

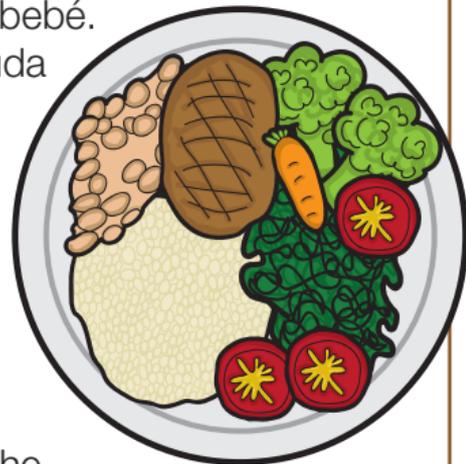
Orientación General

GE

La leche materna es el alimento más importante para el bebé. La leche es completa, protege al bebé de infecciones y ayuda a prevenir la obesidad, la presión alta, y la diabetes en la edad adulta.

El bebé debe mamar solamente del pecho hasta los seis meses de edad. A partir de los seis meses, el bebé ya puede comenzar a comer otros alimentos, pero la madre debe continuar dando de mamar hasta los dos años o más. En caso de que el bebé no esté mamando del pecho, la madre debe estimular sus mamas para volver a producir leche.

La alimentación de la familia, debe ser variada y de colores para despertar el apetito del niño. Ejemplo: si hoy en el almuerzo comió arroz, frijoles, lechuga y carne de vaca, al día siguiente ofrezca al niño el arroz y los frijoles, con zanahoria y carne de pollo. Es importante variar las frutas también: un día plátano y mango, al día siguiente, naranja y papaya y así en adelante. Escoja frutas frescas, de la temporada y de su región.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Recomendaciones importantes para la alimentación de su niño

- **Alimentos que se deben dar al niño diariamente:** frutas, verduras, hortalizas, leche, carnes, arroz y frijoles, que son alimentos ricos en nutrientes importantes para la salud, como proteínas, vitaminas y sales minerales. Utilice alimentos de la temporada y de la región que son más frescos, nutritivos y más baratos.
- **Alimentos que se deben evitar:** alimentos industrializados, como: “sopas instantáneas ” de paquete (pasta), bizcocho relleno, saladitos de paquete, caramelos, chicles, chocolate, refresco, jugos en polvo, y también fritos, mayonesa, etc. Estos alimentos contienen mucha azúcar y grasa, no son buenos para la salud: no ayudan a un niño a mejorar de la desnutrición y tampoco ayudan a adelgazar al niño que está con sobre peso.
- El ejemplo de los padres y abuelos en la alimentación es muy importante. El niño necesita ver que ellos también comen lo que dicen que es sabroso y bueno para la salud.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.





Niño desnutrido (1ª medición)

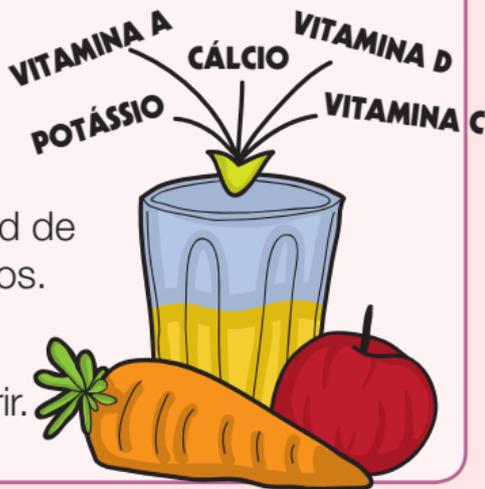
D1

Madre y padre: el niño está con bajo peso para su altura, es decir, está con desnutrición. Esto significa que el niño necesita cuidados especiales en su alimentación y también recibir mucho cariño y atención.

La desnutrición tiene lugar:

1. Porque el niño no está consumiendo alimentos que contienen nutrientes importantes para la salud, como proteínas, vitaminas y sales minerales;
2. El niño tiene alguna enfermedad, que puede ser una simple verminosis o algo más complejo, como dificultad de absorber los alimentos, problema de corazón, entre otros.

Cuando la desnutrición no se trata y no se cuida, la desnutrición se vuelve más grave y el niño hasta puede morir.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Para que el niño deje de estar desnutrido es importante ofrecer una alimentación variada y equilibrada, con todos los nutrientes esenciales para la salud.

Después de los seis meses de edad, añada una cuchara de sopa de aceite vegetal sobre la comida preparada en el almuerzo y en la cena. Aplaste con tenedor o parta en pedacitos algunas frutas y ofrezca a su hijo o hija en el intervalo de las comidas.

Vea en la tarjeta de Orientación General (GE) los alimentos que se deben dar diariamente al niño y los que se deben evitar.

**Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud
a la consulta del médico.**

**Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder
sugerencias sobre una alimentación saludable.**

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





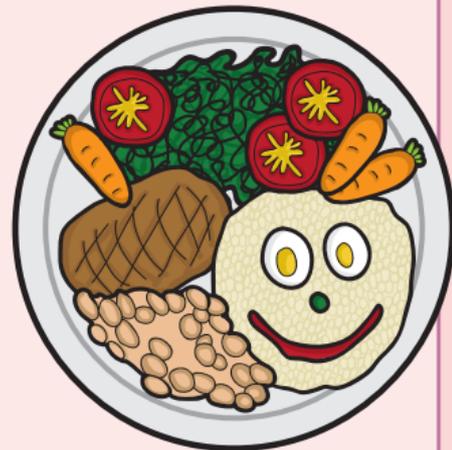
Niño Desnutrido: estable

D2

Su niño permanece desnutrido, es decir, con bajo peso para su altura. Es necesario que engorde para salir de la desnutrición. Esto es posible con una alimentación saludable y variada.

Si a su niño se le presentó una enfermedad en los últimos meses, como diarrea o vómito, es normal que no coma bien y pierda peso. Es preciso dar al niño más veces de comer, ofreciendo alimentos cada dos horas, pues el cuidado con su alimentación debe ser mayor.

Aunque el niño no haya tenido ningún problema de salud, es necesaria la atención sobre su alimentación, porque el niño todavía está desnutrido.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Vuelva a mirar en la tarjeta de Orientación General (GE) los alimentos importantes que se deben ofrecer todos los días a su niño y los que se deben evitar.

Si el niño no quiere almorzar, no le ofrezca otro tipo de alimento, porque de este modo el niño va a repetir este comportamiento todos los días para no almorzar. Espere un poco de tiempo y ofrezca nuevamente el almuerzo al niño.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

Tarjeta D2 • Niño desnutrido: estable con IMC/Edad entre $\geq -3dp$ y $< -2dp$ y mínima variaciones relación a la última medición





Niño Desnutrido: empeorando

D3

Su niño está desnutrido y, desde la última medición, la relación entre su peso y altura está todavía más distante de lo esperado. Es preciso redoblar la atención, pues la desnutrición es peligrosa para la salud y puede perjudicar el crecimiento y hacer que el niño enferme con más facilidad.

Ofrezca al niño diariamente arroz, frijoles, hortalizas, verduras, carne, leche y frutas. La leche es rica en proteínas y calcio, importantes para el crecimiento y la salud de los huesos. Y las frutas son ricas en fibras y vitaminas, esenciales para el mantenimiento de la salud y el crecimiento del niño.

No dé alimentos al niño fuera del horario normal de las comidas, porque esto le quita el apetito.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Deje al niño participar en la preparación de la comida, realizando actividades fáciles y sin peligro, como lavar una verdura, traer un condimento de la huerta o ayudar a escoger una fruta en el mercado. Esto puede ayudar al niño a querer comer más y mejor.

Es necesario evitar los alimentos que no son nutritivos, como está explicado en la tarjeta de Orientación General (GE), pues estos alimentos hacen que el niño engorde, pero no ayudan en la recuperación de la desnutrición. Siga poniendo una cuchara de sopa de aceite vegetal en la comida del niño, en el almuerzo y en la cena.

Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud, para consultar al médico.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación
Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



Tarjeta D3 • Niño Desnutrido: empeorando, con IMC/Edad entre $\geq -3dp$ y $< -2dp$ y variación negativa en relación a la última medición.



Niño Desnutrido: mejorando

D4

Su niño permanece desnutrido, pero mejoró la relación entre su peso y altura en los últimos meses. ¡Enhorabuena! La atención y los cuidados con el niño fueron muy importantes para que esto pasara. Siga con la misma dedicación para que en seguida el niño deje de tener desnutrición.

El niño debe recibir una alimentación variada. Alimentos como arroz, frijoles, verduras, hortalizas, menudillos, carnes (de vaca, pollo), pescados, huevos, frutas y leche proporcionan nutrientes importantes y necesarios para que el niño engorde, crezca y se desarrolle con salud.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

El ejemplo de ustedes, padres y familiares, es la mejor manera de enseñar al niño a tener una alimentación saludable. Comiendo juntos y viendo que ustedes comen verduras, hortalizas, arroz, frijoles y frutas, el niño también tendrá ganas de comer.

Los alimentos industrializados, como bizcochos rellenos, saladitos de paquete, caramelos, dulces, “sopas instantáneo” (pasta), refrescos, jugos en polvo, entre otros, son alimentos que se deben evitar en la alimentación del niño y de la familia en general.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

Tarjeta D4 • Niño Desnutrido: mejorando, con IMC/Edad entre $\geq -3dp$ y $< -2dp$
y variación positiva en relación a la última medición variación en relación a la última medición





Niño en el patrón (1ª medición)

P5

Madre y padre: su niño está con buena relación entre peso y altura. Esto significa que está creciendo bien y con salud. Sin duda, el cariño, la alimentación saludable y el cuidado que ustedes dan al niño son muy importantes.

Anime a su hijo a jugar al aire libre con otros niños, correr, saltar. ¿Qué tal si convida a un niño vecino o de su familia, a jugar y después que se una a ustedes para una comida saludable y sabrosa?

Esto sería un buen estímulo para que el niño realice actividades físicas y se anime a probar otros tipos de alimentos saludables.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Para que su niño continúe creciendo bien, es importante mantener una alimentación saludable y variada. Junto con el líder, vea de nuevo las informaciones del Manual del líder sobre una buena alimentación para la edad de su hijo.

Recuerde:

- no es necesario que el niño raspe el plato. El niño sabe en qué momento debe parar, pues siente cuándo su estómago está lleno;
- si el niño no quiere almorzar, no le dé otro tipo de alimento, como leche, pues de este modo el niño va a repetir todos los días este comportamiento. Establezca horarios para todas las comidas.
- procure crear un ambiente de paz en los momentos de las comidas.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Niño continúa en el patrón

P6

Madre y padre: su niño está con buena relación entre peso y altura, es decir, sigue creciendo bien. Es importante mantener la alimentación saludable y los cuidados para que su hijo o hija continúe desarrollándose con salud.

¿Qué tal ayudar a otros niños de su comunidad para que estén más saludables? Ustedes pueden programar un pik nik saludable en la plaza de la comunidad o en el parque. Los niños además de comer una meriendita nutritiva, van a jugar y se van a mover mucho!



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Siguen algunas recomendaciones más, que son importantes, sobre la alimentación y la salud de los niños:

- nunca amenace en la hora de la comida, por ejemplo: “Si tú no comes ensalada no vas a tener postre”. Esto solamente ayuda a que el niño no quiera probar la ensalada. Y las verduras y hortalizas son alimentos muy importantes para él.
- anime a su hijo a jugar: jugar a la pelota, correr, saltar, ayudan a gastar calorías y previenen la obesidad. Reserve un tiempo de su día para jugar con el niño, ofreciendo siempre la mayor atención posible.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



Tarjeta P6 • El niño continúa en el patrón, con IMC/Edad entre $\geq -2dp$ y $\leq +2dp$ y mínima variación en relación a la última medición



Niño en el patrón

P7

descendiendo en dirección a la desnutrición

Su niño está con buena relación entre peso y altura, pero, desde la última medida, el niño no engordó lo suficiente. Siga teniendo cuidado para que el niño no pierda esta buena relación entre peso y altura.

Establezca horarios para las comidas y meriendas y no deje que el niño esté mucho tiempo sin comer. Procure hacer las comidas en familia. El ejemplo es la mejor manera de enseñar a su hijo a alimentarse bien. Si la familia come verduras, hortalizas, arroz, frijoles, pescado y frutas, por ejemplo, el niño también comerá.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Estimule la alimentación saludable de su hijo. Las frutas son una óptima merienda. Deje participar al niño en la preparación de la comida, realizando actividades fáciles y sin peligro, como lavar una verdura, traer un condimento de la huerta o escoger una fruta en el mercado.

Reserve un tiempo de su día para jugar con el niño, aunque no pueda ser mucho, porque lo importante es participar en el juego que el niño propone. También invente juegos y vea si el niño quiere jugar.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



Tarjeta P7 • El niño en el patrón: descendiendo, con IMC/Edad entre $\geq -2dp$ y $\leq +2dp$ y variación negativa en relación a la última medición



Niño en el patrón

P8

subiendo en dirección al Sobrepeso

Su niño está con el peso adecuado para su altura, pero engordó más de lo que creció desde la última medición. Es necesario tomar cuidado pues, si sigue engordando, puede llegar a tener el peso por encima de lo normal para su altura y edad.

Para que su hijo no tenga sobrepeso, evite ofrecer alimentos con muchas calorías, muy ricos en azúcar y grasa, como bizcochos rellenos, saladitos, empanaditas fritas, mayonesa, dulces, “sopa instantáneo”(pasta), caramelos, refrescos, jugos en polvo, entre otros. Estos alimentos tienen muchos productos químicos que pueden hacer mal al niño.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Deje participar al niño en la preparación de la comida. El niño puede realizar actividades fáciles y sin peligro, como lavar una verdura, traer un condimento de la huerta o ayudar a escoger una fruta en el mercado. De esta manera, el niño conoce más los alimentos y aprende a saborear las comidas saludables.

Es importante animar al niño a hacer ejercicio al aire libre: jugar a la pelota, correr, saltar, ayudan a quemar calorías y previenen la obesidad. No se olvide de ofrecer agua al niño varias veces al día.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



Tarjeta P8 • El niño en el patrón: subiendo, con IMC/Edad entre $\geq -2dp$ y $\leq +2dp$ y aumentando en relación a la última medición



Niño con Sobrepeso (1ª medición)

S9

Madre y padre: su niño está con un peso por encima de lo esperado para su altura y edad, es decir, está con sobrepeso. Esto exige atención y se debe tener mucho cuidado, pues el niño puede llegar a ser obeso y presentar serios problemas de salud.

Es preciso estar atento a la alimentación del niño. Por tanto, evite ofrecer al niño alimentos que contienen mucha azúcar y grasa como: bizcocho relleno, helados, pudin, caramelos, chicles, dulce con azúcar de caña y manises, dulce de leche, chocolate, pasteles, empanaditas fritas, papa o mandioca (yuca) fritas, carne frita, mayonesa, refresco, jugo en polvo y saladitos tipo “chips”.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Marque horarios para las comidas y meriendas y no deje al niño estar mucho tiempo sin comer, pues, de este modo, se evita que el niño exagere en la siguiente comida.

- Es importante que el niño tenga las comidas con tranquilidad y que no se le fuerce a comer todo lo que está en el plato.
- El niño necesita hacer ejercicio para gastar calorías. Anime a que el niño juegue al aire libre con otros niños: correr, saltar, jugar a la pelota, además de ser divertido, ayuda a perder peso.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Niño con Sobrepeso: estable

S10

Su niño engordó y creció dentro de lo esperado para su edad, pero todavía está con sobrepeso.

Es importante mantener los cuidados en la alimentación para evitar que llegue ser obeso.

No deje a su hijo permanecer mucho tiempo frente a la televisión, ni comer viendo la televisión. Además de hacer que el niño esté quieto mucho tiempo, la televisión muestra propagandas de alimentos que no son saludables y estimulan al niño a querer probarlos.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

- Madre y padre: jueguen con su hijo y animen a que juegue fuera de casa con otros niños, porque los juegos movidos ayudan al niño a gastar energía. Jugar es una necesidad para el desarrollo infantil.
- Con el líder haga una revisión de las informaciones sobre los alimentos que debe ofrecer a su hijo diariamente y los que se deben evitar, que están explicados en la tarjeta de Orientación General (GE).

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

¡Atención un niño gordito no es señal de salud!

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

Tarjeta S10 • Niño con Sobrepeso: estable, con IMC/Edad entre $> +2dp$ y $\leq +3dp$ y mínima variación en relación a la última medición





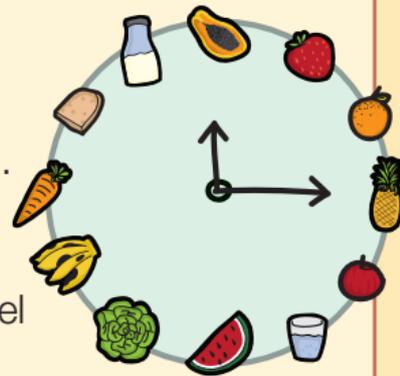
Niño disminuyendo el Sobrepeso

S11

Su niño está con sobrepeso, pero mejoró la relación entre el peso y la altura en los últimos meses. Si sigue así, el niño en seguida estará con el peso dentro de lo esperado para su edad.

Marque horarios para las comidas y meriendas, no dejando que el niño esté mucho tiempo sin comer, porque así evita que el niño exagere en la siguiente comida.

Es importante continuar siguiendo las orientaciones sobre la alimentación, principalmente evitando alimentos calóricos, que son los que contienen mucha grasa y azúcar. No olvide que el niño necesita comer por lo menos dos frutas al día.



El niño que permanece mucho tiempo frente a la televisión, o come viendo televisión, además de moverse menos, ve propagandas de alimentos que no son saludables y que le estimulan a querer probarlos.

Anime al niño a jugar más, moverse y siempre que sea posible, juegue con él. Es una manera divertida de dar cariño y atención. Recuerde ofrecer agua al niño varias veces al día.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

Tarjeta S11 • Niño disminuyendo el Sobrepeso, con IMC/Edad entre $> +2dp$ y $\leq +3dp$ y disminuyendo en relación a la última medición





Niño aumentando el Sobrepeso

S12

Su niño está con sobrepeso y engordó más de lo esperado en los últimos meses. De esta forma, el niño puede engordar demasiado para su altura y estar obeso.

La obesidad es un gran almacenamiento de grasa en el cuerpo del niño y para evitar esta situación, es necesario dar más atención a la alimentación, estimulando al niño a jugar y moverse mucho más.

Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud para una consulta médica.

Ofrezca una alimentación con muchas frutas, verduras, hortalizas, arroz, frijoles y carnes magras. En el almuerzo, por ejemplo, cocine un plato variado y de colores para despertar la curiosidad del niño. Ejemplo: hojas verdes, tomate, zanahoria o remolacha, arroz, frijoles, y un trozo de carne, pescado, pollo o menudillos.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

El ejemplo es la mejor manera de enseñar a su hijo a tener una alimentación saludable. Si la familia come verduras, hortalizas, arroz, frijoles y frutas, el niño también tendrá ganas de comer. Es importante evitar alimentos calóricos, ricos en azúcar y grasa.

Cuidado con la televisión. No deje que su hijo permanezca mucho tiempo frente a ella, ni permita que se alimente sentado frente a la televisión. La televisión mantiene quieto al niño durante mucho tiempo y muestra propaganda de alimentos que no son saludables y le estimulan a querer probarlos.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

Tarjeta S12 • Niño aumentando el Sobrepeso, con IMC/Edad entre $>+2dp$ y $\leq +3dp$ y aumentando en relación a la última medición





Niño con Obesidad (1ª medida)

013

Madre y padre: su niño está con el peso muy por encima de lo esperado para su altura y edad, es decir, está obeso.

La obesidad infantil se caracteriza por el exceso de grasa en el cuerpo del niño, lo que puede traer serias consecuencias para la salud como: problema en los huesos, colesterol alto (grasa en la sangre), diabetes, presión alta y problemas de corazón. El niño puede también llegar a tener problemas psicológicos, pues muchas veces es rechazado por los amigos en la escuela.

La obesidad es causada principalmente por una alimentación muy calórica (con mucha grasa y azúcar), por falta de ejercicio físico o problemas de salud. Es preciso tener mucho cuidado con la alimentación para ayudar a su hijo a salir de la obesidad.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

Es necesaria una atención especial a la alimentación del niño. Por eso, evite ofrecer alimentos que contienen mucha azúcar y grasa como: bizcocho relleno, helados, pudín, caramelos, chicles, dulce con azúcar de caña y manises, dulce de leche, chocolate, bizcocho, empanaditas fritas, pasteles, papa o mandioca (yuca) fritas, carne frita, mayonesa, refrescos, jugo en polvo y saladitos tipo “chips”.

¡Atención: un niño gordito no es señal de salud!

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud para consultar al médico.

Día de la medición: _____ / _____ / _____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Madre y padre: su niño todavía está con obesidad. De este modo, los cuidados con su alimentación y salud deben continuar.

Para ayudar al niño a perder peso es importante que el niño coma alimentos saludables todos los días, como verduras, arroz, frijoles, carne, pescado, hortalizas y leche.

Es necesario marcar horarios para las comidas y meriendas, para no dejar al niño mucho tiempo sin comer o que pellizque comida muchas veces durante el día. Esto hace que el niño pierda el apetito y no quiera comer la comida principal.

Si el niño no quiere almorzar, no le ofrezca otro tipo de alimento, porque de este modo el niño va a repetir este comportamiento todos los días. Espere un poco de tiempo y ofrezca al niño nuevamente el almuerzo.



Es muy importante que su hijo juegue mucho. Correr, saltar, bailar, jugar a la pelota, gastan energía y ayudan a perder peso. Anime al niño a jugar y juegue con él. Cuidado con la televisión, pues el niño generalmente está muy quieto al ver televisión.

Atención: el ejemplo es la mejor manera de enseñar a su hijo a tener una alimentación saludable. Si la familia come verduras, hortalizas, arroz, frijoles y frutas, por ejemplo, el niño también tendrá ganas de comer.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____



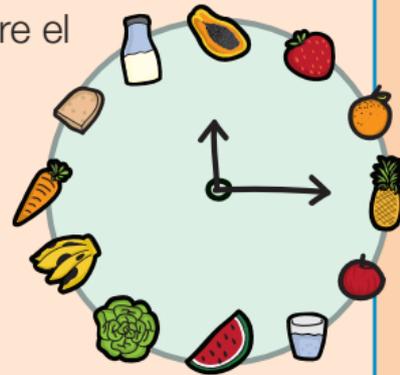


Su niño está con obesidad, pero presentó mejor relación entre el peso y altura desde la última medición. ¡Felicidades!

El cuidado, la alimentación saludable y la atención de ustedes ya están mostrando resultados positivos.

Siga con los hábitos saludables: con horarios para las comidas; una alimentación variada y nutritiva; y el estímulo para que su hijo o hija juegue y gaste energía.

No deje a su hijo mucho tiempo quieto frente a la televisión pues además de que el niño deja de hacer otras actividades, la televisión muestra propagandas de alimentos no saludables, que estimulan al niño a querer probarlos.



Un buen consejo es dejar que el niño participe en la preparación de la comida. El niño puede hacer actividades sin peligro como: lavar una verdura, traer un condimento de la huerta o escoger una fruta en el mercado. De esta manera, el niño conoce más sobre los alimentos y aprende a saborear comidas saludables.

Ofrezca frutas, verduras y hortalizas variadas a su hijo o hija y también jugos de fruta natural en vez de refrescos y jugos en polvo.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Niño aumentando la Obesidad

016

Madre y padre; su niño está obeso y presentó aumento de peso en los últimos meses. Es necesario redoblar los cuidados en la alimentación. Si permanece así, el niño podrá tener serios problemas de salud.

Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud para consultar al médico.

La mejor manera de enseñar a su hijo a alimentarse mejor es dando ejemplo. Si la familia come verduras, arroz, frijoles, hortalizas, pescados y frutas, por ejemplo, el niño también tendrá ganas de comer.

Es muy importante estimular al niño a jugar, correr, saltar, jugar a la pelota, así gasta energía, lo que ayuda a perder peso.

Cuidado: evite que el niño esté mucho tiempo frente a la televisión, pues esto hace que el niño esté más quieto y vea propagandas de alimentos que no son saludables.



La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

El niño no necesita raspar el plato. El niño sabe en qué momento debe dejar de comer, pues siente cuándo está lleno su estómago.

Atención: ¡un niño gordito no es señal de salud!

Con el líder haga una revisión de la Orientación General (Tarjeta GE) de los alimentos que se deben ofrecer al niño todos los días y los que se deben evitar. Los alimentos industrializados que contienen mucha azúcar y grasa son alimentos **malos que producen la obesidad**.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____





Niño con Desnutrición Grave (1ª medición) DG

Madre y padre: su niño está con peso muy bajo para su altura, es decir, está con desnutrición grave. Esto significa que el niño necesita muchos cuidados en su alimentación, cariño y atención.

La desnutrición tiene lugar:

1. El niño no está consumiendo alimentos que contienen nutrientes importantes para la salud como: proteínas, vitaminas y sales minerales.
2. El niño tiene alguna enfermedad, que puede variar desde una simple verminosis hasta situaciones más complejas, como mala absorción de los alimentos o problemas de corazón, entre otros.

La desnutrición puede comenzar en el embarazo, haciendo que el niño nazca con bajo peso, o se puede iniciar muy pronto en la infancia. La desnutrición también puede ser causada por la interrupción de la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses.

La lactancia materna es muy importante para el niño hasta los dos años de vida.

La introducción de la alimentación complementaria inadecuada después de los seis meses también puede contribuir a que el niño esté desnutrido. Los niños que siempre están con alguna enfermedad infecciosa, como diarrea y enfermedades respiratorias, también pueden presentar desnutrición.

Por eso, la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida es extremadamente importante, así como continuar la lactancia materna hasta los dos años o más, junto con otros alimentos.

Vea con su líder de la Pastoral da Criança, en el Manual del Líder sugerencias sobre una alimentación saludable.

Los niños mayores de seis meses pueden recibir una cuchara de sopa de aceite vegetal sobre la comida preparada que se ofrece al niño en el almuerzo y en la cena.

Es importante llevar al niño a la Unidad Básica de Salud para consultar al médico.

Día de la medición: ____/____/____ **Peso:** _____ **Altura:** _____

