

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

0 a 6 MESES

6 MESES

6 a 8 MESES

9 a 11 MESES

12 a 24 MESES

0 a 24 MESES

0 a 5 AÑOS

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 últimas 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
<ul style="list-style-type: none">● Dele sólo pecho a su bebé. La leche materna contiene agua para quitar la sed y alimento para quitar el hambre.	<ul style="list-style-type: none">● No use pacha porque puede enfermar a su hija o hijo, y puede acostumbrarse al mamón y no agarrará el pecho.

- Recuérdela 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

6
MESES

6 a 8
MESES

9 a 11
MESES

12 a 24
MESES

0 a 24
MESES

0 a 5
AÑOS

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
<ul style="list-style-type: none">● 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	<ul style="list-style-type: none">● 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

0 a 6
MESES

6
MESES

6 a 8
MESES

9 a 11
MESES

12 a 24
MESES

0 a 24
MESES

0 a 5
AÑOS

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

6
MESES

6 a 8
MESES

9 a 11
MESES

12 a 24
MESES

0 a 24
MESES

0 a 5
AÑOS

A los 6 meses

4.

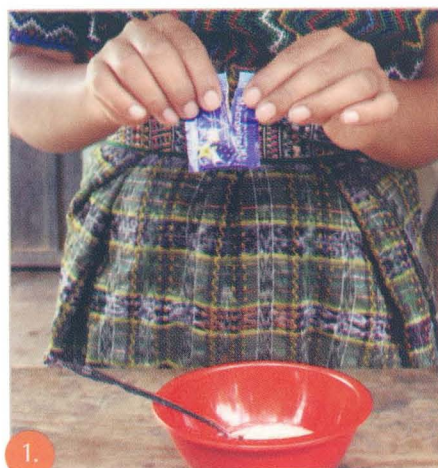
Micronutrientes espolvoreados

1. Platíquelo 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.

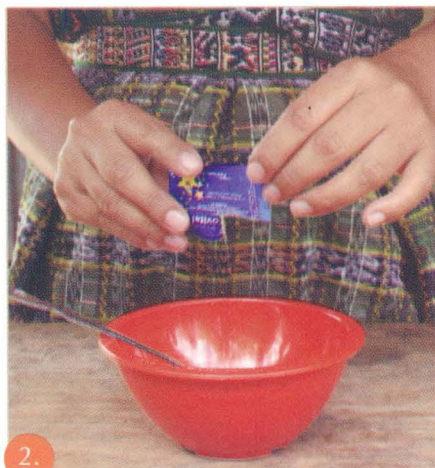
- Cuando el alimento esté a temperatura ambiente o sea al tiempo, se debe agregar todo el contenido del sobre.
- Calcular la cantidad exacta que se come el niño, para no desperdiciar los micronutrientes.
- Los micronutrientes espolvoreados se mezclan en la comida espesa del niño o niña como el puré o 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.

Micronutrientes espolvoreados



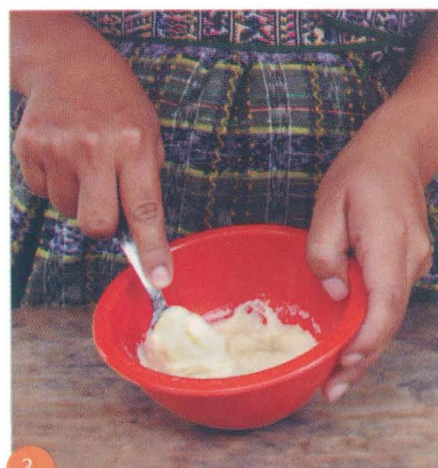
1.

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



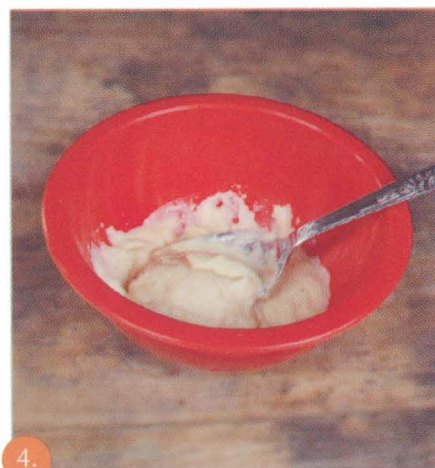
2.

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

6
MESES6 a 8
MESES9 a 11
MESES12 a 24
MESES0 a 24
MESES0 a 5
AÑOS

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.

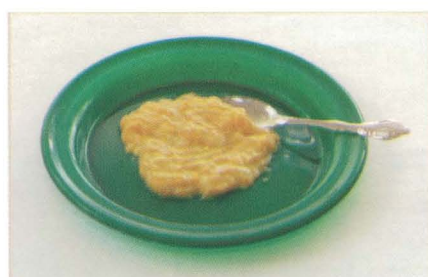
Alimentación de la niña y el niño



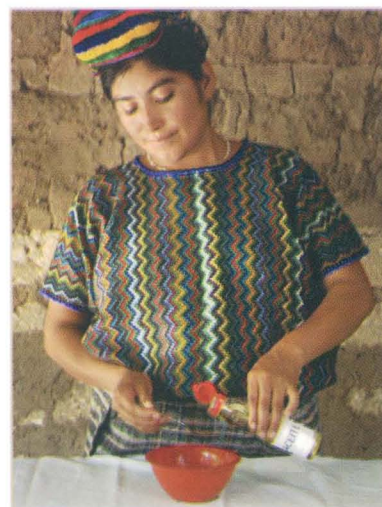
Dele pecho y luego sus comidas



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



Sírvalle 3 cucharadas en cada tiempo de comida



Dele de comer 3 veces al día

De 6 a 8 meses

Actividades para el desarrollo de la niña y el niño

6.

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.

Actividades para el desarrollo de la niña y del niño



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



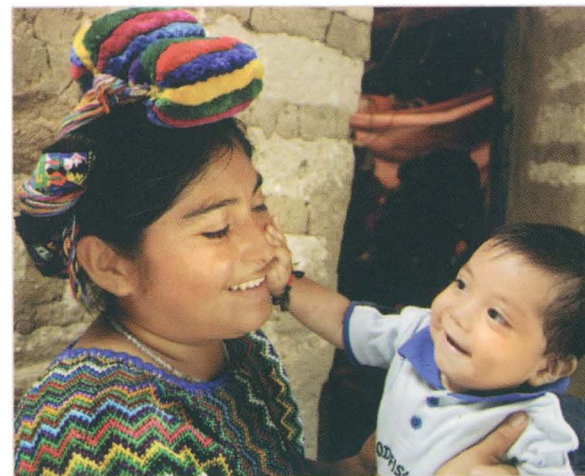
Permita que se lleve objetos limpios a la boca



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

6 a 8
MESES

9 a 11
MESES

12 a 24
MESES

0 a 24
MESES

0 a 5
AÑOS

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

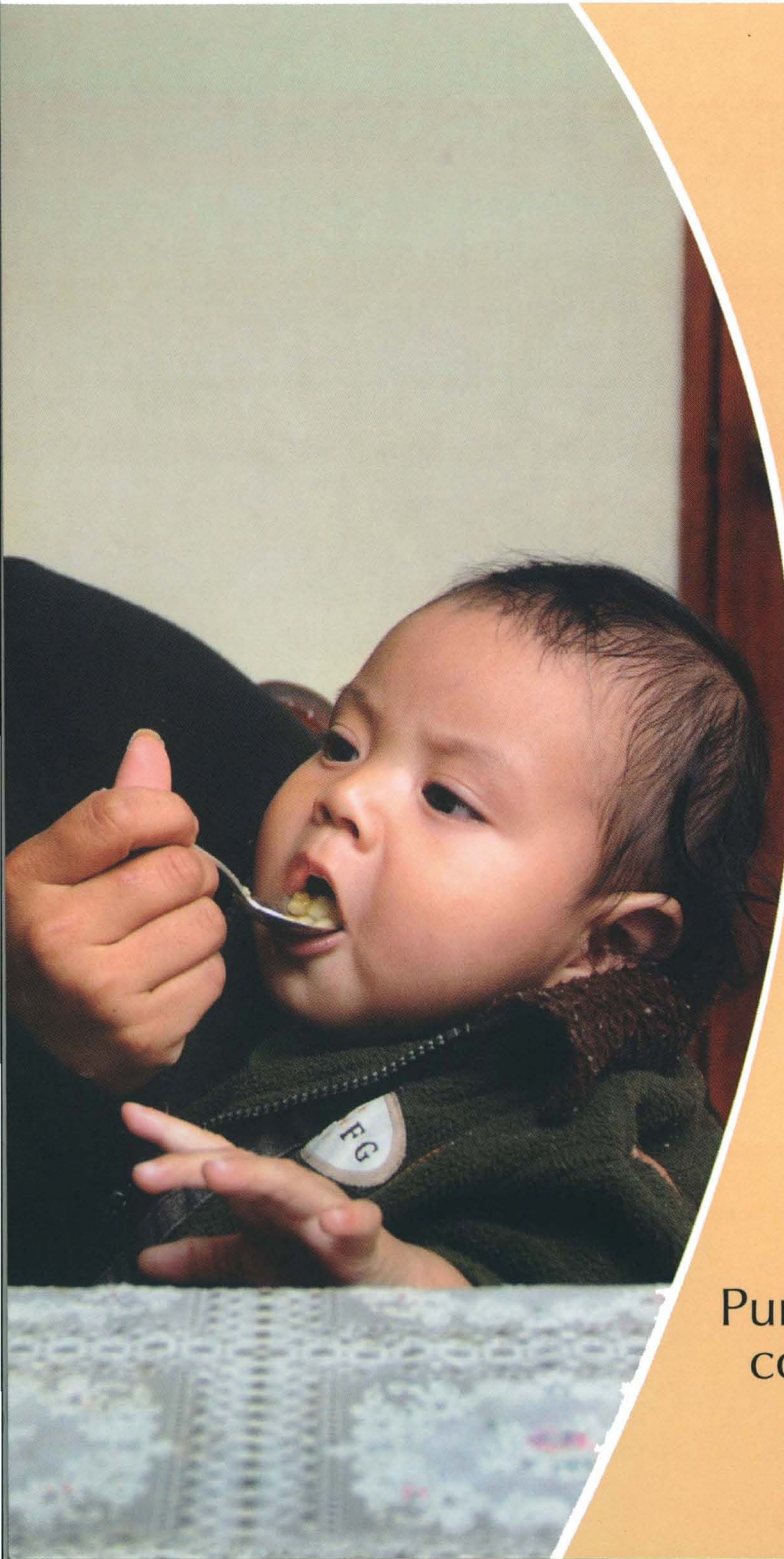
Ponga a freír la masa con el aceite y deje cocinar por un rato la mezcla. Aparte machaque bien la zanahoria cocida. Échela sobre la masa y revuelva, agregando un poquito del agua con que coció la zanahoria. Deje cocinar un ratito y saque del fuego. De a la niña o niño.

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.

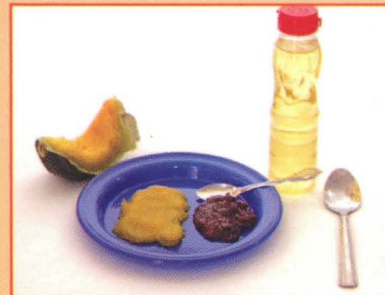
Recetas de comidas



Puré de
frijol con
masa



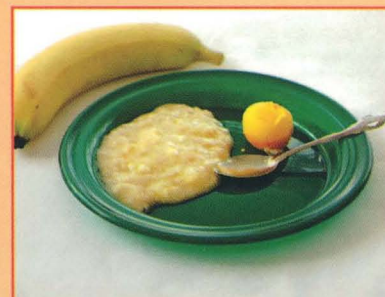
Puré de
güicoy



Puré de
zanahoria



Puré de banano
con yema de
huevo



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



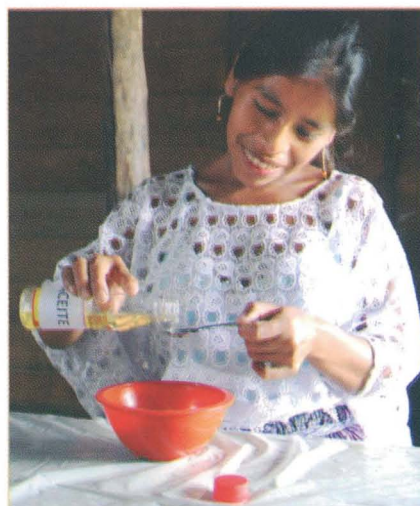
Dele comidas cortadas en pedacitos



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.

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

Recetas de comidas

10.

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

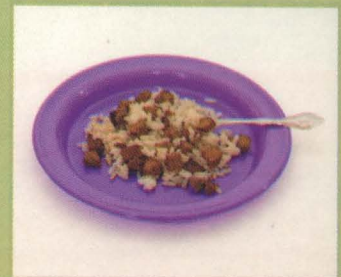
Ponga juntos la masa y el aceite y cocine con fuego suave. Agregue un poquito del agua donde se cocinaron las hierbas. Pique las hierbas y échelas en la masa, revuelva con una cuchara. Déselo a la niña o niño.

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

Recetas de comidas



Arroz en salsa de hígado



Fideos colorados



Frijol con yema de huevo duro



Recado blanco



9 a 11 MESES

12 a 24 MESES

0 a 24 MESES

0 a 5 AÑOS

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:

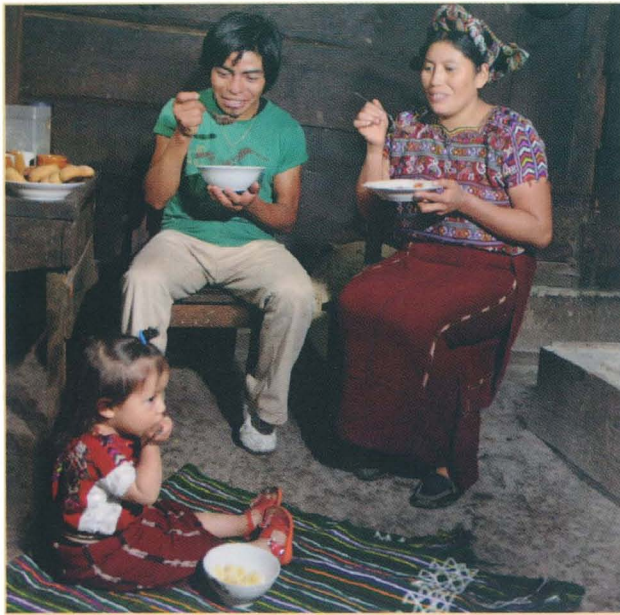
- Cocine con aceite o échele una cucharadita de aceite a las comidas porque les da fuerza.
- Sírvale por lo menos 5 cucharadas de comida en cada tiempo. 3 comidas y 2 refacciones.
- Como refacción puede darle un pan dulce, un banano, un atol espeso o una tortilla con queso o con frijoles.
- Siempre dele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

5. Motive a la madre a asumir un compromiso.

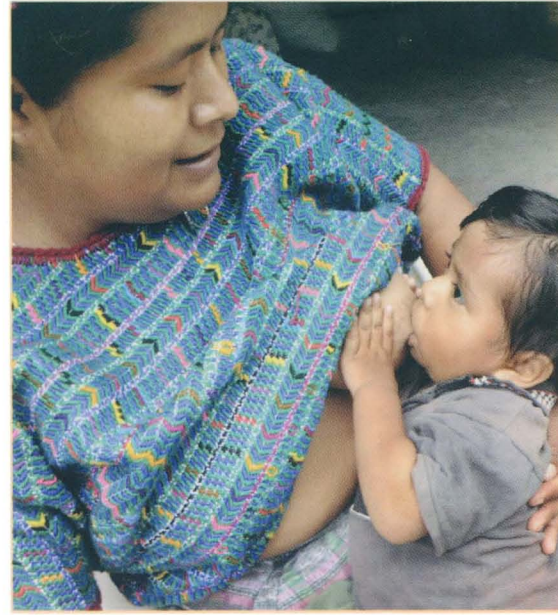
6. Dele la Hoja de "Consejos para la familia de una niña o niño."

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

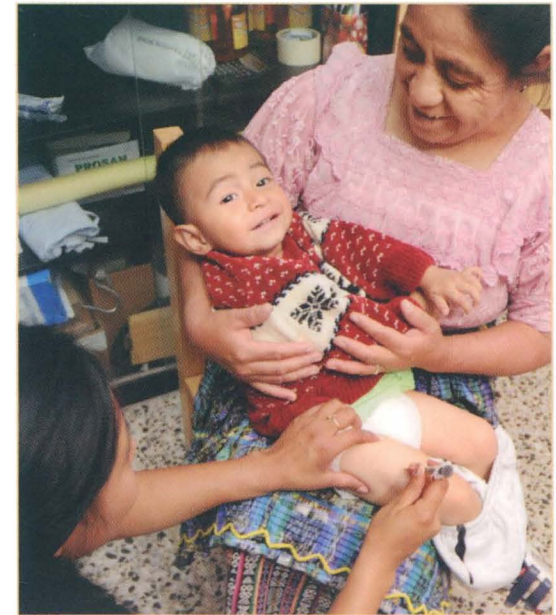
Alimentación de la niña y el niño



A esta edad los niños y las niñas 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



Agréguete 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
sírvala 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

12 a 24
MESES

0 a 24
MESES

0 a 5
AÑOS

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 háblele.
- Solicitar a la niña o niño diversos objetos, pidiéndolos por su nombre, refuerce las funciones de “dar, traer, soltar” y demuéstrele cómo hacerlo.
- Jugar con la niña o el niño con objetos que pueda apilar y muéstrele cómo hacerlo.

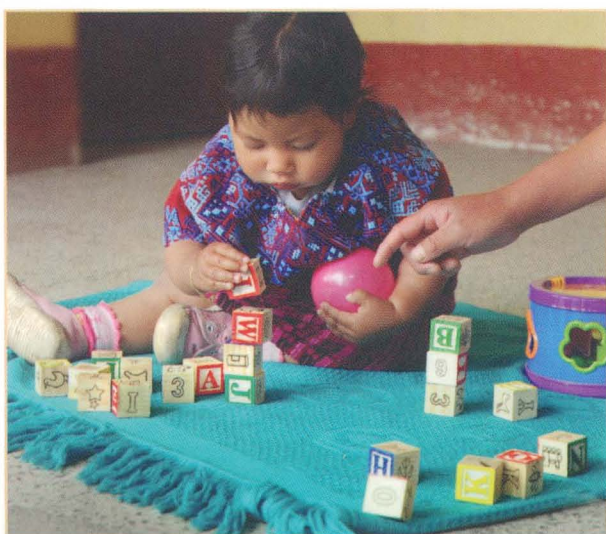
Actividades para el desarrollo de la niña y el niño



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 muéstrela 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.

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

0 a 5
AÑOS

0 a 5
AÑOS

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

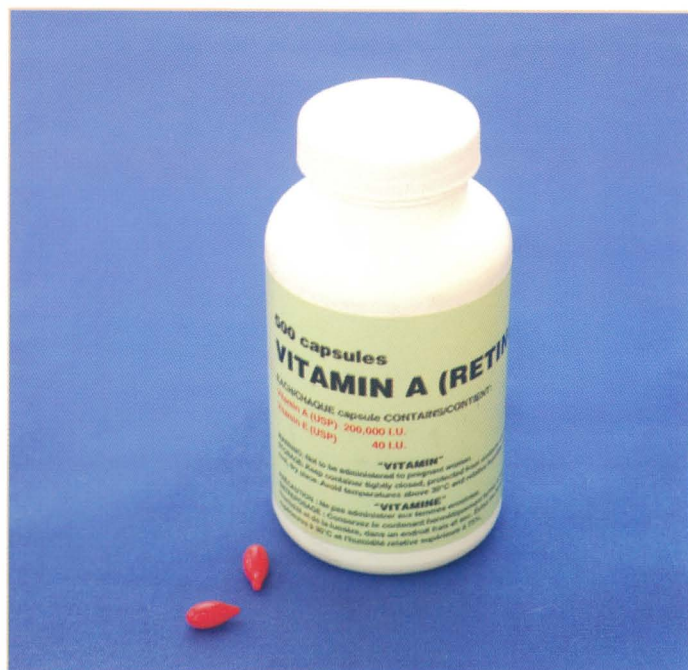
Suplementación



◀ Ácido
Fólico



◀ Hierro



◀ Vitamina
A



◀ Micronutrientes
Espolvoreados

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.

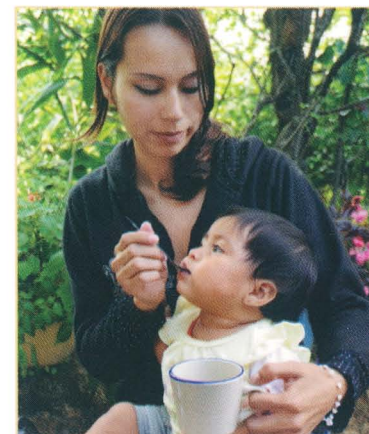
Vacunación



BCG



Polio



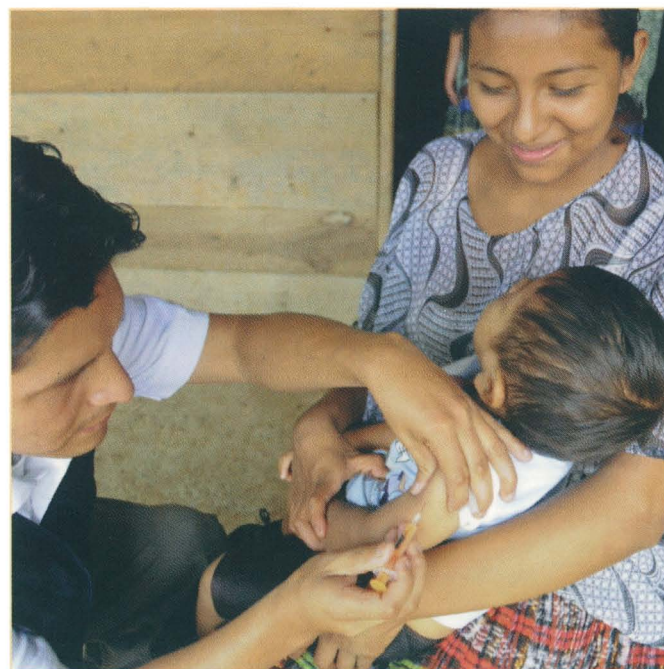
Dar suficientes líquidos



Dele acetaminofén



Pentavalente



SPR



Colocar lienzos de agua fría o tibia

CÓMO ALIMENTAR A NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS

18.

Lactancia Materna

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

Consistencia

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

Cantidad

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






Tipo de alimentos

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

Frecuencia de los alimentos

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

Modo de dar con amor

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



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.