

PRINCE-835
64923

CRECIENDO SANO



MANUAL PARA EL CONTROL DEL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DEL NIÑO

INSTITUTO DE INVESTIGACION NUTRICIONAL

Este Manual fue elaborado por el siguiente equipo de profesionales del Departamento de Educación:

Guillermo López de Romaña, Médico
Enrique Flores-Guerra, Médico
Elisabeth Barnett, Educadora de Salud
Sofía Madrid, Enfermera
Nora Salazar Polo, Educadora de Salud

Colaboraciones especiales de:

Jaime Freundt, Médico
Hilary Creed, Nutricionista

Esta prohibida la reproducción total o parcial, sin permiso del Instituto de Investigación Nutricional

Dibujos: Jesús Pérez/Jesús Quesada

Diagramación: Eduardo Vargas/Juan Tokeshi

Diseño de Carátula: J. Tokeshi/E. Vargas

Fotocomposición: Rogelio Mostajo/Carlos Canales

Montajes: César Hamada/Carlos Tejada Carlos Ghiglino

Edición: Eduardo Vargas

Impresión: Grafitec S.R. Ltda.

Jr. Huancavelica 470 Of. 309-313 Téf.: 295148

AGRADECIMIENTOS

EL INSTITUTO DE INVESTIGACION
NUTRICIONAL (IIN)

Manifiesta su mas sincero agradecimiento a:

- Las agencias participantes en el proyecto de entrenamiento en control de crecimiento y desarrollo: DANA -ONAA - CARE - CARITAS - OFASA y SEPAS, y a su personal de nutricionistas, asistentes sociales, educadores y promotores.
- Al personal científico del Instituto que colaboró en el desarrollo de los contenidos educativos del manual
- A la Agencia para el Desarrollo Internacional de los Estados Unidos (USAID) que ha proporcionado el apoyo financiero para la publicación de este manual.
- Y a todos los promotores y educadores en salud y nutrición que se encargarán de difundirlo en la comunidad para lograr que los niños del Perú sean alegres, bien desarrollados y sanos.

INTRODUCCION

La desnutrición es un fenómeno que se ve con mucha frecuencia en los países pobres como el Perú y que afecta principalmente a los niños menores de 2 años. Las causas son muchas y difíciles de resolver pero esto no quiere decir que no podamos hacer algo por tratar de evitarla.

Es una enfermedad que no empieza de golpe como la diarrea o el sarampión sino muy lentamente. Al principio es muy difícil saber si un niño está empezando a desnutrirse y cuando ya se nota es muchas veces muy tarde.

El programa de control de crecimiento permite reconocer desde el inicio a los niños que no están ganando bien de peso para tratar de evitar que lleguen a grados severos de desnutrición.

Este manual le enseñará a pesar a los niños y de esta manera saber su estado de nutrición. También encontrará información que le será útil para dar consejos sobre la buena alimentación y cuidados del niño y saber qué hacer cuando encuentre a un niño bajo de peso. Los dibujos que contiene le ayudarán a entender las ideas que se presentan y también puede usarlos en las charlas que tenga con los padres de familia. Le aconsejamos que lo estudie cuidadosamente, de preferencia en grupo, con el apoyo de una persona con experiencia como es la nutricionista o supervisora del programa.

Esperamos que le sea útil para poder realizar el control de crecimiento en los niños a su cargo y de esta manera prevenir la desnutrición infantil en la comunidad.

INDICE

Agradecimiento.....	III
Introducción	V
Indice	VI

CAPITULO 1: CUIDADOS DEL NIÑO SANO..... 1

Tema 1 NACE EL NIÑO	3
---------------------------	---

— La madre embarazada ..	3
--------------------------	---

-- Cuidados del recién nacido	5
-------------------------------------	---

— Crecimiento y desarrollo	7
----------------------------------	---

Tema 2 BUENA NUTRICION DEL NIÑO	9
---------------------------------------	---

— Lactancia Materna.....	9
--------------------------	---

— Dieta Balanceada	13
--------------------------	----

• Alimentos básicos.....	13
--------------------------	----

• Alimentos complementarios	15
-----------------------------------	----

• Frutas y verduras	15
---------------------------	----

— Alimentos donados	17
---------------------------	----

— Primeros alimentos sólidos.....	21
-----------------------------------	----

Tema 3 LA ESTIMULACION DEL NIÑO.....	27
--------------------------------------	----

Tema 4 PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES	31
---	----

— Medias preventivas	31
----------------------------	----

• Vacunas	31
-----------------	----

• Controles médicos.....	33
--------------------------	----

— Saneamiento ambiental	35
-------------------------------	----

— Higiene de los alimentos.....	39
---------------------------------	----

CAPITULO 2: DESNUTRICION INFANTIL..... 41

Tema 1 LA DESNUTRICION.....	43
-----------------------------	----

— Definición.....	43
-------------------	----

— Desnutrición grave.....	47
---------------------------	----

• Marasmo.....	47
----------------	----

• Kwashiorkor.....	49
--------------------	----

Tema 2 ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DESNUTRICION	51
---	----

— La diarrea	51
--------------------	----

— Preparación de sales rehidratantes	55
--	----

— Enfermedades respiratorias.....	57
-----------------------------------	----

— Otras enfermedades	57
----------------------------	----

CAPITULO 3: CONTROL DEL CRECIMIENTO	59
Tema 1 MATERIALES PARA EL CONTROL	61
— La balanza tipo reloj.....	63
— La cartilla de crecimiento	67
— El cuaderno de control.....	71
— La hoja de control nutricional	71
Tema 2 PASOS PARA EL CONTROL DEL CRECIMIENTO.....	73
— Comunicación y motivación	73
— Recopilación de datos	73
— Medición del peso	75
— Lectura del peso.....	77
— Gráfica del peso.....	79
— Evaluación del crecimiento del niño	81
— Educación de la madre	83
— Conservación de la cartilla.....	85
Tema 3 TAREAS DEL PROMOTOR	87
Tema 4 EVALUACION DE ACTIVIDADES.....	89
CAPITULO 4: CONSEJOS PARA EL CONTROL DEL NIÑO	91
Tema 1 PESO EN ZONA VERDE.....	93
— 0 a 5 meses	94
— 6 a 11 meses.....	94
— 1 a 3 años	95
Tema 2 PESO EN ZONA AMARILLA	97
— 0 a 5 meses	98
— 6 a 11 meses.....	100
— 1 a 3 años	102
Tema 3 PESO EN ZONA NARANJA.....	105
— 0 a 5 meses	106
— 6 a 11 meses.....	108
— 1 a 3 años	110
Tema 4 PESO EN ZONA ROJA.....	113
Tema 5 EJEMPLOS Y EJERCICIOS	115
— Ejemplos	115
— Ejercicios.....	116
— Respuestas a los ejercicios.....	118

CAPITULO 1

CUIDADOS DEL NIÑO SANO

En este primer capítulo, veremos inicialmente los cuidados y consejos que se deben dar a las madres embarazadas para que el nuevo niño nazca sano. Luego hablaremos sobre los cuidados del recién nacido, y finalmente cuál debe ser su crecimiento y desarrollo si:

- **Recibe una buena alimentación,**
- **Recibe mucho amor, cuidados, enseñanza y**
- **Se previenen muchas de las enfermedades que puedan afectarlo.**



TEMA 1

NACER EL NIÑO

La Madre Embarazada

El crecimiento, desarrollo y la vida de un niño, dependen en gran parte de la condición que presenta al nacer. Por eso, un buen promotor debe saber aconsejar a la madre embarazada para ayudarla a tener un niño sano.

La atención a la madre debe ser cuidadosa. Ella está formando en su vientre una nueva vida. Si su salud es buena, su hijo nacerá sano.

Datos que Ud. debe recordar

Duración del embarazo	: 9 meses ó 40 semanas.
Aumento de peso de la madre	: aproximadamente 12 kilos
Peso de un niño al nacer	: aproximadamente 3.300 kilos.

Un niño con un peso menor de 2.500 kgs. es un niño de bajo peso y puede tener problemas en su crecimiento.

Aconseje a la madre que durante el embarazo:

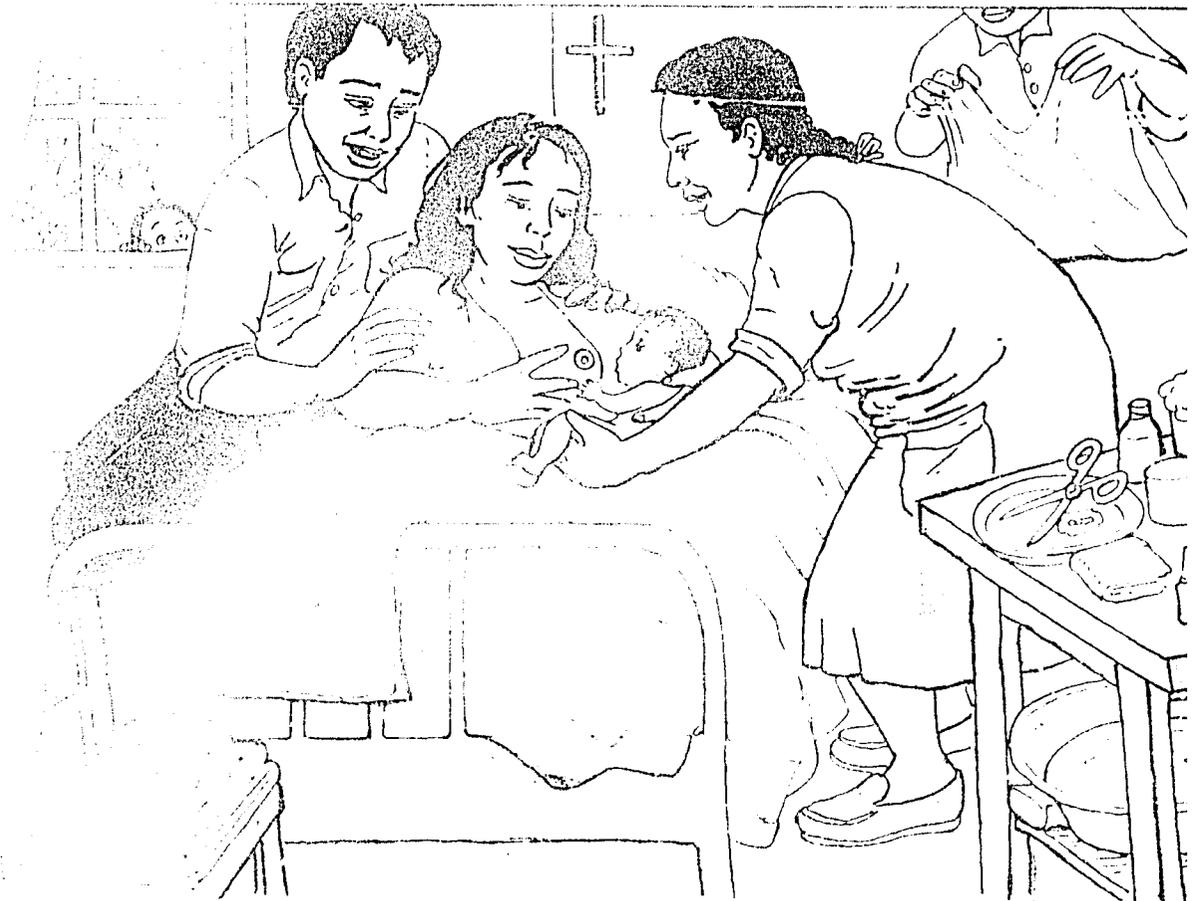
Coma en mayor cantidad y consuma alimentos locales en forma variada.

Asista al control con el médico, enfermera o partera, por lo menos una vez al mes, para asegurar un parto normal y un niño sano.

Aprenda que la leche materna es el mejor alimento para su hijo y que prepare sus pezones para una lactancia efectiva.

Evita alcohol, cigarrillos y consumo excesivo de sal.

1. *¿Qué actividades realiza este grupo de madres y por qué?*
2. *¿Qué deben saber estas madres al dar a luz?*



Al nacer, el niño, pasa rápidamente del vientre de la madre, donde estuvo cómodo, abrigado, sin ruido y bien alimentado, a un ambiente extraño, frío, seco y ruidoso. Esta experiencia es difícil para el recién nacido. Por eso, la madre debe prepararse para que su llegada al mundo sea lo más fácil posible.

Aconseje a la Madre y la Familia que:

Debe procurar dar a luz (parir) en un servicio de salud.

Si da a luz en su casa:

- Contar con la ayuda de una persona con experiencia.
- Utilizar objetos muy limpios para amarrar y cortar el cordón (hoja de afeitar nueva, tijeras o cuchillos bien hervidos). De esta manera se evitan infecciones que podrían ser muy graves.
- Abrigar al niño apenas nace con algo limpio.
- Ofrecerle el pecho, apenas nazca y luego cada vez que lllore.
- Vigilar que haya tenido deposición (caquita) y orina (pichi) dentro de las siguientes 24 horas después de nacer; si no es así, es conveniente que lo examine un médico.
- Llevarlo para que lo pesen y controlen en un Servicio de Salud.

Si el niño nace antes de tiempo y con poco peso:

- Tener especial cuidado de que se encuentre muy bien abrigado.
- Ofrecerle el pecho mucho más seguido, pues como es más débil, no tiene mucha fuerza para mamar bien, se cansa y toma poco cada vez. Por esto la madre debe tener mucha paciencia para darle de mamar cada vez que lllore, pues es la única manera que el niño gane peso y se recupere.
- No darle leche, suero, ni otros líquidos en biberon. La recuperación del niño será más rápida dándole leche materna.

1. ¿Dónde y por quién son atendidas estas mamás en el momento del parto?

2. ¿Qué debe hacerse cuando una mamá va a dar a luz?

3. ¿Qué cuidados debe tener el niño recién nacido?

4. ¿En qué situaciones necesita mayores cuidados un recién nacido?

Pautas de desarrollo

	EDAD
 <p>A LOS 3 MESES Sostiene la cabeza. Intenta coger objetos. Sonríe a la mamá. Reacciona al sonajero.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 6 MESES Se sostiene sentado solo. Coge un objeto en cada mano. Trata de imitar sonidos. Reconoce personas.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 9 MESES Se sienta solo y gatea. Pasa objetos de las manos. Dice Pa - Pa - Ma - Ma. Hace palmoteos.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 12 MESES Se para y camina con apoyo. Agarra con dos dedos. Pronuncia claro Papa, Mamá. Introduce y saca objetos de una caja. Camina solo.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 2 AÑOS Caminata y corre. Abre y cierra puertas. Reconoce cosas de la casa. Ayuda a vestirse y desvestirse. Avisa cuando quiere orinar.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 3 AÑOS Salta en dos pies. Traza rayas o círculos. Dice frases cortas. Se identifica como niño o niña.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 4 AÑOS Salta en un solo pie. Dibuja una persona. Pide lo que desea. Sabe su nombre.</p>	_____ _____ _____
 <p>A LOS 5 AÑOS Da saltos grandes. Inicia trazos de letras. Cuenta los dedos. Juega con otros niños imitando a los adultos.</p>	_____ _____ _____



A los pocos días de nacer, el niño empieza a engordar, crecer y aprender rápidamente si recibe una buena alimentación, cariño y cuidados, y se previenen las enfermedades.

La palabra **Crecimiento** se refiere al aumento de peso y de tamaño (talla) que tiene el niño. Un buen crecimiento se logra cuando el niño está sano y bien alimentado.

Desarrollo es todo lo que el niño aprende de sus padres y de las personas que están con él, desde que nace y conforme va creciendo.

Es importante que el niño sea controlado frecuentemente para ver si crece y desarrolla normalmente.

PESO Y HABILIDADES DEL NIÑO NORMAL

EDAD	CRECIMIENTO	DESARROLLO DE HABILIDADES
— 0 meses	3.300 kg.	— Succiona (coge) el pezón — Lloro con fuerza.
— 3 meses	6.000 kg.	— Sostiene la cabeza. — Sonríe a la madre. — Voltea al escuchar ruidos.
— 6 meses	7.800 kg.	— Se sienta sin apoyo. — Puede voltearse boca abajo. — Voltea cuando alguien le habla.
— 12 meses	10.500 kg.	— Camina 10 pasos sin apoyo. — Carga objetos pequeños sin dificultad. — Reconoce su nombre. — Dice 1 ó 2 palabras.
— 18 meses	11.500 kg.	— Capaz de hablar palabras simples. — Tome de una taza con ambas manos. — Se saca medias y zapatos.

1. *¿Qué debe saber hacer el niño en cada edad?*

2. *¿Cómo se puede ayudar a un niño a hacer las cosas que corresponden a su edad?*



TEMA 2

BUENA NUTRICION DEL NIÑO

Aquí veremos los consejos que se deben dar a las madres para que den el pecho a sus hijos durante el tiempo necesario, utilicen buenos alimentos y aprendan a preparar comidas balanceadas y nutritivas.

Un niño debe recibir solamente leche materna durante los 6 primeros meses, pues de esto depende su vida.

Si Ud. logra que las madres den pecho a sus hijos hasta los 6 meses, logrará también que la mayor parte de los niños hasta esta edad no presenten problemas de alimentación.

Explique que antes de los 6 meses no es bueno darle otros alimentos ni otras leches porque:

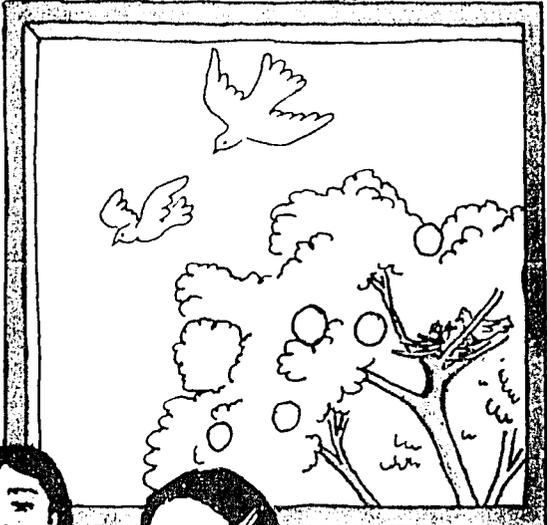
- Disminuye la cantidad de leche del pecho (se seca).
- No pueden reemplazar a la leche materna, que es el alimento perfecto.
- El estómago del niño no los puede tolerar todavía.
- Al dar otros alimentos se pueden introducir enfermedades.

La leche materna es la mejor porque:

- Esta siempre limpia.
- Está disponible 24 horas al día sin preparación y no cuesta nada.
- Protege al niño contra muchas enfermedades (diarrea, bronquitis, bronconeumonía, resfríos).
- Está hecha para el niño, así como la leche de vaca está hecha para los becerros.
- No da alergias (granitos o diarrea) como otras leches.
- Hace que el niño y la madre se quieran más.

1. ¿Por qué la leche materna es el mejor alimento para el niño?
2. ¿Qué piensas tú de esta imagen? ¿Cómo ves a la madre y al niño?
3. ¿Qué relación tiene la imagen del agua con la leche materna?

La
leche de
Todas las
Madres
buena



Aconseje a las madres durante el embarazo que:

- Ponga su hijo al pecho inmediatamente después de nacer. La primera leche (Calostro), es muy buena porque lo protege de muchas enfermedades.
- No le de agüitas, ni ningún otro alimento durante los 6 primeros meses, porque el niño no lo necesita y pueden enfermarlo.
- Le de el pecho cada vez que lllore y quiera mamar. Esto ayudará a la madre a producir toda la leche que el niño necesita.
- Le dé de mamar hasta por lo menos 1 año y de preferencia hasta los 2, porque el niño necesita la leche materna además de los otros alimentos.

Explique que:

- Se puede dar de mamar al niño aún cuando la madre o el niño estén enfermos.
- No le hace daño al niño aún cuando la madre haya tenido cólera ó después de lavar.
- Toda madre debe dar de mamar a su hijo aunque tenga poca leche o parezca “aguada”.
- Un niño pequeño llora por muchas razones además del hambre. Si está creciendo bien, no piense que está llorando de hambre.
- Las madres que trabajan pueden seguir dándole el pecho a sus hijos. Si tiene poca leche debe dejar que el niño mame más tiempo cada vez.

Ideas para favorecer y mejorar la lactancia materna.

1. Visitar a todas las madres para enseñar la importancia de la lactancia. Si es el primer hijo, hacer que la madre convenga con otra madre que haya tenido buena experiencia con la lactancia. Insistir en toda oportunidad (reuniones, charlas, conversaciones, etc.) sobre la importancia de la lactancia y apoyar la participación del papá y otros familiares.
2. Organizar grupos de madres gestantes y lactantes para que compartan sus experiencias en la lactancia y se apoyen mutuamente.

1. *¿Qué se puede enseñar a las madres para que den pecho a sus hijos con más éxito?*
2. *¿Cuáles ideas o experiencias serían buenas para promover la lactancia materna?*



Para que un niño pueda crecer y desarrollarse bien, necesita comer diferentes sustancias llamadas nutrientes, que se encuentran en los alimentos. Fuera de la leche materna, no hay ningún alimento que dé todos los nutrientes que necesita un niño, por esto, hay que tratar de ofrecerle una variedad de alimentos. Se dice que una comida es balanceada cuando tiene todos los nutrientes que la persona necesita.

Para preparar una comida balanceada debe tenerse en cuenta:

- 1.--- Que la cantidad que se va a comer sea suficiente.
- 2.--- Que lo que se come sea nutritivo o de buena calidad.

Los alimentos se clasifican en 3 grupos:

1.- Alimentos principales:

Les llamamos alimentos principales debido a que si se utilizan como la parte más importante de la comida, proporcionan casi todos los nutrientes que la persona necesita. En general, estos alimentos son también los más económicos por lo cual se deben comer con más frecuencia.

En este grupo de alimentos tenemos los tubérculos, los granos y las menestras, que nos dan casi todos los nutrientes que la persona necesita si los usamos como la parte principal de la comida.

- ☐ **Los tubérculos:** nos dan principalmente energía que se utiliza para el buen funcionamiento del cuerpo. También nos dan proteínas, pero en menor cantidad.
- ☐ **Los granos:** nos dan principalmente energía y también una cantidad importante de proteínas.
- ☐ **Las menestras:** nos dan principalmente proteínas que sirven para construir el cuerpo (músculos, cerebro, hígado, corazón, etc.). También nos dan una cantidad importante de energía.

Una comida balanceada se logra mezclando alimentos que contienen principalmente energía como los tubérculos o los granos con alimentos que contienen principalmente proteínas como las menestras.

Una buena mezcla se logra con:

1 porción de menestras con 2 porciones de granos.

1 porción de menestras con 2 porciones de tubérculos.

En general estos alimentos principales son los más económicos y se encuentran en casi todas las regiones.

Ideas para combinar alimentos principales

GRANOS CON MENESTRAS

Mote de maíz con habas
Arroz con frejol
Trigo con lentejas
Cebada con tarwi o chocho.
Maní con maíz (Eje. upe).
Pan de quinua con soya

TUBERCULOS CON MENESTRAS

Papas con habas
Yuca con frejol, lenteja.
Camote con lupino.
Papa con maní.
Sopa de chuño con habas.
Pallar con papas.

1. *¿Qué alimentos se ven en este dibujo?*

2. *¿Qué deben saber las madres para elegir buenos alimentos en sus compras?*

3. *¿Qué preparaciones de estos alimentos son buenas para mejorar la dieta familiar?*



2.—Alimentos Complementarios

En este grupo están todos los alimentos o productos que se obtiene de los animales, como son:

- **Carnes**
Vaca, carnero, chancho, cuy, llama, sajino, etc.
- **Aves**
Pollo, pato, gallina.
- **Huevos**
Gallina, pato, tortuga.
- **Pescados y Mariscos**
Todo tipo
- **Leche y derivados**
Leche, queso, requesón, etc.
- **Menudencias**
Higado, panza, corazón, etc.

Todos estos alimentos tienen muy buena proteína y proporcionan además, energía, grasa y vitaminas. De acuerdo al lugar y a los precios recomendamos que se usen en pequeñas cantidades y mezclados con los alimentos principales. También pueden reemplazar las menestras usándolos en poca cantidad, mezclados con granos y tubérculos.

3.—Frutas y Verduras

En este grupo están las frutas y las verduras que generalmente se comen frescos (lechuga, tomate, pepinos, zanahoria, acelga, espinaca, cebolla, etc.). Estos alimentos proporcionan vitaminas y es importante que se consuman aunque no sea todos los días.

Son importantes porque nos protegen de enfermedades. Deben preferirse las verduras de color amarillo y verde oscuro.

Aconseje que se deben consumir alimentos:

- Que produzca la familia o la comunidad, y según costumbre.
- De temporada y de bajo precio.

Explique que:

- No es necesario comer siempre carne para alimentarse bien.
- Los niños pueden comer casi todos los alimentos, incluyendo frejoles, papa, pescado, maíz, frutas, etc., al año de edad.
- Hay que comer más durante el embarazo y la lactancia.
- Los niños enfermos o con diarrea necesitan comer alimentos suaves en pequeñas cantidades pero varias veces al día.
- Las gaseosas, café, té y dulces no son buenos alimentos.
- No hay que forzar a comer a un niño.

1. ¿Qué alimentos se ven en este dibujo?
2. ¿Estos alimentos se incluyen en la dieta de tu comunidad?
3. ¿Qué preparaciones se pueden hacer agregando estos alimentos a los alimentos básicos?



Los alimentos que da la AID y otras organizaciones en el país, pueden ayudar mucho a mejorar la comida familiar. Los alimentos que actualmente se distribuyen son:

- Leche descremada en polvo
- Harina de trigo
- Aceite de mantequilla
- Trigor

Estos alimentos pueden ser utilizados para preparar comidas bien balanceadas, como por ejemplo:

PURE DE PAPAS

1 Kg. de papas sancochadas
6 cucharadas de leche en polvo disuelta en poca agua
2 cucharadas de aceite
Sal al gusto

AVENA CON LECHE

1 taza de avena
2 lts. de agua con canela
1 taza de leche en polvo
Azúcar al gusto
En vez de avena se puede usar:
quinua, cañihua, trigor, arroz, etc.

MAZAMORRA DE QUINUA

1 1/2 taza de quinua bien lavada
3 tazas de agua con canela
Hervir hasta que esté cocido
Al final agregar 5 cucharadas de leche en polvo diluida en agua
En vez de quinua se puede usar trigor, cañihua, trigo, cebada, arroz, etc.

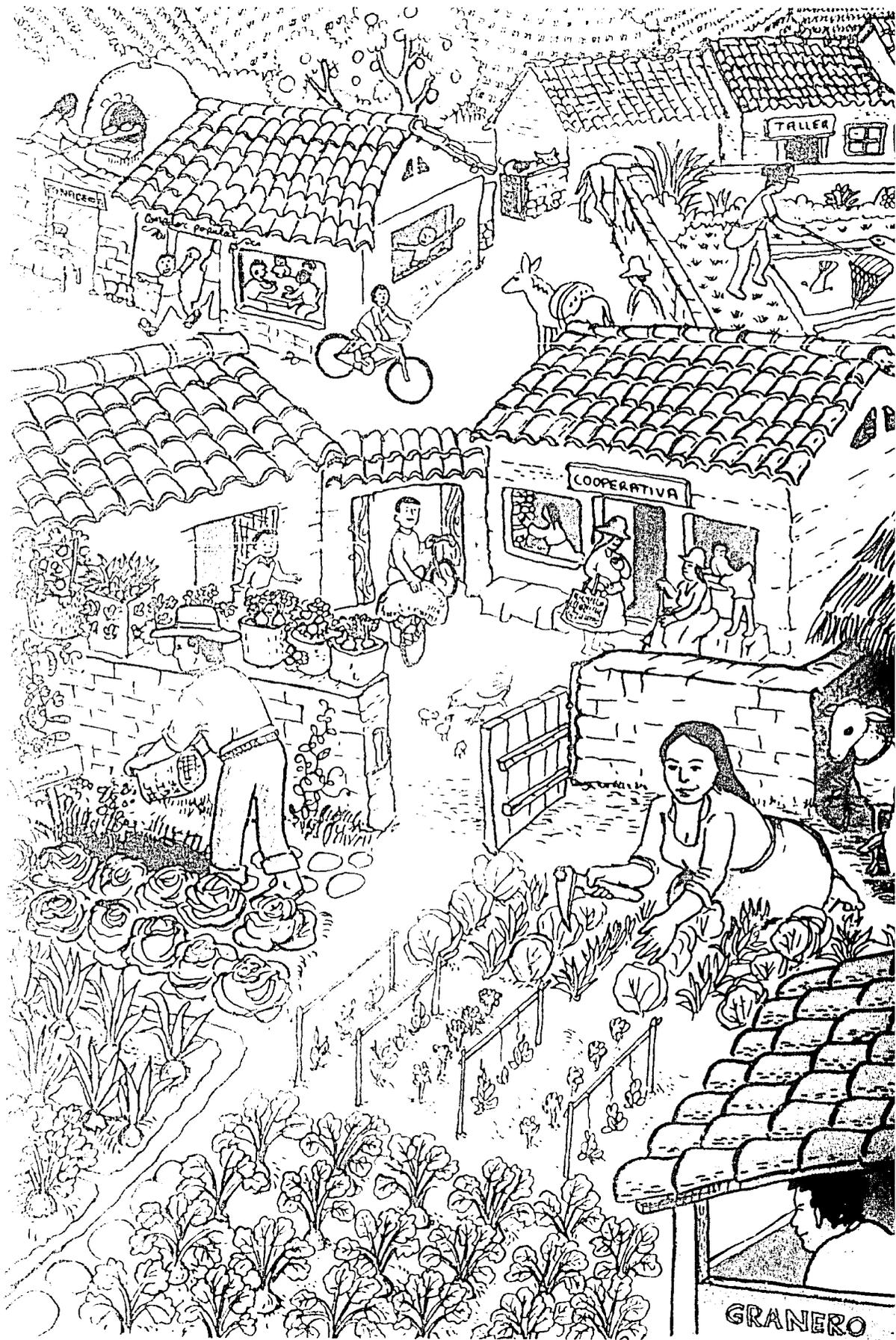
CHUPE DE TRIGOR

Verduras picadas y aderezadas
1 lt. de agua
1 2 taza de trigor
Hervir hasta que esté cocido
Al final, agregar 5 cucharadas de leche en polvo disueltas en poca agua.

Aconseje que:

- La leche en polvo descremada, no debe usarse como bebida.** Siempre debe utilizarse como alimento complementario, mezclado con sopas, segundos, purés, etc., porque sola puede producir diarrea. **Nunca usarla como leche para el niño.**
- Los alimentos preparados con leche deben consumirse de inmediato, porque se malogran fácilmente y pueden causar diarreas.**
- Estos alimentos no estarán siempre disponibles. Por este motivo es importante organizar actividades que aumenten la producción de alimentos locales. Así la comunidad será más independiente y no sufrirá cuando no tenga los alimentos donados.

1. ¿Qué hacen las personas en este lugar?
2. ¿En qué situaciones es bueno organizar un comedor familiar? ¿De niños desnutridos?
3. ¿Cómo se puede organizar un comedor con menús familiares o alimentos para niños desnutridos?
4. ¿Cómo debe usarse la leche descremada en polvo?



FINICER

Comercio popular

TALLER

COOPERATIVA

GRANERO

Como mejorar la alimentación de la comunidad.

1.—Estudiar, con las organizaciones de su comunidad, los problemas de alimentación. Estos podrían ser:

- Falta de producción de alimentos a nivel comunal.
- Pocos alimentos en el mercado.
- Familias con poco dinero para comprar alimentos.
- Temporadas con pocos alimentos, ó
- Falta de conocimientos para combinar adecuadamente los alimentos.

Hacer una lista de recursos (personas, organizaciones, y recursos naturales o materiales) con los que puedan ayudar a resolver sus problemas y mejorar la producción local de alimentos.

Hacer una lista de las facilidades con que cuenta la comunidad y que puedan ayudar a resolver sus problemas y mejorar la producción local de alimentos.

Hacer un plan para mejorar la alimentación de la comunidad que incluya actividades como:

- huertos o granjas, familiares o comunitarias,
- cooperativas de consumo,
- comedores populares,
- mejoramiento de cultivos o ganados,
- conservación y procesamiento de alimentos,
- crianza de abejas o peces,
- cultivo de árboles frutales u otros,
- molienda de granos.

2.—Para cada grupo de alimentos, identificar los que son más baratos y buenos en su región.

Explicar a las madres en reuniones o en las visitas domiciliarias, sobre los diferentes tipos de alimentos y sobre cómo deben combinarse.

3.—Buscar, con la ayuda de su nutricionista, buenos platos que mezclen los alimentos de la zona con alimentos donados y hacer demostraciones prácticas sobre su preparación.

1. ¿Qué está haciendo esta comunidad para mejorar su nivel nutricional?

2. ¿Tiene su comunidad todas estas actividades? ¿Cómo podría realizar algunas de ellas?

3. ¿Qué otras cosas podrían hacerse para mejorar la alimentación de la comunidad?



La época en que se empieza a dar otros alimentos además de la leche materna es muy importante porque para muchos niños es el momento en que se inician los problemas que los llevan a la desnutrición.

Alrededor de los 6 meses necesita además de la leche materna, otro tipo de alimentos que le den fuerza y energía.

Aconseje a la madre que cuando empiece a dar alimentos:

- Dé siempre el pecho primero, como lo estuvo haciendo, y después los otros alimentos.
- Mantenga los platos, tazas, etc., del niño muy limpios.
- Se lave las manos antes de preparar la comida.
- No guarde los alimentos cocinados por más de ocho horas.
- Use platos o tazas, y no biberones, porque éstos se ensucian fácilmente.
- Durante la primera semana, dé sólo 3 a 4 cucharaditas por vez, 3 ó 4 veces al día, aumentando la cantidad poco a poco.
- Dé un alimento de un solo tipo (Ejem. papa) durante una semana. Si este alimento le cae bien, se le puede dar otro (Ejem. fideos).
- Si un alimento le produce diarrea o granitos no se lo dé hasta el mes siguiente.
- Al inicio, todos los alimentos se deben dar en forma de “puré” (machucados, aplastados o molidos).

Cuando el niño sea más grande

- Y ya tenga unos cuantos dientes, se le puede empezar a dar pedazos de pan, plátano, manzana, vainitas o zanahorias cocidas, teniendo cuidado de que no se atore.
- Alrededor de los 12 meses, el niño debe comer una taza o un plato hondo de alimentos en cada comida. A esta edad se le puede dar de comer todo lo que se come en casa, procurando darle primero el segundo, o la parte más espesa de la sopa.
- Debe comer 4 ó 5 veces al día, porque su estómago es pequeño y no puede comer mucho en cada comida.



PAPILLA I

- 1 PAPA SANCOCHADA Y MACHUCADA.
- 3 CUCHARADAS DE FIDEOS COCIDOS.
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE.
- MACHUCAR BIEN TODO JUNTO.

PAPILLA II

- 2 CUCHARADAS COLMADAS DE TRIGO MOLIDO Ó HARINA DE TRIGO.
- 1 CUCHARADA COLMADA DE HARINA DE ARVEJA Ó HABA.
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE O MANTEQUILLA.
- DISOLVER LAS HARINAS EN AGUA. COCINAR MOVIENDO DURANTE 10 MINUTOS. AGREGAR ACEITE Ó MANTEQUILLA.

UN SEGUNDO

- 3 CUCHARADAS DE ARROZ COCIDO.
- 2 CUCHARADAS DE FREJOL COCIDO, SIN CASCARA
- 1 CUCHARADITA DE ACEITE.
- MACHUCAR TODO JUNTO.



MAZAMORRA ESPESA

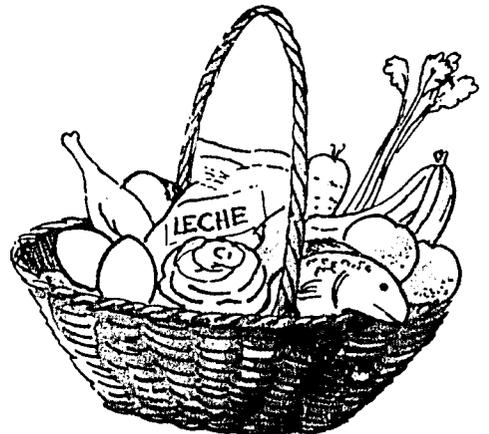
- 2 CUCHARADAS COLMADAS DE HARINA DE MAIZ Ó MAIZ MOLIDO.
- 1 CUCHARADA COLMADA DE HARINA DE ARVEJA Ó SOYA.
- AZUCAR AL GUSTO.
- DISOLVER LAS HARINAS EN AGUA. AGREGAR EL AZUCAR. COCINAR MOVIENDO DURANTE 5 MINUTOS.

MASHKA

- 3 CUCHARADAS DE CEBADA.
- 1 1/2 CUCHARADAS DE HARINA DE ARVEJA, HABA Ó SOYA.
- TOSTAR LA CEBADA CON LA HARINA.
- AGREGAR AZUCAR AL GUSTO.

PARA AUMENTAR EL VALOR NUTRITIVO DE ESTOS PLATOS, AGREGUE :

- | | |
|---|--|
| <p>A). PRODUCTOS ANIMALES</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1/2 HUEVO SANCOCHADO - 1 TROZO DE PESCADO - UN POCO DE LECHE - UN POCO DE CARNE. | <p>B). FRUTAS Y VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - ZANAHORIA - ZAPALLO - VERDURA VERDE - CUALQUIER FRUTA. |
|---|--|



Consejos para la Alimentación del Niño

0 a 6 MESES

- Leche materna

6 MESES

- Leche materna
- Fideos, papa o avena molida, en forma de papilla o machucado.
- Mazamorra de harina de trigo, plátano, chuño o arveja.
- Se puede agregar 1 cucharadita de aceite al plato de papilla para dar más energía.

7 — 8 MESES

- Leche materna.
- Toda la comida de 6 meses y agregar:
- Verduras (zapallo, zanahoria, etc.) agregado al puré de papas o fideos.
- Frutas (naranja, papaya y plátano).
- Pescado (sancochado, desmenuzado, y sin espinas) hígado de pollo y sangre.
- Huevo.

9 MESES

- Leche materna.
- Toda la comida de 6 — 8 meses y agregar:
- Menestras (primero sin cáscara) con arroz, con su papilla o mazamorra.
- Más variedad de fruta y verduras.

12 MESES EN ADELANTE

- Leche materna
- Comida de la casa
- Dar las partes espesas de la sopa (sin caldo)
- Dar carne o huevos (si hay)
- Harina de quinua en mazamorras o en otras preparaciones.

1. *¿Estas recetas son prácticas para utilizarse en su comunidad?*
2. *¿Qué otras recetas o preparaciones son buenas para los niños según su edad y recursos disponibles en su comunidad?*

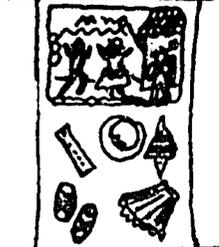


Flores

White



Huancayo



Poró



Recuerde que:

- ❑ La leche materna sigue siendo muy importante aún cuando el niño coma otros alimentos.
- ❑ No es necesario dar agua a los niños que están tomando sólo pecho. La leche materna contiene toda el agua que el niño necesita.
- ❑ Los niños y las madres embarazadas y lactantes, necesitan una alimentación mejor que la de los demás miembros de la familia.
- ❑ Los caldos no son buenos alimentos, llenan el estómago con agua en lugar de comida espesa.
- ❑ Los niños enfermos necesitan comer, un poco cada vez, pero a cada rato.

Ideas para lograr una buena alimentación inicial del niño.

1. Visitar a las familias cuando sus hijos tienen entre 4 y 6 meses de edad. Aconsejar a los padres sobre la introducción de nuevos alimentos para su niño, recordándoles que la leche materna sigue siendo el alimento más importante.
2. Si su comunidad tiene problemas en conseguir buenos alimentos que complementen la lactancia materna, organizar un grupo que compre, muele y mezcle buenos granos y menestras. Consultar con una nutricionista sobre cuales son los mejores de su región. En algunos sitios se podría preparar los "primeros alimentos sólidos" a través de los comedores o refectorios.
3. Elaborar un móvil o caja infantil (como aparece en el dibujo) con la madre y otros miembros de la familia, que muestre los alimentos de la región que pueden ser utilizados como "primeros alimentos sólidos" y colocarlo cerca del niño para animarlo.

1. *¿Qué hace la promotora en este dibujo?*

2. *¿Qué alimentos ve?*

3. *¿Para qué sirven estos móviles? ¿Uds. los podrían hacer?*



TEMA 3

LA ESTIMULACION DEL NIÑO

Los niños empiezan a aprender desde el momento en que nacen. Por eso necesitan mucho cariño y cuidados para desarrollar bien.

Ellos aprenden mejor cuando se les estimula. Esto significa darles oportunidades y aliento para aprender. Cuando los padres se preocupan en este sentido y se dedican a ello, los niños son más inteligentes y “vivos”.

Lo que se debe hacer depende de la edad del niño.

Para estimular al niño haga lo siguiente:

0 a 3 meses

- Tenerlos con la familia, donde puedan observar todas sus actividades.
- Hablarles mucho. Cantarles, bailarles y animarles.
- Colgarles objetos con hilos, que se muevan para que los vean.
- Dejarles mover sus brazos y piernas libremente.
- Ponerles cosas pequeñas en sus manos para que agarren.

3 a 6 meses

- Hacerles una sonaja poniendo maíz o frejoles dentro de una lata o botella de plástico. (No olvide que todo debe estar y mantenerse muy limpio).
- Darles objetos de diferentes colores para que los vayan manejando con sus manitas.
- Hablarles de todo, cantarles.
- Animarlos a voltear y a sentarse, primero con apoyo y después solos.
- Ponerlos en una frazada limpia colocada en el piso, para que puedan hacer “ejercicios”; empujándose, moviéndose, volteándose, empezando a gatear.
- En la pared colocar dibujos, páginas de revistas, pedazos de tela, u otras cosas que puedan buscar con la vista.
- Deben estar con la familia para que participen en los juegos y actividades.

1. *¿Cómo enseña esta familia a su hijito?*
2. *¿Qué objetos del dibujo le ayudan a aprender?*
3. *¿Cuáles otras actividades puede hacer con sus niños hasta los 6 meses, tomando en cuenta las costumbres del lugar?*



6 a 12 meses

- Seguir las actividades anteriores.
- Darles platos de plástico, ollas, cucharas, etc. para que jueguen.
- Animarlos a gatear en un sitio limpio, y luego a pararse y hacer que den sus primeros pasos.
- Nombrar objetos despacio y claro, para que empiecen a entender palabras. Hablarles de todo. Preguntarles: “¿dónde está papá?, ¿mamá?, ¿abuela?, etc.”, y puedan señalar o ubicarlos con la vista.
- Esconder cosas debajo de una tela para que las busque.
- Darles cuadraditos de madera u otra cosa que puedan amontonar.

12 a 24 meses

- Seguir con las actividades anteriores.
- Hacerles seguir órdenes sencillas, y luego más difíciles, como: “ven, trae, guarda, vámonos, mira, dale a papá, busca”.
- Darles un sitio seguro donde puedan jugar y correr libremente.
- Empezar a enseñarles sobre las características de las cosas: grande, duro, pesado, bonito, etc.
- Enseñarles libros con dibujos sencillos y leerlos con ellos (pueden hacerlos).
- Darles un lápiz y hacerles dibujar rayas, círculos, etc.

2 a 5 años

- Seguir las actividades anteriores.
- Enseñar colores, números, letras cómo son los objetos y para que sirven (peine para el pelo, zapatos para los pies, etc.).
- Animarles a hablar y contestar con paciencia sus preguntas.
- Permítales ayudar en el trabajo de la casa, chacra, etc.

Felicitarlos siempre por sus esfuerzos para aprender y lograr hacer bien las cosas.

Evitar los castigos y maltratos, porque afectan el desarrollo del niño.

Ideas para ayudar la estimulación del niño.

1. — En visitas domiciliarias o reuniones, enseñar a los padres sobre este tema. Hacer en grupo juguetes educativos usando materiales de la zona.
2. — Enseñar a los niños escolares cómo jugar con sus hermanitos usando estos métodos.



TEMA 4

A continuación veremos una serie de cuidados que se deben seguir para evitar las enfermedades. Estas medidas son muy importantes porque a pesar de que el niño esté bien alimentado y desarrollando bien, si se enferma muy seguido o coge una enfermedad grave, puede llegar a estar en serio peligro.

Vacunas

Las vacunas son necesarias para prevenir algunas enfermedades graves que pueden poner en peligro o incluso hasta matar a los niños. Casi siempre que un niño tiene alguna de estas enfermedades, baja de peso y si no se cura rápido puede desnutrirse.

Cuadro de las vacunas recomendadas por el Ministerio de Salud

EDADES	VACUNAS
Al recién nacido o durante el primer año	BCG
3 -- 5 meses	-- DPT ("triple") -- Polio
6 -- 8 meses	-- DPT ("triple") -- Polio
9 -- 11 meses	-- DPT ("triple") -- Polio -- Sarampión
10 -- años	-- BCG

DPT "Triple" protege contra la difteria, tos convulsiva o tos ferina y tétano. BCG Protege contra la tuberculosis.

Nota: Las campañas de vacunación a veces usan otras normas que también son correctas. Consulte en su servicio de salud.

Es muy importante que todos los niños reciban sus vacunas incluyendo a los desnutridos. Aunque algunas vacunas causan fiebre por un tiempo breve, esto es mucho menos molesto que lo que podría pasar con estas enfermedades.

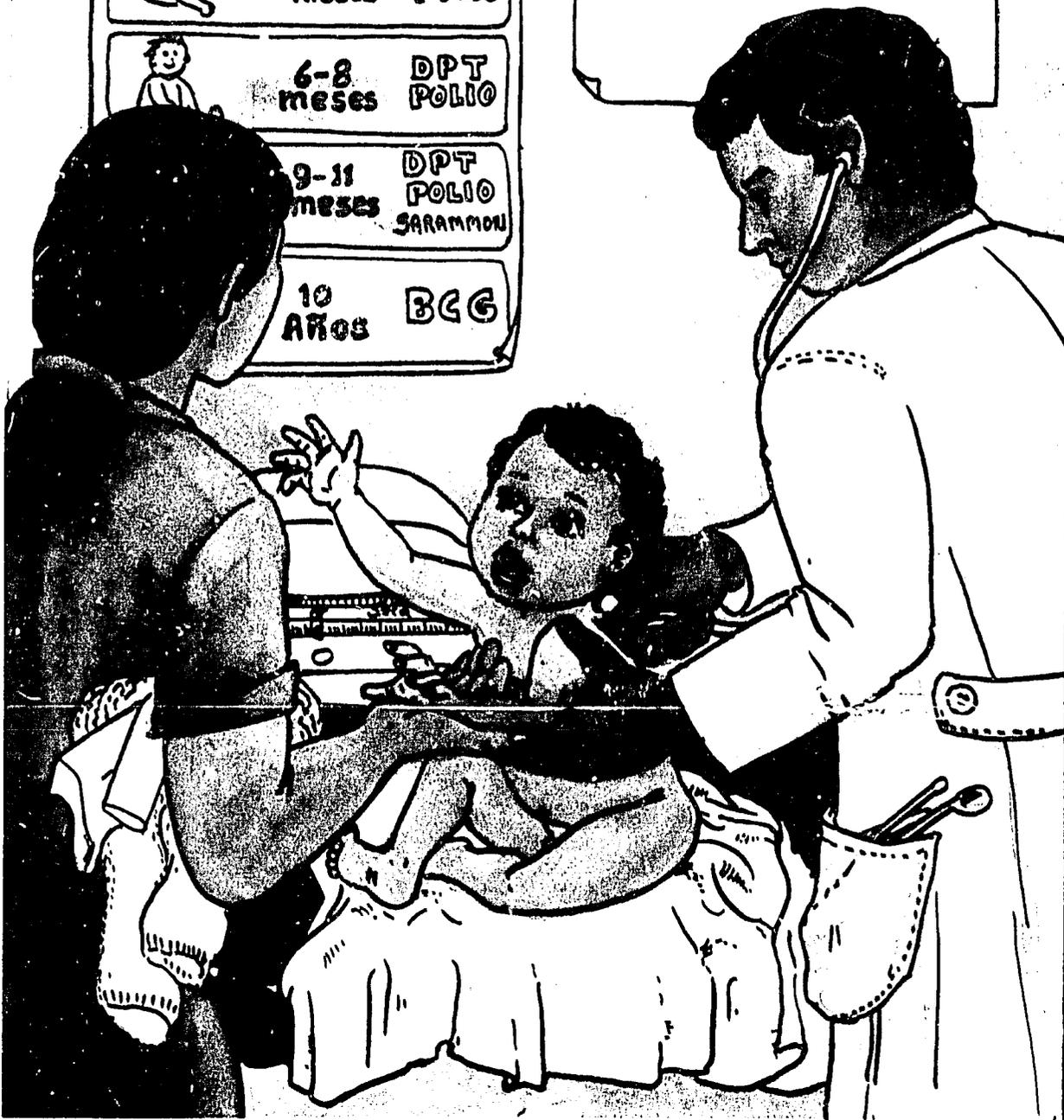
1. ¿Qué actividades están realizándose en esta campaña de salud?
2. ¿Se hacen estas campañas en su comunidad? ¿Cómo puede lograrse esto para su comunidad?
3. ¿Por qué son importantes las vacunas para la buena salud del niño?

CALENDARIO DE VACUNAS

	Recien nacido	BCG
	3-5 meses	DPT POLIO
	6-8 meses	DPT POLIO
	9-11 meses	DPT POLIO SARAMOLU
	10 AÑOS	BCG

CALENDARIO DE CONTROLES

de 1 a 5 meses	· cada mes
de 6 a 11 meses	· cada 2 meses
de 1 a 3 años	· cada 3 meses



Controles Médicos

Los controles médicos (control del niño sano) permiten la identificación temprana de problemas cuando es más fácil curarlos o solucionarlos.

Es muy importante insistir en que el médico o enfermera explique bien a los padres, todo lo relacionado con la salud del niño.

Ideas para realizar medidas preventivas

1. En un cuaderno llevar un control de cada niño que se atiende, de la siguiente manera:

Nombre	Fecha de Nacimiento	ECG	Polio DPT Dosis 1	Polio DPT Dosis 2	Polio DPT Dosis 3	Sarampión
Juan Pérez	8/8/84	8/8/84	8/11/84	8/2/85	8/5/85	8/7/85
Teodoro Quispe	13/5/85	13/5/85	8/7/85			

Anotar la fecha cada vez que un niño recibe su vacuna. Cuando un niño está atrasado en sus vacunas, visite su casa para conversar con sus padres al respecto.

2. Si no hay un Centro de Salud o posta médica en la comunidad, coordinar con ellos para que manden personal a vacunar y controlar a los niños.
3. Si las madres no reciben educación nutricional y sanitaria, tratar de formar unos grupos o trabajar con organizaciones existentes. Dar charlas, demostraciones o diálogos usando los dibujos e indicaciones de este manual y otros que pueden tener en cada agencia.

1. *¿En su comunidad dónde van los niños para su control de salud y qué persona lo hace? ¿Cada cuánto tiempo se hace?*
2. *¿Por qué son importantes los controles médicos para la salud del niño?*
3. *¿Puede hacer algo su comunidad para mejorar la asistencia de salud de los niños?*



En el excremento, la basura y la suciedad, hay microbios que son animalitos que causan diarreas y otras enfermedades. Estos pueden ser pasados a las personas a través de:

- Moscas que se paran en la suciedad y después en la comida.
- Manos sucias después de hacer sus necesidades o de limpiar al niño.
- Animales en casa.
- Niños que juegan donde hay basura o excrementos.

Hay que tener un mayor cuidado con los niños pequeños, pues las enfermedades en ellos son más peligrosas.

• Excrementos

Aconseje que:

- No se debe hacer las “necesidades” (caca, orines) al aire libre.
- Se deben construir letrinas, ya sean particulares o comunitarias.
- También se pueden enterrar los excrementos.

• Basuras

Aconseje que no se bote al aire libre. Se puede:

- Enterrar
- Preparar para abono o guano.
- Organizar entre todos los de la comunidad, un servicio de recojo de basura, o hacerlo por turnos entre los vecinos.

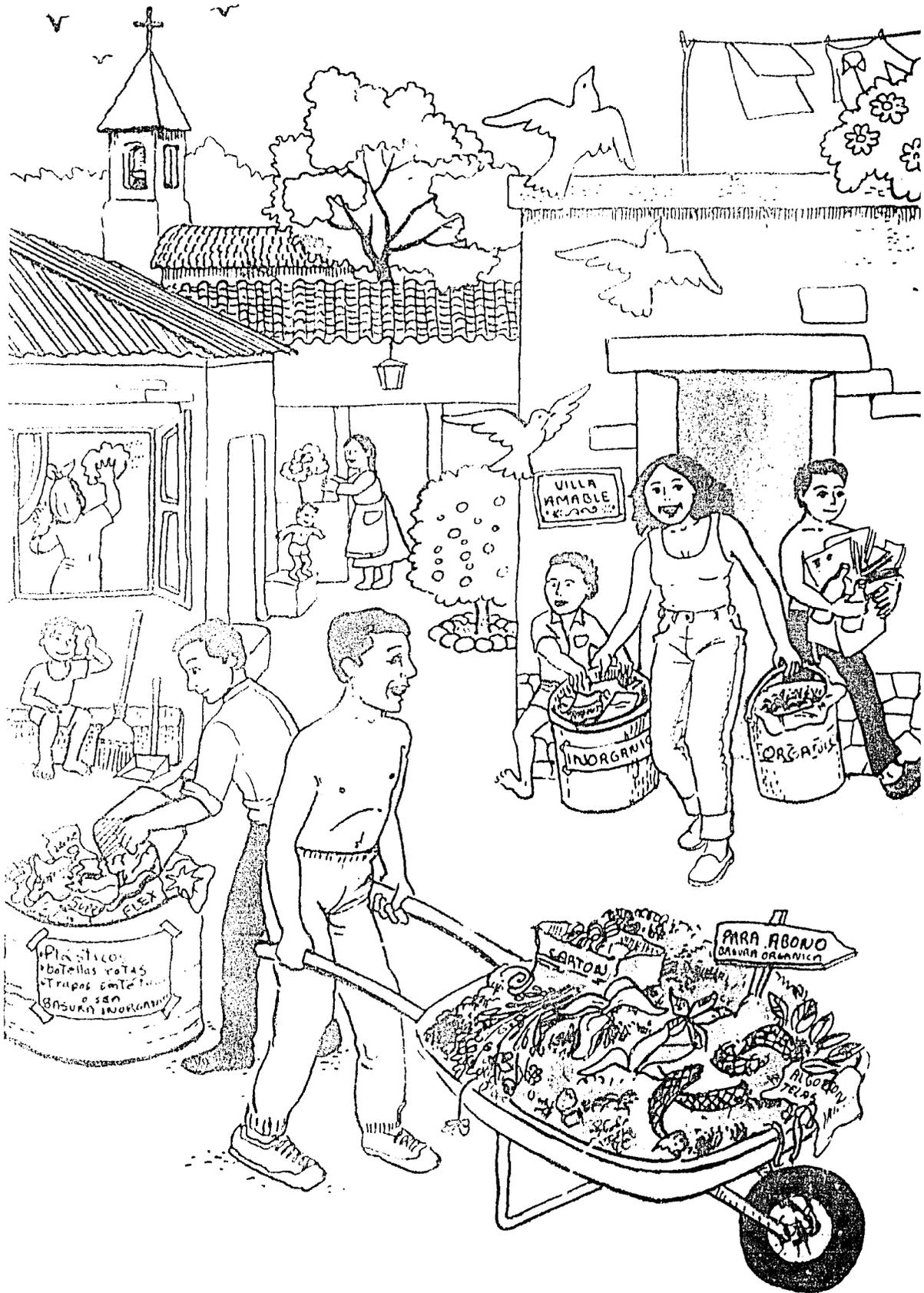
• Agua

Aconseje que:

- Cuando se tome agua del río o acequia debe hervirse por lo menos 5 minutos.
- También el agua del aguatero, cilindros, pozos y tanques debe hervirse antes de tomar.
- Antes de hervir el agua, puede usarse filtros de agua caseros.

1. ¿Qué diferencia puede ver entre los dos dibujos?

2. ¿Qué actividades pueden hacerse para mejorar el ambiente de su comunidad?



Ideas para mejorar el Saneamiento Ambiental.

1. Enseñar a construir letrinas o silos. Cuanto más personas usen letrinas, será mejor el ambiente de la comunidad. Para este fin se puede pedir ayuda al Area Hospitalaria o hacerlo con los miembros de la comunidad.
2. Organizar la comunidad para limpiar los basurales. Cada organización comunitaria podría encargarse del aseo de una parte de la comunidad.
3. Ver la posibilidad de separar la basura según su uso:
 - La basura orgánica, como sobras de comida, cáscaras, etc. y el excremento de los animales, puede utilizarse en los cultivos como abono.
 - La basura inorgánica como el papel, botellas, trapos y cartón, pueden venderse en muchos lugares.
 - Otro tipo de basura se debe enterrar.
 - Es mejor no quemar la basura porque contamina el ambiente.
4. Organizar la construcción de un sistema de agua potable buscando el apoyo de la municipalidad, del Area Hospitalaria o de otras instituciones.
5. Explicar a la población que algunos animales pueden transmitir enfermedades como la diarrea, rabia, sarna, triquinosis, etc. Después de estar en contacto con los animales deben lavarse las manos, especialmente antes de comer y los animales deben vivir fuera de la casa.

La letrina o silo

- Debe tener dos metros de profundidad por ochenta centímetros de ancho.
- Siempre debe tener una tapa.
- Es mejor que tenga una caseta.
- Debe estar bien alojada de la casa y de las fuentes de agua.
- Se debe mantener limpio y echar cal para evitar olores.

1. *¿Qué están haciendo estas personas con las basuras?*
2. *¿Para qué sirven las basuras?*
3. *¿Puede mejorar el manejo de las basuras en su comunidad?*



La limpieza en la preparación y manejo de alimentos es muy importante para prevenir la diarrea y otras enfermedades que pueden conducir a la desnutrición.

Aconseje:

- Lavarse las manos antes de preparar comidas, antes de comer, y después de hacer sus necesidades.
- Lavar los platos, vasijas, ollas, etc. muy bien. Es mejor no usar el biberón, porque es necesario lavarlo y hervirlo.
- Proteger la comida de la contaminación. Taparla bien para que no se paren las moscas y guardarla donde no la pueda alcanzar otros animales.
- Si va a comer alimentos guardados, hierva la comida antes de servirla, sobretodo en zonas cálidas.
- La mesa donde preparan alimentos y la cocina deben estar en un sitio alto para evitar que las contamine el polvo.
- Hervir el agua y después guardarla en una vasija limpia y cerrada.
- Cocinar muy bien las carnes para evitar enfermedades.

Ideas para mantener la higiene de alimentos

1. Usando el dibujo, enseñe la mala cocina a las madres, una por una o en grupo, para que identifiquen las malas prácticas. Después enseñar la buena cocina, para reforzar lo que han dicho.
2. Haga una presentación en la escuela respecto a este punto, también usando los dibujos.

1. *¿Qué diferencia puede ver entre estos 2 dibujos?*
2. *¿Por qué es importante tener una cocina limpia?*
3. *¿Qué otras ideas puedes dar para mejorar una cocina?*

CAPITULO 2

DESNUTRICION INFANTIL

Muchos niños no reciben los alimentos que necesitan debido a múltiples razones; la pobreza de sus padres, falta de conocimiento sobre la forma de alimentar a los niños y prevenir las enfermedades, falta de facilidades sanitarias en la casa o comunidad, etc.

Nuestro deber será reconocer a los niños en riesgo e identificar a los que esten empezando a desnutrirse para poder ayudarlos antes que lleguen a estados graves.



TEMA 1

LA DESNUTRICION

Desnutrición es la falta o pérdida de los nutrientes que necesita el cuerpo.

La desnutrición infantil ocurre cuando el crecimiento y desarrollo se vuelven más lentos debido, entre otros factores, a falta de calidad y cantidad de los alimentos que se da al niño. Es una “enfermedad” muy seria que avanza poco a poco y si no se la controla a tiempo, generalmente termina con la vida del niño.

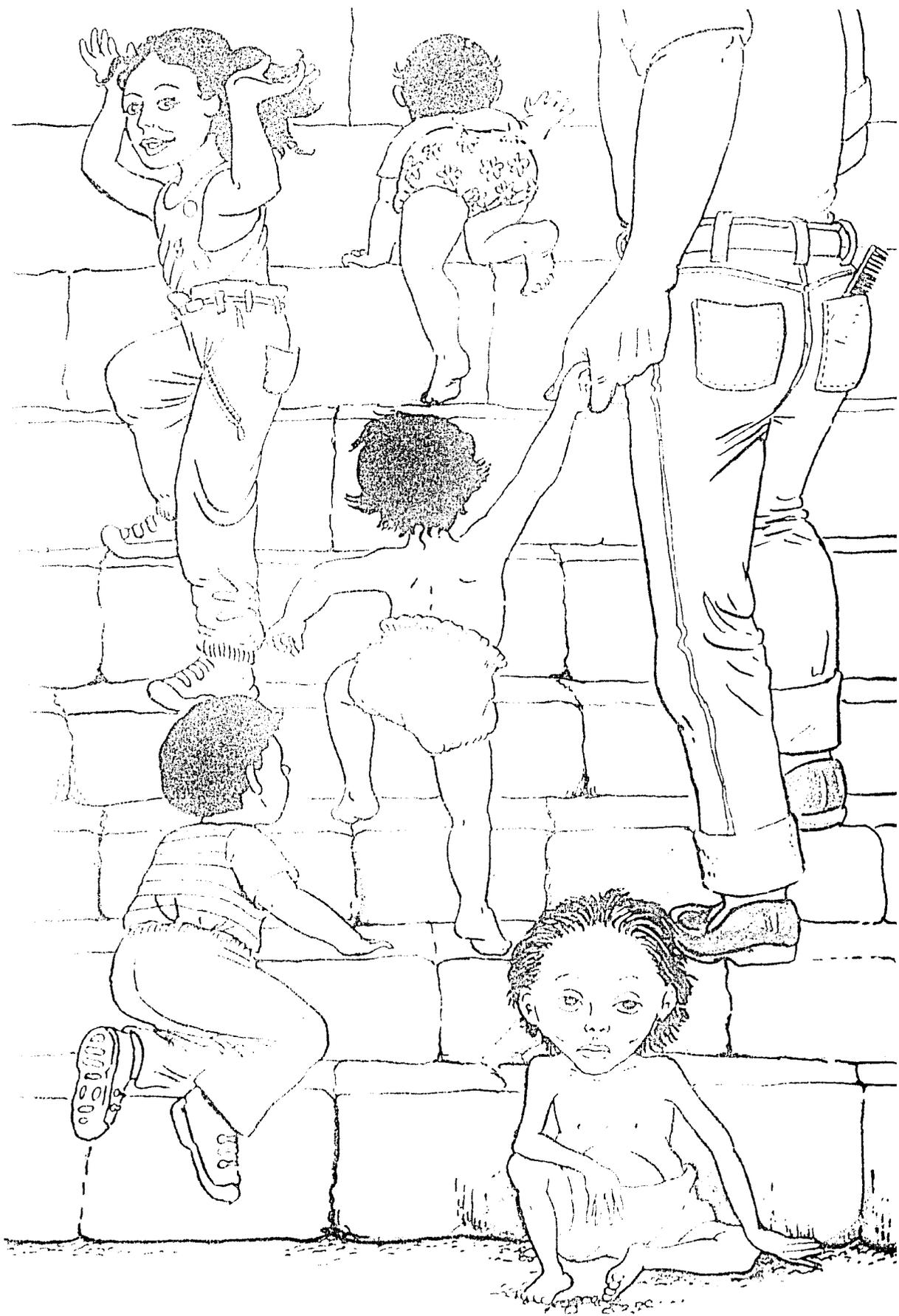
¿A quiénes afecta?

La desnutrición en el Perú es más frecuente en los niños menores de tres años de familias pobres. Por ello es importante que se preste la mayor atención y se dedique mucho esfuerzo en el control de estos niños, poniendo especial atención a las medidas de prevención.

Niños que tienen peligro de desnutrirse

- Niños que no ganan peso o que tienen una curva plana como se verá en los siguientes capítulos.
- Niños que pesaron menos de 2.500 kg. al nacer.
- Niños que no toman pecho o que fueron destetados de repente antes de los seis meses.
- Niños con diarreas e infecciones muy seguidas.
- Niños con hermanos fallecidos.
- Niños huérfanos, cuidados por hermanas, otros familiares o vecinos.
- Hermanos mellizos o trillizos.
- Niños de familias muy pobres.

Prepare una lista de los niños en peligro y póngales una identificación especial en su cartilla de crecimiento, que le indicará que necesita una vigilancia continua de su crecimiento y desarrollo.



¿Cuáles son las causas?

- **Mala Alimentación.**— Se debe a:
 1. Escasa cantidad de alimentos, o pocos alimentos de buena calidad debido a múltiples razones, como son: La pobreza, baja producción agrícola, poca variedad de productos, mala distribución de recursos, etc.
 2. Falta de educación nutricional, que lleva a:
 - Quitar el pecho y empezar otros alimentos antes de los seis meses. Esto ocurre con frecuencia, sobre todo en la costa del Perú, debido a la falsa creencia que la leche materna no es suficiente o no es buena para el niño, y se la reemplaza por otra leche. Ocurre también cuando se empieza a dar al niño pequeño, alimentos que su estómago no está preparado para recibir.
 - Quitar el pecho de repente sin haberle enseñado al niño a recibir otros alimentos. Esto ocurre con frecuencia, sobre todo en algunas partes de la sierra o selva del Perú, donde se da sólo el pecho al niño hasta que tiene un año o más. Si la madre queda embarazada le quita el pecho inmediatamente, sin que esté acostumbrado a comer otros alimentos.

□ **Enfermedades Infecciosas.**

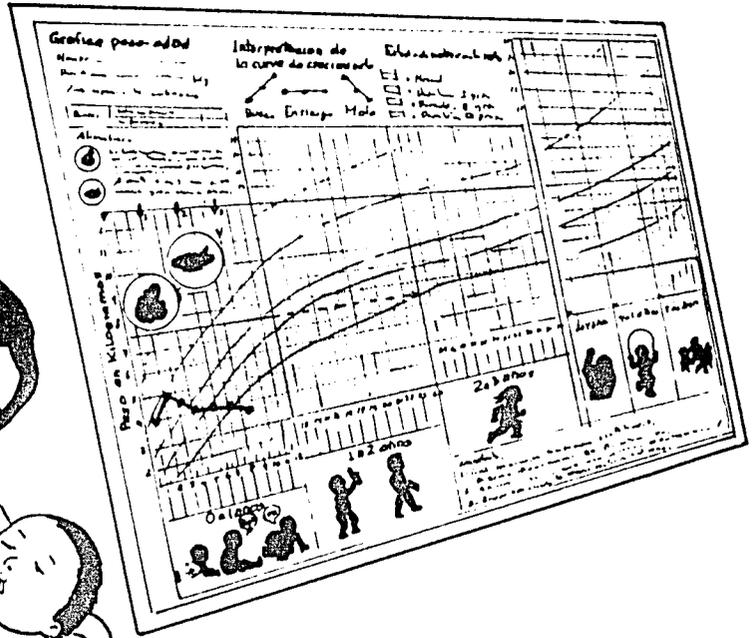
La falta de alimentos produce poco a poco desnutrición, pero ésta se agrava si el niño tiene diarreas repetidas u otras enfermedades infecciosas como: el Sarampión, Tos Convulsiva, Bronconeumonía, Tuberculosis o Infecciones Urinarias. Más adelante hablaremos sobre estas infecciones, la manera cómo se relacionan con desnutrición y cómo se puede ayudar para evitarlas.

¿Cómo se presenta?

Un niño mal alimentado o que se enferma con frecuencia antes de presentar alguna señal de desnutrición:

- Primero, no gana peso (no engorda), lo que se puede observar en la cartilla de crecimiento.
- Luego se adelgaza poco a poco. Sus piernas y brazos se ponen blandos y débiles.
- Posteriormente se ven ya claramente las señales de desnutrición: no sonríe, llora con facilidad, no quiere comer, y está todo el tiempo enfermo.
- Si se lo compara con otro niño sano de la misma edad, se nota que está atrasado en el desarrollo. Por ejemplo todavía no se siente o no camina.

A los 3 meses...



A los 6 meses...



A los 11 meses...



Un buen promotor deberá ser capaz de reconocer las primeras señales de la desnutrición para dar consejos y orientar a tiempo y lograr que el niño vuelva rápidamente a su estado normal.

El control de peso en la cartilla de crecimiento será la mejor ayuda para descubrir la desnutrición en su inicio y cuando se puede mejorar.

Los casos extremos de desnutrición son más fáciles de reconocer debido a los cambios marcados que hay en el cuerpo y en el comportamiento del niño.

Hay dos tipos de desnutrición severa o grave: Marasmo y Kwashiorkor.

Marasmo (niño flaquito)

□ **¿A quiénes afecta?**

El marasmo generalmente afecta a niños menores de 1 año.

□ **¿Cuáles son las causas?**

Ocurre generalmente en niños que no han tomado leche materna o la han tomado por muy poco tiempo y sus madres les dan leche fresca, de lata o en polvo mezclada con mucha agua. Se ve también niños que tienen diarreas repetidas, o que duran mucho tiempo, generalmente por tomar leche en biberones sucios.

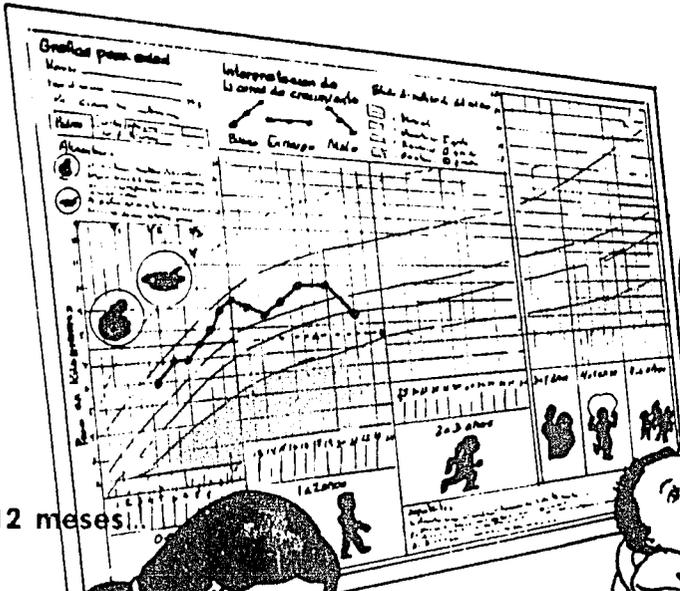
□ **¿Cómo se presenta?**

El niño con marasmo es un niño muy chiquito y muy flaco para su edad.

Casi no tiene grasa debajo de la piel por lo que se ve arrugado como un "viejito".

Sus músculos están muy débiles y colgando, aún en las nalgas donde deberían ser duros.

Tiene con frecuencia alguna enfermedad como la diarrea.



A los 6 meses...

A los 12 meses.



A los 14 meses...

Kwashiorkor (niño hinchado)

□ **¿A quiénes afecta?**

El Kwashiorkor se ve generalmente en niños más grandecitos, entre uno y tres años.

□ **¿Cuáles son las causas?**

Ocurre generalmente en niños a quienes se les quita el pecho de repente y se les empieza a dar alimentos con poca proteína; por ejemplo camote o yuca, y muy poco o nada de trigo, menestras, huevo, leche, etc.

Se ve también en niños que comen mal, y al coger una infección severa (diarrea, sarampión, etc.), se desnutren.

□ **¿Cómo se presenta?**

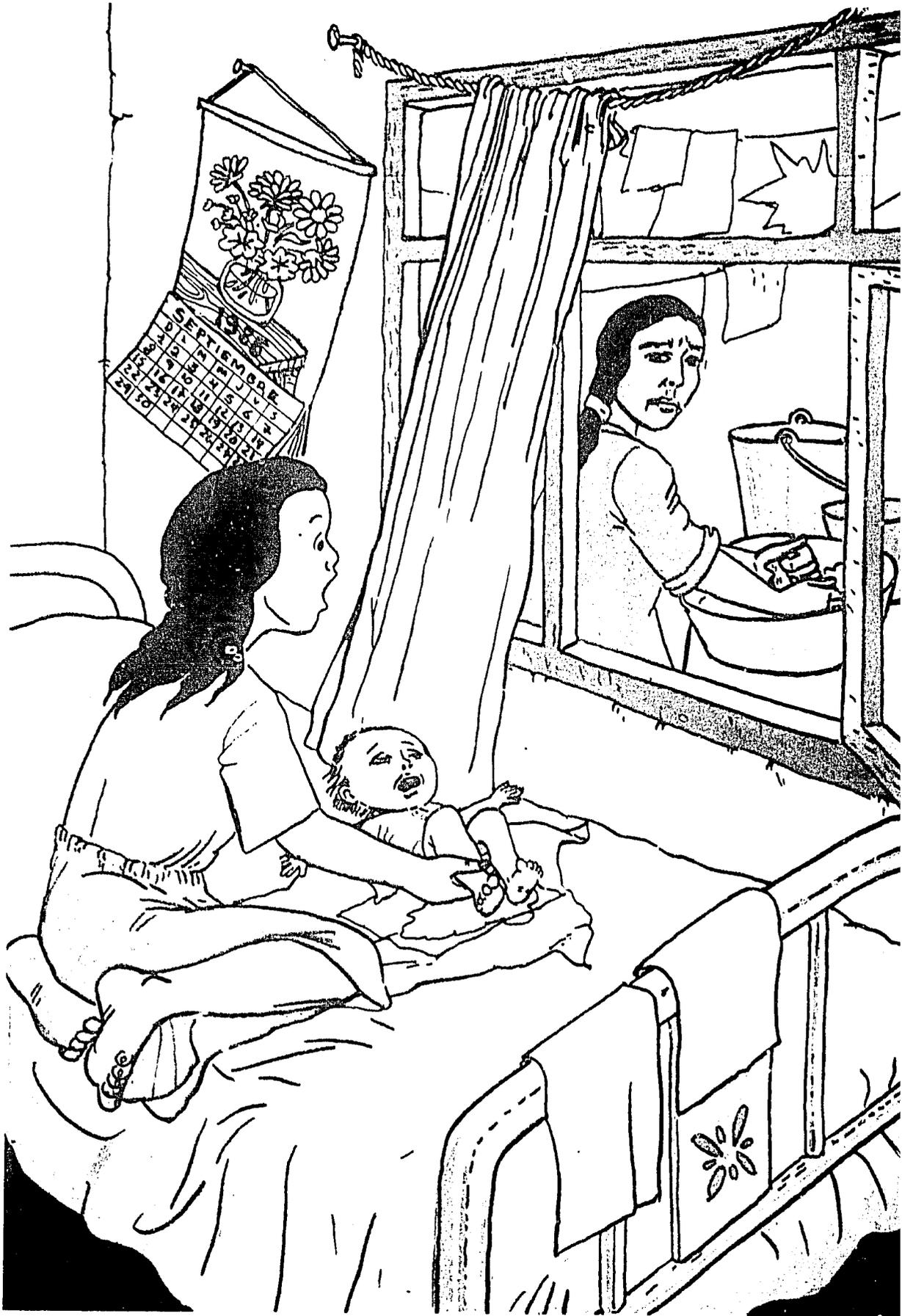
El niño con Kwashiorkor puede parecer un niño gordo, debido a que tiene agua acumulada debajo de la piel de los pies, manos y cara. Es un niño hinchado. Si observa bien su pelo, notará que se ha vuelto rojo o amarillo. Al tocarlo se le cae con facilidad y se siente como paja seca. Si toca su piel, notará que está seca y con frecuencia encontrará heridas o partes de piel que se desprenden solas.

El niño con Kwashiorkor es un niño muy triste, sin ganas de comer.

Recuerde que también pueden presentarse casos de niños con una mezcla de Marasmo y Kwashiorkor. Estos tendrán señales de las dos enfermedades.

□ **¿Qué hacer con los casos de Marasmo y Kwashiorkor?**

Todos estos niños con desnutrición grave son muy delicados y deben ser llevados al hospital; requieren de varios meses de tratamiento y muchos de ellos fallecen a pesar de los cuidados que reciban. Por esto es necesario prevenir la enfermedad antes que lleve a grados avanzados.



TEMA 2

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA DESNUTRICION

Hay enfermedades que son frecuentes en los niños pequeños y que afectan su estado de nutrición en poco tiempo, porque quitan el apetito y el niño come menos.

En algunos casos su intestino no aprovecha bien las sustancias nutritivas de los alimentos. Además, si el niño no está bien nutrido, las enfermedades infecciosas son más graves porque su cuerpo tiene menos defensas, y cuando tienen diarreas se deshidratan (pierden agua) más rápido.

Las enfermedades infecciosas más frecuentes que pueden llevar al niño a un estado de desnutrición son la diarrea, el sarampión, la tuberculosis, infecciones urinarias y las enfermedades respiratorias.

¿Cómo se presenta?

Un niño tiene diarrea cuando tiene tres o más deposiciones (caca) líquidas en 24 horas.

Relación con Desnutrición.—

El niño con diarrea no se alimenta bien porque:

- Al sentirse enfermo, come menos.
- A veces vomita después de comer.
- Los alimentos pasan rápido por los intestinos y no se aprovechan bien.
- Les quitan los alimentos sólidos y la leche materna, lo cual es muy peligroso.

Cuanto más tiempo dure la diarrea o si tiene varias diarreas seguidas, el niño se va debilitando y va más rápido a la desnutrición.

Es muy importante que recuerde:

El niño desnutrido se deshidrata (se seca) más rápido que un niño normal. Si el niño tiene la boca y lengua secas, los ojos hundidos, llora sin lágrimas y respira rápido, ¡atención!: está deshidratado y debe ser atendido inmediatamente.

El recién nacido alimentado con leche materna tiene 6 a 8 caquitas al día.



Consejos para los niños con diarrea

DIARREA GRAVE

- Niños con diarrea con sangre o con pus;
- Niños con muchas deposiciones, con fiebre y vómitos.
- Niños con deshidratación fuerte.

Aconseje lo siguiente:

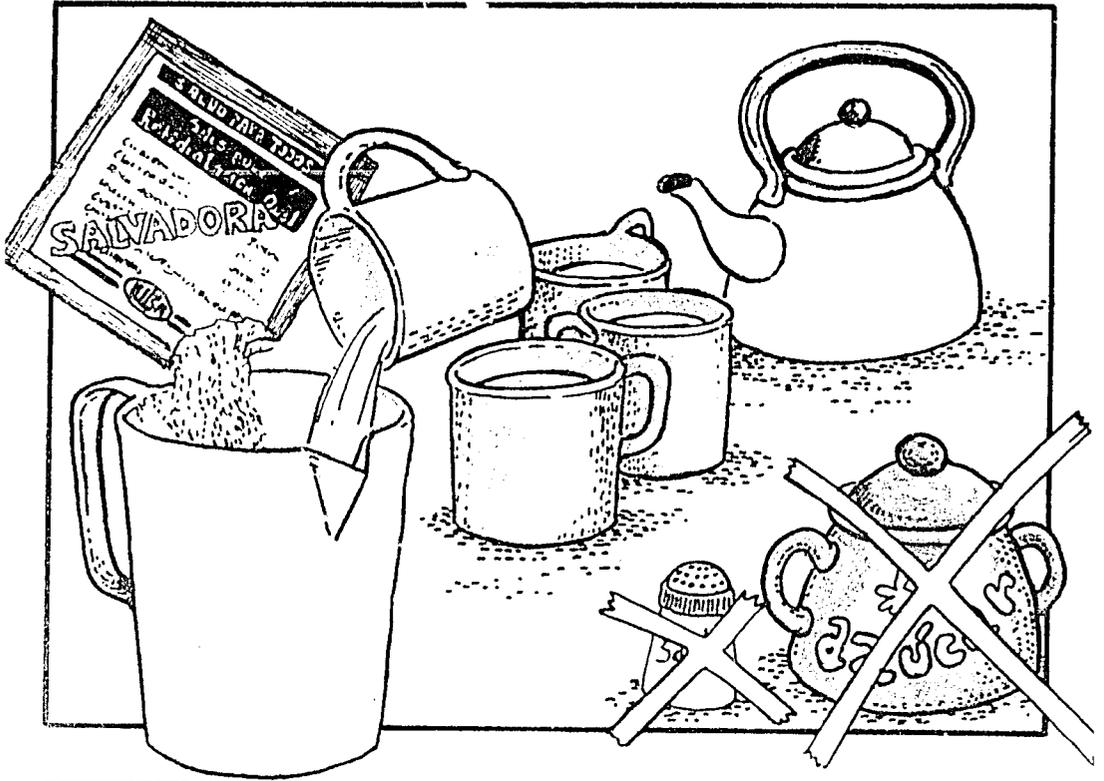
- Mandarlo al Servicio de Salud más cercano inmediatamente.
- Mientras se le lleva, empezar a darle Salvaoral o suero casero.
- Darle sólo el medicamento indicado por el médico.
- No ensayar con otros medicamentos.
- Si toma pecho, seguir dándole.

DIARREA LEVE

- Niños con deposiciones líquidas, sin vómitos, con o sin fiebre.
- Niños con deshidratación leve.

Aconseje lo siguiente:

- Si toma pecho, seguir dándole.
- Darle suero oral o Salvaoral cada vez que haga caquita líquida en las cantidades que se indican en la próxima página.
- Aunque el niño sea mayor, darle los primeros alimentos sólidos (purés, papillas, alimentos machucados), en poca cantidad y varias veces al día.
- Si la diarrea se presenta cada vez que el niño toma leche fresca, en polvo o lata puede ser que no la tolere sola. Puede darle la leche mezclada con otros alimentos empezando con pequeñas cantidades de leche hasta llegar a las cantidades que el niño necesita para su edad.



Son líquidos especiales que permiten recuperar el agua que el niño pierde con la diarrea y vómitos.

Salvoral.

En una jarra con 4 tazas de agua hervida, agregue el contenido de una bolsa. Mezcle bien. No agregar ni sal ni azúcar.

Suero casero

En una jarra limpia, mezcle bien.

- 4 tazas de agua hervida, entibada.
- 1 cucharita al ras de sal.
- 8 cucharitas, al ras de azúcar.

Nunca guarde ninguna de estas soluciones de un día para otro. Después de cada caquita aguada del niño se le debe dar 1/4 de taza o 2 onzas por cucharaditas.

Aconseje cómo evitar la diarrea:

- Dar pecho al niño en lugar de leche en biberón.
- No guardar los alimentos del niño más de ocho horas.
- Lavarse bien las manos antes de cocinar, de comer, después de coger dinero, o cambiar los pañales al niño.
- Evitar tener animales dentro de la casa.
- Hervir bien el agua que se toma.
- Mantener la casa y la comunidad limpia



Bronquitis y Bronconeumonías: estas enfermedades son muy frecuentes en los niños, principalmente en las épocas de invierno.

Cómo se presentan

Generalmente con fiebre, tos fuerte y dificultad para respirar.

Relación con la desnutrición.

No tienen una relación tan directa con la desnutrición: como la diarrea, pero si son muy seguidas van debilitando al niño. El niño desnutrido es más débil. Se enferma continuamente y cada vez que tiene una infección respiratoria, el peligro de contraer una neumonía y morir es mayor. Hay que tener cuidado de tratar bien estas infecciones porque son una de las causas más frecuentes de la muerte de los niños.

Qué debemos hacer

- Si está agitado y con fiebre alta, llevarlo al médico para que lo vea inmediatamente.
- Darle los medicamentos que el médico le indique.
- Seguir ofreciéndole alimentos suaves (ej.: papillas) hasta que pase la fiebre y su dificultad para respirar.
- Después que la enfermedad haya pasado, dar más comida y con mayor frecuencia que de costumbre.

El sarampión, la tuberculosis y la tos convulsiva (tos ferina), también pueden llevar a la desnutrición a un niño pequeño, porque lo debilitan rápidamente.

Estas tres enfermedades pueden evitarse con las vacunas.

La infección urinaria es una enfermedad que no produce molestias en niños, pero quita el apetito.

En caso de cualquiera de estas enfermedades el niño debe ser llevado al servicio de salud.

CAPITULO 3

CONTROL DEL CRECIMIENTO

El control de crecimiento de un niño se hace midiendo los cambios que va presentando su cuerpo en relación a la edad. Para ver esto se puede pesar al niño, medir la talla o la circunferencia de la cabeza.

Aquí hemos elegido el peso, por ser la forma más sencilla de identificar a un niño en peligro de desnutrirse.

Los estudios de crecimiento han logrado establecer el peso promedio que debe tener un niño sano en cada mes y año de edad.

Con los datos obtenidos se han elaborado cartillas de crecimiento en las cuales se puede graficar los pesos del niño para evaluar su crecimiento.

El control de crecimiento (peso) es importante porque nos permite:

- Conocer cuál es el estado de nutrición del niño.
- Prevenir y proteger a los niños de la desnutrición y asegurar su normal crecimiento y desarrollo.
- Educar a las madres sobre el estado nutricional de sus hijos. Orientarlas en la alimentación y cuidados que les debe brindar.
- Reconocer a los niños que necesiten más ayuda para brindarles mayor atención.
- Utilizar adecuadamente los servicios de salud y de otras instituciones u organizaciones de la comunidad.
- Apoyar a las madres, y a través de ellas a toda la comunidad en sus esfuerzos para mejorar la salud y nutrición de todas las personas utilizando sus propios recursos.



TEMA 1

MATERIALES PARA EL CONTROL

- La Balanza Tipo Reloj
- La Cartilla de Crecimiento
- El Cuaderno de Control
- La Hoja de Control Nutricional
- El Manual “Creciendo Sano”

SOPORTE

**GANCHO
SUPERIOR**

ESCALA
AGUJA

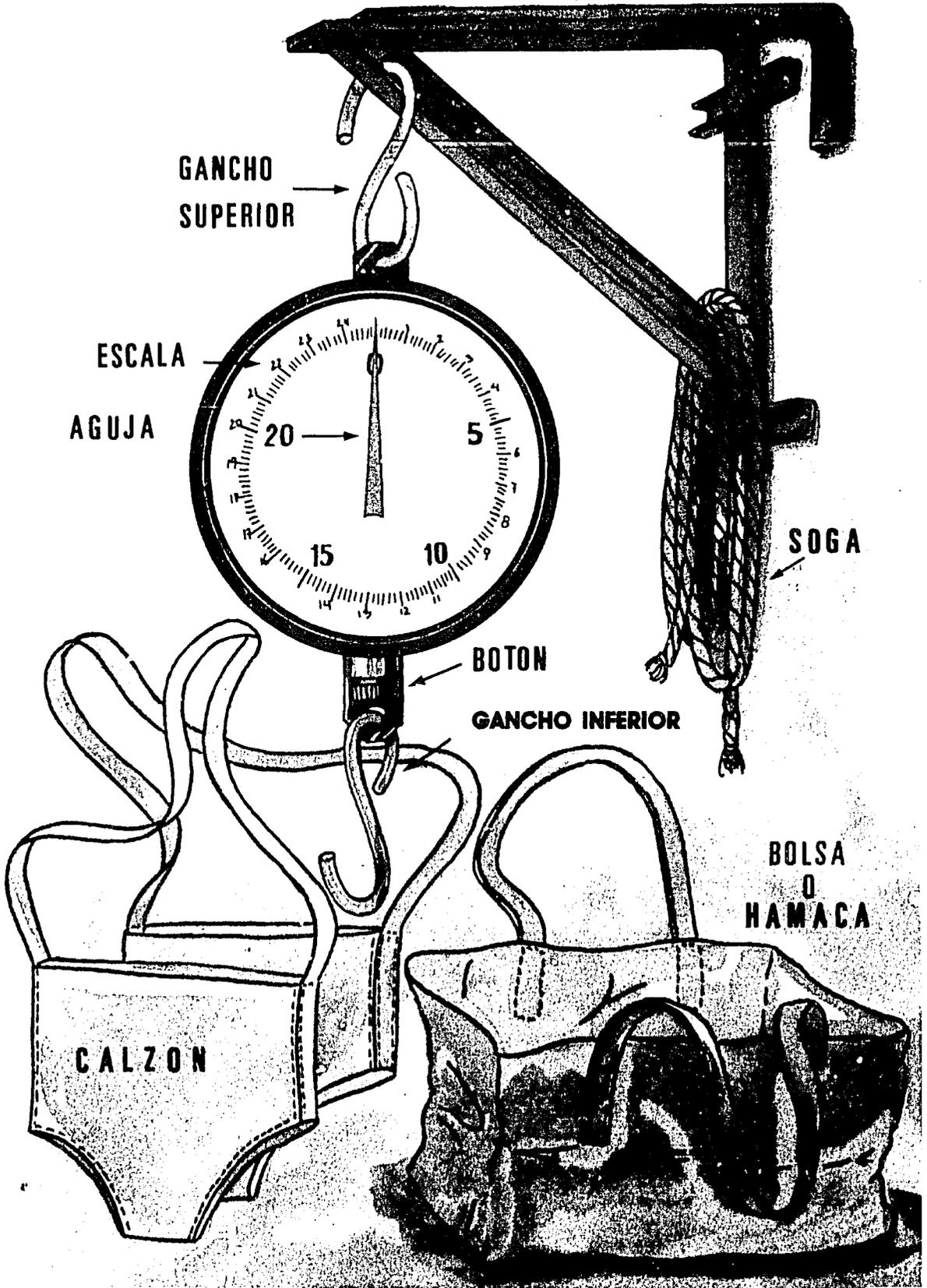
SOGA

BOTON

GANCHO INFERIOR

**BOLSA
O
HAMACA**

CALZON



Es un instrumento que sirve para pesar a niños desde que nacen hasta los 6 años de edad.

Ventajas

- Es muy fácil de usar y transportar pues ha sido hecha para su trabajo en la comunidad.
- Es muy precisa, pues las divisiones en gramos permiten tomar el peso exacto del niño.
- Utilizando los accesorios se pueden pesar niños hasta los 6 años.
- Instalada en lugares seguros no hay riesgo de accidente.

Gancho superior: Utilízalo para colgar la balanza.

Botón para graduar: Sirve para mover la aguja y colocarla donde marca exactamente 0.00 kg.

Cuerpo de la Balanza: Es de plástico, duro, resistente y liviano.

Escala: Es el círculo que tiene las divisiones en kilogramos, cada línea entre kilogramos equivale a 100 gramos.

Luna transparente: Protege la escala y la aguja.

Aguja: Sirve para indicar el peso. Su movimiento es igual que las agujas del reloj. Lee siempre el peso en la dirección que se mueva la aguja a partir de 0.00 kg.

Gancho inferior: Sirve para suspender la hamaca o el calzón donde se colocará al niño al momento de pesarlo.

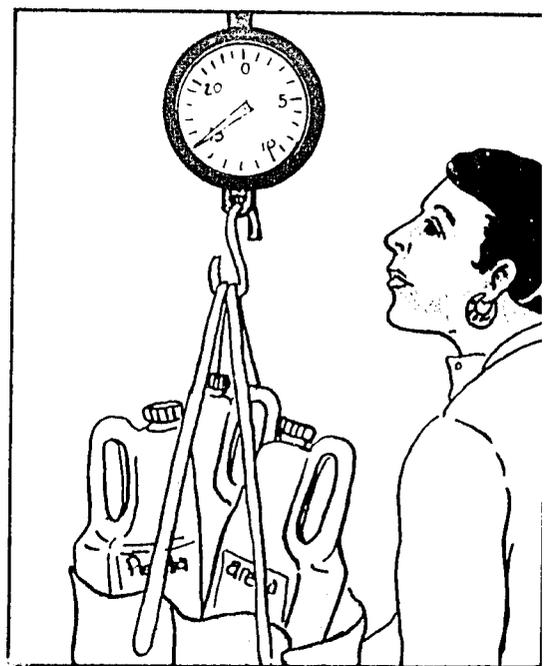
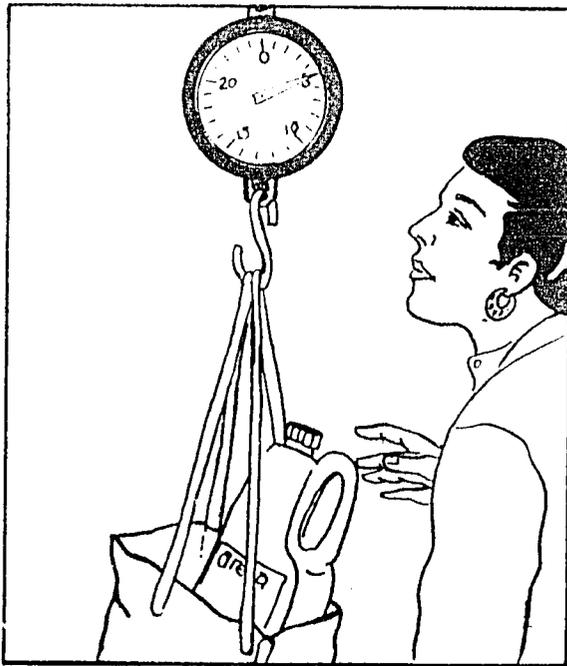
Bolsas o hamacas: Cada balanza tiene una. Se usan para pesar niños de 0—4 meses de edad.

Calzones: Cada balanza tiene dos. Permiten pesar niños desde los 5 meses hasta los 6 años.

Soporte de metal: Hecho especialmente para ser colocado en la parte superior de una puerta.

Cuerda o sogá: Puede ser utilizada para colocar la balanza en lugares como la viga de un techo, rama de un árbol o un arco de fútbol.

1. *Identifique todos los objetos que ve en este dibujo.*
2. *¿Cómo se usan estos materiales?*
3. *Identifique las partes de la balanza.*



Control de la exactitud de la Balanza

Para asegurar que la balanza siempre marque el peso exacto, hay que fabricar pesas standard.

¿Cómo hacer las pesas?

- Llenar tres botellas plásticas con arena, tierra, o piedras hasta que cada una pese exactamente cinco kilos.
- Ciérrelas con fuerza y si es posible, séllelas.
- Coloque en cada una un letrero que diga "5 kilos, no abrir".

¿Cómo controlar la balanza?

- Instale la balanza, cuelgue la bolsa y asegúrese que la aguja marque cero.
- Ponga una botella en la bolsa. La aguja debe marcar 5 kilos.
- Ponga dos botellas y después tres, la aguja debe marcar 10 y 15 kilos.
- Anote en un cuaderno la fecha y los kilogramos registrados en cada pesada.

¿Qué hacer si la balanza no pesa correctamente?

Coloque sobre la mica de la balanza un aviso de alerta.

Por ejemplo: Un promotor descubrió al colocar la pesa de control de 5 kilos, que la aguja marcaba 4 Kg. 900 gramos. Debe poner el siguiente aviso:

ATENCION...!
 Más de 5 kg. aumente 100 grs. al peso
 del niño
 03 - Agosto - 86

Las balanzas que no pesan correctamente deben ser reparadas lo más pronto posible.

Nunca use pesas del mercado, pueden estar equivocadas.

Antes de cada sesión de control de crecimiento, usted debe controlar la exactitud de su balanza.

1. ¿Cómo puede mantener en buen estado la balanza?
2. ¿Qué se debe hacer para que la balanza siempre marque el peso exacto?
3. ¿Qué se debe hacer si la balanza no marca el peso exacto?

Gráfica peso-edad

Nombre _____
 Peso al nacer: _____ Kg

Para espaciar los embarazos:

Padres	Están informados	
	Lo practican	

Alimentación:



La lactancia materna debe prolongarse como mínimo hasta los 6 meses, pero es recomendable hasta el primer o segundo año de vida.



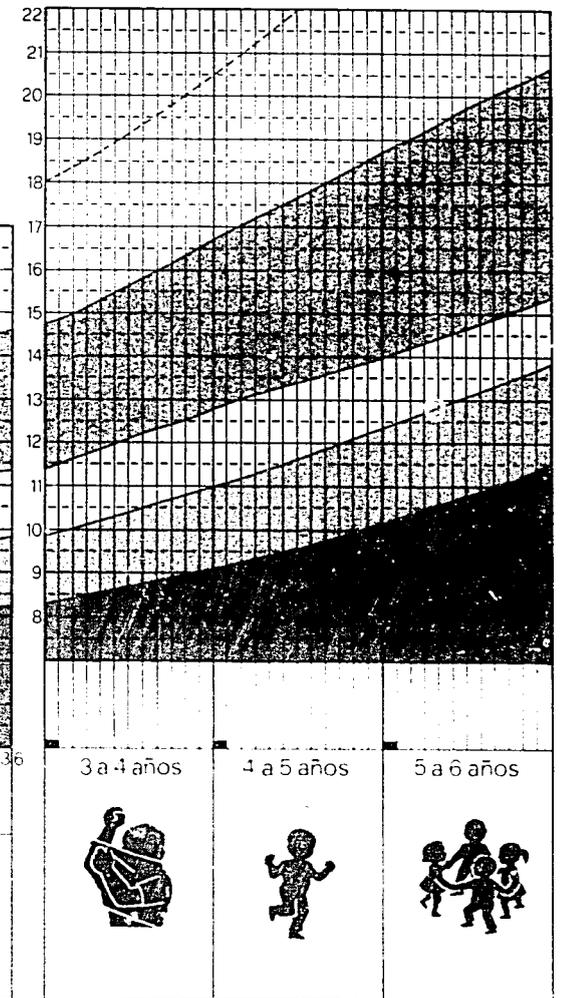
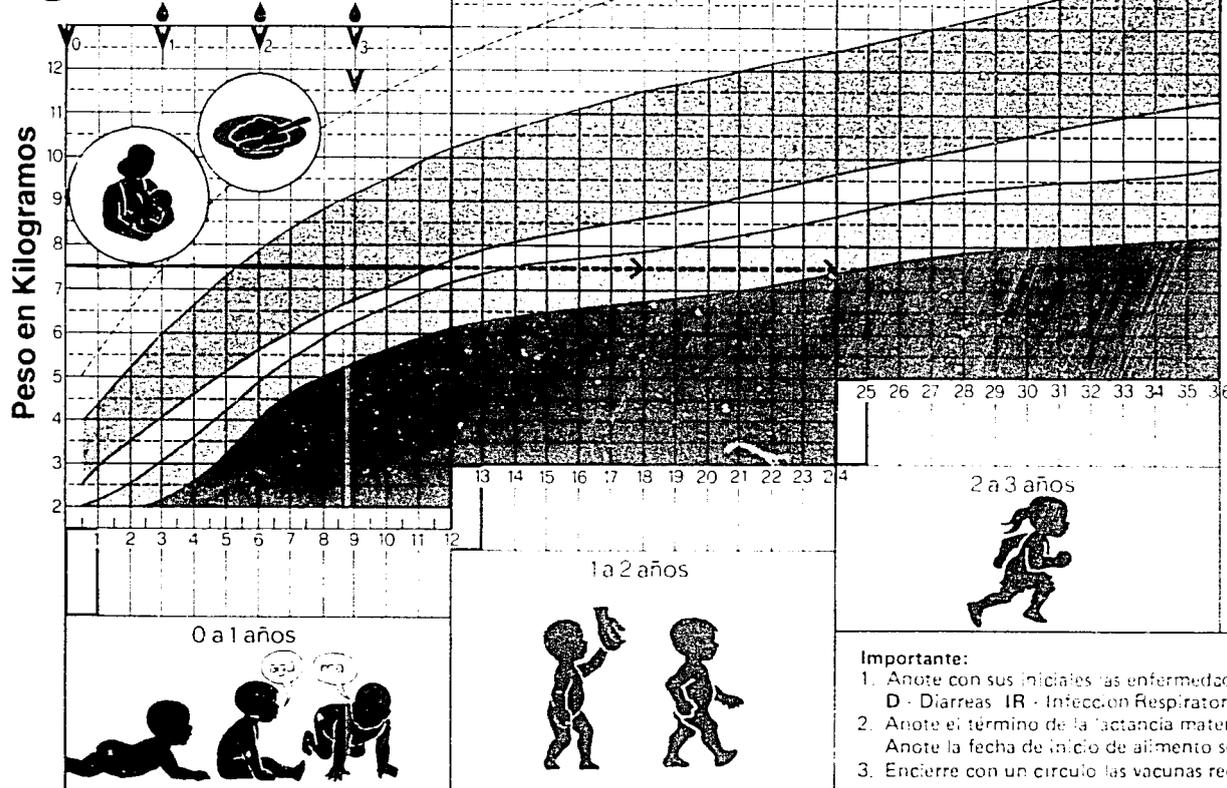
A partir del cuarto a sexto mes es recomendable agregar alimentos sólidos.

Interpretación de la curva de crecimiento



Estado de nutrición del niño

- = Normal
- = Desnutrición en I grado
- = Desnutrición en II grado
- = Desnutrición en III grado



Importante:

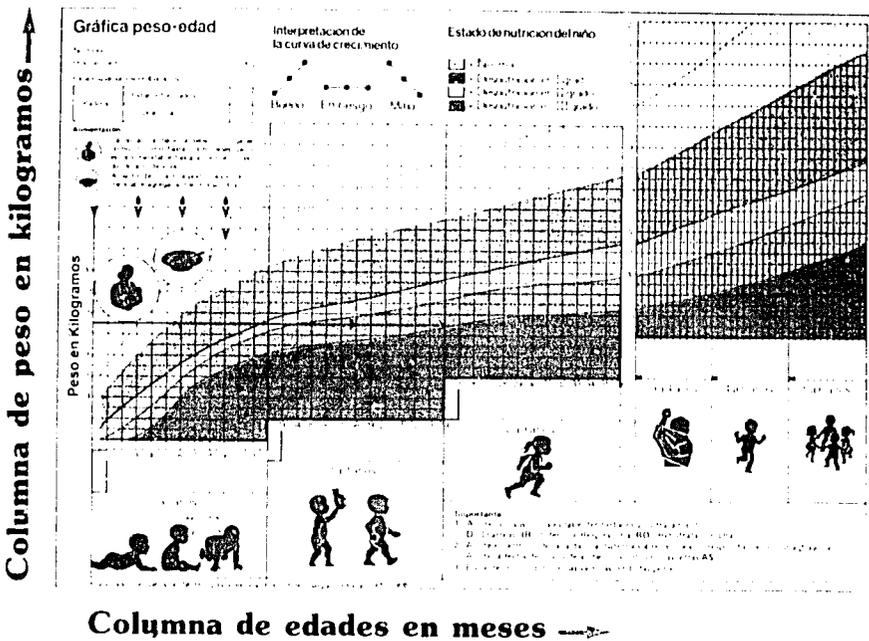
- Anote con sus iniciales las enfermedades y su tratamiento:
D - Diarreas **IR** - Infección Respiratoria **RO** - Rehidratación Oral.
- Anote el término de la lactancia materna sobre la línea correspondiente con una diagonal...../
 Anote la fecha de inicio de alimento sólido con las letras AS.
- Encierre con un círculo las vacunas recibidas por el niño.

Cara Interna o Gráfica de Crecimiento

Al lado superior izquierdo hay un espacio donde se escribe el nombre y el peso del niño al nacer.

La gráfica de crecimiento tiene dos partes importantes: **las columnas y las zonas de colores.**

En la columna de la izquierda se encuentran marcados los **pesos en kilogramos.**



En la columna inferior (al pie de la cartilla) se encuentra la **edad en meses.**

Las zonas de colores son cuatro y cada una representa un estado de nutrición:

- Las zonas **verde y blanca** corresponden a los niños con buen peso para su edad.
- La zona **amarilla** corresponde a los niños con peso algo bajo o desnutridos de 1er. grado.
- La zona **naranja** corresponde a los niños con bajo peso o desnutridos de 2do. grado.
- La zona **roja** corresponde a los niños con muy bajo peso o desnutrición de 3er. grado.

1. ¿Qué información tiene la parte interna de la cartilla?
2. ¿Para qué nos sirve este gráfico?
3. ¿Dónde están marcados los pesos de los niños? ¿La edad?
4. ¿Qué significan los colores de la cartilla?

El Cuaderno de Control

1º control / 2º control / 3º control

Nº de Niños	Nombres y Apellidos	Dirección	Sexo		F. de Nac.	Fecha	Fecha	Fecha
			M	F	Peso de Nac.	Peso	Peso	Peso
1	PEDRO SANCHEZ QUISPE	LOS LAURELES Mz. 4 Lot. 8 ATE-VITARTE	/		20-12-84	20-01-85	26-02-85	03-03-85
					3.300	3.500	4.100	4.200
2	ALEX BUENAS	LOS QUORROS Mz. 4 Lot. 12 ATE-VITARTE	/		02-01-84	22-01-85	29-02-85	03-03-85
					4.000	7.500	8.100	8.400

La Hoja de Control Nutricional

LUGAR: LOS LAURELES - ATE
DEPARTAMENTO: LIMA
PROVINCIA: LIMA
DISTRITO: ATE-VITARTE
NOMBRE DE QUIEN HACE EL CONTROL: GEMARA ROLDAN

AÑO: 1985

Nº de Niños	Nombres y Apellidos	Sexo		Fecha de Nac.	Peso de Nac.	CONTROL NUTRICIONAL											
						Enero		Febrero		Marzo		Abril		Mayo		Junio	
		1	2			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1	PEDRO SANCHEZ QUISPE	/		20-12-84	3.300	✓	-	✓	△	✓	△						
2	ALEX BUENAS	/		02-01-84	4.000	✓	-	✓	△	✓	△						

EN LOS CASILLEROS Nº 1, ANOTE LA ZONA DE COLOR:
 VERDE O BLANCO V
 AMARILLO A
 NARANJA N
 ROJO R

EN LOS CASILLEROS Nº 2, ANOTE DE LA CURVA:
 CURVA SUBE ↗
 CURVA PLANA →
 CURVA BAJA ↘

El Cuaderno de Control

Sirve para que el promotor tenga un registro permanente de los pesos de los niños que está controlando.

Se puede usar un cuaderno cualquiera y dividirlo como se ve en el dibujo de enfrente.

Recuerde que:

En este cuaderno podrá controlar Ud. la información ordenada y verificada. El número del niño tanto en este cuaderno como en la hoja de control nutricional debe ser el mismo.

- Anote también ese número en la cartilla del niño para ubicarlo fácilmente cada vez que lo controle.
- Es de especial importancia si la madre es quien guarda la Cartilla.

La Hoja de Control Nutricional

Un material importante para mantener una información ordenada y clara sobre la situación nutricional de los niños que Ud. tiene en control es mediante la hoja de control nutricional.

En base a los datos del Cuaderno de Control y de la Cartilla de Crecimiento se llena la hoja de control nutricional, que es un resumen de la información más importante.

Ventajas

Nos permite reconocer fácilmente a los niños que no están creciendo bien. Sirve también para evaluar si se está mejorando o no el estado de nutrición de todos los niños en control.

Cómo se interpreta

Al final de cada mes se deben sumar los niños que están en cada color y los que tienen curvas hacia arriba, plana o hacia abajo.

Compare los resultados mes a mes, para ver cómo están progresando los niños.



TEMA 2

PASOS PARA EL CONTROL DEL CRECIMIENTO

Paso 1: Comunicación y Motivación

A una madre que lleva por primera vez a su hijo a un control se le debe explicar con claridad el propósito y la importancia que tiene su participación. La madre debe tomar conciencia que, de los cuidados que dé al niño dependen su crecimiento y desarrollo.

Se debe respetar sus ideas, reconocer y estimular las cosas que ella hace bien. A las madres que ya vienen a control motívelas para que su participación sea permanente.

Paso 2: Recoger datos

Pídale a la madre los datos del niño para llenar el cuaderno, la cartilla de crecimiento y la hoja de control.

Estos datos incluyen:

- Nombre del niño.
- Dirección
- Fecha de nacimiento
- Edad
- Sexo
- La fecha de este control.

Si la madre no recuerda la fecha del nacimiento de su hijo, utilice el calendario regional. Ud. puede hacerlo, anotando las fechas de las fiestas regionales, nacionales o religiosas, de la siembra, cultivo, cosecha, o de otros eventos importantes de su región. Pregunte a la madre si su hijo nació en alguna de esas fechas.

Tenga especial cuidado en recoger estos datos pues de ellos depende que la evaluación del niño sea la correcta.

1. *¿Qué está haciendo este promotor?*
2. *¿Qué información necesita el promotor para llevar un buen control de crecimiento del niño?*
3. *¿Cómo deben de participar las madres en la actividad de control de crecimiento de los niños?*



Paso 3: Medición del Peso

Para pesar al niño, se hace lo siguiente:

1. Con la soga o el soporte del metal, instale la balanza en lugar seguro y resistente. Jalando con fuerza el gancho inferior de la balanza, verifique que no vaya a caerse con el peso del niño.
2. Si el niño es menor de cinco meses use la bolsa. Si es mayor use los calzones.
3. Coloque la bolsa o el calzón y use el botón para graduar, moviendo la aguja para que marque exactamente 0.00 kg.
4. No separe el niño de la persona que lo acompaña. Haga que ésta colabore quitándole la ropa más gruesa y pesada: zapatos, chompa, gorra, pañales, etc.
5. Cuando use el calzón se deben pasar los tirantes delante de los hombros y detrás de la cabeza del niño. El niño debe agarrarse de los tirantes del calzón para que se sienta seguro.
6. Ayudado por quien acompaña al niño, el promotor pondrá los tirantes en el gancho inferior de la balanza, teniendo cuidado que el niño quede completamente colgado y sin apoyar los pies.
7. Mientras que el niño permanezca colgado, la madre o el familiar deberá estar cerca para tranquilizarlo.

1. ¿Qué están haciendo las personas en el dibujo?
2. ¿Cuáles son los pasos para pesar a un niño?
3. ¿Qué debe hacer la madre cuando se pesa al niño?
4. ¿Cómo se logra que el niño colabore?



Paso 4: Lectura del Peso

1. Colóquese exactamente frente a la balanza, mirando la aguja.
2. Tenga presente que la aguja se mueve en la dirección del reloj.
3. Recuerde que cada línea ubicada entre cada kilogramo equivale a 100 grs.
4. Espere que la aguja se detenga.
5. Si se detuvo entre 2 líneas, anote el peso que esté más cerca.
6. Si el niño está inquieto y la aguja continúa moviéndose, espere unos segundos a que se tranquilice o haga una pausa, por ejemplo la que hace el niño que llora para tomar aire.
7. Lea el peso que marque la aguja en voz alta, repitiéndolo hasta anotarlo.
8. Baje al niño de la balanza antes de anotar el peso.
9. Anote el peso que leyó en el cuaderno de control.

Si pesa al niño con ropa, reste el peso de la ropa de la siguiente manera:

Peso de ropa por región

REGION	ROPA	EDAD	
		0 – 2 años	3 – 5 años
Costa y Selva	Camisa o Polo y calzón o pañal	50 grs.	100 grs.
Sierra	Chompa, calzón o pañal y pantalón de lana	100 grs.	200 grs.

1. ¿Qué están haciendo las personas en el dibujo?
2. ¿Cómo debe hacerse la lectura y registro del peso para que sea exacto?
3. ¿Qué debe hacer la madre mientras que el promotor está leyendo el peso?

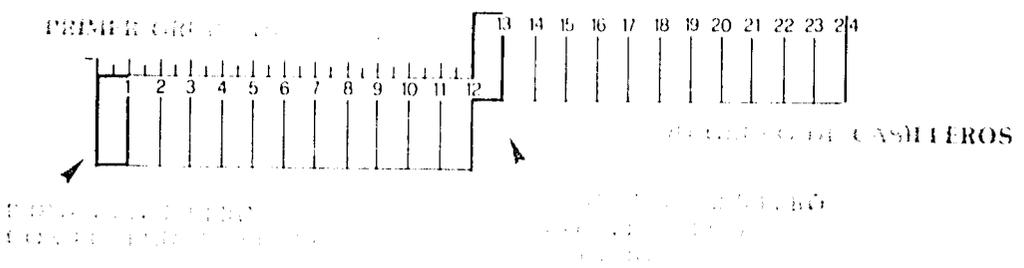


Paso 5: Gráfica del Peso

1. En la columna de abajo de la cartilla, anote en el primer casillero del lado izquierdo (que tiene el marco más oscuro), el mes y el año de nacimiento del niño.
2. En los siguientes casilleros de la derecha anote en orden los meses que siguen.

Ejemplo: Fernando nació en abril de 1985.

- Anote "abril 85" en el primer casillero de la izquierda con el marco más oscuro.
- Anote en los siguientes casilleros los meses que siguen a "abril": mayo, junio, etc. hasta el segundo casillero con el marco más oscuro.



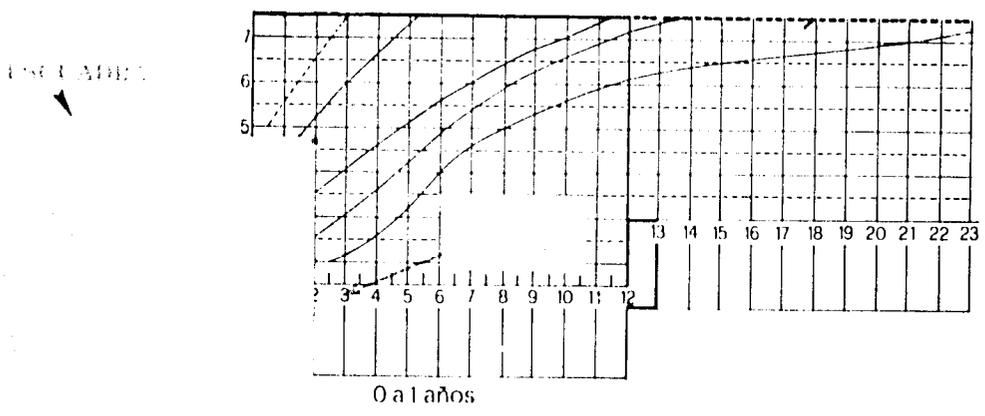
- Observe que al empezar el segundo grupo de casilleros lo hará con el mismo mes del nacimiento del niño, es decir: "abril", usted anotará "abril 86" porque en esta fecha Fernando cumplía un año de edad.

3. Enseguida ubique el "mes de control" y el "peso" del niño. Para hacerlo utilice una hoja de papel grueso que le sirva como escuadra, siguiendo las líneas correspondientes al "mes de control" y al "peso" obtenido.

Nunca tape con la escuadra el "mes de control"

Ahora grafique o marque el punto en el extremo superior derecho de la escuadra.

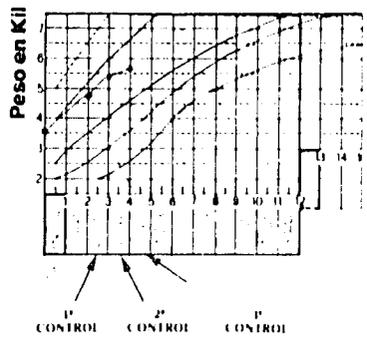
Ejemplo: Fernando fue a su primer control en el mes de "junio" del 85 y pesó 4.700 kg.



4. En el siguiente control se grafica o marca de la misma manera el punto que indica el "mes de control" y el "peso" del niño. Este punto se une al primero trazando una línea recta entre los dos.

En cada control se repite la misma acción hasta que la unión de los puntos vaya trazando una línea que se llama curva del crecimiento.

PESO AL NACER:
3.500 KG.
(INFORMADO POR
LA MADRE).



Ejemplo:
Fernando en su 2º control
(julio 86) peso 5.200 kg.
y en su tercer control
(agosto del 85) peso
5.500 kg.

— Observe que cada punto en la cartilla representa un control de peso.

RECUERDE QUE:

Cuando un niño grandecito viene por primera vez para el control de peso usted debe llenar la cartilla así:

1. En el primer casillero con marco oscuro, anote el mes y año de nacimiento del niño.
2. Pase al segundo grupo de casilleros y en el primero, que tiene el marco más oscuro, anote el mes y año que corresponden a la fecha del primer cumpleaños del niño.
3. Haga de la misma manera para los otros años del niño hasta llegar a la edad que tiene en el momento del control: anote, en el primer casillero el mes y año de su último cumpleaños y llene todos los casilleros con los meses que siguen hasta llegar al mes donde va a ser controlado por primera vez: allí graficará su primer peso, como se le enseñó antes utilizando la escuadra.

Gráfica peso-edad

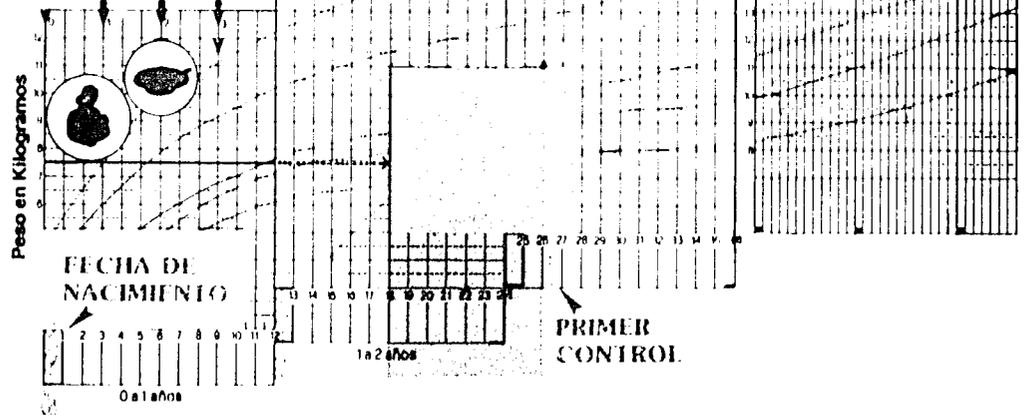
Ejemplo:

Rosita viene con su mamá para el control de peso por primera vez en octubre de 1985 y pesó 11 kg.
La madre nos informó que ella nació en agosto de 1983 y no recuerda su peso al nacer.

□ Veamos cómo se llena la cartilla con estos datos.

Nombre: _____
 Peso al nacer: _____
 Para estos datos investigar a:
 Padres: Tataru y tataru Tataru y tataru
 Alimentación: _____

La lactancia materna debe durar como mínimo hasta los 8 meses y recomendarla hasta el primer o segundo año de vida.
 A partir del cuarto o quinto mes se deben introducir algunos alimentos sólidos.



Paso 6: Evaluación del Crecimiento

Para evaluar el crecimiento de un niño debe observar dos cosas:

- La zona de color.
- La dirección de la curva.

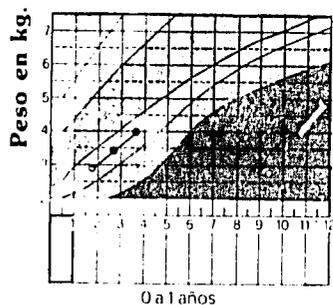
Las Zonas de Color

Las zonas de color nos indican si el peso del niño es adecuado para la edad que tiene.

- Si su peso está en la zona verde o blanca está bien.
- Si su peso está en la zona amarilla indica que es necesario tomar medidas para evitar que el peso baje aún más. De preferencia debe subir.
- Si su peso está en la zona anaranjada hay que dar muchos cuidados al niño. Está en un estado delicado.
- Si su peso está en la zona roja es un caso de peligro. Debe ser llevado de inmediato a un hospital o centro de salud.

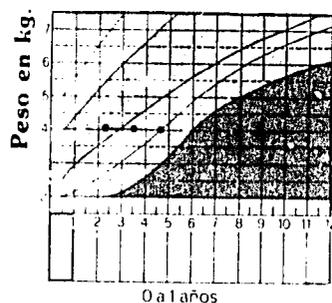
La Dirección de la Curva

La dirección de la curva nos dice cómo está creciendo el niño.



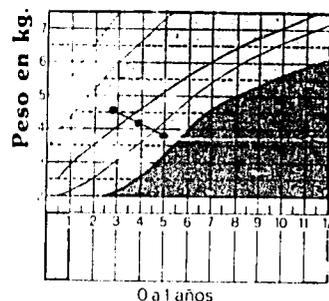
Una línea hacia arriba

Aunque no está en la zona verde, es señal de crecimiento.



Una línea plana

Significa que no ha subido de peso, y puede estar enfermo o no recibir suficiente alimento.



Una línea hacia abajo

Indica que este niño está en problemas y en camino a la desnutrición. Es muy peligrosa.

No olvide que lo más importante para evaluar el crecimiento de un niño es ver la dirección de la curva. Para construirla es necesario pesar periódicamente al niño.

Una vez observada la dirección de la curva y el color de la zona donde se encuentra, busque al final de este manual las páginas que tengan el mismo color y lea las indicaciones según la curva y edad del niño.



Paso 7: Educación de la Madre

Su programa de control de crecimiento de los niños tendrá resultado si la madre decide tomar acciones con base en lo que ha visto en la cartilla. Para lograrlo el promotor deberá seguir tres pasos con la madre en el momento de controlar al niño.

1. EXPLICAR A LA MADRE:

- Para qué sirve la cartilla
- El mensaje de las zonas de color
- El mensaje de la curva

2. MOTIVARLA:

- Felicítela por las cosas que hace bien con el niño.
- Explíquele la importancia de lograr cambios si son necesarios.
- No la haga sentir culpable, ni la critique, ni la avergüence.
- Hágale sentirse capaz de lograr cambios.
- Cuando logre cambios, felicítela y admire al niño.

3. DECIDIR LO QUE VA HACER:

- Busque en el manual —Capítulo IV— los consejos aplicables al estado nutricional del niño.
- Usando estas y otras ideas propias converse con la madre sobre las posibles acciones para mejorar la nutrición del niño. El promotor la puede ayudar con visitas domiciliarias, motivando su participación en una cooperativa, enseñándole como hacer un huerto, etc.

1. *¿Qué está explicando el promotor a la madre?*
2. *¿Cómo puede motivarla para que se interese en mejorar la nutrición y salud de sus hijos?*
3. *Dar ejemplos de algunas medidas que se podrá tomar para mejorar la nutrición de este niño.*



Paso 8: Conservación de la Cartilla

Algunas instituciones prefieren que las cartillas se guarden donde se hace el control, otras que la tenga el promotor, pero algunas han decidido que sean las propias madres quienes las lleven consigo.

Si las mantiene el promotor o la Institución, se tienen las siguientes ventajas:

- Facilita el control numérico de sus beneficiarios y los informes a la Institución.
- Ayuda al control de distribución de raciones.
- Facilita la evaluación nutricional y la clasificación de los niños según el riesgo.

Si la madre guarda la cartilla:

- Ayuda a la madre a entender la importancia del control de crecimiento.
- Ahorra tiempo al personal del Servicio de Salud o al promotor, porque no tiene que archivar y buscar documentos.
- Otros miembros de la familia (especialmente el padre) pueden ver la cartilla.
- Si la familia se va a vivir a otro lugar, o acude a un Servicio de Salud, puede seguir utilizándola.

Decida Ud. con su agencia, la forma más adecuada.



TEMA 3

TAREAS DEL PROMOTOR

Un Programa de Control de Crecimiento tendrá éxito si el promotor:

- Sabe que el objetivo principal es lograr el bienestar de las familias de su comunidad.
- Reconoce que es muy importante su participación entusiasta, continua y responsable.

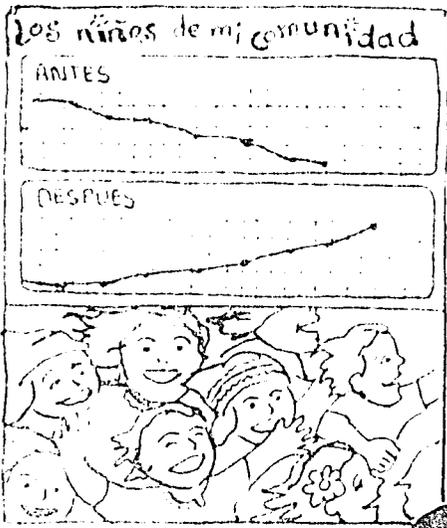
Sus tareas en el programa incluye:

- 1) — Programar para cada día y cada mes, las actividades que realizará, incluyendo principalmente:
 - Control de crecimiento
 - Educación
 - Visitas domiciliarias
 - Ingreso de nuevos niños, (o familias)
- 2) — Conocer las organizaciones de la comunidad u otras instituciones o personas que puedan colaborar con su programa para:
 - Buscar cooperación e integrar acciones
 - Utilizar mejor los recursos
 - No duplicar esfuerzos.
- 3) — Identificar a las familias que necesiten ayuda e integrarlas a su programa, brindándoles información sobre:
 - Las actividades que se realizarán
 - La importancia de controlar el crecimiento de los niños.
 - La importancia de la participación de las madres.
- 4) — Estar consciente de sus propias limitaciones ante casos difíciles y saber solicitar ayuda a los servicios de salud u otras organizaciones o instituciones.
- 5) — Registrar con claridad y siguiendo un orden, todos los datos necesarios de cada niño y familia, en la cartilla, en el cuaderno y en la hoja de control de su programa.
- 6) — Evaluar e informar mensualmente y cada vez que reciba la visita de un supervisor las actividades realizadas.
- 7) — Revisar u observar en su cuaderno y hoja de control:
 - La asistencia de las madres y niños al control
 - Si los niños progresan o no en su crecimiento
 - Si aumenta o disminuye el número de niños desnutridos
 - El número de niños que fueron enviados a un centro de salud u hospital
 - El número de niños que abandonaron el control
 - El número de niños que fallecieron
- 8) — Informar si necesita ampliar sus conocimientos
- 9) — Reconocer problemas o necesidades de material o equipo.

1. ¿Qué están haciendo estas personas en el dibujo?

2. ¿Qué cualidades tiene un buen promotor?

3. ¿Qué debe hacer un promotor para que el programa de crecimiento tenga éxito?



TEMA 4

EVALUACION DE ACTIVIDADES

Es muy importante la evaluación que hace Ud. al interpretar la curva de crecimiento en la cartilla de un niño, en cada control, para poder guiar a la madre en el cuidado de su hijo.

Así también es importante que evalúe e interprete cada mes, el resultado de los controles y actividades que realizó.

Objetivos:

- Saber si se está alcanzando los objetivos del programa.
Reconocer algunos aspectos del programa que deben ser mejorados.
- Reconocer si necesita mejorar sus propios conocimientos.
- Mantener una comunicación continua con la institución para la cual trabaja, informando los problemas o necesidades de su comunidad.

Debe hacer la evaluación:

- Utilizando los datos que anotó en el cuaderno de control. hojas de control nutricional u otros formularios de su institución.
- Puede hacerlo Ud. solo, con otros promotores o con ayuda de su supervisor.

Información que debe contener:

1) Número total de niños:

- En el programa
- Que ingresaron durante el mes
- Que salieron del programa.

2) Cambios en estado de nutrición y salud

- Número de niños en cada zona de color.
- Número de niños con la curva subiendo, plana o bajando.

3) Actividades que se realizan:

- Número de sesiones de control de crecimiento
- Número y temas de charlas educativas y demostraciones, incluyendo el número de madres que asistieron.
- Número de reuniones de coordinación con otras instituciones o grupos.

4) Problemas y necesidades:

- Con la madre, niño, comunidad u otras organizaciones, o con su equipo o material.
- De recursos humanos, materiales o económicos, de educación o capacitación.

CAPITULO 4

CONSEJOS PARA EL CONTROL DEL NIÑO

1. Después de pesar al niño, graficar el punto y trazar la curva, vea en que zona de color se encuentra el peso obtenido (blanca, verde, amarilla, naranja o roja).
2. De acuerdo al color obtenido busque la primera página de este capítulo que tenga el mismo color. (Nota: Si el color es blanco, busque en las páginas verdes).
3. Lea la parte llamada "Descripción".
4. En seguida, lea las indicaciones sobre "La Curva".
Según la dirección de la curva (si sube, es plana o baja) busque la zona de color indicada.
5. Después busque la edad del niño en los grupos de edades que figuran en: "¿Qué hacer?". Ejemplo: Si el niño tiene 4 meses, busque en **0 a 5 meses**, si el niño tiene 8 meses busque en **6 a 11 meses**.
6. Hacer la pregunta indicada en la sección de **Alimentación**. Donde encuentre la respuesta, están los consejos que debe darse para este niño.
7. Hacer la pregunta de la sección **Salud**. Donde encuentre la respuesta están los consejos que debe darse para este niño.
8. Ver si está al día con sus **Vacunas** según las indicaciones en esta sección.
9. Si necesita más información sobre algunos puntos, ver las páginas del manual que están anotados en el margen derecho de cada página.

Ejemplo:

Margarita tiene 7 meses, y su peso está en la zona amarilla. Su curva está subiendo; toma solamente leche materna y está sana. ¿Qué hay que hacer para encontrar los consejos para su madre?:

- a. Mirar las páginas amarillas, y leer la descripción. (Pág. 97).
 - b. Ver la sección sobre la curva (Pág. 97). Como su curva está subiendo vamos a buscar los consejos de las páginas amarillas.
 - c. Como tiene 7 meses, pasaremos a la sección “Qué hacer, 6 a 11 meses” (Pág. 100).
 - d. Ahora preguntamos a la madre: “¿Qué alimentación recibe la niña?”.
 - e. Como ella recibe solamente pecho, miramos dentro de la sección que corresponde a la respuesta “recibe sólo leche materna u otra leche”. Allí están los consejos sobre la comida que debe recibir Margarita.
 - f. Después miramos “Qué hacer?, 6 a 11 meses” en la parte salud. Preguntamos a la madre “¿Cómo está la salud de su niña?”.
 - g. Como Margarita está bien de salud, no tenemos que darle consejos de esta sección.
 - h. Preguntamos si está al día con sus vacunas.
 - i. Finalmente, le decimos cuándo debe venir para su próximo control.
10. Notará Ud. que en la zona verde del manual no se dan consejos de Salud. Porque un niño en la zona verde no tiene problemas de salud que afecten su estado nutricional. Sin embargo, si su niño en la zona verde tiene “diarrea” o tiene otro problema puede ver los consejos en la zona “amarilla”, sección “salud”.
11. Igualmente en la zona roja del manual los consejos ya no dependen de la curva porque este niño debe ser inmediatamente llevado al hospital más cercano para que lo vea un médico.

Descripción

Es un niño con buen peso o bien nutrido. Queremos que siga en esta zona.

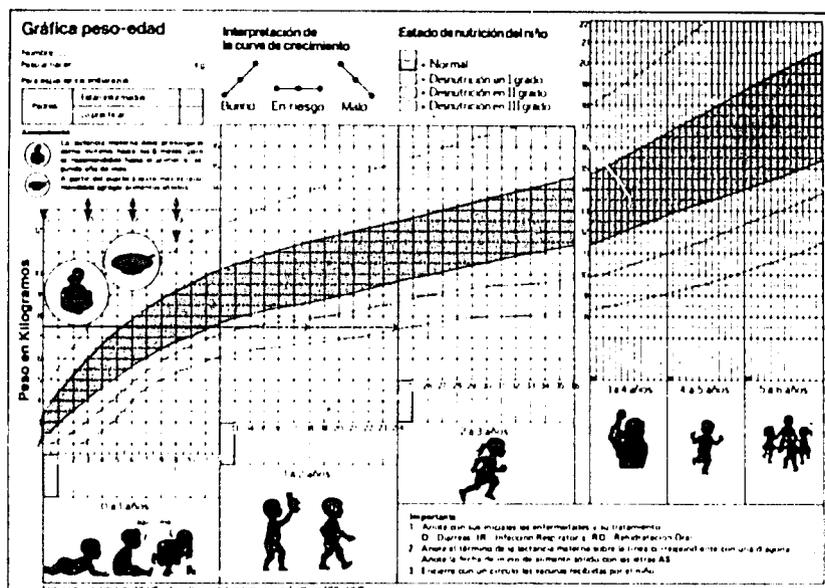


Normal

Curva

Si la curva sube (↗) o es plana (→) por un mes, siga las instrucciones de estas páginas.

Si la curva es **plana** (→→) por 2 meses, o si **baja** (↘) por 1 mes, siga las instrucciones de la zona amarilla.



**¿Qué hacer?
0 a 5 meses****Alimentación**

- El niño debe recibir sólo pecho.

**Ver pag.
9****Vacunas**

3 — 5 meses : Polio y triple (1ra. dosis).

Control

Si el niño está sano, se sugiere que sea controlado nuevamente por Ud. cada mes.

**¿Qué hacer?
6 a 11 meses****Alimentación**

- Continuar dándole pecho
- Empezar a dar primeros alimentos sólidos a partir de los 6 meses.
- Dar más cantidad y variedad de alimentos cada mes hasta recibir la comida de la casa, cuando tenga 1 año (especialmente la parte más espesa).
- Tener mucho cuidado en la limpieza al preparar los alimentos para evitar la diarrea.
- No usar biberones.

**Ver pag.
9 y 13****Ver pag.
13 y 21**

Vacunas

- 6 — 8 meses : Polio y triple (2da. dosis).
- 9 — 11 meses : Polio y triple (3ra. dosis).
Sarampión

Control

**Qué hacer?
1 a 3 años**

Alimentación

Dar alimentos nutritivos y limpios.

**Ver pag.
13**

Vacunas

- Un año y medio: Refuerzos de polio y triple
- Dos años : Refuerzos de Sarampión.

Aunque estos refuerzos no están incluidos en las normas del Ministerio de Salud, es recomendable ponerlos para una protección mayor del niño.

Control

Si el niño está sano, se sugiere que sea controlado cada 3 meses.

Descripción

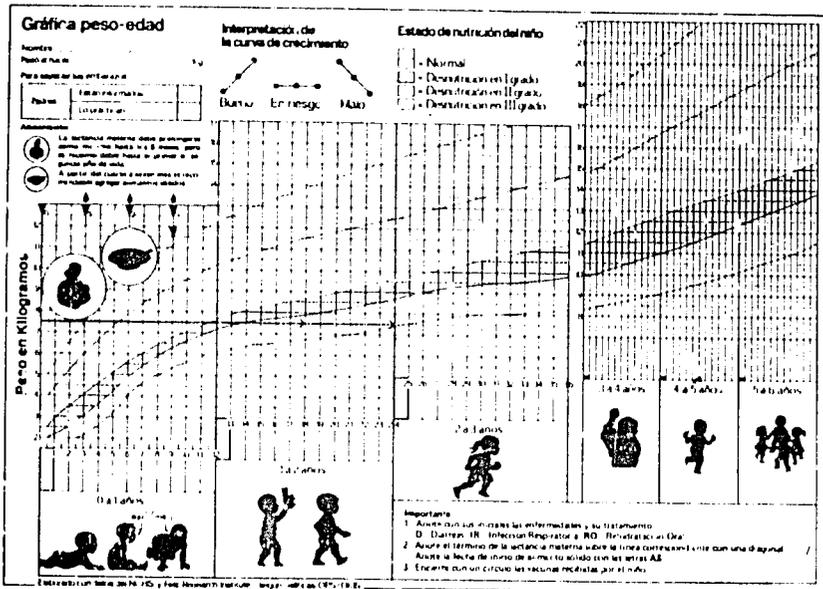
Es un niño un poco bajo de peso o desnutrido LEVE. Queremos que vaya hacia la zona verde y que su línea de crecimiento suba.

Desnutrición en I grado o leve

Curva

Si la curva sube (↗) o es plana (→) por un mes, siga las instrucciones de estas páginas.

Si la línea es **plana** (→) por 2 meses, o si **baja** (↘) por 1 mes, siga las instrucciones de la zona anaranjada.



¿Qué hacer? 0 a 5 meses

Alimentación

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna

- Si es menor de 4 meses, averiguar si la madre tiene problemas con la lactancia (¿Le da pecho cada vez que llora o por lo menos cada 2 - 3 horas? ¿Tiene dolor de senos o pezones? ¿Está separada mucho del niño?). **Ver pag. 9 y 11**
- Si es un problema que Ud. no sabe resolver, buscar ayuda.
- Si es mayor de 4 meses, empezar con primeros alimentos sólidos en forma progresiva y siguiendo con leche materna. **Ver pag. 21, 22, 23**

Control. 1 mes.

Recibe otra leche

- Si es menor de 4 meses, controlar la preparación de la leche. Evitar un exceso de agua.
- Si es mayor de 4 meses, empezar con primeros alimentos sólidos en forma progresiva además de la leche .
- Si ya está recibiendo otros alimentos, averiguar si recibe suficiente cantidad 2 - 3 veces al día.
- Todavía necesita leche. **Ver pag. 21, 22, 23**

Control: en 1 mes.

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

3 — 5 meses : Polio y triple (1ra. dosis).

**¿Qué hacer?
0 a 5 meses****Salud**

¿Cómo está la salud del niño?

**Parece sano pero
no tiene apetito**

- Llevarlo al centro de Salud para averiguar si tiene alguna infección (por ejemplo. infección urinaria, tuberculosis, etc.)
- Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

Control. 1 mes.

Está enfermo

- Llevarlo al centro de salud y seguir las instrucciones del médico.
- Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

Ver pag.
57

Control: en 1 mes.

Tiene diarrea

- Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud.
- Si la diarrea no es tan severa:
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Si recibe otra leche, darle un poco más diluida por un día.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.

Ver pag.
53

Ver pag.
53 y 55

Control: en 2 semanas si no mejora la diarrea.

¿Qué hacer? 6 a 11 meses

Alimentación

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna u otra leche

**Ver pag.
21, 22 y 23**

- Puede ser que la leche ya no sea suficiente. Empezar con primeros alimentos sólidos dando poco a poco al principio y aumentando la cantidad progresivamente.
- Seguir dándole leche materna.
- Si recibe otra leche, averiguar si la mezclan con mucha agua.
- **Control:** en 1 mes.

Recibe otros alimentos

**Ver pag.
21, 22 y 23**

- Evitar dar caldos aguados.
- Dar cantidades adecuadas de alimentos 4 - 6 veces al día.
- Averiguar si recibe poco alimento o muy poca variedad.
- **Control:** en 1 mes.

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

- 6 — 8 meses : Polio y triple (2da. dosis).
- 9 — 11 meses : Polio y triple (3ra. dosis).
sarampión.

**¿Qué hacer?
6 a 11 meses****Salud**

¿Cómo está la salud del niño?

**Parece sano pero
no tiene apetito**

- Llevarlo al centro de salud para averiguar si tiene alguna infección (por ejemplo, infección urinaria, tuberculosis, etc.)
- Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

Control en 1 mes.

Está enfermo

- Llevarlo al centro de salud y seguir las instrucciones del médico.
- Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

**Ver pag.
57**

Control: en 1 mes.

Tiene diarrea

- Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud.
- Si la diarrea no es tan severa:
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Evitar otras leches por un día o dársela mezclada con otros alimentos.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.

**Ver pag.
53**

**Ver pag.
53 y 55**

Control: en 2 semanas si no mejora la diarrea.

¿Qué hacer? 1 a 3 años

Alimentación

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna u otras leches

- Empezar con primeros alimentos sólidos en forma progresiva.
- No quitar el pecho al niño hasta que esté comiendo bien de la olla familiar.
- Seguir dándole leche materna por lo menos hasta el año y medio. Si es posible, darle otra leche después.
- Si recibe otra leche, averiguar si la mezclan con mucha agua.

Control: en 1 mes.

**Ver pag.
21, 22 y 23**

**Ver pag.
9 y 11**

Ya come otros alimentos

- Evitar dar el caldo aguado al niño.
- Averiguar si está recibiendo suficientes cantidades de alimentos de 4 a 6 veces al día.
- Darle toda la variedad de alimentos que pueda y que se encuentren en la región.

Control: en 1 mes.

**Ver pag.
13, 15**

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

- Un año y medio: Refuerzos de polio y triple
- Dos años : Refuerzos de Sarampión.

Aunque estos refuerzos no están incluidos en las normas del Ministerio de Salud, es recomendable ponerlos para una protección mayor del niño.

¿Qué hacer? 1 a 3 años

Salud

¿Cómo está la salud del niño?

Parece sano pero no tiene apetito

- Llevarlo al centro de Salud para averiguar si tiene alguna infección (Ej.: infección urinaria, tuberculosis, etc.).
- Seguir ofreciéndole alimentos y leche.

Control: en 1 mes

Está enfermo

- Llevarlo al centro de Salud y seguir las instrucciones del médico.
- Seguir ofreciéndole alimentos y leche.

Ver pag.
57

Control: en 1 mes.

Tiene diarrea

- Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud.
- Si la diarrea no es tan severa:
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Evitar otras leches por un día o darsela mezclada con otros alimentos.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.
 - **Control:** en 2 semanas si no mejora la diarrea.

Ver pag.
53

Ver pag.
53 y 55

Descripción

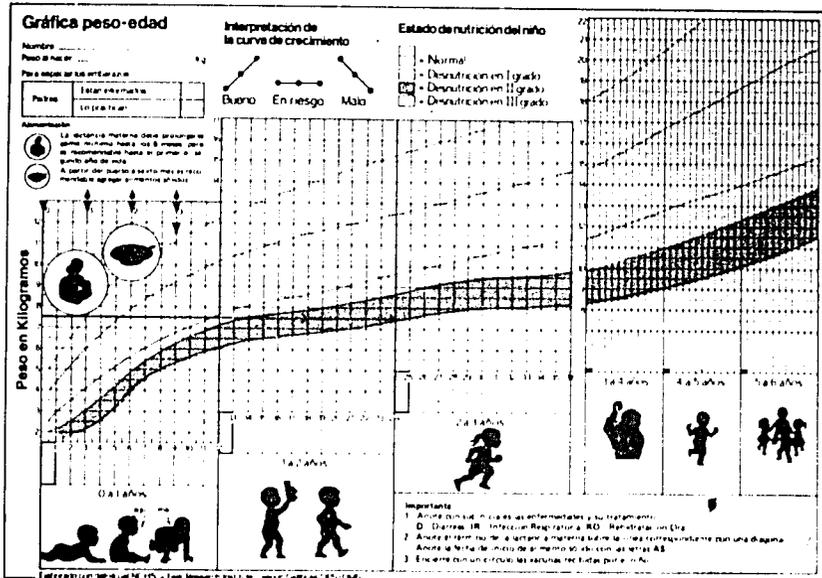
Es un niño bajo de peso o **DESNUTRIDO MODERADO**, hay que cuidarlo mucho para que no caiga en la zona roja.

■ Desnutrición en II grado o moderado.

Curva

Si la curva sube (↗) o es plana (→) por sólo un mes, siga las instrucciones de estas páginas.

Si la línea es **plana** (- - -) por 2 meses, o si **baja** (↘) por 1 mes, siga las instrucciones de la zona roja.



**¿Qué hacer?
0 a 5 meses****Alimentación**

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna

- ▣ Si es menor de 4 meses, averiguar si la madre tiene problemas con la lactancia (¿Le da pecho cada vez que llora o por lo menos cada 2 - 3 horas? ¿Tiene dolor de senos o pezones? ¿Está separada mucho del niño?).
 - ▣ Si es un problema que Ud. no sabe resolver, buscar ayuda.
 - ▣ Si es mayor de 4 meses empezar con "primeros alimentos sólidos" pero no dejar de dar leche materna.
- Control:** en 2 semanas.

**Ver pag.
9 y 11**

**Ver pag.
21, 22 y 23**

Recibe otra leche

- ▣ Si es menor de 4 meses, controlar la preparación de la leche. Evitar un exceso de agua.
- ▣ Si es mayor de 4 meses, empezar con primeros alimentos sólidos en forma progresiva además de la leche.
- ▣ Si ya está recibiendo otros alimentos, averiguar si recibe suficiente cantidad 2 - 3 veces al día.
- ▣ Todavía necesita leche.

**Ver pag.
21, 22, 23**

Control: en 2 semanas.

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

3—5 meses: polio y triple (1ra. dosis)

Salud

¿Cómo está la salud del niño?

Parece sano pero no tiene apetito

- ▣ Llevarlo al centro de Salud para averiguar si tiene alguna infección (por ejemplo. infección urinaria, tuberculosis, etc.)
- ▣ Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.
- ▣ **Control:** en 2 semanas.

Está enfermo

- ▣ Llevarlo al centro de salud y seguir las instrucciones del médico.
- ▣ Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.
- ▣ **Control:** en 2 semanas.

Ver pag.
57

Tiene diarrea

- ▣ Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud.
- ▣ Si la diarrea no es tan severa:
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Si recibe otra leche, darle un poco más diluida por un día.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.
- ▣ **Control:** en 2 semanas si no mejora la diarrea.

Ver pag.
53

Ver pag.
53 y 55

¿Qué hacer? 6 a 11 meses

Alimentación

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna u otra leche

- ❑ Puede ser que la leche ya no sea suficiente. Empezar con primeros alimentos sólidos dando poco a poco al principio y aumentando la cantidad progresivamente.
- ❑ Seguir dándole leche materna.
- ❑ Si recibe otra leche, averiguar si la mezclan con mucha agua.

**Ver pag.
21, 22 y 23**

Control: en 2 semanas.

Recibe otros alimentos

- ❑ Evitar dar caldos aguados.
- ❑ Dar cantidades adecuadas de alimentos 4 - 6 veces al día.
- ❑ Averiguar si recibe poco alimento o muy poca variedad.

**Ver pag.
21, 22 y 23**

Control: en 2 semanas.

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

- 6 — 8 meses: Polio y triple (2da. dosis)
- 9 - 11 meses : polio y triple (3ra. dosis)
sarampión.

¿Qué hacer? 6 a 11 meses

Salud

¿Cómo está la salud del niño?

Parece sano pero no tiene apetito

- ▣ Llevarlo al centro de Salud para averiguar si tiene alguna infección (por ejemplo, infección urinaria, tuberculosis, etc.)
- ▣ Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

Control: en 2 semanas.

Está enfermo

- ▣ Llevarlo al centro de salud y seguir las instrucciones del médico.
- ▣ Seguir ofreciéndole pecho, leche y alimentos si ya los está tomando.

Ver pag.
57

Control: en 2 semanas.

Tiene diarrea

- ▣ Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud.
- ▣ Si la diarrea no es tan severa:
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Evitar otras leches, por un día o dársela mezclada con otros alimentos.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.

Ver pag.
53

Ver pag.
53 y 55

Control: en 2 semanas si no mejora la diarrea.

¿Qué hacer? 1 a 3 años

Alimentación

¿Qué alimentación recibe el niño?

Recibe sólo leche materna u otras leches

- ❑ Empezar con primeros alimentos sólidos en forma progresiva.
- ❑ No quitar el pecho al niño hasta que esté comiendo bien de la olla familiar.
- ❑ Seguir dándole leche materna por lo menos hasta el año y medio. Si es posible, darle otra leche después.
Control: en 1 mes.

**Ver pag.
21, 22 y 23**

Ya come otros alimentos

- ❑ Evitar dar el caldo aguado al niño.
- ❑ Averiguar si está recibiendo suficientes cantidades de alimentos de 4 a 6 veces al día.
- ❑ Darle toda la variedad de alimentos que pueda y que se encuentren en la región.
Control: en 1 mes.

**Ver pag.
13 y 15**

Vacunas

¿El niño tiene estas vacunas?

- Un año y medio: Refuerzos de polio y triple
- Dos años : Refuerzos de Sarampión.

Aunque estos refuerzos no están incluidos en las normas del Ministerio de Salud, es recomendable ponerlos para una protección mayor del niño.

¿Qué hacer? 1 a 3 años

Salud

¿Cómo está la salud del niño?

Parece sano pero no tiene apetito

- Llevarlo al centro de Salud para averiguar si tiene alguna infección (Ej.: infección urinaria, tuberculosis, etc.). **Ver pag. 57**
- Seguir ofreciéndole alimentos y leche.

Control: en 1 mes

Está enfermo

- Llevarlo al centro de Salud y seguir las instrucciones del médico. **Ver pag. 57**
- Seguir ofreciéndole alimentos y leche.

Control: en 1 mes.

Tiene diarrea

- Si el niño tiene vómitos, diarrea con pus o sangre, deshidratación fuerte o diarrea por muchos días, mandarlo al Servicio de Salud. **Ver pag. 53**
- Si la diarrea no es tan severa: **Ver pag. 53 y 55**
 - Darle Salvaoral o suero casero para evitar deshidratación.
 - No quitarle el pecho.
 - Evitar otras leches por un día o dársela mezclada con otros alimentos.
 - Seguir dándole primeros alimentos sólidos, si ya los ha empezado, en pequeñas cantidades y varias veces al día.
 - Tratar de eliminar posibles causas.
 - **Control:** en 2 semanas si no mejora la diarrea.

Descripción

- Es un niño muy bajo de peso **DESNUTRIDO GRAVE**.
- Generalmente tiene infecciones.
- Es un niño que tiene Marasmo o Kwashiorkor.
- Queremos que suba de peso lo más rápido posible y que se cure de las infecciones.

■ = Desnutrición en III Grado y grave

Curva

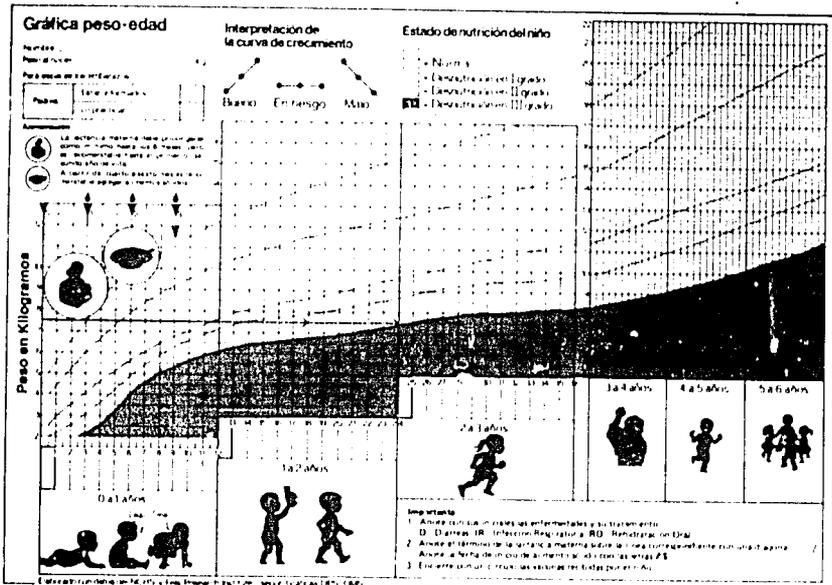
Cualquiera que sea la forma de la curva este niño está en mucho peligro, y **hay que llevarlo al médico lo antes posible**.

Control

Según indique el médico o cada semana.

Vacunas

Sólo cuando llegue a la zona Naranja.



TEMA 5

EJEMPLOS Y EJERCICIOS

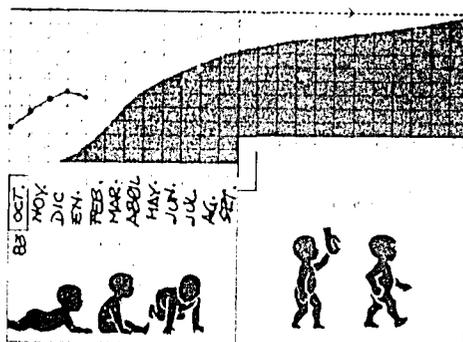
Ejemplos

A continuación daremos 3 ejemplos prácticos de curvas de crecimiento. En ellos veremos como la falta de lactancia materna, la presencia de diarreas u otras complicaciones influyen directamente sobre la ganancia de peso del niño. Es muy importante que note cuando suceden estas complicaciones y vea si tienen relación con los cambios en el peso. De esta manera estará alerta y no permitirá que los niños se desnutran.

EJEMPLO 1.

Roberto nació en Octubre de 1983 con 3.100 kg. Tomó leche materna desde el nacimiento.

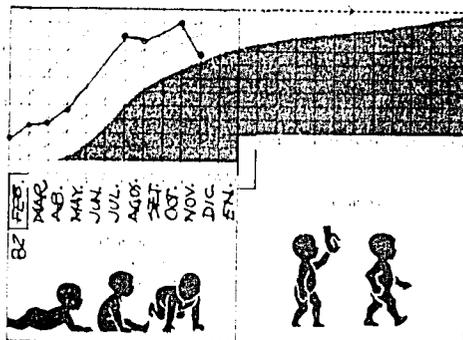
- Al 1er. mes: (Nov.): 3.800 kg.
- Al 2do. mes: 4.200 kg. (Dic.).
Empieza a tomar otra leche en biberón y le suspenden la leche materna.
- Al 3er. mes: 4.500 kg. (Ene.).
Tiene un primer episodio de diarreas
- Al 4to. mes: 4.300 kg. (Feb.).



EJEMPLO 2.

Isabel nació en Febrero de 1982 con 2.900 Kg. tomó leche de vaca desde que nació.

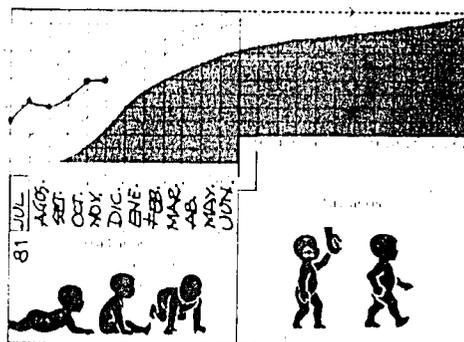
- Al 1er. mes: (Marzo); 3.200 Kg.
Tiene un primer episodio de diarrea.
- Al 2do. mes: 3.300 kg. (Abril).
- Al 3er. mes: 3.900 kg. (Mayo).
- Al 6to. mes: 5.500 kg. (Agosto).
Tiene un segundo episodio de diarrea.
- Al 7mo. mes: 6.400 kg. (Set.).
- Al 9no. mes: 7.000 kg. (Nov.).
Tiene sarampión y bronconeumonía
- Al 10mo. mes: 5.800 kg. (Dic.).



EJEMPLO 3.

Carlos nació en Julio de 1981 con 3.500 Kg.

- Tomó leche materna desde el nacimiento
- Al 1er. mes (Agosto): 4.200 Kg. Empieza a comer papillas.
Tiene el primer episodio de diarrea.
- Al 2do. mes (Set.) 4.000 kg. Se suspende la comida y sigue la leche materna
- Al 3er. mes (Oct.) 4.400 kg. Se inicia otra leche adicional
- Al 4to. mes (Nov.) 5.000 kg. Tiene el 2do. episodio de diarrea.
- Al 5to. mes (Dic.) 5.000 kg.

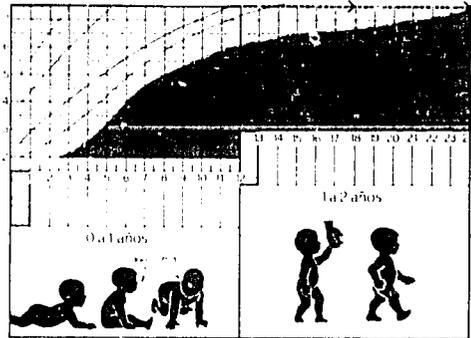


Ejercicios

EJERCICIO 1.

Rodolfo nació en Mayo de 1980.
 Peso al nacer 2.800 Kg.
 Al 1er. mes: 3.600 Kg.
 Al 2do. mes: 4.300 Kg.
 Al 3er. mes: 5.000 Kg.

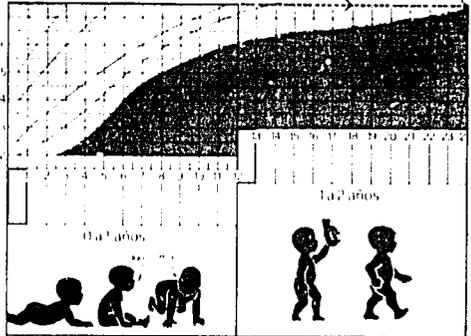
1. ¿Está bien el peso de Rodolfo al nacer?
2. ¿Qué le dice la curva de crecimiento de Rodolfo?
3. ¿Viendo su curva de crecimiento, cómo cree Ud. que fue su alimentación?
4. ¿Qué aconsejaría a la madre?



EJERCICIO 2.

Ernesto nació en Agosto en 1976
 Pesó al nacer: 3.700 Kg.
 A los 3 meses: 5.000 Kg.
 A los 9 meses: 6.400 Kg.
 A los 12 meses: 7.000 Kg.
 A los 18 meses: 6.500 Kg.

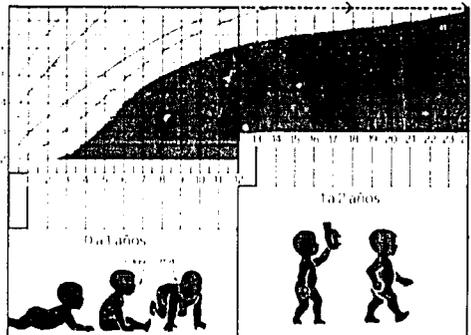
1. ¿Ud. cree que este niño fue bien controlado?
2. ¿Qué cree Ud. que pasó entre el 3er y 9no. mes?
3. ¿Qué hubiera Ud. recomendado en el control de los 9 meses?
4. ¿Qué cree Ud. que sucedió entre el 12vo. y 18vo. mes?



EJERCICIO 3.

Juan nació en Junio de 1978.
 Pesó al nacer 2.200 Kg.
 Tomó leche de vaca durante 15 días que estuvo en el hospital.
 A partir del 15vo. día, su mamá le empezó a dar el pecho.
 Al 1er. mes (en Julio) Juan pesaba 2.300 Kg.
 A los 2 meses pesaba 2.800 Kg.
 A los 3 meses pesaba 3.500 Kg.
 A los 4 meses pesaba 4.100 Kg.
 Empieza a comer muy pocas cantidades de alimentos y sigue la leche materna.
 A los 5 meses pesaba 4.900 Kg.

1. ¿Qué le parece el peso de Juan al nacer?
2. ¿Qué le parece la actitud de la mamá de Juan?
3. ¿Qué le parece los controles siguientes de Juan?
4. ¿Le preocupa que siga en la zona amarilla?



EJERCICIO 4.

María nació en Diciembre de 1979.

Pesó al nacer 3.500 Kg.

Tomó leche materna desde el nacimiento.

A los 3 meses: 4.200 Kg.

A los 6 meses: 6.300 Kg. sigue con leche materna.

A los 9 meses: 7.200 kg.

A los 12 meses: 8.500 kg.

Le suspenden pecho porque su madre está embarazada, y empieza a comer alimentos de la casa:

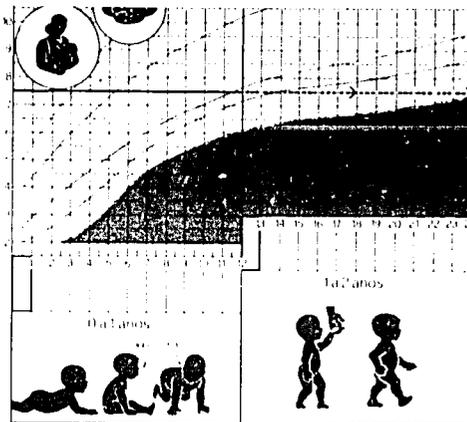
A los 13 meses: 8.400 Kg.

A los 15 meses: 8.700 Kg.

A los 18 meses: 7.500 kg.

La madre de María dice que su niña está triste y come poco, "pero ella asimila bien porque se le ve gordita".

1. ¿Qué hubiera Ud. recomendado a los 6 meses?
2. ¿Qué hubiera Ud. recomendado a los 12 meses?
3. ¿Qué cree Ud. de lo que dice la mamá de María a los 18 meses?
4. ¿Qué observaría Ud. en María?
5. ¿Qué haría Ud. en este momento?



EJERCICIO 5.

Luisa nació en Noviembre de 1981.

Pesó al nacer 3.800 Kg.

Recibió leche materna desde el nacimiento, además de plátano.

Al 1er. mes pesó 4.200 Kg.

Tuvo su primer episodio de diarrea.

Al 2do. mes pesó 4.200 Kg.

Recibe leche materna y mate de hierbas, ya no plátano.

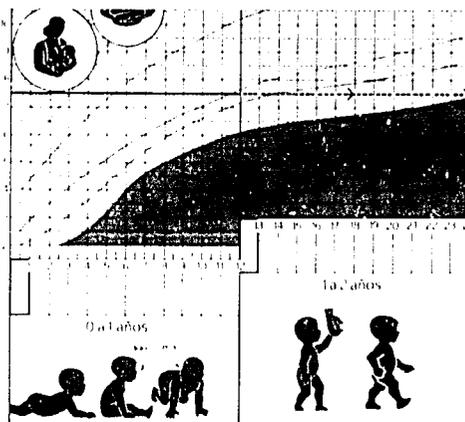
Al 4to. mes pesó 4.500 kg. Tuvo su segundo episodio de diarrea

La madre acude al Centro de Salud. La niña recibe medicinas durante la 1ra. semana, toma lactancia materna y pequeñas cantidades de alimentos.

Al 5to. mes pesó 5.100 Kg.

Ud. va a hacer una visita a la casa de Luisita.

1. ¿Qué le parece su peso al nacer?
2. ¿Qué diría con respecto a su alimentación luego del nacimiento?
3. ¿En qué zona de color cae el peso de Luisita al 2do mes? ¿qué le parece este peso?
4. Vea Ud. ahora la curva: ¿Qué le parece su curva de crecimiento?
5. ¿Qué le parece la actitud de la madre al 4to. mes? ¿Qué le hubiera Ud. aconsejado?



Respuestas a los Ejercicios

Después que Ud. haya resuelto los ejercicios de trazado e interpretación de curvas de peso en la cartilla de crecimiento puede confrontar sus respuestas con éstas.

Respuesta Ejercicio 1.

1. Sí, su peso es bueno.
2. Es una curva que va subiendo. En señal de buen crecimiento.
3. Debe haber sido alimentado con leche materna, por eso que está creciendo bien y sin complicaciones.
4. Que continúe dándole el pecho. Pedirle que lo traiga el próximo mes para un nuevo control de peso y explicar que ya necesita vacunas.

Respuesta Ejercicio 2.

1. No, debería haber sido controlado más seguido. Por lo menos cada 2 meses cuando estaba sano y más seguido cuando estaba enfermo.
2. En estos 6 meses el niño subió solamente 1.400 kg. que es muy poco. Ahora está desnutrido. Probablemente le suspendieron la lactancia materna, o le dieron alimentos inadecuados para su edad, y/o probablemente también tuvo diarreas.
3. Hubiera buscado la causa del peso bajo de Ernesto. Si ya no recibe leche materna, hubiera recomendado alimentos adecuados para su edad y su estado actual de nutrición.
Si su alimentación no fuera el problema, y tuviera diarrea lo hubiera mandado al médico para que le de medicinas para curarla. También hubiera recomendado a la madre venir a un control en 15 días y Pedirle que en el futuro no deje de venir por lo menos una vez al mes.
4. Ernesto está muy mal ahora. Supongo que él siguió con diarreas y no comía lo suficiente. Puede haber tenido sarampión u otra infección que lo hizo desnutrirse más.

Respuesta Ejercicio 3.

1. Es un niño de bajo peso al nacer.
2. Muy buena. Ella indudablemente sabía que la leche de pecho sería la mejor para su hijito de bajo peso al nacer.
3. El peso de Juan fue aumentando en forma adecuada en los siguientes controles. Creo que fue acertado el continuar con la lactancia materna y el inicio de los primeros alimentos a los 4 meses en el caso de Juan.
4. No, porque su curva de crecimiento siempre va hacia arriba, lo que indica un buen desarrollo. Espero que poco a poco vaya subiendo más y pase a la zona verde.

Respuesta Ejercicio 4.

1. Que se le empiece a dar otros alimentos complementarios a la leche materna.
2. Reemplazar la leche materna por leche de vaca pero poco a poco. Que no se suspenda el pecho bruscamente y que empiece con cariño y poco a poco a dar otros alimentos complementarios de la leche.
3. Que definitivamente la niña está enferma. La mamá se equivoca al pensar que está "gordita", probablemente está hinchada
4. Observaría su piel, su pelo, y si tiene hinchazón en los pies y otras partes del cuerpo
5. La mandaría al médico para un control y pediría a la madre que me comunique los resultados. Le haría después un control de peso cada 2 semanas, por lo menos y le indicaría una comida adecuada para su estado de nutrición actual.

Respuesta Ejercicio 5.

1. Muy bueno.
2. Me parece muy mal, porque el estómago del niño pequeño no está preparado para recibir otros alimentos diferentes a la leche materna.
3. El peso de Luisita cae en la zona verde. Es un buen peso para su edad.
4. Me preocupa que su curva de crecimiento esté plana. Ella tiene el mismo peso que el mes pasado. Esto es señal que algo malo le pasa a Luisita.
5. Me parece que la madre de Luisita tomó la decisión de llevarla al Centro de Salud muy tarde. Ha debido llevarla cuando empezó la diarrea después del primer control.