo es menor a 6 kilogramos, la probabilidad de tener un parto antes de tiempo y un hijo con bajo peso es mayor.



La mujer embarazada necesita poner especial atención en el consumo de alimentos ricos en energía y proteínas, así como aquellos que contienen vitaminas y minerales principalmente calcio, hierro, ácido fólico y yodo.



El calcio, es necesario para la formación de los huesos del niño o niña, además que evita la descalcificación de los huesos y dientes de la madre.



HIERRO
ACIDO FOLICO
VITAMINA "C"



Para cubrir las necesidades de calcio se recomienda consumir leche y derivados, como queso y crema, además de pescado, leguminosas y verduras de hoja verde.



El hierro y el ácido fólico son componentes indispensables para la formación de la sangre tanto de la madre como del futuro hijo o hija.

El consumo de alimentos ricos en hierro evita la anemia en la mujer embarazada y en el recién nacido.

Para cubrir estas necesidades es bueno incluir en la alimentación diaria: alimentos de origen animal, como hígado y huevo; frijoles, lentejas y verduras de hoja verde.

De preferencia acompañados de alimentos con alto contenido en vitamina "C" como naranja, mandarina, limón, ya que ayuda a que el hierro se aproveche mejor.

El yodo favorece el adecuado crecimiento y desarrollo físico y mental del recién nacido previniendo deficiencia mental y bocio. El mineral se obtiene de los pescados, mariscos y de la sal yodada.



EJEMPLOS DE PLATILLOS QUE PUEDE AGREGAR A LA ALIMENTACIÓN DIARIA

- Dos tacos de nopales con queso
- Un plato de lentejas con plátano y una tortilla
- Dos tacos de garbanzo guisado
- Un taco de arroz con huevo
- Un plato de sopa de pasta con queso
- Un taco de carne de pollo guisado
- Un taco de frijoles con huevo
- Un plato de papas con huevo



RECOMENDACIONES

Se recomienda a la embarazada los siguientes cuidados:

- Agregar a partir del cuarto mes un plato más de comida a su alimentación diaria, con alimentos disponibles en el hogar y la localidad.
- Recordar que no existe ningún alimento que deba eliminar de sus comidas diarias durante el embarazo, salvo que lo indique un médico por algún problema específico.
- No fumar y no ingerir bebidas alcohólicas porque afecta la salud de la niña o el niño así como la de la madre.
- Si se presenta náusea leve, vómito o mareos, se puede aliviar evitando comer alimentos sólidos junto con líquidos, hay que procurar consumir éstos últimos entre comidas, además de comer en poca cantidad pero varias veces al día; sin disminuir la cantidad que se debe consumir diariamente.
- Para evitar el estreñimiento es conveniente aumentar el consumo de frutas, verduras, cereales integrales y agua.
- Disminuir el consumo de alimentos grasosos, muy condimentados o con mucho chile, porque pueden provocar agruras.



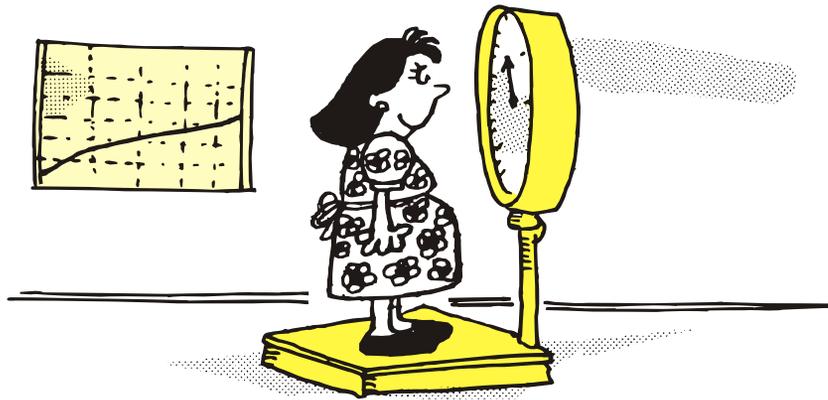
- Preparar los pezones a partir de los últimos tres meses del embarazo con el propósito de amamantar con mayor facilidad a su niña o niño, desde los primeros minutos de nacido.
- Realizar, en lo posible sólo trabajos ligeros; descansar al primer signo de fatiga y recibir apoyo de la familia para las tareas pesadas del hogar.

Cuidar su higiene personal y usar ropa cómoda.

- No utilizar drogas ni medicamentos no indicados por su médico o en la Unidad de Salud.
- En caso de presentar: falta de aumento de peso; hinchazón en las piernas, brazos o cara (edema); dolor de cabeza intenso; presión alta; así como sangrado vaginal o flujo entre otros, acudir de inmediato a su Unidad de Salud más cercana.



Desde el cuarto mes de embarazo, consuma un plato más de comida al día.



RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- Promover que las mujeres acudan al control prenatal para que se vigile que el aumento de peso sea el adecuado, se revise la presión arterial, el crecimiento del niño; se le proporcione sulfato ferroso desde el inicio del embarazo y se le aplique la vacuna contra el tétanos.
- Recomendar a las embarazadas que presenten presión alta o hinchazón, disminuir el consumo de sal, alimentos enlatados, y embutidos como el chorizo y la longaniza debido a que estos últimos tienen un alto contenido de sal.
- Sugerir que la mujer no se embarace hasta que por lo menos hayan pasado dos años después de su último parto, para lograr su recuperación.
- Sugerir que las mujeres menores de 20 años y mayores de 35 años no se embaracen, debido a que tienen más posibilidades de tener hijos prematuros, con bajo peso al nacer o con malformaciones congénitas, además de que ponen en riesgo su salud.
- Promover que las familias participen en programas de planificación familiar.

IV

**Alimentación
de la mujer
en período
de lactancia**

IV. Alimentación de la mujer en el período de lactancia

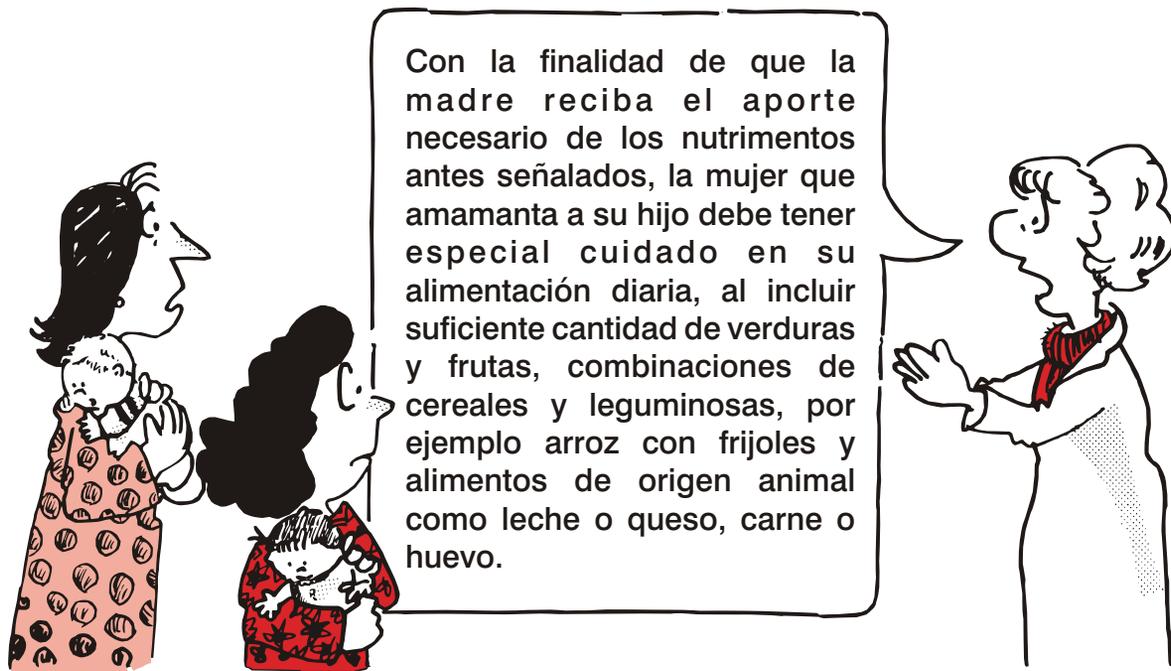
Es importante que la mujer que amamanta continúe alimentándose adecuadamente para:

- a) Recuperar la energía utilizada durante el parto.
- b) Contribuir a tener una adecuada producción de leche.



Aunque a la madre le corresponde alimentar al recién nacido, el padre y el resto de la familia juegan un papel importante, ya que deben crear un ambiente cordial para que ella se sienta en confianza y con apoyo para alimentar a su hijo.





La combinación de alimentos ayuda a mejorar el valor nutritivo de los platillos que se preparan y resultan más económicos, además de darle un sabor variado a la comidadiaria.



Recuerde que para tener suficiente leche hay que dar pecho frecuentemente.



EJEMPLOS DE PLATILLOS QUE LA MADRE PUEDE ELEGIR Y AGREGAR DIARIAMENTE A SUS COMIDAS DURANTE EL PERIODO DE LACTANCIA

Tres tacos de guisado (con frijoles, queso o carne) con hojas verdes (quelites, acelgas, espinacas, berros).

Tres quesadillas y dos tazas de atole de maicena

Tres tacos de chorizo con papas, frijoles y una taza de leche o atole

Dos tazas de atole de masa con piloncillo y dos plátanos

Tres tacos de garbanzo guisado

Dos trozos de sardina y un plato de arroz con zanahoria



RECOMENDACIONES

Promover:

- Dar el pecho cada vez que el recién nacido lo solicite; sólo de esta manera se asegurará la adecuada producción de leche.
- Tomar dos litros (8 vasos) de líquidos diariamente (agua hervida, leche, atole, agua de frutas) para producir suficiente cantidad de leche.
- No fumar ni ingerir bebidas alcohólicas, limitar el consumo de café y de refresco de cola, debido a que causan daño a la salud.
- No tomar medicamentos que no hayan sido indicados por el médico.
- La familia debe apoyar a la madre en las labores del hogar para que ésta pueda amamantar a su hija o hijo, en un ambiente de tranquilidad.



RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- Que los padres asistan a la Unidad de Salud para recibir asesoría sobre planificación familiar.
- Que la madre acuda periódicamente a su control postnatal y lleve a su hijo a revisión y vigilancia de crecimiento y desarrollo.



Quando amamante a su hija o hijo consuma dos platos más de comida al día.

V

**Alimentación
de niñas y niños
durante el primer
año de vida**

V. Alimentación de niños y niñas durante el primer año de vida

LACTANCIA MATERNA

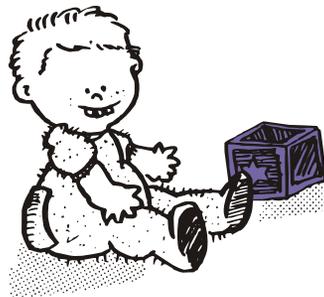
Una alimentación correcta durante el primer año de vida asegura un desarrollo físico, mental y social adecuado, por lo que resulta ser un factor importante para el futuro del niño o la niña según sea el caso.



El alimento ideal para el recién nacido es la leche humana. Ningún otro alimento puede sustituirla, ya que la leche materna cubre las necesidades de energía, proteínas, vitaminas, minerales y agua, que necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente.



El niño que no es alimentado con leche materna tiene mayor riesgo de enfermedades infecciosas, tanto estomacales como respiratorias, aumentando las posibilidades de morir. También es muy frecuente que sufra alergias, cólicos y malformaciones de huesos y dientes cuando el niño o niña es alimentado con biberón.



Durante los primeros tres días después del parto, el pecho de la madre produce un líquido de color amarillento que se conoce como calostro; éste es el primer alimento que el niño recién nacido debe recibir, ya que contiene todas las sustancias nutritivas que necesita; además le evita el estreñimiento, le proporciona defensas que lo protegen de enfermedades gastrointestinales, respiratorias y otras enfermedades infecciosas.



La lactancia materna es fundamental para estrechar los lazos de afecto entre la madre y el niño o niña dándole seguridad y tranquilidad.



La madre debe ofrecerle pecho, ya que la succión es lo que estimula la producción del calostro y posteriormente la producción de leche.



Se recomienda comenzar la lactancia en los primeros minutos posteriores al nacimiento a libre demanda, día y noche.



VENTAJAS DE LA LECHE MATERNA

- Es pura, ya que no está contaminada.
- Proporciona las defensas necesarias para proteger al niño o la niña de infecciones respiratorias, de enfermedades del estómago y del intestino.
- De fácil digestión y no causa alergias.
- No necesita preparación
- No tiene que comprarla y no requiere de utensilios, biberones y no tiene que prepararla.
- Tiene todos los nutrimentos para que el niño o niña crezca.
- Siempre está disponible y a la temperatura ideal.
- Estrecha los lazos de afecto entre la madre y el hijo o la hija.
- Favorece un mejor desarrollo del niño o la niña.
- Disminuye el riesgo de que la madre padezca cáncer mamario.



TÉCNICA DE AMAMANTAMIENTO

El momento de amamantar al niño o niña debe ser una experiencia agradable y tranquila para ambos, lo que favorecerá sin duda su desarrollo emocional y social.



Cada vez que la madre alimente a su hijo debe considerar lo siguiente:

- Cambiar el pañal antes de amamantarlo, si el niño está mojado o sucio.
- Lavar cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de amamantarlo.
- No utilizar lociones o cremas para los senos.
- Sentarse cómodamente procurando colocar una almohada debajo del antebrazo que sostiene al niño para que quede más cerca del pecho.



- Cargar al niño con un brazo.
- Tomar con la mano que queda libre el pecho por debajo y levantarlo de tal forma que la mano quede en forma de “C”
- Cuando sienta vacío el pecho (generalmente de 10 a 15 minutos por cada pecho) colocar el dedo pequeño entre la boca del niño y el pezón a fin de retirar ésta del pecho.
- Ponerlo sobre su hombro dándole palmaditas sobre su espalda para que saque el aire y ofrecerle el otro pecho para que continúe comiendo, hasta que quede satisfecho y nuevamente hacerlo eructar cuando termine de comer.



RECOMENDACIONES

- Ofrecer amorosamente el pecho al niño y hablarle dulcemente mientras lo amamanta.
- Durante los primeros cuatro a seis meses de vida del niño o la niña la leche materna es suficiente; no es necesario darle ningún otro líquido (agua, té, jugo o refresco); el agua que contiene la leche materna es suficiente aun en climas calurosos.
- Tener especial cuidado con el aseo personal de la madre que alimenta al niño, para no transmitirle enfermedades.
- Tomar durante la lactancia, sólo medicamentos indicados por su médico.
- No fumar ni tomar bebidas alcohólicas, así como café o refrescos de cola.
- No suspender la lactancia materna por ningún motivo; para mayor información acudir a la Unidad de Salud.
- Prolongar la lactancia materna si es posible hasta los dos años de vida.
- La madre que trabaja, puede extraerse la leche guardándola en envases limpios y en lugares frescos, para que el niño o la niña sigan alimentándose con la leche cuando la madre esté ausente.



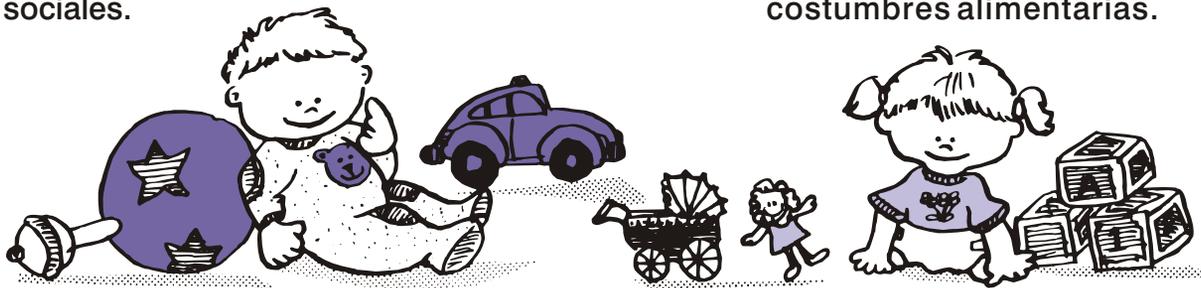
La leche materna es el mejor alimento de su hijo.

INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS DIFERENTES A LA LECHE MATERNA

Ablactación

Durante el primer año de vida, el peso del niño se triplica con respecto al que tenía al momento de nacer y su talla en promedio, aumenta la mitad de lo que midió al nacer; al mismo tiempo que crece va desarrollando gradualmente sus funciones corporales y sociales.

Por ejemplo levantarse, gatear, caminar, reconocer a las personas, sonreír, aplaudir, jugar; lo que le permite incorporarse a la familia y con ello a sus costumbres alimentarias.



La leche materna es suficiente para alimentar al niño o niña hasta los primeros cuatro a seis meses de su vida, pero a medida que va creciendo, sus necesidades nutricionales van en aumento, por lo que, es necesario introducir otros alimentos además de la leche materna entre el cuarto y sexto mes de vida.



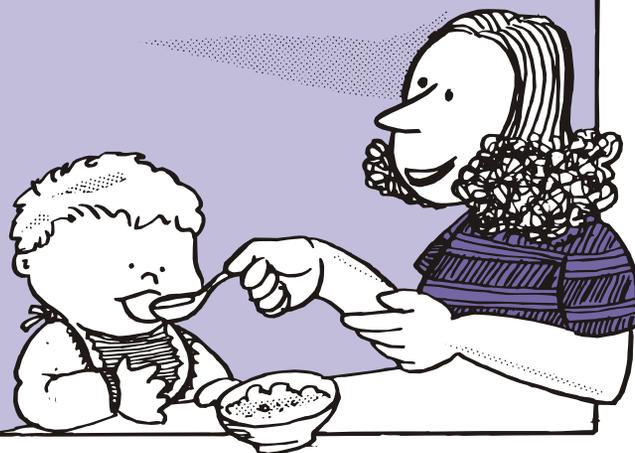
Además de satisfacer sus necesidades nutricionales, le permite conocer olores, colores, sabores y consistencias de diferentes alimentos, ya sean naturales o preparados en casa, iniciándose así la formación de hábitos que perdurarán durante el resto de su vida.



Los alimentos que se dan a niños y niñas durante su primer año de vida, además de la leche materna, están determinados por los hábitos y costumbres de cada familia; el poder adquisitivo, la disponibilidad de alimentos, los conocimientos que tenga la madre y los consejos de los adultos mayores, como son los abuelos.



Los alimentos que se recomienda dar a niños y niñas a partir del cuarto mes, además de la leche materna, son purés de frutas y verduras, leche fresca, en polvo o evaporada, gradualmente yema de huevo bien cocida, papillas a base de arroz o maicena.



A medida que el niño va aceptando los alimentos, puede poco a poco agregarse a su alimentación frijol, lentejas, habas o garbanzos machacados, así como carne molida de res o pollo, huevo entero cocido, frito o revuelto; siguiendo el ejemplo del cuadro anexo “Introducción de Alimentos”.



Entre los 8 y 12 meses de edad, estará en condiciones de comer alimentos picados o en trocitos, para que paso a paso se incorpore a la dieta familiar.



RECOMENDACIONES

- Lavar siempre las manos y los utensilios antes de preparar los alimentos.
- Ofrecer los alimentos después de amamantarlo.
- Preferir purés y papillas preparados en casa, a los industrializados, ya que éstos, además de ser caros tienen bajo valor nutritivo.

- Hervir la leche por 20 minutos y el agua durante 3 minutos a partir del primer hervor.
- Lavar al chorro de agua las verduras y frutas para posteriormente desinfectarlas con cloro.
- Utilizar el agua de cocción de los alimentos para preparar los purés o papillas y de esta forma aprovechar las vitaminas y minerales que contienen.
- Preparar únicamente la cantidad de papilla que se necesita; en caso de que el niño no coma toda la papilla, cómasela o tire el resto.



Desde el cuarto al sexto mes, el niño o niña deben comenzar con alimentos adicionales a la leche materna.

- A medida que el niño vaya creciendo, ofrecerle alimentos preparados en forma sencilla, ya sea cocidos, asados o fritos y con poca sal, azúcar y condimentos.
- Dar la carne o huevo siempre cocidos o cocinados.
- Probar el alimento antes de dárselo para verificar que la temperatura y el sabor sean adecuados.
- Dar los líquidos como agua o jugos naturales en taza o con una cucharita para evitar el uso del biberón.
- Dar durante cuatro o cinco días el mismo tipo de alimento e ir agregando gradualmente otros alimentos además del anterior.
- Suspender el alimento en caso de rechazo por parte del niño, e intentar dárselo después preparado en otra forma.
- Crear un ambiente agradable y alegre a la hora de las comidas del niño o niña con la familia, esto le ayudará en su crecimiento físico y en su desarrollo social.
- Dejar que reciba diariamente los rayos del sol en forma directa por lo menos 15 minutos; ello le ayudará a obtener la vitamina “D” que su cuerpo necesita para calcificar sus huesos.

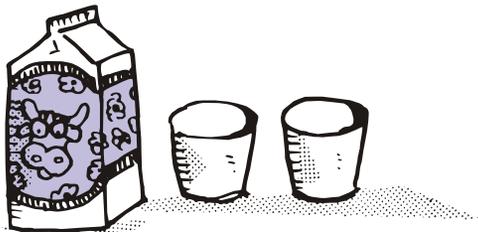


DESTETE

El destete es el retiro gradual de la leche materna. Se recomienda hacerlo al segundo año de vida, evitando quitar el pecho de manera brusca o forzada; cuando el destete es gradual y no en forma brusca, la madre no recibe las molestias del llenado excesivo de los senos.



Poco a poco significa, sustituir cada 2 o 3 semanas, una tetada al día por un vaso de leche hervida fresca o pasteurizada, posteriormente 2 tetadas por 2 vasos de leche y así sucesivamente hasta que el niño quede totalmente destetado.



Se puede hablar de destete natural cuando el niño voluntariamente suspende la lactancia materna y de destete inducido, cuando la madre suprime poco a poco la alimentación al pecho materno.



La sustitución del amamantamiento nocturno debe iniciarse cuando el menor haya abandonado el total de tetadas del día.



Cuando el niño es destetado bruscamente se siente rechazado, se afecta su estado emocional, ocasionando que con frecuencia haga berrinches, lllore, esté de malhumor y no quiera comer.



RECOMENDACIONES

- No suspender la alimentación con leche materna, si el niño se empeña en continuarla.
- Recordar a la madre que el destete rápido o agresivo no debe utilizarse, por los problemas emocionales que ocasionan en el niño o niña.
- Utilizar para el destete leche que haya hervido durante 20 minutos si es fresca; si es en polvo o evaporada se debe preparar con especial cuidado, utilizando la cantidad de leche recomendada, agua hervida y utensilio limpios.
- Iniciar el destete preferentemente a los dos años.



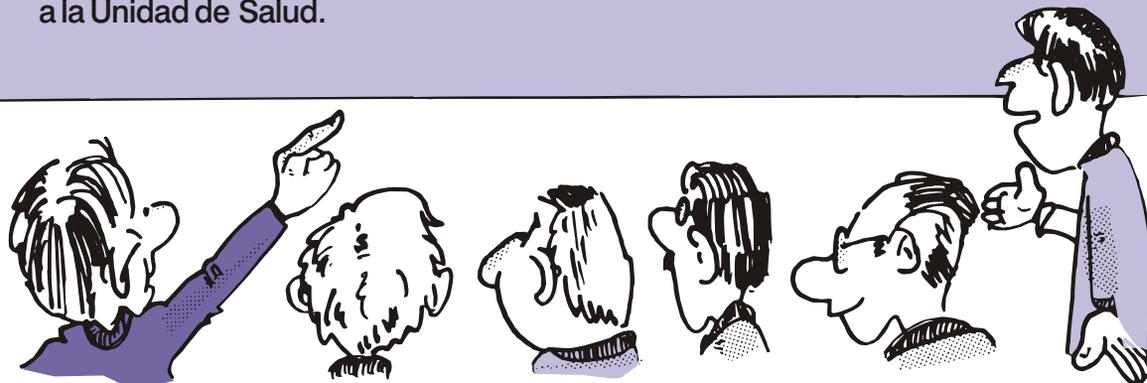
RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Promover:

- La lactancia exclusiva hasta los 4 a 6 meses.
- El uso de alimentos autóctonos y regionales en la preparación de purés y papillas.

Capacitación permanente a la madre sobre:

- Higiene, conservación y preparación de alimentos para el niño o niña procurando realizar demostraciones.
- Revisión periódica y control del crecimiento y desarrollo de niños y niñas.
- Administración de vitamina "A" en las Semanas Nacionales de Vacunación.
- Promover la aplicación de vacunas.
- Preparación y uso del sobre "Vida Suero Oral" mediante demostraciones.
- En caso de que la madre tenga problemas para amamantar a su hijo se refiera a la Unidad de Salud.



INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

EDAD	ALIMENTO	PREPARACIÓN	FORMA DE DARLO	CANTIDAD	FRECUENCIA
1 a 4 meses	Seno materno exclusivo.				A libre demanda.

DE SER POSIBLE PROLONGAR LA LACTANCIA MATERNA HASTA DESPUÉS DEL PRIMER AÑO DE VIDA

4 meses	Frutas: las de temporada, se sugiere manzana, pera, plátano, guayaba y papaya.	Escoger frutas maduras (en ocasiones será conveniente cocer la manzana, pera o la guayaba los primeros días).	Frutas y verduras: haga un puré, ofrezca cucharaditas. También puede raspar la fruta y ofrecerla en forma directa.	Inicie con cucharadas y poco a poco incremente cantidades a libre demanda hasta ofrecer ¼ de taza.	Al inicio, una vez al día, por 3 o 4 días. Después, de 2 a 3 veces al día.
	Verduras: zanahoria, calabaza, chícharo, espinacas, jitomate, chayote, acelgas y betabel, yema de huevo cocido.	Bien lavadas, sometidas a cocción con poco agua, cuidando el sabor y grado de cocimiento deseado.	Procure no agregar sal o azúcar recordando no mezclarlos para que el niño conozca los sabores naturales de los alimentos.		1-2 veces al día.
5 meses	Cereales: maíz, arroz, avena.	Bien cocidos o precocidos.	Hacer papilla con leche materna.	4-5 cucharadas cafeteras. Incrementar a libre demanda.	1-2 veces al día.
6 meses	Carnes: pollo, hígado de pollo, guajolote (pavo).	Seleccionar carnes frescas de buen aspecto. Someterlas a cocción en caldos con condimentos de uso familiar.	Hacer purés, mezclando verduras y caldos y ofrecer a cucharadas. Guajolote (pavo) o pollo licuado o molido con verduras.	Iniciar con cucharadas y posteriormente a libre demanda.	1-2 veces al día.
7 meses	Carnes rojas: de res, ternera y pescado.	Seleccionar carne fresca, de buen aspecto, de preferencia sin grasa, pescado hervido, cocido o frito con aceite vegetal. Someterlos a cocción en caldos con condimentos de uso familiar.	Molida en purés mezclada con verduras y caldo.	Iniciar con cucharadas y posteriormente a libre demanda.	1-2 veces al día.
	Pan y tortilla, derivados de trigo.	Bien cocidos, (palitos de pan, galletas).	Directo en relación al inicio de la dentición.	1 palito de pan, una galleta, media tortilla.	1-2 veces al día.

EDAD	ALIMENTO	PREPARACIÓN	FORMA DE DARLO	CANTIDAD	FRECUENCIA
8 meses	Leguminosas: frijol, lenteja, garbanzo, haba, soya, alverjón.	Bien cocidas, molidas y coladas.	Ofrecer en purés y a cucharaditas.	A libre demanda.	1-2 veces al día.

INICIA SU INCORPORACIÓN A LA DIETA FAMILIAR

9-10 meses	Huevo de gallina, guajolote o pato, codorniz.	Seleccionar huevos frescos.	Cocido o frito. Ofrecer la yema al inicio y después la clara.	1 yema o 1 huevo a tolerancia y demanda del niño.	2-3 veces por semana.
12 meses	Cítricos. Naranja, mandarina, toronja, lima, etc.	Lavadas sin cáscara, en jugo y/o en pedacitos de gajos.	Jugos: ofrecer un vaso sin diluir. Gajos: en pedacitos sin semilla.	Comenzar con: pequeñas cantidades ofreciendo a libre demanda.	1-2 veces al día.
11-12 meses	SE INCREMENTAN LOS ALIMENTOS EN PEQUEÑAS CANTIDADES A TOLERANCIA DEL NIÑO.				



* La introducción de alimentos debe ser de acuerdo a la disponibilidad y accesibilidad a los alimentos.

VI

**Alimentación de
niñas y niños de
uno a cinco años**

VI. Alimentación de niños y niñas de 1 a 5 años

Para que niños y niñas crezcan y se desarrollen de forma adecuada deben tener una alimentación correcta.

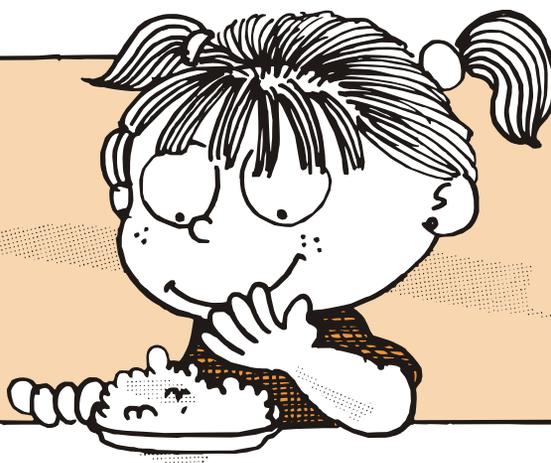


Si la niña o el niño no cuentan con una alimentación adecuada tienen mayor probabilidad de padecer ciertas enfermedades, presentar dificultades en el aprendizaje, pocos deseos de hacer ejercicio, ser enojón, tener sueño.

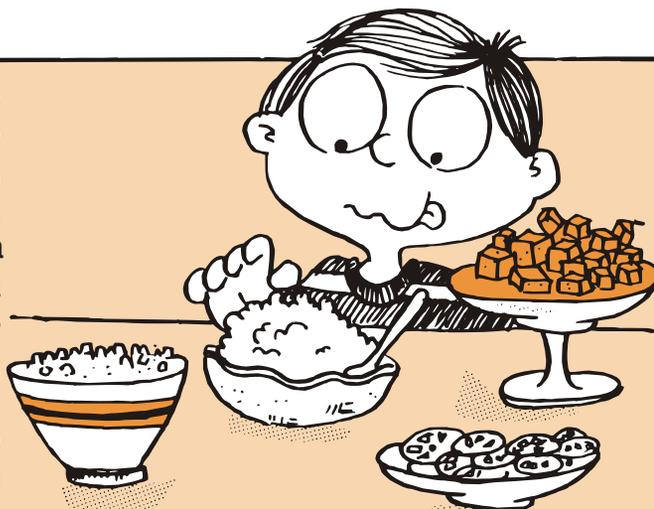
Presentan además bajo peso, crecimiento lento y desnutrición.

En caso de continuar con esta situación se enfermará muy seguido pudiéndole causar ello hasta la muerte.

En esta edad se inicia la formación de los hábitos alimentarios, por lo que se debe tener especial cuidado en los alimentos que se le dan en los distintos tiempos de comida y cumplir así con las características de la alimentación correcta.
(Ver Capítulo I. Alimentación Correcta).



Niños y niñas entre uno y cinco años de edad requieren de cinco comidas al día: desayuno, comida, cena y dos colaciones; es decir, un alimento entre una comida y otra, por ejemplo: una fruta, una pequeña porción de verdura picada (zanahoria, pepino o jitomate), flan, gelatina, arroz con leche, camote cocido o lo que se tenga disponible en casa.



La falta de apetito es muy frecuente a partir de los dos años de vida; esto es natural, debido a que ya no crece tan rápido como antes y va desarrollando su sentido de independencia.



Conviene no forzar a niños y niñas a comer; es preferible crearles un ambiente de cariño, comprensión y tolerancia, donde se ofrezcan alimentos atractivos, con cierta libertad en sus horarios. Recordando que la higiene es primordial en su manejo, preparación y consumo, ya que con ello se evitarán enfermedades estomacales como la diarrea.



RECOMENDACIONES

- Enseñar a niños y niñas a lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al baño, así como a lavar los dientes después de comer.
- Comer en un ambiente tranquilo y cordial, toda la familia junta.
- No regañar al niño o la niña durante las comidas, ya que puede llegar a relacionar esos malos momentos con el alimento y rechazarlos en lo futuro.
- Servir al niño pequeñas cantidades cuando ya se encuentre sentado en la mesa, de esta manera no se enfriará la comida y tendrá mejor presentación.
- Utilizar en la preparación de alimentos sal yodada.



- Dar al niño o la niña alimentos ricos en hierro (hígado, hojas verdes, moronga).
- Preparar de otro modo el alimento que no quiera comer y buscar el momento preciso para insistir.
- Investigar la causa cuando no tenga hambre.
- Evitar el consumo de golosinas y frituras, especialmente cuando se aproxima la hora de la comida o la colación.
- Procurar que niñas y niños no se acerquen al área de preparación y cocción de los alimentos para evitar que sufran algún accidente (cortaduras y quemaduras).
- Involucrar a niños y niñas en tareas sencillas (como lavado de frutas y verduras) bajo la supervisión de los padres u otro adulto.
- Mantener el área ventilada cuando se cocinen los alimentos.
- No usar envases de refrescos para guardar sustancias tóxicas (petróleo, gasolina, aguarrás).



Los niños y niñas deben tener tres comidas principales y dos colaciones al día.



RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Promover que se acuda a la Unidad de Salud para:

- Vigilar el crecimiento y desarrollo del niño o la niña.
- Suministrar vitamina “A” en la Semana Nacional de Salud, en aquellas localidades de alto riesgo.
- Aplicar los Refuerzos de Vacunación.
- Capacitar a las madres sobre la prevención de enfermedades infecciosas, específicamente diarreas e infecciones respiratorias agudas, así como para el manejo del Vida Suero Oral.
- Capacitar permanente a la madre sobre la higiene y preparación de los alimentos.

EJEMPLO DE MENU PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 1 A 2 AÑOS

Mañana

Una taza de atole de
masa
Un bolillo con frijoles

Colación

Media pieza de fruta
de la estación

Tarde

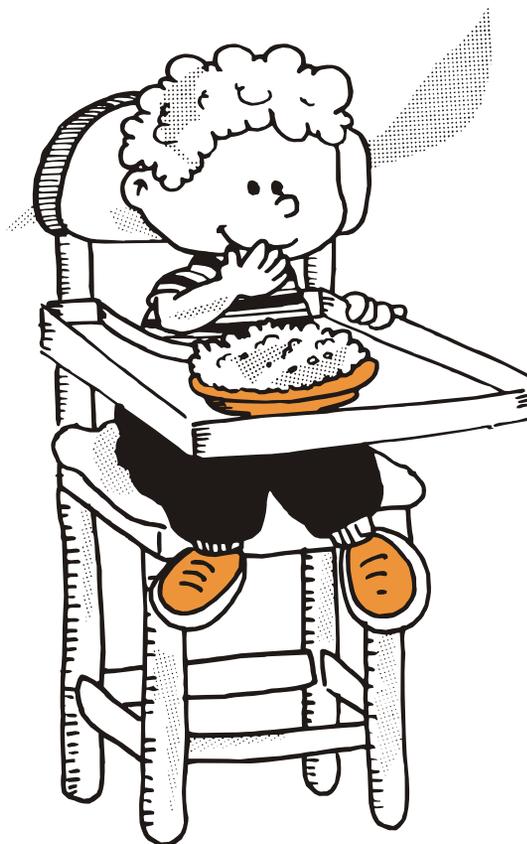
Medio plato de sopa
de pasta
Una tortilla
Frijoles con queso
Acelgas con cebolla

Colación

Media pieza de fruta
de la estación

Noche

Una taza de atole



EJEMPLO DE MENU PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 3 A 5 AÑOS

Mañana

Una y media taza de atole
Un bolillo
Media taza de frijoles

Colación

Una pieza de fruta de la estación

Tarde

Un plato de sopa de pasta
Dos tortillas
Media taza de frijoles
Media taza de acelgas guisadas
Un trozo de queso

Colación

Media pieza de fruta de la estación

Noche

Una taza de atole
Media taza de verdura guisada
Una tortilla



VIII

**Alimentación de
niñas y niños
enfermos**

VII. La alimentación del niño y la niña enfermos

Desde que nacen y hasta cerca de los cinco años de edad, niñas y niños se van adaptando al lugar donde viven y al medio que los rodea.



Muchas de estas enfermedades son prevenibles mediante vacunas o acciones sencillas dentro del hogar.



En este tiempo pueden sufrir diferentes enfermedades, tales como sarampión, tosferina, difteria, poliomielitis, infecciones respiratorias agudas y diarrea, entre otras, que lo pueden llevar a la desnutrición.

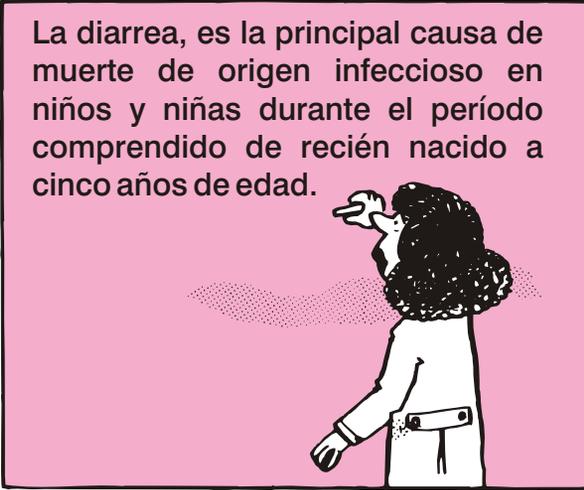


La alimentación desempeña un papel muy importante durante la enfermedad. Una buena nutrición ayuda a la pronta recuperación de las enfermedades más comunes en la niñez y las hace menos graves. Además que una alimentación adecuada, es indispensable para prevenir la desnutrición y permite que tanto niñas como niños se recuperen cuando bajan de peso.



DIARREA

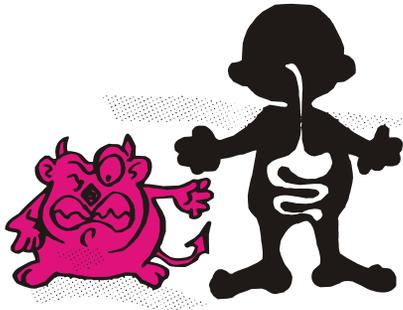
La diarrea, es la principal causa de muerte de origen infeccioso en niños y niñas durante el período comprendido de recién nacido a cinco años de edad.



La diarrea es causada por microbios o parásitos que entran al cuerpo cuando se han consumido alimentos que están contaminados, descompuestos, se toma agua sin hervir o purificar, o si se come con las manos sucias.

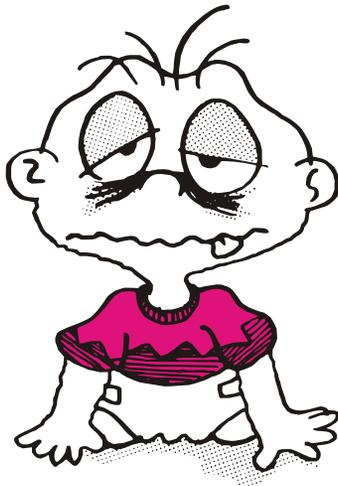


Cuando los parásitos llegan al intestino, el cuerpo trata de eliminarlos a través del excremento, esto hace que los intestinos se muevan más rápido y expulsen agua y sales minerales, tratando de limpiarse, es en ese momento cuando se presenta la diarrea.



Los dos peligros de la diarrea son la deshidratación y la desnutrición, si ambos no son tratados a tiempo pueden llevar hasta la muerte.





La deshidratación aparece porque el niño ha perdido grandes cantidades de agua y sales minerales. Un niño o niña con deshidratación se reconoce porque está decaído o irritable, tiene mucha sed, lengua y labios secos, ojos hundidos, piel arrugada como de viejito, orina poco, tiene llanto sin lágrimas y puede tener la mollera hundida.

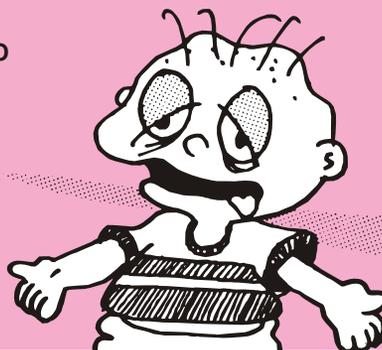
Lo más urgente es darle a estos niños abundantes líquidos y “Vida Suero Oral” además de continuar dándole de comer, para ayudarlo a recuperar el agua y las sales minerales perdidas.



Es importante llevarlo a la Unidad de Salud más cercana para que el médico lo revise.



La desnutrición puede ser causada por la misma diarrea; ya que el niño enfermo no quiere comer o porque equivocadamente se le suspenden los alimentos. Si antes de sufrir la diarrea el niño o niña ya tenía desnutrición, ésta se agrava.



Es importante tener presente que a veces algunas familias y algunos médicos piensan que es mejor no darle de comer al niño durante la enfermedad, sobre todo si tiene diarrea. Sin embargo, durante la enfermedad los niños necesitan una mayor cantidad de alimentos. Cuando se suspenden éstos, no se cubren sus necesidades nutricias, por lo que adelgazan y en muchos casos en lugar de sanar se complican con otras enfermedades, quedando más débiles, lo que los hace más enfermizos y se desnutren más.

Al niño con diarrea, dar a tomar abundantes líquidos y Vida Suero Oral.



RECOMENDACIONES

- Tener mucha paciencia, tiempo y dedicación al momento de alimentar al niño o la niña.
- Dar al niño o niña con diarrea, abundantes líquidos y “Vida Suero Oral”, hasta que desaparezca, lo cual suele ocurrir entre los tres a cinco días posteriores.
- Continuar con la alimentación habitual, evitando alimentos muy condimentados, grasosos o picantes como por ejemplo mole, chicharrón, chile, etc.
- Preparar los alimentos con la mayor higiene posible.

- Si la niña o niño toma leche materna, no suspenderla durante la diarrea. Procure darla con frecuencia, porque la lactancia materna los protege y los ayuda a defenderse de la diarrea y otras enfermedades.
- Dar con mayor frecuencia leche materna y no suspenderla, ya que la lactancia materna protege a los niños y niñas, además que le ayuda a defenderse de la diarrea y otras enfermedades.
- Dar de comer con frecuencia y en pequeñas cantidades; sobre todo alimentos sencillos, suaves y fáciles de comer como manzana, plátano, chayote, frutas, arroz, atoles, pan, galletas, purés y papillas ya que éstos ayudan a su pronta recuperación.
- Dar líquidos en pequeñas cantidades y posteriormente intentar darle alimentos, también en pequeñas cantidades, hasta que el niño los tolere si es que éste vomita.
- Dar al niño o niña que tuvo diarrea una comida adicional al día, hasta que recupere el peso que tenía antes de enfermar.
- No administrar medicamentos contra la diarrea, excepto por indicación médica.
- Llevar al niño con el médico, para tratarlo de la enfermedad que padezca.
- Promover la lactancia materna, mantener la basura tapada, beber sólo agua hervida o clorada, consumir alimentos limpios y lavarse las manos antes de tocar los alimentos y después de ir al baño, utilizar excusado, letrina o enterrar el excremento a fin de prevenir la diarrea.
(Ver capítulo VIII. Higiene de los Alimentos)



DESNUTRICIÓN

La desnutrición es una enfermedad producida por la falta o bajo consumo de alimentos que dan energía y proteínas, lo que ocasiona pérdida de peso y posteriormente provoca que se detenga el crecimiento y desarrollo de niños o niñas.



Niños y niñas menores de cinco años son los más afectados por la desnutrición, sobre todo:

- Si nacieron con bajo peso (menos de dos y medio kilogramos).
- No fueron amamantados.
- Se enferman muy seguido.
- Cuando no recibieron, entre el cuarto y sexto mes, alimentos complementarios a la leche materna.
- No tienen el esquema de vacunación completo.
- No ganan peso.
- Si sus madres tienen muchos hijos o son madres adolescentes.

Dependiendo de la pérdida de peso que presenta el niño o niña, la desnutrición puede ser leve, moderada o severa.

La desnutrición leve no es muy evidente, por lo que las familias muchas veces no se dan cuenta de que sus hijos o hijas la padecen.

Es la más frecuente y se caracteriza por pérdida de peso y aparentemente no hay otro daño. Niños y niñas están delgados, pueden verse tristes o poco activos y se enferman con frecuencia.

La desnutrición moderada muestra una pérdida de peso más evidente y presenta los mismos síntomas que la desnutrición leve.

La desnutrición severa se manifiesta cuando el niño o la niña tuvieron desnutrición moderada y no se atendió, ni alimentó adecuadamente. Si no recibe atención es muy posible que su desnutrición se siga agravando y pueda llegar hasta a morir.



La desnutrición leve y moderada pueden ser atendidas en el hogar mejorando la alimentación del niño o niña y vigilando mensualmente su peso, a través del control del crecimiento y desarrollo en la Unidad de Salud.



La desnutrición severa debe ser atendida de preferencia en el hospital más cercano, ya que generalmente el niño o niña con desnutrición severa sufre de otras enfermedades.



Si un niño padece desnutrición por mucho tiempo, deja de crecer. A pesar de ser atendido, las pérdidas en talla no se recuperan por lo que continuará con una estatura baja.





Para prevenir oportunamente la desnutrición y conocer si nuestros niños o niñas están creciendo bien, es necesario que los revisen en la Unidad de Salud más cercana para que los pesen y midan.

Esto es importante sobre todo después de alguna enfermedad, por lo que la familia siempre debe estar muy atenta para reconocer:

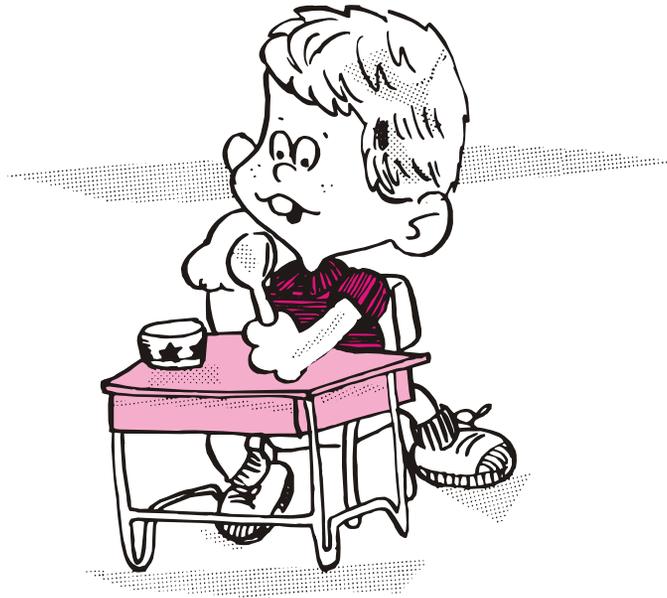
- El niño está indiferente y nada logra llamar su atención.
- Toma un juguete y lo suelta sin moverlo.
- No juega o se cansa rápido.
- Se cansa hasta para comer y tarda más en consumir sus alimentos.
- No tiene hambre y no pide de comer.
- Se enferma muy seguido.
- Lloro sin motivo aparente y sin fuerza.
- Sólo quiere estar en brazos.



Ante esto, la familia no debe esperar más porque estos signos dan aviso de que el niño está desnutrido y se puede agravar.

RECOMENDACIONES

- Aumentar la variedad de alimentos, si el niño o niña comen principalmente cereales, tubérculos y leguminosas, agregando poco a poco frutas, verduras además de aprovechar todos los alimentos disponibles de la región.
- Aumentar el número de comidas por día (de cinco a seis). Es una buena manera de que niños y niñas ingieran más alimentos.
- Dependiendo de la edad, dar algunos alimentos de origen animal, como pequeñas cantidades de huevo cocido, leche hervida, vísceras, carne o pescado bien cocido, ya que ayudan a niños y niñas a recuperarse rápidamente.
- Añadir aceite vegetal, margarina, manteca o mantequilla a la comida del niño le proporciona más energía lo que permitirá que se repongamos más rápido.



Si la familia cuenta con los ingredientes necesarios para mejorar la alimentación diaria del niño o niña enfermo, cualquiera de sus miembros adultos puede preparar y darle la papilla láctea de maíz, lo que favorecerá su recuperación.



PAPILLA LACTEA DE MAIZ
para preparar ½ litro



INGREDIENTES	MODO DE PREPARAR
2 tazas de agua previamente hervida	■ Colocar el agua en una olla a fuego lento
¼ taza de harina de maíz nixtamalizado	■ Agregar el harina de maíz moviendo constantemente
o ½ taza de masa de maíz	■ Agregar la leche en polvo moviendo constantemente
1 cucharada sopera de leche en polvo o ½ taza de leche entera líquida.	■ Agregar el azúcar moviendo constantemente
1 cucharada cafetera de azúcar	■ Agregar el aceite moviendo constantemente
1 cucharada cafetera de aceite	■ Mover y dejar hervir por cinco minutos

Esta cantidad de papilla se debe consumir a lo largo del día después de lo que acostumbra comer; en caso de que la niña o niño no coma toda la papilla durante el día, deséchela y al día siguiente prepárela nuevamente.

Para una niña o niño menor de dos años dar una taza al día y si es mayor, dos tazas al día.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- Promover la capacitación de madres sobre la prevención de enfermedades infecciosas, específicamente diarrea e infecciones respiratorias agudas.
- Promover la capacitación de madres para que identifiquen si su hijo o hija están creciendo y aumentando de peso.
- Fomentar la capacitación sobre el uso de los sobres de Vida Suero Oral.
- Promover la vigilancia periódica del crecimiento y desarrollo de los niños y niñas.
- Dar capacitación permanente sobre higiene y preparación de los alimentos.
- Fomentar que todos los niños y niñas reciban el esquema completo de vacunación.
- Referir a la Unidad de Salud a los niños y niñas desnutridos.



Los niños y niñas desnutridos deben comer más y con más frecuencia.

VIII

**Higiene de los
alimentos**

VIII. Higiene de los alimentos

En nuestro país , una de las causas más importantes de enfermedades y muertes ocurridas en la niñez son los microbios y parásitos transmitidos a través del consumo de agua o de alimentos contaminados.



Los alimentos contienen las sustancias básicas para conservar la vida y la salud, pero la falta de higiene en su manejo y preparación los convierten en un medio para transmitir enfermedades.

Los microbios son seres vivos que a pesar de no verse a simple vista, viven en el agua, el polvo, la piel, etc. Muchos de ellos son dañinos y causan enfermedades al hombre y los animales. Para combatirlos es importante practicar la higiene personal, de los alimentos y de la comunidad.





Es muy frecuente que los alimentos se ensucien o contaminen en las diversas etapas que van desde su producción hasta su consumo en el hogar.

En el campo se pueden contaminar con insecticidas, así como con parásitos o bacterias al ser regados con aguas negras.

También pueden contaminarse durante su transportación, debido a las condiciones con que se manejan los alimentos en estos trayectos; por ejemplo las manos de las personas que los manejan o el polvo de los caminos.

Después en el hogar, al ser preparados, pueden contaminarse debido a la higiene que exista, manos de las persona que los prepara, estado de los alimentos, utensilios, polvo o animales.



Es por esto, que los alimentos deben ser preparados con higiene, siguiendo una serie de medidas que eviten la suciedad y la contaminación y protejan a la familia de consumir alimentos contaminados.



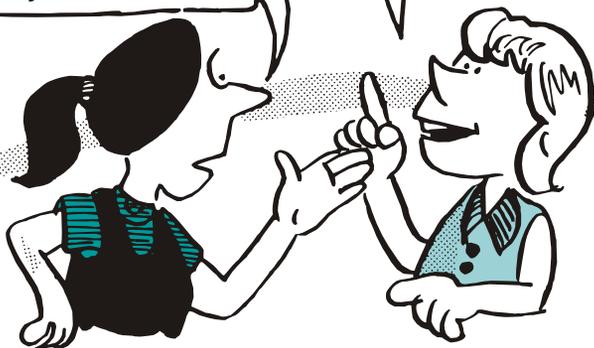
Es importante practicar la higiene personal, ya que tanto las manos como la ropa se ensucian con casi todo lo que tocan y ello puede contaminar los alimentos.



La casa es un refugio y el espacio donde se puede descansar, comer, convivir, dormir y trabajar.

Protege a la familia del calor, polvo, frío, lluvia y de los animales.

Pero si ésta no tiene buenas condiciones de higiene, puede convertirse en un foco de enfermedades para toda la familia.



Sólo consume alimentos preparados con limpieza.



RECOMENDACIONES *Higiene de los alimentos*

Para evitar que los alimentos causen enfermedades debemos hacer lo siguiente:

Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y de comer.

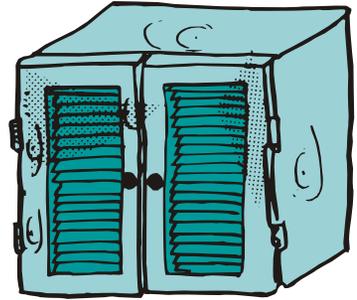
- Hervir durante 3 minutos el agua para beber, para preparar aguas frescas y alimentos y conservarla en recipientes limpios y tapados.
- Lavar bien con agua limpia y zacate las frutas y verduras, sobre todo las de cáscara gruesa e inclusive las que se pelan antes de consumir.
- Poner en agua clorada (se prepara con cinco gotas por litro), durante 30 minutos, las frutas y verduras que no se puedan tallar, por ejemplo fresas o verduras de hojas verdes.
- Lavar las verduras con hojas, hoja por hoja y al chorro de agua.



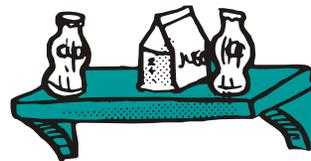
- No consumir la carne de los animales que mueran por enfermedad o por causa desconocida.
- Lavar al chorro de agua las carnes y el huevo antes de utilizarlos.
- Cocer o freír bien los alimentos, especialmente los de origen animal y sobre todo la carne de cerdo, pescados mariscos.
- No consumir preparaciones a base de pescados y mariscos que se venden en la calle, ya que el calor y el polvo contribuyen a descomponerlos más rápido.
- En general evitar comer en la calle.
- Hervir la leche durante 20 minutos para destruir los microbios.
- Limpiar cuidadosamente los granos y semillas secos como el arroz y el frijol y lavarlos muy bien con agua limpia.



- Revisar que las latas de alimentos no estén abombadas, abolladas u oxidadas, en cuyo caso se tienen que desechar porque están contaminadas.
- Evitar toser o estornudar sobre los alimentos al prepararlos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. De no ser así, mantenerlos en el refrigerador o en un lugar fresco y seco, guardados dentro de recipientes limpios y tapados para que no les caiga polvo ni se acerquen las moscas, cucarachas u otros animales. Antes de consumirlos volver a calentarlos hasta que hiervan para matar los microbios que pudieran haberse reproducido.
- No conservar los restos de comida que los niños pequeños dejan en el plato, para que los consuman al día siguiente, pues se descomponen fácilmente y pueden causar diarrea.



- Lavar muy bien los recipientes que se usan para guardar, preparar, servir y comer los alimentos, en especial aquellos que se utilizan para la alimentación de los niños, como son coladeras y cucharas. Estos deben guardarse en la alacena, trastero o en una mesa alta.
- No almacenar sustancias tóxicas (como sosa, insecticidas, raticidas, thiner o gasolina) en la cocina o en envases de productos alimenticios.
- Guardar los alimentos preparados que no se consuman de inmediato en lugares frescos y altos.



Higiene Personal

- Lavar cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de preparar o servir comida, antes de comer y después de ir al baño, cambiar pañales sucios a un niño o niña, así como después de manejar dinero, jugar, barrer o trabajar.
- Mantener las uñas recortadas y limpias.
- Lavar los dientes después de cada comida, para evitar caries, dolor e inflamación de las encías.
- Acostumbrar el baño frecuente con agua y jabón; si no se dispone de mucha agua, por lo menos una vez a la semana. En el caso de niños y niñas pequeños, el baño deber ser diario.
- Usar siempre que se pueda, ropa limpia después del baño o lavado de cuerpo; cambiar la ropa diariamente o por lo menos dos veces a la semana, quitársela para dormir y usar zapatos o huaraches fuera y dentro del hogar.



Higiene de la Vivienda

Para que la casa no se convierta en un foco de infección hay que recordar que es conveniente:

- Permitir que por las ventanas entre el aire fresco y la luz del sol y que en las casas donde se cocine con leña salga el humo.
- Evitar los cuartos húmedos y sin ventilación ya que favorecen las enfermedades respiratorias, aún más cuando varias personas duermen en la misma habitación.
- Barrer, sacudir y trapear diariamente, sobre todo en el lugar donde se preparan y almacenan los alimentos.
- Airear y asolear diariamente las cobijas y la ropa de cama, así como petates, hamacas y catres para evitar que tengan microbios y se críen parásitos como chinches y pulgas. También deben lavarse frecuentemente.
- Construir el fogón en alto, para proteger los alimentos de la tierra y los animales, y evitar también posibles quemaduras en los niños con cazuelas, agua o comida caliente.
- Colocar la basura en una caja o bote con tapadera y fuera de la cocina mientras se entierra o se lleva el recolector de basura.
- Procurar que los animales domésticos, por ejemplo, perros, gatos, cerdos, gallinas, no entren a la casa. La falta de limpieza, la basura y la convivencia con animales dentro de la casa, favorecen la producción de cucarachas, hormigas, insectos ponzoñosos y ratas.



RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

Promover:

- La asistencia de los padres a la Unidad de Salud para recibir asesoría sobre planificación familiar.
- Que la madre acuda periódicamente a su control postnatal y lleve a su hijo a revisión y vigilancia de crecimiento y desarrollo.
- Promover la construcción de letrinas, fosas sépticas y drenaje alejado de la casa y que sea en el lugar adecuado.
- Establecer medidas para proteger las fuentes de agua (pozos, chorros, manantiales) y con ello evitar su contaminación.
- Organizar la recolección y eliminación de basuras.
- Promover la construcción casera de anaqueles y fogones en alto.
- Promover la construcción casera de corrales para los animales.



IX

**Vigilancia del
crecimiento**

IX. Vigilancia del crecimiento

Niños y niñas empiezan a crecer desde que se están formando en el cuerpo de la madre hasta convertirse en personas adultas.



El crecimiento es el aumento del peso y del tamaño del niño o la niña; un crecimiento adecuado se logra cuando está sano y bien alimentado, se enferma poco, recibe el cuidado y cariño tanto de sus padres como de las personas que lo rodean.



El desarrollo es el proceso por medio del cual niños y niñas van logrando conocimientos y habilidades, por ejemplo sentarse, levantarse, gatear, comer, correr o hablar.



Aunque hay niños o niñas más pequeños que otros, todos deben crecer día con día desde que nacen hasta llegar a la edad adulta.



Durante los dos primeros años de vida, niños y niñas crecen más rápidamente, por lo cual se debe tener especial cuidado en su *alimentación*, así como al vigilar su crecimiento y desarrollo.



A través de la vigilancia se conoce como está el niño o la niña; puede detectarse con oportunidad si ha dejado de crecer, al tiempo que se previene y protege de la desnutrición y enfermedades. Por otra parte se orienta a los padres, sobre los cuidados de salud y *alimentación* de su hijo o hija.



La manera más sencilla de saber si el niño o la niña están creciendo, es vigilando el aumento gradual de su peso y talla; si no aumenta de peso o talla, es que ha dejado de crecer y puede presentar desnutrición, por lo que hay que llevarlo a la Unidad de Salud más cercana para evitar que se agrave.



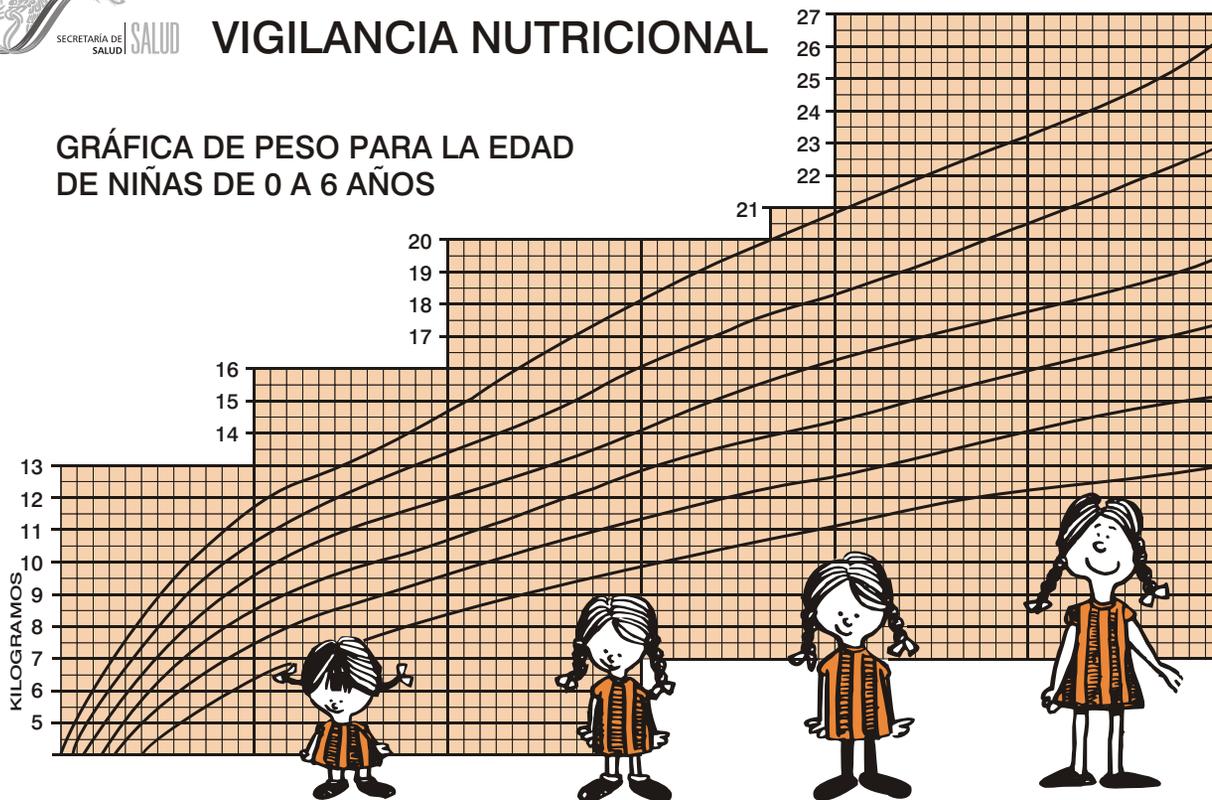


Las gráficas de crecimiento que se encuentran en la Unidad de Salud, sirven para registrar como van creciendo niños y niñas, a través de su peso y talla y detectar con oportunidad problemas de desnutrición.



VIGILANCIA NUTRICIONAL

GRÁFICA DE PESO PARA LA EDAD DE NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS

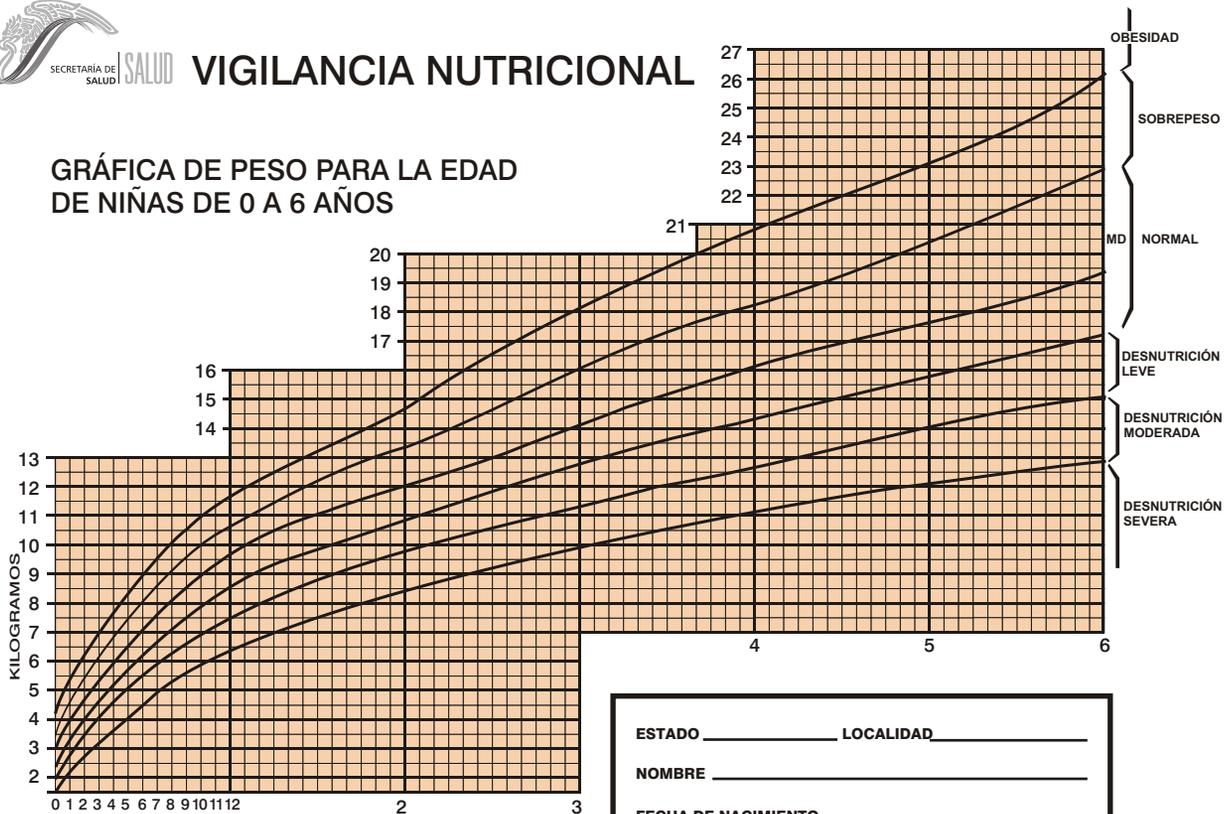




SECRETARÍA DE
SALUD

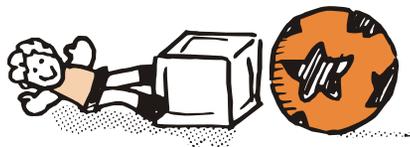
VIGILANCIA NUTRICIONAL

GRÁFICA DE PESO PARA LA EDAD DE NIÑAS DE 0 A 6 AÑOS



EDAD EN MESES Y AÑOS
FUENTES: TABLA DE VALORES DE LA NCHS.

ESTADO _____ LOCALIDAD _____
NOMBRE _____
FECHA DE NACIMIENTO _____
PESO AL NACER _____
TALLA AL NACER _____
NOMBRE DE LA MADRE _____

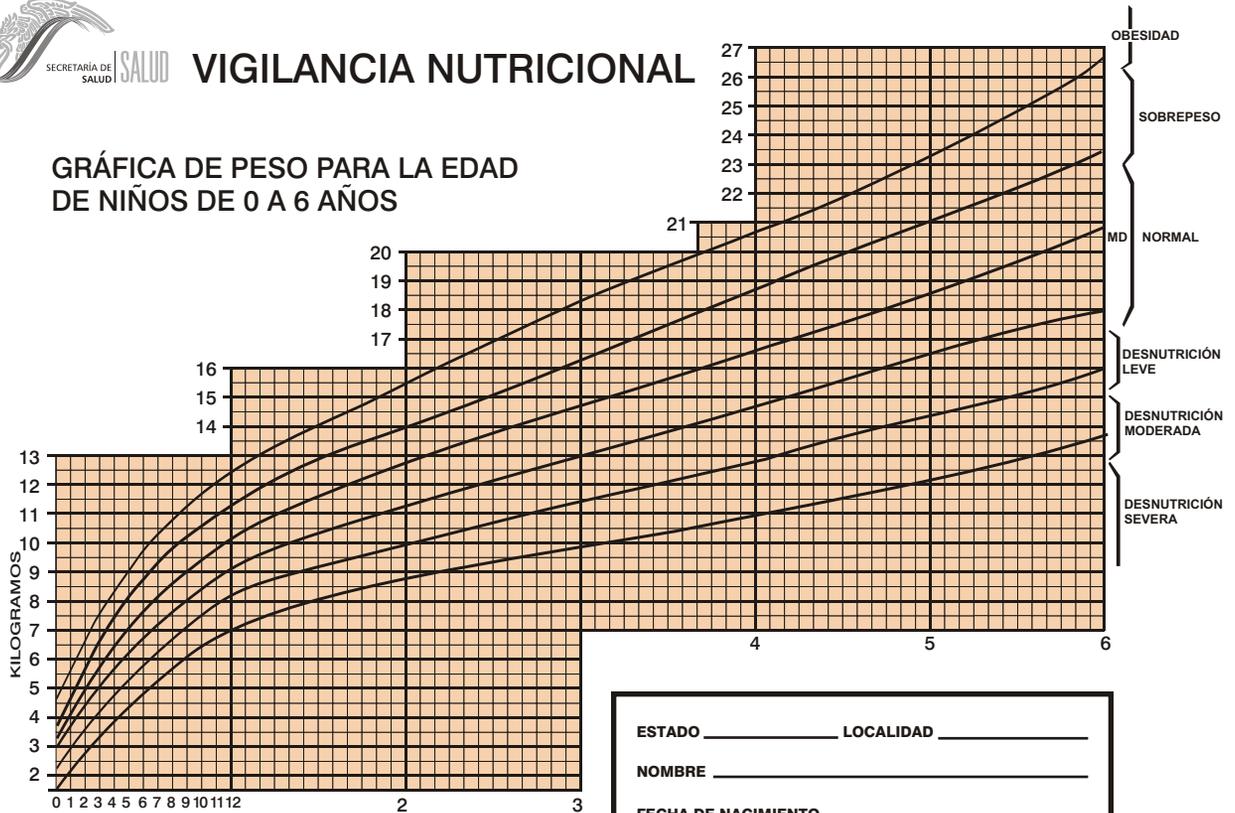




SECRETARÍA DE
SALUD

VIGILANCIA NUTRICIONAL

GRÁFICA DE PESO PARA LA EDAD DE NIÑOS DE 0 A 6 AÑOS



EDAD EN MESES Y AÑOS
FUENTES: TABLA DE VALORES DE LA NCHS.

ESTADO _____ LOCALIDAD _____

NOMBRE _____

FECHA DE NACIMIENTO _____

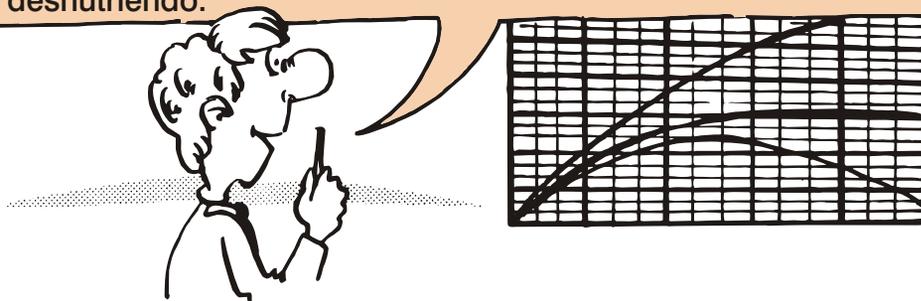
PESO AL NACER _____

TALLA AL NACER _____

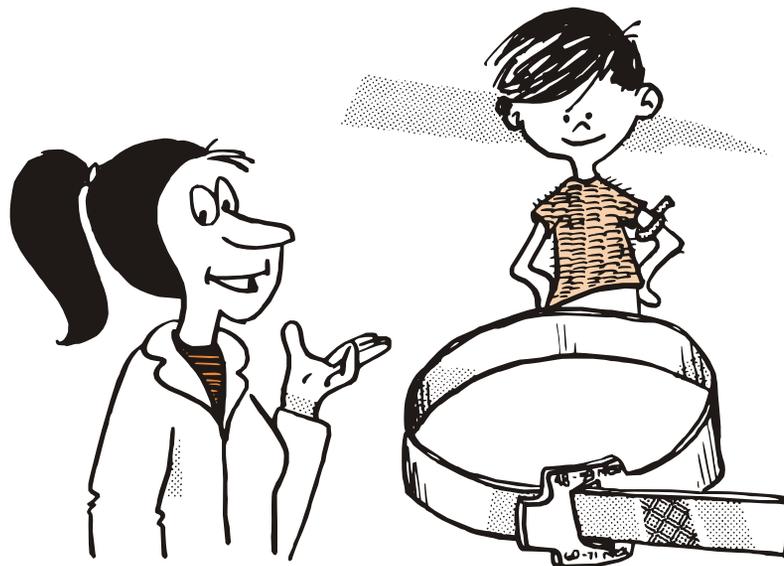
NOMBRE DE LA MADRE _____



Si al marcar los puntos en la gráfica suben, significa que el niño o la niña está creciendo bien, si los puntos siguen una línea horizontal significa que ha dejado de crecer y si estos descienden quiere decir que el niño o la niña se está desnutriendo.



En las comunidades donde no hay Unidad de Salud puede utilizarse como medida para detectar riesgo o desnutrición, la circunferencia de la parte media del brazo, entre el codo y el hombro, para lo cual se utiliza una pulsera llamada *nutricinta*, la que tiene marcados tres colores: *verde* que significa *bien nutrido*, *amarillo* que puede estar en *riesgo de desnutrición* y *rojo* que *probablemente tenga desnutrición*.



En estos dos últimos casos el promotor comunitario que generalmente hace las mediciones debe enviar al niño o niña a la Unidad de Salud más cercana para que a través de la toma del peso, el médico valore su estado nutricional.



El control del crecimiento y desarrollo del niño o la niña se lleva a cabo en las Unidades de Salud, donde el personal de salud:

- Pesa al niño o niña y registra los datos en la gráfica de crecimiento y desarrollo, determinando como está creciendo y valora su desarrollo.
- Investiga la causa por la que un niño o niña tiene bajo peso, por ejemplo si ha sufrido alguna enfermedad, si no come, si no recibe el cuidado de su familia.
- Investiga si ha recibido todas las vacunas y en caso negativo, lo vacuna para protegerlo contra las enfermedades.
- Envía a otra Unidad de Salud los casos severos o graves de desnutrición que se presenten.
- Orienta a la madre sobre su *alimentación*.

Vigilar el crecimiento es controlar la salud.



RECOMENDACIONES

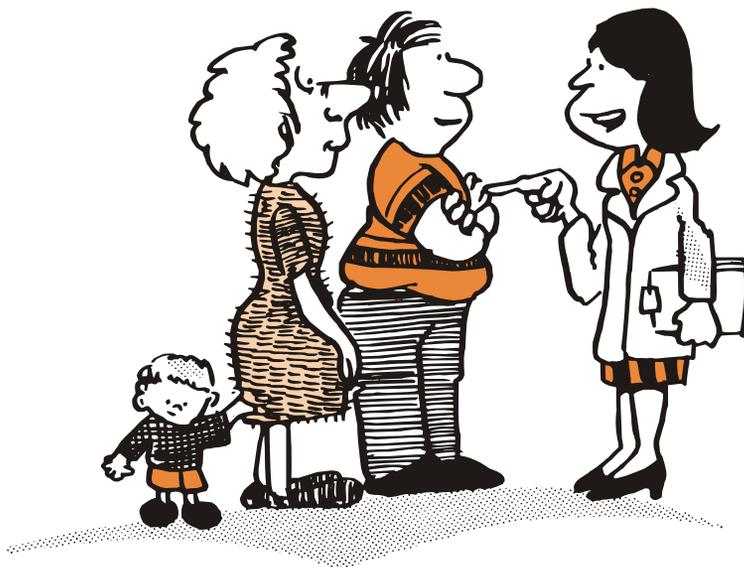
- Llevar a la Unidad de Salud al niño o niña menor de un año para su control; a los 7 días de nacido, al mes, a los 2 meses, a los 4 meses, a los 6 meses, a los 9 meses y al año de edad.
- Llevar a la Unidad de Salud al niño o niña de 1 a 5 años a su control cada 6 meses según fecha que le indique el médico.
- Si los niños o niñas presentan bajo peso hay que llevarlos cada mes a su control hasta que logren recuperar el peso.
- Darle al niño o niña sólo leche materna durante los primeros 4 a 6 meses de vida.
- Darle otros *alimentos* además de la leche materna a partir del cuarto a sexto mes de vida, procurando darle tres comidas principales y dos pequeñas, una a media mañana y otra a media tarde.

RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- Cuando el promotor o la auxiliar de salud detecte riesgo o probable desnutrición a través de la medición del brazo con la *nutricinta*, envíe al niño o niña a la Unidad de Salud más cercana para que sea atendido.
- Promover que los niños y niñas reciban la dosis de vitamina “A” en las Semanas Nacionales de Vacunación.
- Promover que todos los niños y niñas tengan su esquema completo de vacunación al llegar al año de edad; si no es así, enviarlo urgentemente a la unidad de salud para que sean vacunados.
- Promover la prevención y tratamiento de las infecciones comunes como *diarrea* y enfermedades respiratorias.
- Promover el control pre y post natal de las mujeres en la comunidad.
- Promover la planificación familiar.
- Proporcionar orientación a la madre sobre la *alimentación* y salud del niño o niña y de su familia.
- Fomentar la creación de huertos y la cría de animales domésticos como gallinas, conejos, cerdos, entre otros; así como técnicas de conservación casera para aumentar la disponibilidad de *alimentos*
- Promover que los niños, niñas y madres desnutridos reciban *alimentación* complementaria como papillas, leche subsidiada, paquetes alimentarios entre otros.



Realizar visitas domiciliarias para vigilar de cerca el crecimiento de los niños y niñas, orientar a las madres de familia y asegurarse que niños y niñas que reciben apoyo alimentario se lo coman.



EL CARIÑO DE LA NUTRICIÓN

Recuerde que los cuidados y el amor son igual de importantes que los *alimentos* y la salud porque no sólo la comida y la ausencia de enfermedades son necesarios para estar sanos y contentos.



Para que un niño se desarrolle física y mentalmente es fundamental que tenga a su lado personas que le hablen, le demuestren su afecto y cariño, cuiden de su *alimentación*, eviten que enferme y le den espacio y tiempo para jugar y mejor aún, que jueguen con ellos. Todos los niños y las niñas necesitan mantener una relación cercana, expresiva y cariñosa con las personas que los rodean como son los padres, hermanos y hermanas, abuelos, tíos y tías, padrinos, vecinos, amigos. El niño que no recibe atenciones no es feliz, pierde interés por la vida, tiene menos apetito y corre el peligro de no crecer bien.



Las niñas y los niños son igual de importantes, por lo que se deben de querer y cuidar de la misma manera. Por ejemplo a la hora de distribuir los *alimentos* se le debe de dar la misma cantidad a ellas que a ellos y darle a las niñas, los niños y las mujeres embarazadas y en período de lactancia antes que a los hombres y jóvenes de la familia.



Mientras más conocimientos se tengan sobre aspectos de *alimentación*, cuidados del niño enfermo, juegos para entretener a los pequeños y cuidados de salud, las personas que están a cargo de los niños y las niñas podrán atender mejor todas sus necesidades. Por ello, es muy importante brindarles la oportunidad de aprender cada día algo nuevo, con el fin de que lo apliquen en sus casas.



De igual manera es muy importante que las mujeres embarazadas y en período de lactancia se cuiden mucho, descansen cuando se sienten fatigadas, consuman una alimentación correcta, reciban ayuda de la familia para realizar las tareas del hogar, no carguen objetos muy pesados como leña o cubetas con agua. Si la mujer se cuida bien durante el embarazo, es menos probable que su bebé nazca con bajo peso y en un futuro padezca desnutrición.

Es fundamental que aquellos que cuidan a los niños y las niñas también cuiden su propia salud y alimentación, ya que una madre con problemas de salud, con anemia por ejemplo, se cansa fácilmente, se siente débil y le costará más trabajo atender a su familia.



Para facilitar el cuidados de los niños, es importante promover la formación de casas de cuidado diario dentro de la comunidad, en las cuales las mujeres se ayudan en el cuidado de niños y niñas. Esto beneficia especialmente a las madres que puedan dedicarse momentáneamente a otras actividades, sin tener que preocuparse por atender a los hijos o hijas.



**CON CUIDADO, SALUD Y ALIMENTACIÓN,
NO HAY DESNUTRICIÓN**

X

**Producción y
conservación de
alimentos para
autoconsumo**

X. Producción y conservación de alimentos para autoconsumo



Una de las alternativas para aumentar la disponibilidad de alimentos es fomentar la producción para el autoconsumo.

La producción de alimentos a nivel familiar o comunal es el conjunto de actividades relacionadas con la selección y utilización de hortalizas, árboles frutales y cría de animales para ser consumidos como alimento, lo que permite aumentar la disponibilidad, la variedad, mejorar el valor nutritivo de la dieta y la economía familiar, al no tener que comprar esos alimentos.

Se pueden desarrollar proyectos como huertos y hortalizas familiares, comunales y escolares; cría de peces en estanques pequeños; cría de animales domésticos como cerdos, conejos, gallinas, patos; cría y/o utilización en la alimentación de gusanos de maguey y hueva de hormiga, chapulines, caracoles, acociles y otros, así como la siembra de maíz, trigo, frijol, amaranto, soya en parcelas o terrenos pequeños.

Se pueden aprovechar traspacios de la casa, macetas, llantas, botes, terrenos baldíos o las parcelas escolares; cuando se hace en la escuela, facilita que el niño y niña aprendan a conocer y cultivar sus propios alimentos y a comprender la importancia de participar en el mejoramiento de la alimentación en su comunidad.

Tomando en cuenta el espacio que se tenga disponible existen dos tipos de huertos:

a) Horizontales: donde se cuenta con espacios de terreno más o menos grandes y se siembra todo tipo de hortalizas.

b) Verticales: Donde se tienen espacios reducidos y no hay suelo, se aprovecha cualquier parte, como pueden ser jardines, postes, paredes. Se pueden colocar en cualquier lugar.



Para obtener mejores resultados se requiere determinar qué va a sembrar, seleccionar la semilla, limpiar el terreno de hierba o basura y emparejar el suelo para evitar encharcamientos.

Es importante conocer el tipo de clima que prevalece en la región, para determinar qué tipo de hortalizas o huertos se pueden sembrar.

TIPO DE CULTIVO QUE PUEDE PRODUCIRSE DE ACUERDO AL CLIMA Y ÉPOCA DE SIEMBRA.

Cultivo	É p o c a d e s i e m b r a		
	Zona clima templado	Zona clima frío	Zona clima cálido
Apio	Todo el año	Abril - mayo	
Brócoli	Todo el año		Octubre - enero
Calabacita	Febrero - septiembre	Abril - junio	Octubre - febrero
Cebolla	Todo el año	Abril - julio	Octubre - enero
Coliflor	Todo el año	Marzo - julio	Octubre - enero
Espinaca	Todo el año	Marzo - septiembre	Octubre - febrero
Jitomate	Febrero - mayo	Marzo - mayo	Octubre - febrero
Lechuga	Todo el año	Abril - julio	Octubre - enero
Zanahoria	Todo el año	Marzo - julio	Octubre - enero
Melón	Febrero - marzo		
Maíz	Marzo - mayo	Febrero - agosto	Mayo-junio
Frijol	Todo el año		agosto-septiembre
Col		Marzo - julio	octubre-enero
Rábano		Febrero - agosto	todo el año



Los frutos deben ser cosechados en el momento oportuno, es decir, maduros ya que tienen mayor contenido de vitaminas y minerales que cuando están verdes. Cuando no están maduros algunos tienen mayor cantidad de vitamina C, por ejemplo el mango; cuando están muy maduros pierden parte de las vitaminas y minerales que contienen, por eso es necesario, una vez cosechados, mantenerlos en lugares húmedos y frescos y consumirlos lo más pronto posible para aprovechar al máximo su valor nutritivo.

Ventajas de la producción de alimentos para autoconsumo

Con el cultivo de frutas y verduras, se obtiene alimentos que proporcionan al organismo las vitaminas y minerales que necesita diariamente para funcionar bien.

- El cultivo de leguminosas es fácil y tiene doble ventaja, la primera es que cuando son verdes pueden comerse como verdura, por ejemplo: ejotes, chícharo, habas verdes; y la segunda es que al secarse obtenemos el frijol, el alverjón y las habas que son buena fuente de proteínas y de energía necesaria para crecer, desarrollarse y tener fuerza.



- Mediante la crianza de animales domésticos se obtiene leche y sus derivados, huevo, carne; estos alimentos proporcionan las proteínas que el cuerpo necesita para crecer, formar, mantener y reparar tejidos y órganos como el músculo, los huesos, dientes, corazón, piel, sangre, etc.
- Se ahorra dinero al consumir alimentos que se han producido en la casa o en la comunidad.
- Se mejora la alimentación de la familia ya que se tiene mayor cantidad y variedad de alimentos.
- Los alimentos que se obtienen estarán más frescos que los que vienen de lejos de la comunidad.



RECOMENDACIONES

Con ayuda del personal comunitario:

- Seleccione el tipo de producción que puede realizar en el terreno disponible.
- Limpie bien el terreno antes de sembrar para quitar toda clase de basura que pueda dañar la siembra.
- Construya surcos para asegurar la entrada del agua y mantener húmeda la tierra.

- Proteja su huerto y hortaliza de insectos y animales roedores.
- Coloque espantapájaros en su terreno, sobre todo cuando siembra maíz, arroz, trigo, para evitar que los pájaros se coman las semillas o las plantas recién nacidas.
- Revise diariamente las hojas de las plantas para evitar insectos, larvas o huevecillos que puedan dañar las plantas.
- Para evitar los pulgones y gusanos que se desarrollan detrás de las hojas, rocíe las hojas con agua enjabonada.
- Si sus plantas tienen plaga consulte a un especialista, para combatirla no use cualquier insecticida, puede dañar la planta.
- Las plantas requieren mucha agua, riéguelas por lo menos cada tercer día.
- Alterne los cultivos de hortalizas y granos, no siembre siempre lo mismo, para evitar que se agoten los nutrientes de la tierra.



PRINCIPALES PLAGAS DE HORTALIZAS Y HUERTOS

Plagas	Cultivos que ataca	Daño
Conchuela, Catarinas	Haba, habichuela	Comen hojas y ejotes, dañan el follaje y las vainas
Gusano de la hoja	Col, coliflor	Comen hojas y cabeza
Araña roja, pulgón, gusano	Berenjena, maíz	Follaje y los frutos no desarrollan
Pulgones, minadores, gusano soldado, falso medidor	Chícharo, haba, papa, tomate o jitomate, tomate de cáscara, maíz, col, coliflor	Chupan los jugos de las plantas
Catarinas rayadas y punteadas	Pepino, melón, calabacitas	Comen follaje y transmiten enfermedades
Gallina ciega, gusano de alambre	Camote, tomate y chile	A las raíces
Pulgón, picudo, mosca blanca	Chile	Físico y enfermedades
Pulgón verde, gusanos cortadores	Pimiento	Hojas verdes
Tizón	Zanahoria	Daña hojas y raíz

PRINCIPALES PLAGAS DE HORTALIZAS Y HUERTOS

Con ayuda del personal comunitario:

- Seleccione el tipo de producción que puede realizar en el terreno disponible.
- Limpie bien el terreno antes de sembrar para quitar toda clase de basura que pueda dañar la siembra.
- Es fácil criar animales como gallinas, palomas, gansos, patos, guajolotes, codornices, conejos, cerdos, cabritos, vacas, siempre y cuando tenga suficiente espacio.
- Evite que los animales anden sueltos.
- Vacune y desparasite a los animales de cría.
- Mantenga limpio el lugar donde habitan.
- Los alimentos pueden descomponerse al estar demasiado maduros o por malas condiciones higiénicas en su manejo. Los alimentos descompuestos tienen microbios que pueden transmitir enfermedades como parasitosis intestinal, infecciones y diarreas, cisticercosis, fiebre tifoidea y envenenamiento, entre otros.

Por ello la conservación casera de alimentos es muy importante no sólo para que el alimento dure sano más tiempo, sino también para evitar que se contamine y cause daño.

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Todos los alimentos, sean de origen animal o vegetal, son perecederos, es decir se descomponen poco después de la cosecha o matanza en el caso de los animales. Esta descomposición puede ser en algunos



casos dañina para la salud de las personas, en otros casos puede ocasionar pérdidas del valor nutritivo de los alimentos.

Cuando los alimentos que se producen en el huerto familiar no se consumen de inmediato, se descomponen por la acción de microbios, así por ejemplo las frutas y verduras se pudren, la leche se agria y la carne se descompone.

SALADO

Existen técnicas caseras muy sencillas de conservación de alimentos, lo que permite aprovechar mejor las cosechas, facilita a la familia una mayor variedad de alimentos en su alimentación durante todo el año y evita el desperdicio de alimentos nutritivos en el hogar, entre ellas se encuentran el secado, el salado, las mermeladas, encurtidos, baño maría, ahumado, el uso de vinagre entre otros.

A continuación se describe en forma general en qué consiste cada uno de estos métodos sencillos de conservación :

1. Se agrega 10% de sal por kilogramo de alimento el cual debe estar seco y limpio, esto hace que se deshidrate y dure más tiempo.

2. El alimento (por ejemplo carne o pescado) se pone en una superficie limpia de cemento o de madera, se cubre completamente con la sal para sacar el agua y se deja secar.

3. Se puede combinar con el secado al sol; es muy utilizado para conservar carne y pescado.





SALMUERA

Se prepara con una mezcla de sal y vinagre con agua hervida (30 gramos de sal, 30 ml de vinagre por cada litro de agua). Se sumergen en ella los alimentos, utilizando un envase de vidrio con cierre hermético; se puede conservar así pescado, algunas verduras como chile, zanahorias, nopales y cebollitas de cambray, entre otras.

SECADO AL SOL

1. El alimento, carne o verduras (por ejemplo calabacitas) previamente lavados se cortan en tiras delgadas, se colocan en una tarima o charola y se le agrega suficiente sal. Después de 4 días aproximadamente, se encuentran secas.

2. Cuando las verduras son de hoja y ya están bien secas se quitan los tallos.

3. Deben almacenarse en recipientes secos y limpios, como latas, jarrones y bolsas de plástico para protegerlas de los insectos y roedores.



ESCABECHE

1. El alimento crudo o cocido se coloca en un recipiente con una solución caliente de vinagre y sal (2 ½ cucharadas de sal por cada litro de vinagre) durante 10-15 minutos, es muy utilizado en conserva de algunas verduras, huevo y carnes, entre otros.
2. Se envasa en un frasco de vidrio, se cierra herméticamente.
3. Se pone al fuego en baño maría durante 30 minutos y se guarda en un lugar fresco.



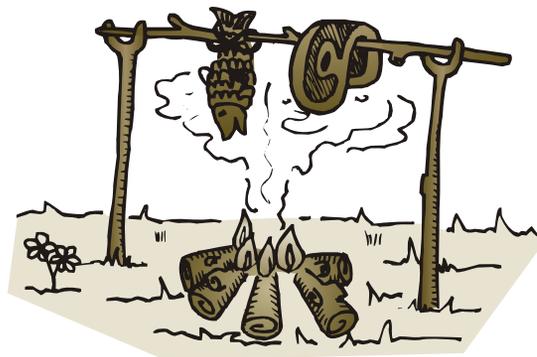
MERMELADA

1. Se pone al fuego una parte de fruta y otra parte igual de azúcar (por ejemplo un kilo de membrillo por un kilo de azúcar), se deja hervir durante 30 minutos moviendo constantemente.
2. Después se envasa en frascos de vidrio con tapa de cierre hermético y se pone al fuego en baño maría durante 30 minutos y se guarda en un lugar fresco.



AHUMADO

Se pone el alimento generalmente carne o pescado cerca del humo de leña de madera, un ahumado ligero permite que el alimento dure sin refrigerar una semana y hasta 3 meses si se tienen refrigerador para guardarlo, si la carne está previamente cocida puede durar más tiempo, hasta tres meses.



¡RECUERDE!: Utilizando estas técnicas de conservación, los alimentos no se dañan y pueden mantenerse en buen estado por más tiempo.

RECOMENDACIONES

- Si va a utilizar algún método de conservación seleccione adecuadamente los alimentos.
- En el caso de las verduras y frutas revise que no estén demasiado maduras o verdes, que no tengan golpes o estén dañadas, que hayan sido lavados perfectamente, al envasarlos cerciőrese de que los frascos estén bien tapados.
- Una vez que abra el envase, utilícelos de inmediato, si ve que tiene moho (parece algodón), no utilizarlos.
- Lave los alimentos secos antes de aplicarles alguna técnica de conservación.

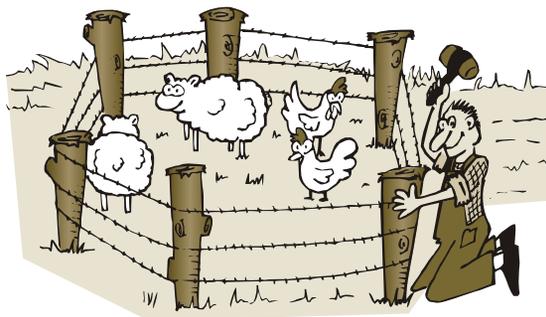


RECOMENDACIONES COMPLEMENTARIAS

- Promueva el trabajo compartido a nivel familiar, escolar o comunal para la producción de alimentos de autoconsumo.
- Propicie el intercambio de experiencias y conocimientos entre los vecinos sobre la producción de alimentos de autoconsumo.
- Realice demostraciones culinarias a base de platillos preparados con los alimentos que produce.
- Capacite a la población sobre técnicas sencillas de conservación, como salmuera, baño María, secado al sol, salado, en vinagre, etc.
- Promueva la creación de un tianguis para intercambiar o vender alimentos que produce la localidad.
- Refuerce la orientación alimentaria en cada actividad que realice para fomentar la producción de alimentos.
- Solicite asesoría al personal de la Secretaría de Agricultura, Ganadería y Desarrollo Rural (SAGAR).



- Consulte la guía de producción de alimentos para autoconsumo.
- Promueva una exposición de los alimentos que produce (por ejemplo en el Día Mundial de la Alimentación).
- Promueva la participación de otros organismos que puedan apoyar la producción de alimentos de autoconsumo.
- Oriente a la población para que solicite asesoría al SAGAR si tiene interés en producir cualquier tipo de alimento para autoconsumo.



RECUERDE:

Producir alimentos es alimentarse mejor, alimentarse mejor significa tener mejor salud y nutrición.

Glosario de términos

Ablactación: Es la introducción de alimentos diferentes de la leche materna de los 4 a los 6 meses de edad.

Alimentación: Acciones para que el organismo obtenga los nutrimentos necesarios para la vida, considerando desde la producción de alimentos hasta su consumo. Depende de factores económicos, geográficos, sociales, psicológicos, culturales.

Alimento: Todo aquello que se puede comer, contiene nutrimentos y no causa daño al organismo.

Anemia: Es provocada por la falta de hierro en la sangre. La persona que la padece presenta piel pálida, debilidad, fatiga, problemas para concentrarse y aprender.

Colación: pequeña cantidad de alimento que se consume entre las comidas principales.

Deshidratación: Pérdida de agua del cuerpo provocada por diarrea, vómito, fiebre, quemaduras o sudor. Es especialmente peligrosa en niños o niñas pequeños.

Destete: Suspensión definitiva de la alimentación al seno materno.

Diarrea: Presencia de evacuaciones líquidas o semilíquidas y en número mayor a las habituales.

Estado de nutrición: Es la condición en que se encuentra una persona como resultado de su alimentación (desnutrido, normal, sobrepeso, obeso).

Hábitos alimentarios: Conjunto de acciones alrededor de los alimentos que están determinadas por las características sociales, económicas y culturales de una población y se adquieren por repetición.

Higiene: Todas las actividades de limpieza y aseo necesarias para mantener la salud.

Infeción: Efecto en el organismo causado por la entrada y multiplicación de microbios en el cuerpo.

Micronutrientes: Nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades muy pequeñas para cumplir con numerosas funciones. (Ejemplos: hierro, calcio, yodo, zinc, magnesio, cobre, etc.).

Nutriente: Toda sustancia presente en los alimentos y que sirve para la nutrición del organismo que los consume (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas y minerales). La deficiencia o el exceso de ellos en la alimentación causa diversos trastornos.

Proteína: Nutriente indispensable al organismo para construir o reponer los tejidos del cuerpo.

Sales Minerales: Minerales que cumplen importantes funciones en el organismo y se pierden en grandes cantidades durante la diarrea. (Principalmente sodio y potasio).

Vitaminas: Nutrientes necesarios para regular las funciones del cuerpo y para protegerlo de ciertas enfermedades.

Bibliografía

Ara A, Machand B. **Buscando remedio**. Nicaragua. 1993; 187-196.

Beal V. **Nutrición en el ciclo de vida**. Edit. Limusa. 1994; 83-222.

Cuadernos de Nutrición. **Alimentación de la Embarazada**. Vol. 1, No. 2. 1990; 5-11.

Cuadernos de Nutrición. **Nutrición de la Madre**. Vol. 3, No. 1. 1983; 17-32

SSA, SEP, IMSS, INI, UNICEF, Manual de Salud para Zonas Indígenas. **Para cuidar la vida**. México. 1992; 53-63

Ministerio de Prevención Social y Salud Pública-UNICEF. **La nutrición en la Supervivencia, Desarrollo y Protección del Niño**. Bolivia. 1992; 61-79

Movilización: Mujer Supervivencia y Programa Urbano. **Crecimiento y Vigilancia Nutricional**. 1988;29

Organización Panamericana de la Salud. **Conocimientos actuales de Nutrición**. 6^a. Edición. 1991; 362.

Ramos-Galván R. **Alimentación normal en niños y Adolescentes. Teoría y Práctica**. Edit. El Manual Moderno. 1985;41-536

Robinson C. **Biblioteca de Nutrición**. Tomo 2. Edit. Continental. 1987;14-302.

Secretaría de Salud (SSA). **Norma Oficial Mexicana para el Control de la Nutrición, Crecimiento y Desarrollo del Niño y del Adolescente**. 1994.

Secretaría de Salud (SSA). **Unidades Normativas para la Educación en Nutrición**. Dirección General de Educación, México. 1982; 189-206.

Secretaría de Salud. **Cápsulas de Salud**. México, 1991.

Secretaría de Salud. **Guía para la Educación Alimentaria y la Orientación higiénica**. México, 1993.

Simonson-De Orellana R. y Pérez-De Gallo A. **Dietas Normales y Terapéuticas**. Edit. La Prensa Médica Mexicana. 2^a. Edición. 1984; 26-31.

Solidaridad, UNICEF, UNESCO, OMS, SSA. **Para la Vida**. México. 1990; 25-34.

Zubirán S. **La Nutrición y la Salud de las Madres y Niños Mexicanos**. Edit. Fondo de Cultura Económica, 1990; 68-146.

Participaron en la elaboración de la Guía de Orientación Alimentaria:

Dirección General de Promoción de la Salud

Dra. Lucero Rodríguez Cabrera
Dra. Amparo Mayoral Rivera
Lic. Rebeca López Ruvalcaba
Lic. Ma. Elena Reyes Torres
Lic. Cristina López Aburto
Lic. Guillermo E. García Ibarra
Lic. Ma. de Jesús Estrada Hernández

Coordinación de Vigilancia Epidemiológica

Dra. Virginia E. Alcántara Rodríguez

Instituto Mexicano del Seguro Social

Dr. Jesús H. Oyarzabal Camacho
Dra. Angélica Palomares Trejo
T.S. Ma. Guadalupe López Morales

Programa IMSS - Solidaridad

Dr. Angel Flores Alvarado
Lic. Jacqueline Suárez Castañeda

Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado

Lic. Luz Ma. Pérez Negrón

Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia

Lic. Ma. Luisa García Tapia
Lic. Verónica Pérez Martínez
Dr. Arturo Pérez Negrón

Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán"

Lic. Teresa Shamah Levi
Lic. Evangelina Muñoz Soria

Hospital Infantil de México

Lic. Georgina Toussaint Martínez de Castro
Lic. Sandra Rangel de la Garza

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

Dr. Arturo González Pineda
Lic. Ulrike E. Stein Holer

Captura

Lic. Cristina López Aburto
Guillermo Sánchez Rodríguez

Apoyo secretarial

Alberta Vergara Villegas
Luvia Girón Garay

Apoyo logístico

José Antonio Navarro Avelar

Se agradecen las aportaciones y observaciones que hicieron a esta Guía los Jefes de Departamento de Promoción de la Salud y Coordinadores de los Programas de Nutrición y Salud de los Estados.

GUÍA DE ORIENTACIÓN ALIMENTARIA

ESTA PUBLICACIÓN PUEDE SER REPRODUCIDA TOTAL O PARCIALMENTE CON AUTORIZACIÓN PREVIA POR ESCRITO DE LA DIRECCIÓN GENERAL DE PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LA SECRETARÍA DE SALUD.

La ***Guía de Orientación Alimentaria*** se terminó de imprimir en diciembre de 2003, en los Talleres Gráficos de México. La edición consta de 16 mil ejemplares, más sobrantes. La impresión se llevó a cabo sobre papel couché mate de 135 gr. para interiores y eurokote de 18 puntos para cubiertas.

MMIII