

Rotafolio de consejería sobre alimentación, desarrollo y enfermedades prevenibles de la niñez



ESTRATEGIA DE ATENCIÓN INTEGRAL DE LA NIÑEZ Y LA MUJER
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guatemala.

GUÍA PARA LA ALIMENTACIÓN Y DESARROLLO DE LA NIÑEZ

SI LA NIÑA O EL NIÑO TIENE:	ACONSEJE SOBRE:	APOYESE EN LA LÁMINA:
0 a 6 MESES DE EDAD	Alimentación de la niña y del niño	1
	Actividades para el desarrollo de la niña y el niño	2
6 MESES DE EDAD	Suplementación con micronutrientes y Vitamina A	3
	Micronutrientes espolvoreados	4
6 a 8 MESES DE EDAD	Alimentación de la niña y del niño	5
	Actividades para el desarrollo de la niña y el niño	6
	Recetas de comida	7
9 a 11 MESES DE EDAD	Alimentación de la niña y del niño	8
	Actividades para el desarrollo de la niña y el niño	9
	Recetas de comida	10
12 a 24 MESES DE EDAD	Alimentación de la niña y del niño	11
	Consejos para la alimentación de la niña o el niño	12
	Actividades para el desarrollo de la niña o el niño	13
0 a 5 AÑOS DE EDAD	Monitoreo del crecimiento peso	14
	Monitoreo del crecimiento longitud o talla	15
	Suplementación	16
	Vacunación	17
	Cómo alimentar a las niñas y niños menores de 2 años	18

De 0 a 6 meses

Alimentación de la niña y del niño

1.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).

2. Pregunte:

- ¿Cómo está alimentando a su niño o niña?
- ¿Le está dando algo además del pecho?
- ¿Está subiendo peso su niño o niña?
- ¿Cuánto mide?

SI NO ESTÁ SUBIENDO DE PESO Y/O DE ESTATURA, pregúntele:

- ¿Por qué cree que su niña o niño no subió peso y/o estatura?
- ¿Ha estado enfermo su niña o niño en las ultimas 2 semanas?

3. Aconseje según la situación.

Es importante dar el calostro (líquido más amarillo y espeso que se produce en los primeros 3 días después del parto) porque tiene más vitaminas y protege al niño de las enfermedades.

Siga dándole pecho, SÓLO pecho, hasta que cumpla 6 meses de edad.

SI LE DA OTROS LÍQUIDOS, DIGA	RIESGOS DEL USO DE LA PACHA
• Dele sólo pecho a su bebé. La leche materna contiene agua para quitar la sed y alimento para quitar el hambre.	• No use pacha porque puede enfermar a su hija o hijo, y puede acostumbrarse al mamón y no agarrará el pecho.

➤ Recuérdale a la madre, llevar el carné de la niña o del niño.

- Llévela/o a pesar el próximo mes para saber si está subiendo de peso.
- Llévela/o a medir cada seis meses para saber si subió de estatura.

SI LA NIÑA/O NO GANA PESO, ADEMÁS DE LOS CONSEJOS ANTERIORES DIGA:

Dele pecho de día y de noche por lo menos de 10 a 12 veces.

Oriente a la madre sobre la necesidad de que en cada mamada tome suficiente hasta vaciar cada pecho por la importancia de que el niño o niña aproveche todos los nutrientes de la leche materna (de inicio y la leche de final).

REVISE LAS TÉCNICAS DE POSICIÓN Y AGARRE.

REVISE POSIBLES DIFICULTADES CON LA LACTANCIA.

4. Motive a la madre para que asuma un compromiso y realice una visita de seguimiento.

5. Dele la Hoja de "Consejos para la familia de un niño o niña de 0 a 6 meses".

SI EN DOS CONTROLES DE PESO SEGUIDOS NO SUBE A PESAR DE HABER PUESTO EN PRÁCTICA LOS COMPROMISOS ADQUIRIDOS CON LA MADRE O TIENE SEÑALES DE DESNUTRICIÓN O ANEMIA REFIERA AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO Y REALIZAR VISITA DE SEGUIMIENTO

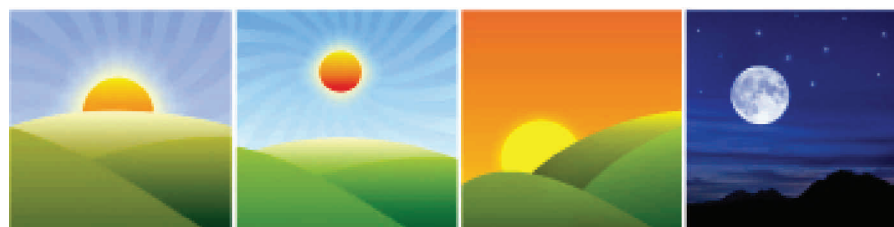
1.

De 0 a 6 meses

Alimentación de la niña y el niño



Dele sólo pecho hasta los 6 meses.
No le de otros líquidos ni comidas



Dele sólo pecho de día y de noche, por lo menos de
10 a 12 veces, cada vez que la niña o niño quiera

Llévela/o a pesar cada mes
Recuerde llevar su carné



Llévela/o a medir cada
seis meses para ver si
subió estatura

0 a 6
MESES

De 0 a 6 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y del niño

2.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).

2. Pregunte:

- ¿Ya lo llevó a vacunar?
- ¿Ya lo llevó al servicio de salud para sus controles?
- ¿Juega con su hija o hijo?

3. Aconseje según la situación:

- Vaya al servicio de salud, si no le han puesto todas sus vacunas BCG, Hepatitis B, Pentavalente, Polio, Rotavirus. La BCG y la Hepatitis B se deben poner en los primeros días de nacido. La Pentavalente y Polio se deben poner a los 2, 4 y 6 meses.
- Durante los primeros 6 meses de la niña / niño también lo deben llevar al servicio de salud para que el personal lo examine y revise que todo esté bien.

ADEMÁS, ES IMPORTANTE QUE TENGA TIEMPO PARA SU NIÑO O NIÑA, PORQUE ELLOS A ESTA EDAD YA DEBEN HACER ALGUNAS ACTIVIDADES QUE USTED DEBE ESTIMULAR.

DE 0 A 3 MESES LA NIÑA O EL NIÑO	DE 4 A 6 MESES LA NIÑA O EL NIÑO
● Pestañea ● Mira el rostro de la madre ● Reconoce la voz de la mamá y la del papá (a partir de la tercera semana) ● Le gusta ver caras de personas y objetos con colores brillantes ● Reacciona a sonidos ● Eleva la cabeza ● Abre y cierra los brazos como si fuera a abrazar ● Sigue personas u objetos con la vista ● Succiona el pecho o realiza movimientos de succión al ser estimulado ● Puede flexionar los brazos y piernas	● Mientras le da pecho cántele, háblele, mírela/o abrácela/o con cariño ● Se lleva todo a la boca para descubrir todo lo que le rodea ● Agarra objetos ● Emite sonidos ● Reconoce a sus padres, hermanos y otros familiares que viven en la casa ● Sostiene y gira la cabeza al escuchar su nombre o sonidos ● Mueve el cuerpo al escuchar música ● Disfruta de juegos sencillos como escondidas

Para estimular que su niña o niño realice todas estas actividades usted debe:

- Tomar las piernas de la niña o niño, doblarlas suavemente y llevar las rodillas al estómago (esto ayuda a darle fuerza a sus músculos).
- Hablar con la niña o niño y busque el contacto de los ojos.
- Colgar diferentes objetos que no lastimen, para que la niña o niño pueda alcanzarlos.
- Acostar a la niña o niño boca abajo y pásele suavemente el dedo índice a lo largo de la espalda (este ejercicio fortalece los músculos de los hombros y de los que le servirán para darse vuelta, arrastrarse y gatear).
- Sentar a la niña o niño con apoyo de almohadas o ropa, para que guarde el equilibrio.
- Hacer sonar un chinchín desde diferentes direcciones para que la niña/o busque de dónde proviene el sonido.
- Abrazar a la niña/o demostrando cariño y afecto (los abrazos y caricias dan seguridad a las niñas/os, los hacen sentirse protegidos y amados).
- Halar a la niña/o ayudándolo a sentarse y nunca dejarlo solo.
- Ayudar a la niña/o que de vuelta sobre su cuerpo (este ejercicio lo prepara para gatear).

Actividades para el desarrollo



Lleve a vacunar a su niña o niño



Háblele a su niña o niño para que reconozca su voz y busque contacto visual (ojo a ojo)



Colgar diferentes objetos que no lastimen, para que la niña o niño pueda alcanzarlos



Halar a la niña o niño ayudándolo a sentarse



Hacer sonar un chinchín para que la niña o niño busque de dónde proviene el sonido

A los 6 meses

Suplementación con Micronutrientes y vitamina "A"

3.

1. Al cumplir los 6 meses llévela/o al servicio de salud para que le den "Vitamina A" 100,000 UI (perla azul).
2. A los 6 meses las niñas/os deben iniciar a comer alimentos semi sólidos, tres cucharadas, tres veces al día, el Vitacereal se debe dar en forma de papilla.
3. Para que se mantengan sanos y fuertes, las niñas y niños a los seis meses deben recibir micronutrientes:
 - **Hierro:**
Gotas pediátricas: 1 gotero cada 8 días de 125 mg.
Jarabe: 1 cucharadita cada 8 días de 200 mg.
 - **Ácido Fólico:** 1 tableta cada 8 días de 5 mg. Disuelva la tableta en un poco de agua o leche de su pecho. La Suplementación con hierro y ácido fólico se debe brindar cada tres meses.
 - **Micronutrientes Espolvoreados:** 1 sobre al día por 60 días (Ver lámina siguiente) en sustitución del hierro y ácido fólico en los servicios que esté disponible.

3.

A los 6 meses

Suplementación con micronutrientes y vitamina "A"



Suplemento Nutricional



Vitamina A en perla azul



Micronutrientes

A los 6 meses

4.

Micronutrientes espolvoreados

1. Platíquele a la mamá que a partir de los 6 meses debe darle a su hija o hijo micronutrientes espolvoreados hasta los 5 años.

Un sobre cada día por 6 meses.

- Cuando el alimento esté a temperatura ambiente o sea al tiempo, se debe agregar todo el contenido del sobre.
- Calcular la cantidad exacta que se come el niño, para no desperdiciar los micronutrientes.
- Los micronutrientes espolvoreados se mezclan en la comida espesa del niño o niña como el puré o los frijoles con tortilla machacada servidos en el plato o en la comida en trocitos.
- Dele a su niña o niño la comida vitaminada hasta que la termine.
- Después de media hora de preparado el alimento, ya no se le debe dar al niño.
- No dar en líquidos, ni en alimentos muy calientes porque el Hierro se pierde.
- Debe escoger en que tiempo de comida darle los micronutrientes, cuando tenga tiempo, cuando el niño tenga más hambre, cuando usted pueda controlar la cantidad que el niño o niña come.

4.

A los 6 meses

Micronutrientes espolvoreados



1. Abra el sobre por una de las esquinas con sus dedos o con tijeras



2. Eche el sobrecito completo en la comida ya preparada de la niña o el niño



3. Revuelva bien el micronutriente con la comida espesa



4. Después de media hora de preparado el alimento, ya no se le debe dar al niño



5. Dele a su niña o niño la comida vitaminada hasta que la termine

De 6 a 8 meses

Alimentación de la niña y el niño

5.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).

2. Pregúntele:

- ¿Le sigue dando pecho?
- ¿Le está dando algo más que el pecho?
- ¿Qué le está dando?
- ¿Cuántas veces al día?

Si NO SUBIÓ DE PESO Y/O TALLA, pregúntele:

- ¿Por qué cree que su niña o niño no está subiendo peso y/o estatura?
- ¿Ha estado enferma su niña o niño en las últimas 2 semanas?

3. Aconseje según la situación.

- A esta edad la niña o niño tiene que empezar a comer. Dele pecho y luego sus comidas 3 veces al día. Dele de comer despacio con amor y con paciencia.
- Dele comidas machacadas como banano, güicoy cocido o zanahoria cocida machacada. También dele tortilla, tamalito o mezcla de masa de maíz con frijoles molidos o colados, arroz con frijoles, fideos con frijoles, plátano maduro cocido y machacado con frijoles, yema de huevo cocida con frijoles y hierbas.
- Las comidas de la niña o niño deben ser suaves y espesas porque la/o alimentan.
- Dele los alimentos en plato o taza y con cucharita para ver cuánto come.
- Agregue una cucharadita de aceite a la comida machacada.
- Comience a darle un poquito a la vez hasta servirle por lo menos 3 cucharadas de comida en cada tiempo.
- La comida machacada no se puede guardar porque se descompone o se pasa.
- Dele Vitacereal en forma de papilla no en atol.

4. Llévela/o mensualmente al servicio de salud para su control:

- Llévela/o a pesar el próximo mes para saber si sube peso.
- Lleve el carné de la niña/o.
- Al cumplir los seis meses le toca Vitamina A y hierro, ácido fólico ó micronutrientes espolvoreados, (donde estén disponibles).

SI LA NIÑA/O NO GANA PESO, ADEMÁS DE LOS CONSEJOS ANTERIORES DIGA:

- Asegúrese de echar una cucharadita de aceite a las comidas machacadas porque les gusta más y les da fuerza.
- Asegúrese que coma por lo menos 3 cucharadas de comida en cada tiempo. Dele de comer 3 veces al día.

5. Motive a la madre para que asuma un compromiso.

6. Dele la Hoja de "Consejos para la familia de la niña o niño."

SI EN DOS CONTROLES DE PESO SEGUIDOS NO SUBIÓ PESO O TIENE SEÑALES DE DESNUTRICIÓN O ANEMIA REFIERA AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO.

5.

De 6 a 8 meses

Alimentación de la niña y el niño



Dele pecho y luego sus comidas



Dele comidas machacadas, suaves, espesas y agregue una cucharadita de aceite. Déle con paciencia y amor



Dele comidas machacadas como banano, güicoy cocido o yema de huevo con frijoles



Échele una cucharadita de aceite a las comidas machacadas



Sírvale 3 cucharadas en cada tiempo de comida



Dele de comer 3 veces al día

De 6 a 8 meses

6. Actividades para el desarrollo de la niña y el niño

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).
2. Pregúntele:

- ¿Juega con su hija/o?

3. Explique:

La niña o el niño de 6 a 8 meses:

- Intenta alcanzar un juguete.
- Juega con objetos cercanos.
- Se lleva objetos a la boca.
- Localiza un sonido.
- Gira.
- Agarra objetos usando toda la mano.
- Repite sonidos que escucha.
- Distingue caras de enojo y cariño.
- Responde con llanto o sonrisas.
- Se sienta sin ayuda.
- Se arrastra para adelante.

3. Aconseje:

Para estimular que su niña o niño realice todas estas actividades usted debe:

- Colocar objetos a una pequeña distancia para que la niña o niño los alcance.
- Permitir que lleve objetos (limpios y de regular tamaño) a la boca.
- Estimular a la niña o niño con sonidos fuera de su alcance visual para que localice el sonido.
- Aplaudir y jugar para estimular a la niña o niño para que pase de la posición boca abajo a la posición boca arriba.
- Darle objetos para que los haga sonar, descubrirá la relación causa y efecto.
- Mostrarle a la niña o niño cómo utilizar la mano para dar caricias.

6.

De 6 a 8 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y del niño



Coloque objetos a una pequeña distancia para que la niña o niño los alcance



Permita que se lleve objetos limpios a la boca



Aplauda y juegue para estimular a la niña y niño



Dede diferentes objetos pequeños para que utilice sus dedos índice y pulgar



Muéstrele a la niña o niño cómo utilizar la mano para dar caricias

Recetas de comidas

7.

Recuerde lavarse las manos antes de preparar los alimentos.

PURÉ DE FRIJOL CON MASA

CANTIDAD	INGREDIENTE
2 cucharadas	frijoles molidos o colados
2 cucharadas	masa de maíz
1 cucharadita	aceite
PREPARACIÓN	
Ponga juntos la masa de maíz y el aceite y cocine a fuego suave. Agregue los frijoles colados con un poquito de caldo. Cocine por 30 minutos. Saque del fuego y revuelva con una cuchara, hasta que quede un puré suave. De a la niña o niño.	

PURÉ DE GÜICOY

CANTIDAD	INGREDIENTE
1/2 Taza	güicoy o ayote maduro y cocido
2 cucharadas	Frijoles cocidos
1 cucharadita	aceite
PREPARACIÓN	
Mezcle con el güicoy y el frijol cocidos, molidos o bien deshechos, hasta que quede un puré muy suave. Dele a la niña o el niño.	

PURÉ DE ZANAHORIA

CANTIDAD	INGREDIENTE
1 unidad	zanahoria mediana cocida
3 cucharadas	masa de maíz
1 cucharadita	aceite
PREPARACIÓN	
Ponga a freír la masa con el aceite y deje cocinar por un rato la mezcla. Aparte machaque bien la zanahoria cocida. Échela sobre la masa y revuelva, agregando un poquito del agua con que coció la zanahoria. Deje cocinar un ratito y saque del fuego. De a la niña o niño.	

PURÉ DE BANANO

CANTIDAD	INGREDIENTE	PREPARACIÓN
1 unidad	banano crudo o cocido	Machaque la yema de huevo duro y mezcle con el banano bien deshecho, hasta que quede el puré suave. De a la niña o niño. La puede hacer con plátano cocido en vez de banano.
1 unidad	yema de huevo	

NOTA: Cocine las verduras y hierbas con poca agua para que no se pierdan las vitaminas.

7.

De 6 a 8 meses

Recetas de comidas



Puré de
frijol con
masa



Puré de
güicoy



Puré de
zanahoria



Puré de banano
con yema de
huevo



6 a 8
MESES

De 9 a 11 meses

Alimentación de la niña y el niño

8.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).

2. Pregunte:

- ¿Le sigue dando pecho?
- ¿Le está dando algo además del pecho?
- ¿Qué le está dando?
- ¿Cuántas veces al día?

Si NO SUBIÓ PESO Y/O ESTATURA, pregúntele:

- ¿Por qué cree que su niña o niño no está subiendo de peso y/o estatura?
- ¿Ha estado enferma su niña o niño en las últimas 2 semanas?

3. Aconseje según la situación

- Dele pecho y luego sus comidas 4 veces al día (3 comidas y 1 refacción)
 - Además del pecho, dele tortilla con frijol, tamalito con frijol, arroz con frijol, pan con frijol, papa con frijol, plátano con frijol, fideos con frijol, verduras como zanahoria y güicoy, frutas como banano, papaya, manzana o pera y hierbas.
 - A esa edad también dele yema de huevo, hígado de res o pollo, pedacitos de carne de res, de pollo, o pescado.
 - Agregue una cucharadita de aceite a la comida en pedacitos.
 - Dele de comer en su propio plato y con cucharita para ver bien cuánto está comiendo.
 - Dele sus bebidas en pocillo o taza.
 - Dele Vitacereal en forma de papilla. No de atol.
 - Dele sus comidas cortadas en pedacitos o picadas para que aprenda a masticar.

4. Llévelo mensualmente al servicio de salud para su control.

- Llévelo a pesar mensualmente.
- Lleve el carné de la niña/o.
- Vaya al servicio de salud, si no le han puesto todas las vacunas de BCG, Pentavalente y Polio o si no le han dado la Vitamina A y micronutrientes.

SI LA NIÑA/O NO SUBE PESO, ADEMÁS DE LOS CONSEJOS ANTERIORES DIGA:

- Cocine con aceite o échele una cucharadita de aceite a las comidas porque les da fuerza.
- Sírvale por lo menos 4 cucharadas de comida en cada tiempo.
- Además de pecho, dele de comer una refacción más de lo recomendado.

5. Motive a la madre a tomar un compromiso.

6. Dele la Hoja de "Consejos para la familia de una niña o niño."

SI EN DOS CONTROLES DE PESO SEGUIDOS NO SUBIÓ PESO O TIENE SEÑALES DE DESNUTRICIÓN O ANEMIA REFIERA AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO.

Alimentación de la niña y el niño



Dele pecho y luego sus comidas



Dele comidas cortadas en pedacitos



Dele de comer con paciencia y amor



Dele de comer en su platito y con cucharita



Agréguele aceite a sus comidas



Sírvale 4 cucharadas de comida en cada tiempo



Dele sus comidas cortadas en pedacitos o picadas como frijoles, tortillas, frutas y carnes para que aprenda a masticar

De 9 a 11 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y el niño

9.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).
2. Pregunte:

• ¿Juega con su hija o hijo?

3. Explique:

LA NIÑA O EL NIÑO DE 9 A 11 MESES:

- Pasa objetos de una mano a otra.
- Gatea con manos y rodillas, con movimientos rítmicos y continuos, al menos tres movimientos seguidos.
- Se mantiene parado por momentos, sin apoyo.
- Demuestra primeros intentos por alimentarse solo.
- Sigue órdenes sencillas como: decir adiós, etc.
- Imita sonidos de animales.
- Imita gestos, dice adiós y aplaude.
- Juega a taparse y a descubrirse.
- Transfiere objetos de una mano a otra.
- Duplica sílabas.
- Se sienta sin apoyo.

4. Aconseje:

PARA ESTIMULAR QUE SU NIÑA O NIÑO REALICE TODAS ESTAS ACTIVIDADES USTED DEBE:

- Jugar con la niña o niño a taparse y descubrirse con un pedazo de tela.
- Dar juguetes para que pueda pasarlos de una mano a otra.
- Hablar con la niña o niño y diga palabras de fácil sonido como da-da, pa-pa, etc.
- Jugar con la niña o niño, ponga música, hágale gestos (aplauda, diga adiós con la mano).
- Bajo estricta supervisión, dar objetos pequeños (observe que no se los lleve a la boca o nariz) para que pueda utilizar sus dedos como una pinza.
- Hablar con la niña o niño y enséñele a decir el nombre de las personas y objetos que les rodean.
- Tomar a su niña y niño de las manos e invítelo a dar pequeños pasos.
- Dar a su niña o niño cajas de diferentes tamaños para que las tape y destape.

9.

De 9 a 11 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y el niño



Dele juguetes para que pueda pasarlo de una mano a otra



Tome a su niña o niño de las manos y móvelo a dar pequeños pasos



Juegue con la niña o el niño
Póngale música y hágale gestos



Hable con la niña o niño y diga
palabras de fácil sonido como da-da



Imita gestos, dice
adiós y aplaude

Recuerde lavarse las manos antes de preparar los alimentos.

ARROZ EN SALSA DE HÍGADO

CANTIDAD	INGREDIENTE
1/2 taza	arroz
1 unidad	higadito de pollo o res
1 cucharadita	aceite

PREPARACIÓN

Ponga a cocer el arroz. Aparte fría el hígado en aceite. Pique el hígado y échesele al arroz. Déselo a la niña o niño. Puede usar fideos en vez de arroz.

FIDEOS COLORADOS

CANTIDAD	INGREDIENTE
1/2 taza	fideos cocidos
1 unidad	yema de huevo duro
1 unidad	tomate picado

PREPARACIÓN

Pique bien los fideos cocidos. Parta en trocitos el huevo duro. Aparte, pique el tomate bien fino. Mezcle la yema de huevo duro con los fideos y el tomate, le puede agregar una cucharadita de aceite. Déselo a la niña o niño. Puede usar arroz en vez de fideos.

FRIJOL CON HUEVO

CANTIDAD	INGREDIENTE
1 unidad	yema de huevo duro
4 cucharadas	frijoles machacados o colados
1 cucharadita	aceite

PREPARACIÓN

Parta la yema del huevo duro en trocitos. Fría por aparte los frijoles machacados o colados con aceite. Agregue la yema de huevo en trocitos. Déselo a la niña o niño.

RECADO BLANCO

CANTIDAD	INGREDIENTE
1/4 taza	hierbas tiernas cocidas
2 cucharadas	masa de maíz
1 cucharadita	aceite

PREPARACIÓN

Ponga juntos la masa y el aceite y cocine con fuego suave. Agregue un poquito del agua donde se cocinaron las hierbas. Pique las hierbas y échelas en la masa, revuelva con una cuchara. Déselo a la niña o niño.

NOTA: Cocine las verduras y hierbas con poca agua para que no se pierdan las vitaminas.

10.

De 9 a 11 meses

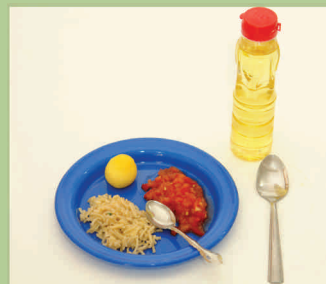
Recetas de comidas



Arroz en
salsa de
hígado ➤



Fideos
colorados ➤



Frijol con
yema de
huevo duro ➤



Recado
blanco ➤



9 a 11
MESES

De 12 a 24 meses

Alimentación de la niña y el niño

11.

1. Felicite a la madre, padre o encargado.

2. Pregunte:

- ¿Qué está comiendo su niña o niño?
- ¿Le sigue dando pecho?
- ¿Ya lo llevó a vacunar?

Si NO SUBIÓ DE PESO Y/O ESTATURA, pregúntele:

- ¿Por qué cree que su niña o niño no subió de peso y/o de estatura?
- ¿Ha estado enferma su niña o niño en las últimas 2 semanas?

3. Aconseje según la situación

- Dele de comer 5 veces al día (3 comidas y 2 refacciones)
- A esta edad las niñas y niños pueden comer lo mismo que el resto de la familia: tortillas con frijoles, hierbas, frutas y verduras.
 - Si come tortillas y frijol todos los días, por cada tortilla sírvale una cucharada de frijol.
 - Al menos 2 veces por semana, dele un huevo o un pedazo de queso o un vaso de atol de Incaparina.
 - Al menos una vez por semana, dele hígado de res o un higadito de pollo, carne de res, de pollo o pescado.
 - Agregue una cucharadita de aceite a la comida en pedacitos.
 - Dele sus comidas cortadas en pedacitos o picadas para que aprenda a masticar.
 - Siga dando pecho hasta los 2 años o más.

4. Llévelo al servicio de salud para su control.

- Llévela/o a pesar todos los meses para saber si gana peso.
- Llévela/o cada 6 meses para que controlen su ganancia de estatura.
- Lleve el carné de la niña/o.
- Cuando vaya al servicio de salud, a los 12 meses debe recibir la Vitamina A y micronutrientes. Al año debe recibir la vacuna SPR (sarampión, paperas, rubeóla) y al año y medio debe recibir las vacunas de refuerzo DPT y Polio.

SI LA NIÑA/O NO SUBE PESO, ADEMÁS DE LOS CONSEJOS ANTERIORES DIGA:

- Cocine con aceite o échele una cucharadita de aceite a las comidas porque les da fuerza.
- Sírvale por lo menos 5 cucharadas de comida en cada tiempo. 3 comidas y 2 refacciones.
- Como refacción puede darle un pan dulce, un banano, un atol espeso o una tortilla con queso o con frijoles.
- Siempre dele de cenar.

5. Motive a la madre a asumir un compromiso.

6. Dele la Hoja de "Consejos para la familia de una niña o niño."

SI EN DOS CONTROLES DE PESO SEGUIDOS NO SUBIÓ PESO O TIENE SEÑALES DE DESNUTRICIÓN O ANEMIA REFIERA AL SERVICIO DE SALUD MÁS CERCANO.

11.

De 12 a 24 meses

Alimentación de la niña y el niño



A esta edad los niñas y los niños pueden comer lo mismo que el resto de la familia



Dele pecho por lo menos hasta los 2 años de edad



Vacunas a los 12 meses



Micronutrientes



Agréguele aceite a sus comidas

Sírvale 5 cucharadas en cada tiempo de comida



Dele de comer hasta 5 veces al día, 3 tiempos y 2 refacciones

De 12 a 24 meses

Consejos para la alimentación de la niña y el niño

12.

1. USE ESTA LÁMINA PARA ACONSEJAR A LA MADRE SOBRE COMIDAS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 12 A 24 MESES

2. Aconseje:

- Recuerde lavarse las manos antes de preparar los alimentos.
- Dele de todos los alimentos que come la familia.
- Déle tortillas y frijoles todos los días; por cada tortilla sirva una cucharada de frijol.
- Al menos 2 veces por semana, dele un huevo o un pedazo de queso o un vaso de atol de Incaparina o de leche.
- Al menos una vez por semana, dele hígado de res o un higadito de pollo, carne de res, de pollo o pescado.
- En cada tiempo de comida procure servirle al menos 3 alimentos de diferente clase.
- Dele Vitacereal todos los días en donde esté disponible.

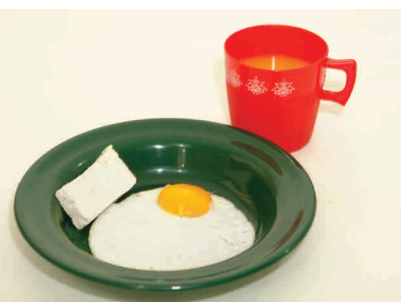
12.

De 12 a 24 meses

Consejos para la alimentación de las niñas y niños



Por cada tortilla
sírvale una cucharada
de frijol



Dos veces por semana
dele un huevo, queso,
Incaparina
o leche



Una vez por semana
dele hígado de res
o higadito de pollo



Frijol, hierbas
y tortilla



Frijol, arroz, queso
y tortilla



Fideos, huevo,
chirmol y tortilla



Frijol, plátano,
queso y tortilla

De 12 a 24 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y el niño

13.

1. Felicite a la madre, padre o encargada (o).
2. Pregunte:

- ¿Juega con su hija o hijo?

3. Explique:

LA NIÑA O EL NIÑO A LOS 12 MESES:

- Imita gestos (Ej: aplaudir).
- Camina con apoyo.
- Emite sonidos que copia de los adultos.

LA NIÑA O EL NIÑO A LOS 15 MESES:

- Ejecuta gestos a pedido.
- Coloca cubos en un recipiente.
- Dice una palabra.
- Camina sin apoyo.
- Reconoce a los miembros de la familia.

LA NIÑA O EL NIÑO A LOS 18 MESES:

- Identifica dos objetos.
- Garabatea espontáneamente.
- Dice tres palabras.
- Camina para atrás.

3. Aconseje:

Para estimular que su niña o niño realice todas estas actividades usted debe:

- Jugar con la niña o niño, ponga música, hágale gestos (aplauda, diga adiós con la mano).
- De 12 a 15 meses colocar a la niña o niño en un lugar en donde pueda pasar de estar sentado a estar de pie con apoyo por ejemplo de una cama, al lado de una silla y pueda caminar apoyándose de estos objetos.
- Estimular a la niña y niño dándole recipientes y objetos de diferentes tamaños, para que los meta en el recipiente.
- Estimular a la niña o niño a quitarse y ponerse su ropita.
- Enseñar palabras simples por medio de rimas, música y sonidos, cántele y hágale.
- Solicitar a la niña o niño diversos objetos, pidiéndolos por su nombre, refuerce las funciones de “dar, traer, soltar” y demuéstrole cómo hacerlo.
- Jugar con la niña o el niño con objetos que pueda apilar y muéstrole cómo hacerlo.

13.

De 12 a 24 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y el niño



Ayude a su niña o niño a caminar sin apoyo



Estimule a la niña y niño dándole recipientes y objetos de diferentes tamaños, para que los meta en el recipiente



Juegue con la niña o niño con objetos que pueda apilar y muéstrele como hacerlo



Estimule a la niña o niño a quitarse y ponerse su ropita



Juegue con la niña o niño
Póngale música

De 0 a 24 meses

Monitoreo de crecimiento. Peso

14.

La niña o niño se debe pesar todos los meses y la madre debe conocer si está subiendo de peso, pídale el carné a la madre y explíquele:

- Las niñas y los niños en los primeros seis meses de edad aumentan de peso muy rápidamente, en el primer mes pueden ganar hasta 2 libras y media, en el tercer mes deben subir 1 libra con 8 onzas. En el cuarto y quinto mes pueden aumentar 1 libra con 2 onzas. De 6 a 11 meses de edad, pueden subir de peso rápidamente, lo normal es 11 onzas por mes.
 - En las niñas y los niños de 12 a 24 meses de edad, el aumento no es tan rápido como en el primer año pero pueden aumentar aproximadamente 7 onzas al mes.
1. Si la niña o niño se encuentra en el area +2 y -2 y la curva tiende hacia arriba:
 - Felicite a la Madre.
 - Indíque que continúe dándole SOLO PECHO (si es menor de seis meses).
 - Indique que continúe dándole Lactancia Materna y alimentación complementaria.
 2. Si la niña o niño se encuentra en el area entre +2 y -2 y la curva tiende hacia abajo ó se encuentra en el area debajo de -2 y la curva empieza a subir:
 - Felicite a la madre por preocuparse de la salud de su hija o hijo.
 - Evalúe si está dando lactancia materna exclusiva.
 - Refiera a la madre a un grupo de apoyo.
 - Refiera a un programa de ayuda alimentaria si existe en la comunidad.
 3. Si la niña o niño se encuentra en el area debajo de -2 y la curva esta horizontal o va hacia abajo y no presenta complicaciones:
 - Felicite a la madre por preocuparse de la salud de su niña o niño.
 - Evalúe si está dando Lactancia Materna Exclusiva (si es menor de seis meses).
 - Revise técnica de Lactancia Materna; frecuencia y tiempo de mamadas.
 - Evalúe si está dando alimentación complementaria, además de lactancia materna.
 - Oriente sobre alimentación complementaria de los niños mayores de 6 meses.
 - Refiera a la madre a un grupo de apoyo.
 - Refiera a un programa de ayuda alimentaria, si existe en la comunidad.
 - Dígale a la madre que debe ser evaluado nuevamente en 15 días.

14.

De 0 a 24 meses

Monitoreo de crecimiento. Peso



De 0 meses a 5 años

Monitoreo de crecimiento. Longitud y talla

15.

1. La niña o niño se debe ser medido al nacer y cada 6 meses y la madre debe conocer si está creciendo.

Explique:

- Las niñas y los niños menores de dos años de edad o que midan menos de 85 centímetros se miden en el infantómetro, o sea acostados.
- Las niñas y los niños a partir de los dos años de edad o que midan más de 85 centímetros se miden en el tallímetro, o sea parados.
- Al llegar al primer año de vida las niñas/os deben medir aproximadamente 70 cms. y al llegar al segundo año de vida la estatura mínima debe ser de 80cms. para asegurarse que están creciendo sanos y saludables.

Aconseje:

2. Llévela/o a medir cada seis meses para saber si subió estatura.

- Si la niña o niño se encuentra en el área de talla/longitud normal (entre +2 y -2).
 - SI GANÓ ESTATURA: felicite a la madre y de la consejería de alimentación complementaria y lactancia materna.
 - NO GANÓ ESTATURA: refleja que no ganó suficiente estatura, pero sigue en un rango normal. Indique que continúe dando lactancia materna exclusiva si es menor de 6 meses. Si tiene 6 meses o más, indique que debe seguir la lactancia materna y dar alimentación complementaria. (Ver consejería de alimentación complementaria según su edad).
- Si la niña o niño se encuentra en el área de retardo de crecimiento (debajo de -2).
 - Dele zinc:
Si tiene de 2 a 6 meses: 1/2 tableta de 20 miligramos, cada día durante 90 días. Las tabletas debe deshacerlas en la misma leche materna.
Si tiene más de 6 meses: 1 tableta de 20 miligramos, cada día durante 90 días. Las tabletas puede deshacerlas en agua o leche materna.
- Aconseje, traiga a medir la estatura de la niña/o dentro de 3 meses o terminados los 90 días que estuvo tomando el zinc.
- Brinde consejería sobre alimentación y nutrición.
- Refiera a la madre a un grupo de apoyo.

15.

De 0 meses a 5 años

Monitoreo de crecimiento. Longitud y talla



◀ Niño siendo medido en
infantómetro, acostado.
El niño debe ser menor
de 2 años



◀ Niña mayor de 2 años
siendo medida en el
tallímetro, parada

Suplementación

16.

SUPLEMENTACIÓN CON MICRONUTRIENTES

Suplemente a niñas y niños a partir de los 6 meses a menores de 5 años de edad. Use las siguientes tablas.

HIERRO (SULFATO FERROSO) DOSIS PREVENTIVA

PRESENTACIÓN	RANGO DE EDAD	DOSIS
Gotas pediátricas de 125 mg de sulfato ferroso en 1 ml	6 meses a 1 año.	1 gotero de 1 ml cada 8 días.
	12 a 18 meses	1 gotero de 1 ml cada 8 días.
	19 a 23 meses	2 goteros de 1 ml cada 8 días.
Jarabe de 200 mg de sulfato ferroso en 5 ml	6 meses a 1 año	1 cucharadita (5ml) cada 8 días.
	12 a 18 meses	1 cucharadita (5ml) cada 8 días.
	19 a 23 meses	8 ml cada 8 días.
Tabletas de 300 mg de Sulfato Ferroso	24 a 59 meses	1 tableta cada 8 días

En el servicio de salud la citarán cada tres meses para monitorear consumo y la nueva entrega del Sulfato Ferroso.

ÁCIDO FÓLICO

PRESENTACIÓN	RANGO DE EDAD	DOSIS
Tabletas de 5mg. de ácido fólico.	6 a 59 meses	1 tableta cada 8 días.

En el servicio de salud la citarán cada tres meses para monitorear consumo y la nueva entrega de las tabletas ácido fólico.

MICRONUTRIENTES ESPOLVOREADOS

Se entregan en lugar del Hierro y Ácido Fólico (en donde esté disponible)

PRESENTACIÓN	RANGO DE EDAD	DOSIS
Sobre de 1 gramo	6 a 59 meses	1 sobre 1 vez al día, por 60 días

En el servicio de salud la citarán cada seis meses para monitorear consumo y la nueva entrega de micronutrientes espolvoreados.

VITAMINA A

PRESENTACIÓN	RANGO DE EDAD	DOSIS
Perla de 1000.000 U.I	6 meses a 1 año	1 perla por vía oral. Dosis única
Perla de 200.000 U.I	12 a 59 meses	1 perla por vía oral.

En el servicio de salud la citarán cada seis meses para darle Vitamina A a su niña o niño

16.

De 6 meses a 5 años

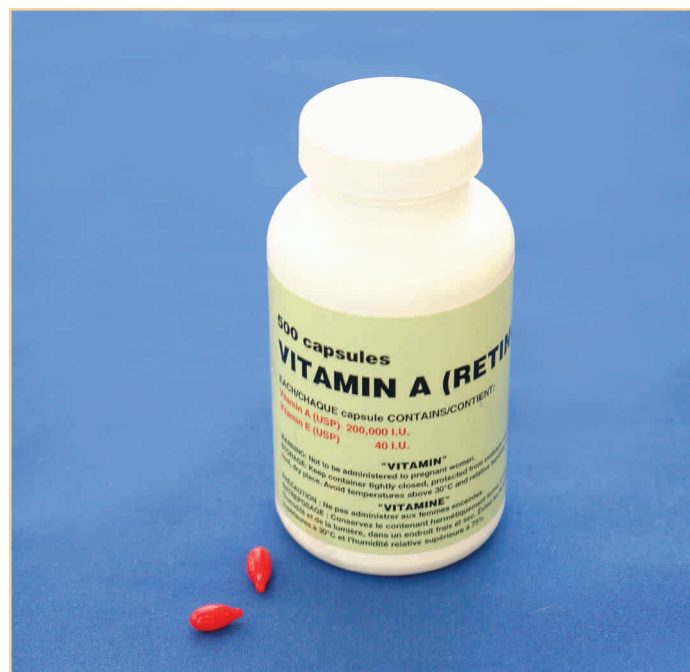
Suplementación



◀ Ácido
Fólico



◀ Hierro



◀ Vitamina
A



◀ Micronutrientes
Espolvoreados

0 a 5
AÑOS

De 0 meses a 5 años

Vacunación

17.

1. Pregunte y observe:

- ¿Tiene carné de la niña o el niño?
- ¿Tiene todas las vacunas anotadas en el carné de acuerdo a su edad?

2. Aconseje según la situación

- Felicite a la madre porque la niña o el niño tiene todas las vacunas de acuerdo a su edad.
- Explique a la madre que debe ver qué vacunas le faltan a la niña o el niño.
- Explique a la madre cuándo le toca a su niña o niño la próxima vacuna.

Vacunas	Al nacer	2 meses	4 meses	6 meses	12 meses	18 meses	4 años
BCG Hepatitis B							
Primera dosis Polio y Penta Rotavirus I							
Segunda dosis Polio y Penta Rotavirus II							
Tercera dosis Polio y Penta							
SPR							
Refuerzo Polio y DPT							
Refuerzo Polio y DPT							

- SI LA VACUNA LE DA MOLESTIAS A SU NIÑA O NIÑO, ACONSEJE:
 - Dele suficientes líquidos si le da fiebre.
 - Dele acetaminofén si tiene dolor o fiebre.
 - Ponga trapitos húmedos en la frente, cuello y debajo del brazo para bajar la fiebre.

ACETAMINOFÉN		
NO USE ACETAMINOFÉN NI OTRO MEDICAMENTO PARA BAJAR LA FIEBRE EN MENORES DE 2 MESES.		
EDAD	TABLETA 80 MG	LIQUIDO 120 MG/5ML (1cucharadita)
De 2 meses a 3 meses con 29 días		1/2 cucharadita (2.5 ml)
De 4 meses a 2 años con 11 meses y 29 días		1 cucharadita (5 ml)
De 3 años a 4 años con 11 meses y 29 días		1 1/2 cucharaditas (7.5 ml)

3. Haga un compromiso con la madre.

4. Si la niña o niño no tiene carné hágale uno y entréguelo a las madres.

17.

De 0 meses 5 años

Vacunación



BCG



Polio



Dar suficientes líquidos



Dele acetaminofén



Pentavalente



SPR



Colocar lienzos de agua fría o tibia

CÓMO ALIMENTAR A NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS

18.

Lactancia Materna

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
Dele solo pecho	Dele primero pecho y luego comida	Dele primero pecho y luego comida	Dele primero comida y luego pecho	Menor de 6 meses dele solo pecho De 6 meses o más sígale dando pecho y comidas

Consistencia

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
Líquido	Machacados suaves y espesos	Picados o comida en trocitos	Picados o comida en trocitos	Machacados suaves y espesos

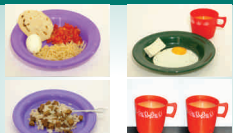
Cantidad

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
Dele todo lo que la niña/o quiera de los dos pechos	Dele de 2 a 3 cucharadas cada vez	Dele de 3 a 4 cucharadas cada vez	Dele de 4 a 5 cucharadas cada vez	Trate de que coma más cantidad

Tipo de alimentos

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
Solo leche materna	Frutas, verduras, yema de huevo y mezcla de masa de maíz y frijol con aceite	Todo lo anterior más hígado de pollo, res, pollo, carne, pescado	Dele lo que hay en casa y que come la familia	Dele lo que más le gusta comer, pero menos golosinas y chucherías

Frecuencia de los alimentos

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
De 10 a 12 veces de día y noche	2 a 3 veces al día	3 a 4 veces al día 3 comidas y 1 refacción	4 a 5 veces al día 3 comidas y 2 refacciones	Dele una comida más al día durante 2 semanas después de la enfermedad

Modo de dar con amor

0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
				
Mírelo y acarícielo al darle pecho	Dele en la boca	Dele con paciencia y en su plato	Déjelo que coma sola/o y cuídelo/a	Dele con paciencia y buen humor



Este material fue elaborado por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social a través del Proyecto Salud y Nutrición Materno Infantil -PSyNMI- (BIRF-7357-GU) en coordinación con el Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas para la reedición y actualización de los contenidos.

Se agradece a todas las personas de las comunidades y servicios de salud que participaron permitiendo ser fotografiados con fines educativos, opinando sobre los contenidos y validando el uso y comprensión de los rotafolios.
Guatemala, 2011.

Este material puede ser reproducido con autorización explícita del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social de Guatemala.