

DIF



INNSZ

**PROGRAMA  
DE  
ORIENTACION  
ALIMENTARIA**



**GUIONES TEMATICOS  
PARA EL USO DE ROTAFOLIOS**



DIF

—  
- PROGRAMA DE ORIENTACION ALIMENTAZIA  
GUIONES TEMATICOS PARA EL USO DE  
ROTAFOLIOS

- AUTOR:

MARIO LUIS FUENTES

DIF

**SISTEMA NACIONAL  
PARA EL DESARROLLO  
INTEGRAL DE LA FAMILIA**

**INSTITUTO NACIONAL  
DE LA NUTRICION  
"SALVADOR ZUBIRAN"**

**PROGRAMA  
DE  
ORIENTACION  
ALIMENTARIA**

**GUIONES TEMATICOS PARA EL USO DE ROTAFOLIOS**

**SISTEMA NACIONAL PARA EL  
DESARROLLO INTEGRAL DE LA  
FAMILIA**

**Lic. Mario Luis Fuentes  
Director General**

**Lic. Alberto Elías Sánchez  
Subdirector General de Operación**

**Ing. Rosa Manuela Herrera  
Director de Asistencia Alimentaria**

**REALIZACION TECNICA DIF**

**Lic. María de los A. Cruz Hernández  
Lic. Julia Elena León Cobo  
Lic. Ana Silvia Enriquez  
Lic. Verónica Pérez**

**Participantes en la realización del  
material didáctico y gráfico auxiliar  
para la orientación alimentaria.**

**Dra. Evangelina Muñoz Soria  
Lic. Fabricio Campirano Nuñez  
Lic. Roberto Abrocio Hernández**

**INSTITUTO NACIONAL DE LA  
NUTRICION "SALVADOR ZUBIRAN"**

**Dr. Donato Alarcón Segovia  
Director General**

**Dr. Héctor Bourges Rodríguez  
Subdirección General de Nutrición  
Experimental y Nutrición de  
Comunidad**

**Dr. Adolfo Chávez Villasana  
Jefe del Departamento de Educación  
Nutricional**

**REALIZACION TECNICA INNSZ**

**Dr. Abelardo Avila Curiel  
Lic. Teresa Shamah Levy**

**PROGRAMA DE  
ORIENTACION ALIMENTARIA**

## **PRESENTACION**

El deseo de aliviar los problemas que aquejan a la niñez y contribuir a hacer del derecho a la salud una realidad para estos menores y sus familias ha llevado a la búsqueda constante de alternativas que den una solución eficaz ya que como lo señala UNICEF, gran número de muertes en la población materno-infantil son debidas a padecimientos que podrían prevenirse con acciones de bajo costo y de fácil implementación; por lo que la Orientación Alimentaria debe ser concebida como un proceso educativo que motive un cambio en el comportamiento, la adopción de nuevos patrones de alimentación y el fortalecimiento de la cultura alimentaria.

Bajo estas circunstancias, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) da especial atención a la acción educativa a través de la Orientación Alimentaria teniendo como finalidad difundir, capacitar y propiciar acciones que permitan a las familias de bajos recursos identificar y utilizar los alimentos y recursos que estén a su alcance adquiriendo los conocimientos necesarios sobre alimentación, nutrición e higiene sobre todo de las etapas biológicas más vulnerables (embarazo, lactancia y menores de cinco años) contribuyendo a mejorar sus condiciones de vida; es tarea fundamental la participación comunitaria ya que se entiende que la aplicación estará sujeta a las condiciones de cada lugar, que a su vez enriquecerán la propuesta.

Con el firme propósito de optimizar las acciones mencionadas se presentan los Guiones Temáticos para el uso de los rotafolios, elaborados bajo la línea educativa que garantiza un adecuado proceso de enseñanza-aprendizaje, ofreciendo un apoyo didáctico a los responsables de ejecutar las acciones de Orientación Alimentaria en la comunidad.

Sabemos que es una ardua y difícil tarea a la que nos enfrentamos, por esta razón esperamos que los Guiones Temáticos para el uso de los rotafolios les sean de utilidad y cumplan su cometido.

# **INDICE**

## **Tema 1**

**"Alimentación y cuidados de la mujer embarazada y en período de lactancia" 6**

## **Tema 2**

**"Lactancia materna (alimentación del niño menor de 4 meses de edad)" 12**

## **Tema 3**

**"Alimentación del niño de 0 a 12 meses de edad" 21**

## **Tema 4**

**"Alimentación del preescolar y escolar" 32**

**Bibliografía 38**

# **Tema 1 Alimentación y cuidados de la mujer embarazada y en período de lactancia**

## **Objetivo generales:**

- Identificar la importancia de la alimentación y los cuidados de la mujer embarazada para lograr un mejor desarrollo y crecimiento del niño.
- Señalar la importancia de la alimentación y los cuidados de la madre en período de lactancia

## **Objetivos de aprendizaje**

Al finalizar la exposición los asistentes serán capaces de

- Explicar la importancia de la alimentación de la mujer embarazada y de la madre en período de lactancia
- Señalar al menos dos cuidados que debe seguir la madre durante estos períodos

## **Consideraciones generales.**

La mujer embarazada debe tener una adecuada alimentación para asegurar su salud, la del niño y la producción de leche materna. El embarazo constituye una etapa en la que la mujer y el niño requieren cubrir sus necesidades de alimentación y nutrición. En ninguna otra etapa de la vida el ser humano crece tan rápido o forma una cantidad tan grande de células como durante el período prenatal. Durante la lactancia, la madre también debe cuidar su alimentación ya que esta etapa demanda mayor consumo de alimentos que la del embarazo.

## **A. mujer embarazada**

### **LAMINA 1**

La alimentación de la mujer embarazada es importante, puesto que ella proporciona todas las sustancias nutritivas necesarias para la formación, el crecimiento y desarrollo del nuevo ser.



La alimentación de la madre influye favorablemente en el niño, permitiéndole alcanzar un óptimo desarrollo después del nacimiento.

## LAMINA 2

La mujer embarazada debe ser muy cuidadosa con su alimentación, procurando que ésta sea completa, variada y equilibrada para que los alimentos que ingiera le proporcionen los nutrimentos que necesitan ella y el nuevo ser.

La alimentación completa, variada y equilibrada se logra comiendo frutas, verduras y combinando cereales y tubérculos con leguminosas, así como una pequeña cantidad de algún alimento de origen animal en cada tiempo de comida.

## LAMINA 3

Se recomienda que consuma un plato más de su comida habitual o de los alimentos que tenga disponibles, prefiriendo siempre aquellos de origen animal como el huevo o bien la combinación de cereales como el maíz con leguminosas como el frijol.

Algunos ejemplos de platillos que se pueden agregar a la alimentación diaria como un plato más son:

- Un plato de sopa de pasta con queso
- Un taco de frijoles con huevo
- Un plato de papas con huevo
- Un plato de lentejas con plátano y una tortilla

## LAMINA 4

El calcio es indispensable porque interviene en la formación de los huesos del nuevo ser, además de que la madre también lo requiere.

Consumir alimentos ricos en calcio evita que a la madre se le descalcifiquen los huesos.

El mexicano obtiene este mineral de la masa nixtamalizada que se usa en la elaboración de tortillas, sopes, tamales; así como de la leche y sus derivados.

## **LAMINA 5**

El hierro también es indispensable, ya que ayuda a transportar el oxígeno por la sangre. Este mineral lo encontramos en el hígado de pollo y otras vísceras, res, frijoles, espinaca, berro, quelite, verdolaga y acelga entre otros, o cualquier hoja verde disponible en su localidad.

Se aconseja ingerir sulfato ferroso desde el inicio del embarazo. Este deberá ser recetado por personal médico de acuerdo a las necesidades de la madre.

El ácido fólico es igualmente importante, ya que es necesario para el crecimiento y la reproducción normal. Su deficiencia en el embarazo puede provocar anemia por deficiencia de ácido fólico o vitamina B-12. Entre los alimentos que lo contienen se encuentran hígado, verduras de hoja verde, pescado, nueces, naranjas y cereales integrales (granos enteros de los cereales).

## **LAMINA 6**

La edad de menos de 15 años, la talla de menos de 1.50 mts., y la mala nutrición de la madre, son aspectos que influyen negativamente en el desarrollo del niño.

Si el embarazo ocurre en mujeres menores de 15 años, existe mayor posibilidad de que nazcan niños de bajo peso. Esto es debido a que la madre aún no alcanza su desarrollo biológico y psicológico, y ello requiere una mayor demanda de nutrimentos; además de una demanda extra por la formación del nuevo ser.

Debe tener cuidado en su alimentación, pues su crecimiento y desarrollo continúan.

## **LAMINA 7**

La alimentación de la mujer embarazada no debe ser ni deficiente ni excesiva, ya que tanto la deficiencia como el exceso de alimentos son perjudiciales para la madre y el niño.

La mujer que está embarazada debe acudir a revisión médica cuando menos una vez al mes. Al final del embarazo deberá haber aumentado de 9 a 12 kg., de tal forma que al nacer el niño alcance un peso aproximado de 2500 a 3500 gramos.

Cuando la madre tiene una alimentación deficiente, lo primero que sacrifica son sus reservas corporales.

Se ha observado que las mujeres con bajo peso antes del embarazo y poca ganancia del mismo durante la gestación, tienen niños con bajo peso al nacer. Las mujeres con sobrepeso (obesas) están expuestas a un mayor riesgo en el parto y a mayor posibilidad de dar a luz un niño con sobrepeso. En este caso es conveniente que las mujeres no suban más de 10 kilogramos.

## **LAMINA 8**

Durante el embarazo se presentan cambios en los senos tales como crecimiento y endurecimiento, especialmente a partir del sexto mes, lo cual indica que la mujer está preparándose para el amamantamiento.

Durante el embarazo y principalmente durante los primeros tres meses del mismo, la mujer debe evitar cualquier medicina que no haya sido recetada por un médico, ya que la mayoría de los productos químicos pueden dañar al niño en formación. Debe además evitarse la automedicación.

Es aconsejable disminuir la sal desde el inicio del embarazo.

Igualmente, debe rechazar las bebidas alcohólicas y los cigarrillos, así como ingerir bicarbonato y laxantes, entre otros. La mujer embarazada deberá tener tranquilidad y reposo.

## **B. La mujer en período de lactancia**

### **LAMINA 9**

La alimentación de la mujer en período de lactancia debe ser completa, variada, equilibrada y suficiente de manera que le aporte todos los nutrimentos que necesita para formar y restaurar sus tejidos, reponer el desgaste orgánico que tuvo durante el parto y asegurar una producción suficiente de leche para alimentar a su hijo en óptimas condiciones, sin tener que gastar sus propias reservas nutricias.

### **LAMINA 10**

La producción de leche representa para la mujer una pérdida de energía y nutrimentos que forzosamente tiene que reponer por medio de una buena

alimentación. Es aconsejable que en esta etapa aumente la cantidad de alimentos que le permitan producir la leche.

La mujer en período de lactancia puede cubrir sus necesidades comiendo al día dos o tres platillo más de su comida habitual. Estos pueden ser de cualquier guisado disponible o una combinación de alimentos, prefiriendo aquellos que contengan proteína de origen animal o bien combinaciones de cereales con leguminosas.

Como ejemplo de platillos adicionales están los siguientes:

- Tres tacos de chorizo con papa, frijoles guisados y una taza de atole o leche.
- Tres quesadillas (queso y flor de calabaza) y dos tazas de atole de maizena.
- Un plato de sopa de pasta (si hay, poner un poco de queso) y tres tacos de nopales.

## **LAMINA 11**

Durante el período de lactancia la mujer debe tomar muchos líquidos, especialmente los primeros días posteriores al parto. El aumento en el consumo de líquidos (2 litros diarios) tiene como objeto reponer éstos y la sangre perdidos en esos momentos. Los líquidos también son indispensables para producir suficiente cantidad de leche.

De preferencia, se recomienda beber agua hervida, leche, atole, jugos, o agua de frutas, entre otros; si se vive en zonas cálidas, en consumo de líquidos deberá ser mayor.

La mujer que amamanta debe evitar fumar, ingerir bebidas alcohólicas, café, algunos tés y refrescos de cola, ya que pueden producir irritabilidad, malestar gastrointestinal y cólicos en el niño.

## **LAMINA 12**

Antes de alimentar al niño es necesario lavarse las manos y limpiar con agua hervida y un algodón o trapo limpio los senos, en especial el pezón.

Al terminar de amamantar al niño, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrica y evita infecciones por su efecto protector.

### **LAMINA 13**

Al terminar de amamantar al niño, se le dan ligeras palmaditas en la espalda para que saque el aire y prevenir así la presencia de cólicos.

### **LAMINA 14**

Se aconseja a las madres lactantes descansar una o dos veces al día.



## **Tema 2 Lactancia materna : alimentación ideal del niño menor de 4 meses edad**

### **Objetivo general:**

Identificar la importancia de la alimentación al seno materno en el niño menor de 4 meses de edad.

### **Objetivos de aprendizaje:**

La finalizar la exposición del tema los asistentes serán capaces de:

- Describir cinco propiedades de la leche materna.
- describir cuatro ventajas de la lactancia materna (para el niño, para la madre, para la relación madre-hijo y para la familia).
- Describir tres técnicas de amamantamiento.
- Describir dos maniobras que preparen los pezones para una lactancia exitosa.

### **Consideraciones generales:**

La alimentación del niño menor de un año es de gran importancia, ya que de ella depende su adecuado crecimiento y desarrollo.

Después de los primeros meses de vida el niño se va haciendo vulnerable a enfermedades infecciosas, desnutrición, y obesidad.

Es también durante el primer año de vida que se empiezan a formar los hábitos alimentarios positivos o negativos que determinarán adultos saludables o enfermos.

Durante el primer año de vida se pueden establecer tres etapas en las que la alimentación debe tener características diferentes.

Estas etapas son: menores de 4 meses, 5 a 8 y de 9-12 meses de edad.

### **LAMINA 1**

En la primera etapa (menores de 4 meses), la alimentación del niño debe ser exclusivamente al seno materno, y a libre demanda dado que en la leche materna se encuentran todas las sustancias necesarias, adecuadas y suficientes para el nivel y ritmo de crecimiento del niño.

Lactancia materna exclusiva, es la alimentación del niño con leche materna, sin agregar otro tipo de líquido o sólido.

## **LAMINA 2**

La alimentación a libre demanda, es la alimentación que se brinda cada vez que el niño lo pide. Esto es, día y noche sin ningún límite de horario.

## **LAMINA 3**

Estudiosos de la lactancia materna y médicos han afirmado desde hace tiempo que para los niños la leche materna es superior a la de vaca, y a otros sustitutos. Estos mismos estudiosos han observado que el número de niños que enferman y mueren en la edad infantil es menor en los niños alimentados al seno materno que entre los que son alimentados con biberón.

## **LAMINA 4**

Numerosas investigaciones acerca de las propiedades de la leche humana han demostrado que sus cualidades nutricionales y protectoras del organismo del niño contra enfermedades infecciosas y no infecciosas, son únicas.

### **Dentro de sus cualidades nutricionales se mencionan:**

- Es más digerible por su alto contenido de sustancias nutritivas, las cuales han sido previamente elaboradas por el organismo de la madre.
- La absorción de nutrimentos es mayor en los niños amamantados durante los primeros cuatro meses de edad de manera exclusiva. Debido a ello es muy difícil que presenten deficiencias nutricionales.
- Dado que contiene nutrimentos de fácil absorción, es la leche adecuada para los niños prematuros.
- Por su contenido de calcio y fósforo, los niños que son amamantados en forma exclusiva, rara vez padecen enfermedades por carencia de estos elementos (por ejemplo el raquitismo).
- El hierro de la leche materna se absorbe mejor que el de la leche de vaca .
- La leche humana contiene nutrimentos vitales para la formación del sistema ervioso y los glóbulos rojos (ácidos grasos, taurina).

- Contiene sustancias conocidas como hormonas y enzimas necesarias para el crecimiento, desarrollo y protección del niño.
- Los líquidos que contiene la leche humana son suficientes para **satisfacer** las necesidades del niño, aún en climas calurosos y húmedos.
- Otro aspecto importante es que en los niños alimentados al seno materno, las evacuaciones siempre son blandas, en cambio en los alimentados con fórmulas lácteas, con frecuencia presentan estreñimiento.

## **LAMINA 5**

### **Propiedades protectoras contra enfermedades infecciosas:**

- Protege contra algunas enfermedades infecciosas como: diarreas, enfermedades respiratorias, enfermedades del cerebro (meningitis), del oído (otitis media) y de los dientes (caries). Los niños amamantados cuando llegan a enfermar, presentan cuadros leves que no les impide continuar con su alimentación

- 

## **LAMINA 6**

### **Propiedades protectoras contra enfermedades no infecciosas:**

- Las proteínas de la leche humana no son reconocidas como ajenas por el organismo del recién nacido. Esto evita los problemas alérgicos.
- Se ha informado que la leche humana también disminuye la frecuencia de diabetes juvenil, un tipo de cáncer del sistema linfático (linfoma), y la separación de los dientes (maloclusión).

## **LAMINA 7**

### **Ventajas de la lactancia materna:**

- La lactancia materna presenta ventajas para el niño, la madre, la relación madre hijo, y para la familia.

## **Ventajas para el niño:**

- Le proporciona los nutrimentos que requiere para su crecimiento y desarrollo, contiene las sustancias nutritivas ideales.
- Al recibir el calostro, le proporciona defensas para las enfermedades, además de los nutrimentos que necesita los primeros días de su vida. Es la vacuna natural que el niño recibe de su propia madre.
- Es de fácil digestión y el organismo del niño la aprovecha mejor que cualquier alimento.
- Le brinda cariño, protección, confianza y seguridad al estar en contacto directo con su madre.
- Ayuda a formar dientes sanos y evita deformaciones en la boca y en los dientes.
- Siempre está a tiempo y a la temperatura ideal.
- Es higiénica, no se descompone y no tiene riesgos de contaminarse. Pasa directamente de la madre al niño.

## **LAMINA 8**

### **Ventajas para la madre:**

- Produce satisfacción emocional a la madre.
- Disminuye el sangrado después del parto y ayuda a recuperar el tamaño y posición del útero ( si la lactancia inicia inmediatamente después del parto, o bien, durante la primera media hora).
- Previene el cáncer de mama, que es la segunda causa de muerte por cáncer en la mujer en edad reproductiva en nuestro país.
- Alivia la incomodidad producida por la saturación del pecho ( por la leche).
- Ahorra tiempo, porque no necesita preparación.

## **LAMINA 9**

### **Ventajas para la relación madre-hijo:**

- Favorece una mejor relación madre-hijo
- El contacto frecuente de la madre con el niño, lo mantiene tranquilo, por tanto llora menos.
- Las madres responden con mayor rapidéz al llamado de sus hijos, e identifican mejor sus necesidades.

El contacto de la madre con el niño inmediatamente o dentro de la primera media hora después del nacimiento favorece una producción mayor de leche, menos infecciones, mayor crecimiento y mejor regulación de la temperatura corporal del niño.

- Favorece el buen desarrollo emocional de la madre y del niño.

## **LAMINA 10**

### **Ventajas para la familia:**

- Favorece la unión familiar, ya que la lactancia natural no es responsabilidad sólo de la madre; el padre puede darle apoyo, compañía y estímulo. Además puede participar en actividades para que la madre descanse. Es un momento propicio para compartir con los otros hermanos, si los hay, brindando compañía al recién nacido y al mismo tiempo cariño y protección.
- Ventajas económicas: Al practicar la lactancia materna, la familia puede ahorrar en compras de leche, combustible, utensilios y sustitutos para enriquecerla como el azúcar y la miel.
- Algunas mujeres por economizar, diluyen la leche, perdiéndose su valor nutritivo, iniciándose así el círculo que lleva a la desnutrición.
- La mala nutrición propicia infecciones en el niño, originando gastos de atención médica y medicamentos.

## **LAMINA 11**

### **Lactancia exitosa:**

La lactancia para que sea exitosa debe prepararse desde la etapa prenatal, ya que éste es el mejor momento para motivar y alentar a las madres a que amamenten a sus hijos, además de orientarlas sobre como prepararse para alimentarlos.

Es importante orientar a las embarazadas para que exploren sus mamas, e identifiquen si sus pezones son adecuados para una lactancia eficaz.

La preparación de las mamas y de los pezones, se logrará si se orienta a las mujeres embarazadas sobre:

- Evitar excesiva limpieza.
- Es suficiente con el baño diario.
- No utilizar alcohol u otras sustancias sobre los senos



- No se recomienda el uso de lanolina en forma profiláctica.
- No manipular de manera excesiva las mamas y los pezones.

## **LAMINA 12**

### **Se conocen tres tipos de pezones: normal, plano e invertido:**

- El normal sobresale poco en reposo, pero al ser estimulado sobresale adecuadamente.
- El pezón plano es aquél que no sobresale, aún con estimulación.
- El pezón invertido está retraído en reposo; permanece así aún con la estimulación.
- Los pezones planos o invertidos, pueden dificultar el amamantamiento, pero con algunas maniobras que la mujer haga sobre ellos, pueden corregirse.

## **LAMINA 13**

### **Técnica de preparación de los pezones:**

- Poner los dedos índice a cada lado del pezón y estirar la piel de la areola en sentido horizontal y oblicuo. Repetir varias veces.
- Lubricar los dedos índice y pulgar con un poco de lanolina o cualquier otro tipo de aceite.
- Sujetar la base del pezón y rotar los dedos como dando cuerda a un reloj.
- Completar el masaje estirando el pezón y traccionándolo hacia afuera.
- Repetir la maniobra durante un minuto, tres veces al día.
- Suspender momentáneamente la maniobra, si durante la misma se produce una contracción uterina.

Es necesario resaltar que la manipulación de los pezones, puede ocasionar problemas como trabajo de parto prematuro, mastitis (inflamación de la mama) e incluso desprendimiento de placenta, por tanto se debe ser muy cauteloso en su indicación. Si se presenta alguno de los signos mencionados, indicar a la embarazada suspender la maniobra y acudir al centro de salud para su valoración.

## LAMINA 14

### **Técnicas de amamantamiento:**

Para lograr una lactancia exitosa, aparte de la información a la embarazada sobre la importancia de la lactancia materna y la preparación de sus mamas y pezones, es conveniente informar sobre las técnicas de amamantamiento. Estas toman en cuenta tanto los reflejos que estimulan una buena lactancia como son, el reflejo de erección del pezón en la madre, y el reflejo de búsqueda en el bebé. Asimismo las posiciones que la madre y el niño adopten para el acto de amamantamiento.

### **Reflejo de erección:**

El reflejo de erección del pezón en la madre, se provoca con un masaje ligero con los dedos índice y pulgar en los pezones.

## LAMINA 15

### **Reflejo de búsqueda:**

El reflejo de búsqueda en el niño se desencadena tocando con el pezón el borde del labio inferior del niño.

## LAMINA 16

### **Posición sentada clásica:**

- Con la espalda recta colocar una almohada bajo el brazo sobre el cual descansa el niño, para que éste quede más cerca del pezón.
- Acercar el niño al pecho y no el pecho al niño, ya que de hacerlo se provocarán molestias en la espalda.
- Colocar el niño sobre un brazo, de tal forma que se pueda sostener con la mano del mismo brazo la pierna o las nalguitas

## LAMINA 17

### **Posición de la mano al iniciar el amamantamiento:**

- Procurar que la cara quede exactamente frente al seno, lo que permitirá sostener el pecho en la otra mano en forma de "C", es decir, con el pulgar arriba de la areola y los otros cuatro dedos por debajo del pecho. La mano en esta posición permite dirigir fácilmente el pezón.

- Tocar con el pezón. el labio inferior del niño para desencadenar el reflejo de búsqueda.
- Al abrir la boca se debe atraer al niño rápidamente hacia el seno para que logre tomar no sólo el pezón. sino también la mayor parte de la areola

## **LAMINA 18**

### **Para cambiar de seno o al terminar de lactar:**

- Introducir suavemente el dedo pequeño en la comisura labial del niño, con lo cual se rompe el vacío que se forma dentro de la boca y pueda soltar el pezón sin lastimar el seno

## **LAMINA 19**

### **Posición acostada de lado:**

- El cuerpo del niño sigue el cuerpo de la madre y están juntos abdomen con abdomen
- La madre ofrece el pecho del lado que está acostada.
- Esta posición y la de "balón de fútbol" son las más apropiadas cuando la madre ha tenido una operación cesárea.

## **LAMINA 20**

### **Posición de "sandía" o de "balón de fútbol":**

- El cuerpo del niño se encuentra debajo de la axila y con el estómago pegado a las costillas de la madre

La madre sostiene el cuerpo del niño con el brazo del mismo lado y con la mano le sostiene la cabeza.

## LAMINA 21

### Recomendaciones prácticas:

- Comprobar que el niño esté con el pañal seco y limpio.
- Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que vaya a amamantar.
- No es necesario lavar los senos, es suficiente el baño diario.
- Al terminar de dar de comer al niño, aplicar una gota de leche sobre el pezón, lo cual lubrica y evita infecciones por su efecto protector.
- La madre debe estar tranquila y cómoda mientras amamanta, independientemente de la posición.
- El tiempo promedio de lactancia para cada seno es de 10 a 15 minutos. Sin embargo se debe respetar la necesidad individual de cada niño, ya que unos comen más rápido y otros más despacio.
- Se deben alternar los senos cada vez que se amamante, iniciando con el que se terminó de amamantar en la sesión anterior.
- Se debe ayudar al bebé a eliminar el aire ingerido.
- La alimentación al seno materno debe ser a libre demanda, día y noche, es decir, alimentar al niño cada vez que lo quiera sin horario estricto.
- En las primeras semanas el niño come con intervalos cortos, en ocasiones hasta menos de dos horas; esto es normal debido a que el tiempo de vaciamiento del estómago hacia el intestino es muy rápido.

Lo anterior ayuda a mantener la producción de leche. Mientras más se amamanta, más leche se producirá.

## **Tema 3 Alimentación del niño de 0 a 12 meses de edad**

### **Objetivo General:**

Identificar necesidades, características e importancia de la alimentación del niño de 0 a 12 meses de edad.

### **Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar la exposición los asistentes serán capaces de:

- Enunciar las características corporales que el niño de 0 a 12 meses de edad debe presentar para el inicio de la ablactación y el destete.
- Describir las necesidades y características de la alimentación del niño de 0 a 12 meses de edad.
- Identificar las principales características del desarrollo del niño de 0 a 12 meses en los ámbitos de las conductas motora, de coordinación, social y del lenguaje.

### **Consideraciones generales:**

La capacidad que el niño desarrolla durante el primer año de vida para hacer funcionar los músculos (llamado desarrollo neuromuscular) es muy rápida y se manifiesta por: control de tronco, cabeza, brazos y piernas; ogra sostener la cabeza, sentarse, gatear, pararse e intentar los primeros esfuerzos por caminar.

Para el final del primer año el niño ha logrado la aprehensión de objetos con el pulgar y otro dedo.

Los músculos de la mandíbula y la lengua adquieren control voluntario para masticar y tragar (deglutir).

Los movimientos intencionales de todas las partes del cuerpo aumentan marcadamente durante el primer año.

El desarrollo social y psicológico también es rápido; el niño aprende a reaccionar con las demás parsonas en su ambiente.



Aprende a comunicarse con movimientos corporales, sonido vocales y con palabras.

Así al finalizar el primer año, el niño es más grande, maduro, capaz y más adaptado.

El funcionamiento corporal así como el control muscular alcanzan un avanzado desarrollo. El niño ha aprendido a distinguir sus necesidades y a expresarlas. Tan importante es el crecimiento y desarrollo en este primer año de vida, que todo énfasis en la importancia del cuidado de la salud, de la suficiencia nutricional y de la atención psicológica es poco.

## **LAMINA 1**

### **El niño menor de 4 meses:**

Durante los primeros cuatro meses de vida crece y se desarrolla a gran velocidad. En esta etapa la alimentación ideal es la lactancia materna exclusiva (ver tema 2: lactancia materna).

Al cuarto mes de edad disminuyen los reflejos primitivos (búsqueda, succión, extrusión), mejora el control de movimientos de cabeza y cuello; inicia movimientos de coordinación y aprende a llevarse objetos a la boca.

## **LAMINA 2**

Se recomienda que al principio del cuarto mes se inicie con la introducción de alimentos diferentes a la leche materna (ablactación) la cual tiene como objeto poner en contacto al niño con los diferentes sabores, colores, olores y consistencias de los alimentos y familiarizar a la madre con la preparación de los mismos. Sin embargo el principal aporte de energía y de proteínas sigue siendo la leche materna.

## **LAMINA 3**

La alimentación del niño de cuatro meses está constituida fundamentalmente por leche materna complementada con jugos colados de frutas cítricas, papillas de cereales, vegetales y yema de huevo cocida (probaditas).

La alimentación debe ser a libre demanda (cuando el niño lo pida) cuidando que el tiempo entre comida y comida no sea menor de dos horas ni mayor de cuatro.

## Alimentación del niño de 4 meses (ejemplo):

**Primera comida (al despertar): pecho**

**Segunda comida:**

Jugos colados de frutas cítricas (60 ml.),  
papilla de cereal: 4 cucharadas

**Tercera comida:**

Pecho, papilla de cereales o vegetales  
(1 ó 2 cucharaditas), yema de huevo  
cocida (dar probaditas)

**Cuarta comida:**

Pecho.

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

Pecho, puré de frutas (2 a 3  
cucharaditas).

**Séptima comida (al dormirlo): pecho**

**Durante la noche:** Pecho a libre  
demanda.

## LAMINA 4

### El niño de 5 a 8 meses:

En la segunda etapa del primer año de vida (5-8 meses) la alimentación del niño se modifica de manera radical, ya que en su organismo se desarrollan un conjunto de funciones como son:

- Capacidad de digerir alimentos más complejos
- Control muscular de los labios.
- Comienzan los movimientos mandibulares hacia arriba, hacia abajo y laterales.
- Muerde y mastica además de succionar.
- Puede tomar de un vaso con ayuda.
- Toma objetos con movimiento de pinza.
- Inicia movimientos masticatorios verticales.
- Se desarrolla la capacidad para sujetar los alimentos y llevárselos a la boca.
- Puede sentarse con apoyo.

A los 8 meses de edad el niño ya está listo para incorporarse a la dieta familiar, vitando el consumo de alimentos irritantes y grasosos, pero dando preferencia al consumo de leche y huevo.

Con el desarrollo de las funciones anteriores el niño está fisiológicamente desarrollado para hacer uso biológico de los alimentos complementarios a la leche humana y en posibilidades de deglutir sólidos pastosos, por tanto para continuar introduciendo alimentos diferentes a la leche (ablactación).

**Ablactación: es la introducción de otros alimentos diferentes de la leche.**

La ablactación tiene como objeto poner en contacto al niño con los diferentes sabores, colores, olores y consistencias de los alimentos.

**Pautas generales para llevar a cabo la ablactación:**

- a. Iniciar con jugo y papilla a base de verduras y frutas tomando en cuenta los alimentos básicos de la familia (varían de acuerdo a costumbres, disponibilidad, costo y ubicación geográfica).

Los alimentos más recomendables para iniciar la ablactación son las frutas y verduras preparados en forma de jugos y purés (verduras cocidas machacadas y coladas). Dar preferencia a los alimentos ricos en vitaminas A, C y en hierro porque son los nutrimentos de mayor carencia en la leche materna, además de ser importantes para muchas funciones del organismo del niño.

Algunos especialistas sugieren el huevo cocido (yema ) porque es rico en hierro y vitamina A.

- b. Se recomienda que los purés tengan una consistencia adecuada. Si se añade una pequeña cantidad de aceite puro o margarina, se mantiene suave y aumenta el contenido energético sin aumentar el volumen.

Es importante que la madre al dar el alimento al niño coloque la papilla en la parte media de la lengua y no en la punta, para que el niño la empuje hacia la parte posterior y así facilitar la deglución.

- c. Los jugos proporcionan azúcares y son fuente rica de vitamina C, potasio y líquidos; deben ofrecerse en taza o con cuchara.

No es conveniente añadir azúcar a las preparaciones, ya que en esta etapa tanto la madre como el niño están adquiriendo hábitos de alimentación que marcarán conductas alimentarias futuras. Si se añade azúcar a los alimentos, la madre adquirirá esa costumbre y el niño desarrollará el gusto por los alimentos muy dulces, lo que facilitará la aparición de caries dental y la tendencia a la obesidad.

- d. Se recomienda que los jugos se preparen en el momento que se vayan a consumir para que conserven sus propiedades nutritivas.

e. Los vegetales deben cocinarse en poca agua para que conserven sus vitaminas.

f. Se recomienda iniciar con un sólo alimento, ofrecerlo durante una semana con el objeto de identificar la presencia de alguna reacción de intolerancia o alergia, e identificar al alimento causante de la misma. Asimismo ayudará a la madre a identificar los alimentos que más gustan al niño.

g. La combinación de alimentos sólo deberá hacerse cuando se haya comprobado que se toleran por separado.

De los 5 a los 8 meses de edad la alimentación debe ser mixta pues el niño ya se encuentra lo suficientemente maduro para consumir alimentos tanto de origen animal como vegetal. Es conveniente que la madre proporcione al niño tanto alimentos solos como combinados. Las combinaciones de alimentos que se deben proporcionar son: frutas, verduras y cereales con leguminosas o tubérculos (papa, camote y yuca).

Se debe seguir amamantando de acuerdo a la solicitud del niño asegurando cuando menos cinco tetadas al día.

La leche de vaca es un magnífico alimento para esta etapa, debe prepararse con mucha higiene ya que fácilmente se contamina. En el caso de la leche bronca es necesario hervirla durante 20 minutos después de que suelta el primer hervor, servirla inmediatamente o guardarla en refrigerador o en un lugar fresco hasta el momento de usarla.

El agua que se utilice para preparar leche en polvo deberá hervirse durante 20 minutos.

h. Los alimentos finamente picados, deberán iniciarse al final del primer año de vida (al inicio del doceavo mes) para promover la masticación y la ensalivación.

Algunos autores recomiendan su inicio cuando el niño presenta 4 ó más dientes.

### **Riesgos de una ablactación temprana:**

Cuando se ofrecen alimentos diferentes a la leche humana, incluídas el agua o té, puede ser riesgoso para la salud del niño además de innecesario ya que se interrumpe el patrón alimentario desarrollado por la madre, reduce la producción de leche materna al disminuir la estimulación que provoca la succión del niño durante el amamantamiento. Aumenta el riesgo de infecciones, procesos alérgicos y desnutrición. En el caso de la madre aumenta el riesgo de un nuevo embarazo. Recordemos que mientras más amamanta, más leche produce la madre.

## LAMINA 5

### Alimentación del niño de cinco meses (ejemplo):

**Primera comida (al despertar):** pecho

**Segunda comida:**

Jugos colados de frutas cítricas (60 ml.), papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Tercera comida:**

Pecho,  
papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Cuarta comida:**

Pecho, yema de huevo cocida (1 ó 2 cucharaditas); puré de verduras: papa, zanahoria, calabacita, espinacas, acelgas (probaditas)

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

Pecho, puré de frutas: platano, papaya, manzana, guayaba, (2 ó 3 cucharaditas).

**Séptima comida (al dormirlo):** pecho

**Durante la noche:** pecho a libre demanda.

## LAMINA 6

### Alimentación del niño de 6 meses (ejemplo):

**Primera comida (al despertar):** pecho.

**Segunda comida:**

Jugos colados de frutas cítricas (60 ml.), papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Tercera comida:**

Pecho, yema de huevo cocida (2 ó 3 cucharaditas)

**Cuarta comida:**

Pecho.  
Puré de verduras: papa, zanahoria, chícharo, acelgas, espinacas, (1-3 cucharaditas).

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

Pecho.  
Puré de frutas: 4 cucharaditas.

**Séptima comida (al dormirlo):** pecho

**Durante la noche:** pecho a libre demanda.

## LAMINA 7

### Alimentación del niño de 8 meses (empleo):

**Primera comida (al despertar):** Pecho

**Segunda comida:**

Jugo colados de frutas cítricas (75 ml.),  
papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Tercera comida:**

Pecho, cereal con leche (3 a 5 cucharaditas).

**Cuarta comida:**

Pecho, iniciar puré de carne con hígado de  
pollo. Puré de vegetales (5 cucharaditas).  
Iniciar puré de frijoles colados.

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

Pecho, puré de frutas (4 a 5 cucharaditas) pan  
o galletas 1 pedazo.

**Séptima comida (al dormirlo):** Pecho.

**Durante la noche:** pecho a libre demanda.

## LAMINA 8

### El niño de 9 a 12 meses:

Ya está en condiciones neuromusculares para desarrollar la coordinación mano-boca y la masticación correcta. El control de los ojos y las manos le permiten beber de un vaso sin apoyo.

De los 9 a los 12 meses el niño desarrolla la capacidad para sujetar con movimiento de pinza, tiene movimientos de masticación hacia arriba, hacia abajo y rotatorios, se lleva los alimentos a la boca e intenta alimentarse por sí mismo.

En esta etapa el niño se sienta sin apoyo, tiene control de la cabeza, labios y lengua, mueve la lengua de un lado a otro de la boca, puede mover la comida de una mejilla a otra.

Aumenta el control en el manejo de la taza o vaso y en la alimentación con los dedos, utilizando la oposición pulgar-dedo y formación de garra. Alcanza la cuchara para sostener, jugar o mover la comida.

Esta etapa se caracteriza porque la leche materna ya no es la base de la alimentación del niño sino sólo un complemento.

En este período el niño debe consumir los guisos y preparaciones de la familia. Al igual que en la etapa previa es importante realizar una buena combinación de alimentos.

En general se recomienda que el niño se vaya familiarizando desde esta edad con la alimentación idónea de la familia: muchas verduras y frutas, cereales y leguminosas combinados con productos de origen animal como carne, leche y sus derivados y huevos.

## LAMINA 9

### Alimentación del niño de 9 meses (ejemplo):

**Pimera comida (al despertar):**  
**pecho.**

**Segunda comida:**

Jugo colado de frutascítricas  
(75ml.), papilla de cereal: 4  
cucharadas.

**Tercera comida:**

1 vaso de leche, cereal con leche (3 a  
5 cucharaditas), yema de huevo  
cocida entera.

**Cuarta comida:**

Puré de carne: hígado de pollo, jamón,  
pescado, carne de res (2 a 3  
cucharaditas), puré de vegetales (5  
cucharaditas).

Puré de frijoles colados

1 vaso de leche.

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

1 vaso de leche

**Séptima comida:**

Puré de frutas (4 a 5 cucharaditas)

Galleta María o salada 1 pieza

**Octava comida (al dormirlo):**

1 vaso de leche.

**Durante la noche:** pecho a libre  
demanda.

## LAMINA 10

### Aimentación del niño de 10 meses (ejemplo):

#### **Primera comida:**

1 vaso de leche

Cereal mezclado con leche (3 cucharaditas), huevo tibio, la yema entera y sólo una pequeña cantidad de clara.

#### **Segunda comida:**

Jugo de frutas o verduras: zanahoria, jitomate, naranja (75 ml.)

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

#### **Tercera comida:**

Puré de carne: hígado de pollo, jamón, res, pollo, pescado (3-4 cucharaditas), puré de vegetales (5 cucharaditas), puré de frijol colado (2 a 3 cucharaditas), tortilla 1/4 mojada en frijol colado, 1 vaso de leche.

#### **Cuarta comida:**

1 vaso de leche, puré de frutas (4 ó 5 cucharaditas)

Iniciar probaditas de Gelatina.

#### **Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas

#### **Sexta comida:**

1 vaso de leche.

**Durante la noche:** pecho a libre demanda.



## LAMINA 11

### Alimentación del niño de 12 meses (ejemplo):

**Primera comida:**

1 vaso de leche  
Cereal con leche (5 cucharaditas)

**Segunda comida:**

1 huevo entero tibio  
Pan con margarina

**Tercera comida:**

Jugo de frutas o verduras 75 ml.  
Sopa de pasta o arroz con verduras finamente picadas (4 cucharaditas)  
Carne molida o en puré (5 cucharaditas)  
Pan o tortilla (1/4 de pieza)  
1 vaso de leche.

**Cuarta comida:**

1 vaso de leche, fruta cortada en cubitos (5 cucharaditas)  
Flan o dulce de leche (probaditas)

**Quinta comida:**

Papilla de cereal: 4 cucharadas.

**Sexta comida:**

1 vaso de leche  
Galletas Marías o saladas 1 pieza

**Durante la noche:** Pecho a libre demanda.

### Destete:

Es el retiro absoluto de la alimentación al seno materno. Se recomienda se haga efectivo bien entrado el segundo año de vida.

### Consideraciones sobre el destete:

1. Se recomienda no suspender la alimentación al seno materno, si el niño desea continuar.
2. Se puede hablar de destete natural cuando el niño suspende voluntariamente la alimentación al seno materno y destete inducido cuando

la madre suspende el amamantamiento, en este caso deberá hacerse poco a poco.

3. Es conveniente explicar a la madre que si el destete lo hace súbitamente puede ocasionar problemas emocionales en el niño que condicionen su negeción a comer otros alimentos.

### **Como realizar el destete para que no se provoque desnutrición:**

- a. Aumentar el número de comidas diferentes al seno materno.
- b. Disminuir una de las tetadas diarias cada dos semanas durante tres meses.
- c. Suspender al final el amamantamiento nocturno.
- d. Dedicarle más tiempo y atención al niño de manera que se sienta más cercano a su madre.
- e. Si el niño desea continuar con la alimentación al pecho materno, se recomienda no utilizar ninguna conducta agresiva para forzar el destete.

## **LAMINA 12**

### **Cuidados higiénicos en la preparación de los alimentos:**

Se sugiere cuidar que la preparación y administración de los alimentos se haga en forma higiénica para evitar enfermedades infecciosas como la diarrea y parasitarias. Las manos sucias y los alimentos contaminados propician que el niño contraiga dichas enfermedades. Para evitarlas se recomienda lavarse las manos antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de defecar; lavar muy bien los alimentos y utensilios que se utilizarán en la preparación.

## **Tema 4 Alimentación del Preescolar y del Escolar**

### **Objetivo General:**

Identificar necesidades, características e importancia de la alimentación del niño en etapa preescolar y escolar, para contribuir a su mejor desarrollo físico y mental.

### **Objetivos de aprendizaje:**

Al finalizar los participantes serán capaces de:

- Mencionar la importancia de la alimentación del niño en las etapas preescolar y escolar
- Describir los alimentos que necesita comer para alcanzar adecuados niveles de crecimiento y desarrollo.
- Mencionar las características de la alimentación del preescolar.
- Describir las características de la alimentación del escolar.

### **Consideraciones generales:**

Se consideran preescolares a los niños de 1 a 5 años de edad y escolares a los de 6 a 11 años en la mujer, y hasta los trece años en el hombre.

Una alimentación adecuada sirve para apoyar su salud, así como para permitirle realizar las actividades propias de su edad.

En estas etapas es fundamental que los niños adquieran los nutrimentos necesarios y suficientes para lograr un crecimiento y desarrollo adecuados; por tanto es de suma importancia orientar a las madres y a los niños mismos, sobre una alimentación completa, variada y equilibrada, así como higiénica, adecuada y en un ambiente de armonía.

Deben reforzarse los hábitos alimentarios e higiénicos positivos para la salud crecimiento y desarrollo.

## **LAMINA 1**

### **Preescolar**

En esta edad destacan la maduración de las funciones del organismo, el control corporal y el desarrollo de capacidades para relacionarse con las personas que lo

El niño se desenvuelve con gran eficiencia para caminar, correr y para otras actividades físicas, lo que hace que su gasto energético sea más alto. Se desarrolla en él un sentido de identidad y es más independiente. Esta etapa es también de exploración de las reacciones de las demás personas ante sus acciones.

Continúa su desarrollo aunque no con la rapidéz del primer año. Desaparece su aspecto redondeado, la cabeza crece más lentamente en relación con el resto del cuerpo; los brazos y las piernas son más largos que el tronco. Es inquieto y juguetón y le gustan los juegos en grupo. Ayuda a realizar actividades rutinarias del hogar. Es la edad del porque?. Es inapetente sobretodo entre los 2 y 4 años.

## **LAMINA 2**

La alimentación del preescolar debe ser completa, variada y equilibrada."Para lograr lo anterior deberá consumir cereales y sus productos, leguminosas, frutas, verduras, alimentos de origen animal, tubérculos y grasas y azucares en poca cantidad.

## **LAMINA 3**

Las frutas como la naranja, mandarina, plátano, melón, sandía, lima, guayaba, papaya, tuna, ciruela, mango, toronja entre muchas otras. Y las verduras como el rábano, chaya, papaloquelite, verdolaga, berro, acelga, malva, zanahoria. calabacita, nabo, chícharo, betabel, ejote, cilantro, acelga, col, etc., son fuente de vitaminas, minerales y fibra. Se recomienda diariamente tres raciones, ya sea una de verduras y dos de frutas o una de frutas y dos de verduras, procurando que éstas incluyan las de color verde intenso, agregando jugo de limón para aprovechar el hierro que dichas verduras contienen.

## **LAMINA 4**

Es necesario que la madre conozca cuáles son los alimentos apropiados para el niño. Asi mismo, cuáles son los de bajo valor nutritivo y que sólo deberán consumirse de manera ocasional.

## **LAMINA 5**

También es necesario que tanto la madre como el niño conozcan que la tortilla, leche, espinaca, hígado, frijol, lenteja, huevo y zanahoria, entre otros, son fuentes importantes de calcio, hierro y vitamina A.

## **LAMINA 6**

El niño, por su poca capacidad gástrica acepta mejor cinco comidas pequeñas al día que tres abundantes. Su apetito no es muy bueno, especialmente de los de 3 a 4 y medio años.

Es conveniente que los alimentos que se le ofrezcan al preescolar sean lo más variado posible para estimular su apetito y ampliar sus sensaciones gustativas. La inclusión de alimentos con diferentes texturas, le da la oportunidad de ampliar su relación con el mundo exterior. El apetito del preescolar es muy variable, por ello no es recomendable forzar al niño a ingerir los alimentos, pues si se hace, la comida se convertirá en experiencia negativa. Se sugiere que cuando el niño no quiera tomar determinado alimento, la madre lo prepare en otra forma y busque el momento propicio para insistir. En estos casos, la madre debe evitar golpear o castigar al niño, pues en el futuro éste relacionará la comida con los golpes y castigos y la rechazará.

## **LAMINA 7**

Para conservar la salud del preescolar y del escolar es necesario que sean alimentados adecuadamente, esto es, incluyendo en cada tiempo de comida cereales, suficientes frutas y verduras, leguminosas combinadas con cereales, alimentos de origen animal y lo menos posible de grasas y azúcares de acuerdo a su edad, sexo y actividad física; además de prepararlos higiénicamente.

## **LAMINA 8**

Procurar que el niño coma alimentos elaborados en casa evitando la compra de productos industrializados como, frituras, pastelillos y refrescos embotellados, ya que éstos son caros y de bajo valor nutritivo. Igualmente, procurar que el ambiente sea agradable durante las comidas.

## **LAMINA 9**

Además de la función nutricia, la alimentación hace posible la integración familiar y social, ya que durante las comidas se propicia la comunicación, las relaciones familiares y el intercambio de opiniones.

## **LAMINA 10**

Si el niño no es alimentado adecuadamente puede desnutrirse y la desnutrición en esta etapa puede afectar su desarrollo, haciéndolo más lento. Se vuelve apático y se cansa muy fácilmente.

Se recomienda que los padres estén pendientes de los cambios que presente el apetito del niño, de su interés por determinados alimentos y su rechazo a otros. Cuando el niño se muestre inapetente se sugiere que a la hora de comer reciba primero los alimentos que contienen proteínas, después los que aportan vitaminas y minerales y finalmente los que proporcionan calorías. Es importante darle colaciones, es decir, un alimento entre una comida y otra por ejemplo una ración de fruta o verdura picada (piña, melón, sandía, platano, zanahoria, pepino, jícama), una gelatina, una ración de arroz con leche, camote cocido.

## **LAMINA 11**

Es importante vacunarlos contra la polio (antes de los 5 años) y el sarampión (segundo y tercer años, refuerzo), además de enseñarle hábitos de higiene.

## **LAMINA 12**

### **Escolar**

La edad escolar comprende de los 6 a los 11 años en la mujer y de los 6 a los 13 en el hombre. Se caracteriza por la disminución en la velocidad de crecimiento físico en relación con lo registrado en el período preescolar.

Durante esta etapa se observan algunas modificaciones físicas como: aumento de peso y estatura entre los 6 y 11 años en la mujer y hasta los 13 en el hombre.

Los niños acumulan músculo y las niñas grasa.

Las necesidades de energía de los niños durante esta época, depende de varios factores tales como peso, talla y actividades físicas.

## **LAMINA 13**

Durante esta etapa los procesos de aprendizaje y la gran actividad física que realizan los escolares, requieren de gran cantidad de energía. Esta la adquieren de alimentos de bajo valor nutritivo como frituras muy saladas o muy dulces que no benefician al organismo, pero si producen obesidad, por lo tanto habrá que orientar a los escolares y a las madres para que los eviten.

Para la hora del recreo lo más recomendable es una ración de fruta de temporada, jugo o agua de fruta y taco o torta de frijoles. Es necesario que los padres identifiquen cuáles son las preferencias del niño y no forzarlo a comer algo que le disguste. Se recomienda evitar el consumo de alimentos que se venden en la calle, ya que generalmente no se preparan higiénicamente.

Durante el desayuno, el niño debe disponer de tiempo suficiente para comer sin prisa o ansiedad, y para que realice una adecuada masticación. El refrigerio o colación, matutina o vespertina es muy importantes para el niño que asiste a la escuela, ya que pasa mucho tiempo entre el desayuno y la comida o entre la comida y la cena.

### **Ejemplos de refrigerios o colaciones para el escolar**

- Frutas o semillas secas: pasitas, ciruelas, pepitas, cacahuates.
- Trozos de verdura cruda: jícama, zanahoria, coliflor, calabacitas.
- Trozos de fruta fresca: durazno, plátano, gajos de mandarina, naranja o alguna otra fruta.
- Tamales.
- Queso (si hay en casa).

## **LAMINA 14**

Para educar al niño, es conveniente que los padres establezcan horarios para los tiempos de comida así como para otras actividades. La participación de los padres en las actividades de los hijos es fundamental, ya que proporcionan al niño seguridad y confianza.

Se debe procurar que la convivencia con la familia sea placentera sobre todo en los momentos de comida.

## **LAMINA 15**

Para prevenir la caries, tan frecuente en esta edad, se recomienda evitar entre comidas, el consumo de alimentos ricos en azúcares refinados como caramelos, pastelillos, chocolates, etc.

Es de gran importancia incluir a las cooperativas escolares en los programas de educación nutricional, a fin de orientar o reforzar hábitos alimentarios positivos para la salud del escolar.

## **LAMINA 16**

Los hábitos de higiene como lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, así como lavarse los dientes después de cada comida y tirar la basura en su lugar, nunca deben faltar.

## **LAMINA 17**

La etapa del escolar es una fase de desarrollo y maduración en la que se dan los primeros pasos hacia la responsabilidad y la práctica del trabajo en equipo. Estos aspectos interactúan con su alimentación y pueden influir en forma determinante sobre su alimentación en etapas posteriores de su vida.



## BIBLIOGRAFIA

DERRICK B. y JELLIFE Patrice E. F. La Lactancia Materna: Consideraciones para los países del Tercer Mundo. Keeping a breast, Journall of Human Nurturing, Vol. 3, No. 1, pp 10-12, enero -marzo , 1978.

BRAVO J.: Ventajas del amamantamiento. En: Lactancia Materna. Conceptos Prácticos para médicos. México, 1989.

REYES H.: Composición de la leche humana. En: Lactancia Materna: Conceptos prácticos para médicos. The population Council. Hospital General de México y la Liga de la Leche de México, A.C. México, 1989.

CASTELLANOS Cruz RC. y SOLORZANO Santos, F.: Leche Humana: propiedades inmunológicas y antimicrobianas. Perinatol Reprod. Hum. Vol. 4: 1990, pp 32-38.

SOLORZANO Santos F., CASTELLANOS Cruz RC., Echaniz Avilés G., y Arredondo García J L.: Actividad antimicrobiana del calostro humano contra enteropatógenos. Rev. Latinoam. de Microbiología. 1992.

HAMBURGER R and ASSER S. Prevention of atopy: Neonatl Aspects. Immunology of the Neonate. Burgio, Hanson, Ugazio (eds). Berlin, 1987.

HAMBURGER R. et. al.: Long Term Studies in prevention of Food Allergy. Vol. 59, No. 5, Part II, Nov. 1987.

SECRETARIA DE SALUD, México, 1991: Manual de Alojamiento Conjunto y Lactancia Materna.

Módulo de Capacitación sobre Lactancia Materna. OPS. Serie PALTEX No. 20, 1990.

ARROYO P. La Nutrición de la Madre. Cuadernos de Nutrición. Abril-Mayo-Junio, 1983

HELSING E., SAVAGE KING F. La dieta en la madre. Guía práctica para una buena lactancia. Ed. PAX, México, 1990.

Instituto Nacional de la Nutrición Salvador Zubirán. Guías de orientación en alimentación y nutrición. Monografía interna.

ROM Frowia, FISHER C.: La Colocación del Niño al Pecho y la Succión Efectiva. En: Manejo de la Lactancia en la Liga de la Leche de México. Berkeley, Calif. 1990.

REYES VAZQUEZ M. Medicamentos en la Leche Humana. En: Lactancia Materna: Conceptos prácticos para médicos. México, 1989.

ATKINSON H.C., BEGG E J. y DARLOW, B.A. Medicamentos en la Leche Humana. Consideraciones clínicas farmacocinéticas. *Clinical Pharmacokinetics* 14:217-240. 1988

ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). Lactancia Natural y Espaciamiento de los Embarazos. Nociones indispensables para el agente de salud.(1989). Programa de Salud de la Madre y Planificación de la Familia. División de Salud de la Familia. OMS.

Liga de la Leche de Guatemala (1990). *MANUAL PARA MONITORAS EN LACTANCIA MATERNA*, PP. 39-41. GUATEMALA.

SAVAGE, Felicity (1989). Como ayudarles a las mamás a amamantar. Capítulo 10: "Técnicas e Implementos", Comisión Nacional de Promoción de la Lactancia Materna. Guatemala.

HELSING E., SAVAGE F. Guía práctica para una buena lactancia. Editorial Pax-México. Segunda reimpresión. 1986.

COMFAMA-UNICEF. Alimentación del niño en el primer año. 1991.

GARZA C, SCHANLER RJ, BUTE NF, MOTIL KJ. Propiedades especiales de la leche humana. *Clin. Perinatol.* 1987; 1:11-3.

JUEZ GG. Lactancia materna: ventajas generales y nutricionales para el niño menor de un año. *Rev. Chil. Pediatría.* 1989; 60 (suplemento 2):3-8.

LUCAS A. and COLE T.J. 39 reast milk and neonatal necrotising enterocolitis. *The Lancet.* Vol. 336:1519-1523, december 22-29, 1990.

NARAYANAN I.,PRAKASH K. and GUJRAL V.V: The value of human milk in the prevention of infection in the high-risk low-birth-weight infant. *The journal of Pediatrics.* Vol 99, No. 3:496-498. September 1981.

SAARINEN U.M.: Prolongued breastfeeding as prophylaxis for recurrent otitis media. *Acta Pediátrica Escandinava.* 71:567-571, 1982.

CRUZ J R. et al: Protection by breastfeeding against gastrointestinal infection and disease in infancy. Breastfeeding, Nutrition, Infection and Infant Growth in developed and Emerging Countries. ARTS Biomedical Publishers and Distributors, St. John's, Newfoundland, Canadá. 1990.

RUIZ PALACIOS G.M. et al: Protection of breast-fed infants against campylobacter, diarrhea by antibodies in human milk. The Journal of Pediatrics. Vol. 16, No 5, pp 707-713, may 1990.

WRIGHT A. I. et al: Breastfeeding and lower respiratory tract illness in the first year of life. Br. Med. J. Vol. 229:946-949. October 1989.

El Arte Femenino de Amamantar. Liga Internacional de la Leche. Editorial Diana.

Promoción de la Lactancia Materna. Liga de la Leche de México. A.C.

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

De Chávez M Miriam. et al: Guías de Alimentación. México. Instituto Nacional de la Nutrición "Salvador Zubirán", 1993

Chávez Adolfo y Miriam : La Nueva Alimentación. Editorial Pax-México. 1995.

BEAL A. VIRGINIA: Nutrición en el ciclo de vida. Editorial Limusa. México 1983.

KELTS D. G.: Manual de Nutrición Pediátrica. Ediciones Doyma Barcelona España, 1987.

WERNER D. y BOWER B.: Aprendiendo a Promover la Salud. Editado por Centro de Estudios Educativos, A.C. tercera reimpresión, 1989.

