

**ANEXO I**  
**GUIA DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA PARA**  
**NIÑOS MENORES DE UN AÑO CON DESNUTRICION LEVE**  
**O MODERADA**



**RESPONSABLES:** VIVIANA CUASAPAZ  
LIDIA ROMAN

**JULIO ANDRADE 2008.**

## INTRODUCCION

La educación es un proceso que da como resultado la adquisición de nuevos conocimientos logrando el progreso de un individuo, de la familia y de la sociedad en general

El personal que labora en las unidades de salud, además de estar preparados técnicamente en el cuidado y recuperación de la salud, tiene la función de educar al usuario y la comunidad con el fin de prevenir enfermedades y disminuir la mortalidad infantil.

El desarrollo de esta guía tiene como fin educar sobre el tipo de alimentación complementaria en niños menores de un año con desnutrición leve o moderada utilizando consejos y productos fáciles de practicar y preparar.

## **OBJETIVOS**

### **GENERAL:**

- Instruir a las madres de familia de la parroquia Julio Andrade sobre el tipo de alimentación complementaria para niños menores de un año con desnutrición leve o moderada.

### **ESPECIFICOS:**

- Dar a conocer sobre la alimentación complementaria su importancia y sus ventajas en el crecimiento de los niños.
- Promocionar las ventajas de la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses de vida.
- Seleccionar el tipo de alimentos complementarios adecuados, a partir de los seis meses hasta el año de edad.
- Orientar en la preparación de comidas de acuerdo a los alimentos apropiados para la edad.
- Educar sobre el beneficio de productos que proporciona el M.S.P. con el programa PAAN 2000 como son los alimentos complementarios fortificados "MI PAPILLA".

# **GUIA DE ALIMENTACION COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS MENORES DE UN AÑO CON DESNUTRICION LEVE O MODERADA**

## **1.1. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y NIÑA MENOR DE UN AÑO.**

Este es un periodo de rápido crecimiento y desarrollo en las cuales las necesidades nutricionales son mayores.

Al nacer el niño debe ser alimentado únicamente con leche materna que es el mejor alimento para cubrir sus necesidades en su etapa de vida.

### **1.1.1 Ventajas de la Lactancia Materna.**

#### **El Calostro.**

Es la primera leche; líquida de color amarillo claro rica en proteínas. El recién nacido debe de tomar el calostro en los primeros treinta minutos después del parto; favorece la digestión y especialmente rico en anticuerpos que defienden al recién nacido de posibles enfermedades.

#### **Leche Materna.**

Se produce al cuarto día del parto contiene cantidades apropiadas de carbohidratos proteínas grasas, minerales, proteínas, vitaminas además contiene valiosas inmunoglobulinas de la madre que ayudan al niño a combatir las infecciones.

Es importante conocer que un litro de leche aporta aproximadamente 750 calorías.



**Es recomendable que el niño reciba leche materna como su único alimento durante los primeros seis meses de vida a partir de esta edad necesitara otros alimentos que complementen su alimentación**

## **1.2. ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS PARA EL NIÑO Y LA NIÑA**

### **1.2.1 Alimentación Complementaria.**

Es el periodo en el cual se introduce alimentos sólidos y líquidos conjuntamente con la lactancia materna.

#### **Alimentos Complementarios.**

Cualquier alimento o líquido adicional a la leche materna que se da a niños y niñas menores de un año en el periodo de alimentación complementaria.

#### **Comidas y socialización del niño.**

- La complementación alimentaria es la introducción de nuevos alimentos a partir de los seis meses de vida ya que en esta etapa requieren del aporte de mas nutrientes de lo que normalmente proporciona la leche materna para su adecuado crecimiento y desarrollo.
- En el inicio de la alimentación complementaria el niño empieza un proceso de aprendizaje en el que viendo, sintiendo, oliendo y probando experimenta nuevas texturas, sabores, colores y olores lo que estimula su crecimiento y desarrollo; este proceso debe ser agradable y libre de tenciones tanto para los padres como para los niños.



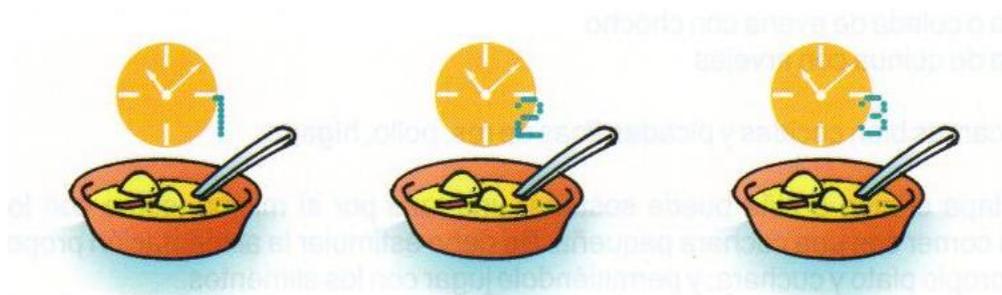
**Alimentar al niño pacientemente respetando sus ritmos animándolo a comer los alimentos sin castigar o amenazar influye en su salud y bienestar.**

- Es conveniente que el niño o niña se acostumbre a comer sentado, descansar entre los bocados de comida y dejar de comer cuando este lleno.
- No es necesario agregar sal y azúcar a los alimentos complementarios por que los alimentos ya le proporcionan estos ingredientes.

### **1.3. ALIMENTOS A PARTIR DE LOS SEIS A OCHO MESES:**

A partir del sexto mes, además de la leche materna el niño debe consumir comida preparada en cantidades pequeñas de los siguientes alimentos.

**1.3.1 Frecuencia:** Al momento de comenzar con la alimentación del niño sugiere iniciar con una comida y progresar a tres comidas y continuar dando de lactar al niño a libre demanda.





**1.3.2. Porciones recomendadas:** En esta edad el niño requiere aproximadamente unas 200 Kcal provenientes de los alimentos que consume el niño adicional al seno materno. Por lo tanto se debe de empezar alimentarlo con pequeñas cantidades.

Es recomendable dar al niño un alimento por separado para que lo pruebe y darle por siete días antes de darle otro así es más fácil reconocer que tipo de alimento le puede producir alguna reacción alérgica o intolerancia.

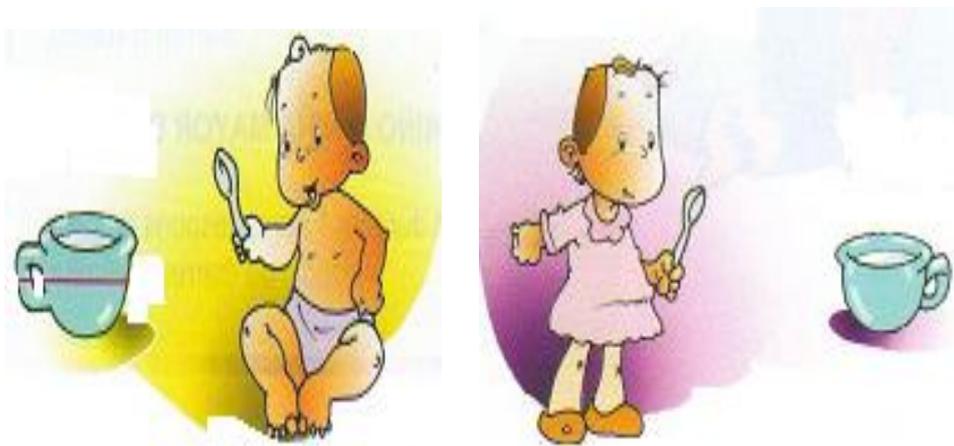
Cada preparación de alimento se debe iniciar dándole de 1 a 2 cucharaditas y si el niño desea mas se le debe dar a libre demanda.

Al momento de la introducción de el alimento a la boca de el niño de le debe introducir hasta la mitad de la lengua para evitar que el niño no la escupa.



**En esta edad empieza la higiene bucal, utilizando un algodón o un pañito humedecido en agua limpia, la madre debe hacer la limpieza del primer diente y encías del niño**

#### 1.4. ALIMENTACIÓN A PARTIR DE LOS 9 A 11 MESES DE EDAD



### **1.4.1 ALIMENTOS RECOMENDABLES.**

A esta edad el niño todavía continúa recibiendo la leche materna. Además se recomienda dar los alimentos picados finamente o machacados en forma de puré.

#### **Hortalizas y Verduras**

Se debe dar al niño todas las hortalizas y verduras bien cocidas para que el niño tenga la facilidad de comerlas.

#### **Frutas**

Dar todas las frutas crudas cocinadas en papillas o puré.

#### **Cereales**

Darle de consumir cereales más leguminosas por ejemplo:

- Arroz con frejol o lenteja aplastados
- Sopa o colada de avena con chochos
- Sopa de quinua con arvejas.
- 

#### **Carnes**

Introducir en la alimentación del niño carnes bien cocidas y picadas.

En esta edad el niño o niña comienza a realizar nuevas cosas además se debe estimular para que las realice:

- Puede sostener por si solo una taza, come con los dedos o empieza a comer con una cuchara pequeña.
- Este es el momento en que se debe estimular la alimentación proporcionando al niño su propio plato y su propia cuchara y permitiéndole jugar con los alimentos.
- Recientes estudios indican que cuando los niños juegan con la comida aprenden más fácilmente a alimentarse solos y no rechazan la comida.

- A partir de este momento es importante dar al niño trocitos de comida como zanahoria, frutas y verduras para que el niño aprenda a masticar.
- No obstante es importante tener en cuenta que todo lo que se le de al niño o niña debe de estar en buenas condiciones higiénicas
- Los alimentos deben de lavarse bien antes de cocinarlos.
- Lavar previamente las frutas antes de darle al niño.
- Lavar bien las manos de el niño antes de comer y sentarlo en un lugar donde no este expuesto a caerse o que existan animales que les puedan quitar o ensuciar lo que consumen.
- En está edad es importante complementar la alimentación normal con mezclas elaboradas como en este caso “Mi Papilla.” que se les entrega cada mes.



**Mi papilla viene lista para ser preparada; es necesario dar a conocer la preparación:**

En un recipiente limpio colocar:

- 1.- Agua hervida tibia.
- 2.- Añadir dos medidas de mi papilla.
- 3.- Revolver bien hasta obtener una mezcla homogénea.
- 4.- Servir al niño o niña.

### 1.4.2 RECOMENDACIONES:

En la preparación y consumo de mi papilla hay que tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Preparar solamente la cantidad que va a dar al niño en ese momento; si le sobra debe desechar.
- Nunca se debe hervir mi papilla porque es un alimento previamente cocido y pierde sus nutrientes cuando se le hierve.
- El consumo recomendable de mi papilla es de 65 gramos diarios por lo cual el niño o niña debe comer dos veces al día.
- Mantener la funda de mi papilla serrada con una pinza de ropa, para impedir la contaminación y el ingreso de insectos.



MI PAPILLA ES UN COMPLEMENTO ALIMENTARIO QUE NO SUSTITUYE A LA LACTANCIA MATERNA, NI A LAS COMIDAS PRINCIPALES DE LA FAMILIA

## 1.5. ALIMENTOS A PARTIR DE LOS 12 MESES.



El apetito del niño o niña comienza a decrecer a partir del año de edad debido a la disminución de su crecimiento. Esto es normal pues los niños espontáneamente varían al consumo de alimentos según su patrón de crecimiento: Demandan más comida durante el periodo de crecimiento rápido que durante periodos de crecimiento lento. Algunas veces parecen insaciables mientras otras veces parecen que viven del aire o del agua.

Se debe continuar con la lactancia materna.

A esta edad el niño o niña requiere 300 Kcal adicionales; además de los alimentos mencionados.

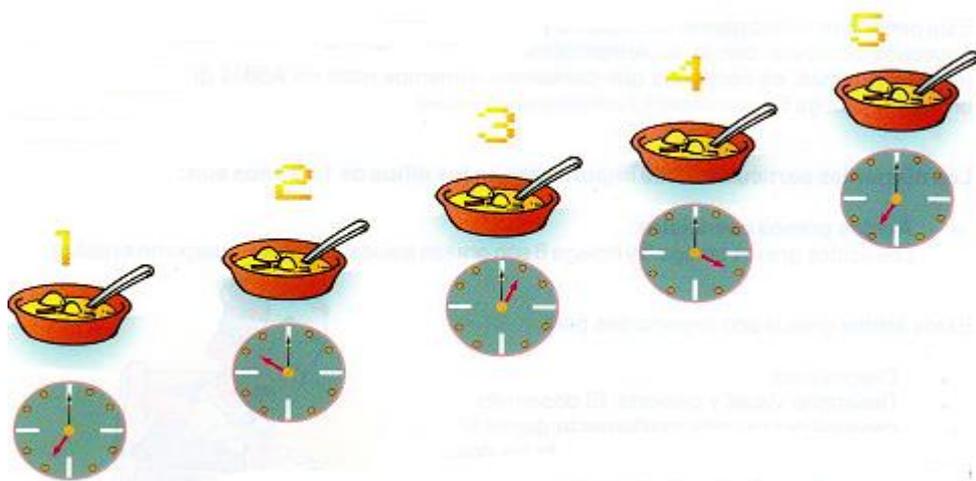
El consumo de energía de los niños varía de una comida a otra, pero el consumo total de energía permanecerá constante al final del día. Si el niño o niña come menos de una comida, comerá más en la siguiente y viceversa.

Los niños con sobrepeso u obesos son una excepción: ellos no siempre ajustan su consumo de energía adecuadamente y pueden comer en respuesta a estímulos externos, con un funcionamiento no adecuado de las señales de saciedad y hambre.

Empiece a darle poco a poco la comida de la familia en pequeñas cantidades. A partir del año puede comer el huevo entero, leche de vaca, frutillas, y chocolate.



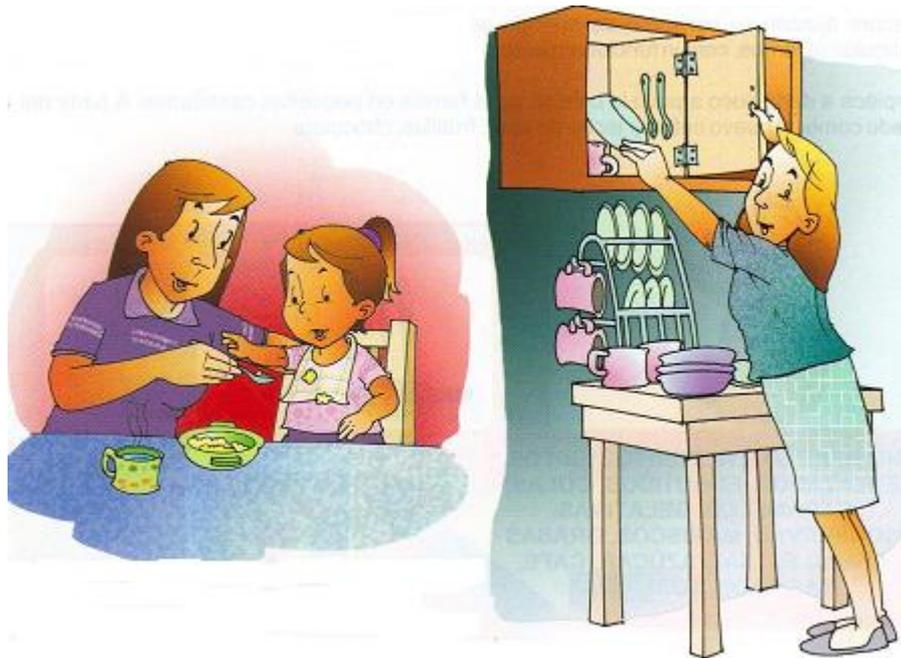
Es necesario que el niño o niña coma cantidades pequeñas de alimentos, de consistencia semisólida o papilla o con una frecuencia de 5 veces a día para cubrir sus necesidades de energía y nutrientes.



Recordar que este es un periodo de alto riesgo para la salud del niño o niña al incorporarse a la dieta familiar, aumenta el riesgo de contraer

enfermedades infecciosas causadas por el consumo de agua, alimentos y utensilios contaminados por la falta de aseo.

Por tanto, las personas encargadas de la preparación de las comidas y de alimentar al niño deben tener especial cuidado con la higiene.



Las preparaciones líquidas, con los caldos, por su alto contenido de agua, aportan escasa cantidad de energía y nutrientes esenciales, por ello se debe brindar al niño comidas espesas.

Este periodo es crítico para el crecimiento y desarrollo del cerebro. Está es la razón por la que es necesario continuar con la suplementación de hierro y con una alimentación rica en este mineral. Además, es necesario que consuman alimentos ricos en ácidos grasos esenciales: omega 3 y omega 6.

## **1.6 CRECIMIENTO Y DESARROLLO EN LOS NIÑOS MENORES DE UN AÑO.**



### **1.6.1 CRECIMIENTO.**

Es el aumento del tamaño del cuerpo. La medida más sencilla para el control del crecimiento es el peso un niño al nacer pesa alrededor de 3 kilogramos a los 5 meses de vida pesará 6 kilogramos y al año 9 kilogramos aproximadamente. Después del primer año de vida el aumento de peso es más lento entre 2 y 2.5 kilogramos por año.

El tamaño del cuerpo se mide en kilogramos y en centímetros: peso, talla, perímetros.

### **1.6.2 DESARROLLO.**

Es el proceso de adquisición de funciones cada vez más completas, el desarrollo se mide cualitativamente. La observación de la presencia o ausencia de determinadas conductas y capacidades como: La capacidad de sostener cefálico, la manipulación de objetos, erupción dentaria, El lenguaje, el juego, la marcha.

Cada niño se desarrolla a una velocidad que es propia, cada uno tiene su propio ritmo. Si bien las diferencias individuales muy significativas, se han establecido criterios de normalidad tanto para el crecimiento como para el desarrollo. Se establece como edad normal para determinadas conductas que son alcanzadas por el 90% de los niños.

### 1.6.3 TABLA DE CRECIMIENTO DE NIÑOS MENORES DE UN AÑO

TABLA DE CRECIMIENTO						
Edad	Peso (g)			Longitud (cm)		
	Bajo (3)	Medio (50)	Alto (97)	Baja (3)	Media (50)	Alta (97)
<b>36 semanas</b>	1.890	2.950	3.820	44,00	47,40	50,80
<b>37 semanas</b>	2.220	3.110	3.990	45,30	48,60	51,90
<b>38 semanas</b>	2.330	3.230	4.130	46,10	49,80	43,20
<b>39 semanas</b>	2.410	3.330	4.260	47,00	50,30	53,50
<b>40 semanas</b>	2.750	3.510	4.480	46,54	50,16	53,78
<b>1 mes</b>	3.600	4.400	5.700	50,20	54,00	57,60
<b>2 meses</b>	4.390	5.380	6.650	53,25	57,09	60,92
<b>3 meses</b>	5.100	6.200	7.700	56,40	60,40	64,40
<b>4 meses</b>	5.600	6.880	8.450	58,45	62,25	66,45
<b>5 meses</b>	6.100	7.600	9.200	60,60	65,00	68,90
<b>6 meses</b>	6.550	7.990	9.740	62,75	66,74	70,74
<b>7 meses</b>	6.830	8.450	10.380	63,80	68,01	72,10
<b>8 meses</b>	7.180	8.830	10.920	65,11	69,60	73,90
<b>9 meses</b>	7.520	9.240	11.360	66,70	71,11	75,53
<b>10 meses</b>	7.750	9.580	11.750	67,92	72,30	77,02
<b>11 meses</b>	8.000	9.780	12.080	68,98	73,65	78,30
<b>12 meses</b>	8.260	10.150	12.470	70,39	75,01	79,63

#### **1.6.4 EVALUACIÓN DEL CRECIMIENTO FÍSICO.**



Para evaluar el crecimiento del niño y la niña se debe obtener y registrar los datos de identificación la fecha de nacimiento y el peso en la ficha de crecimiento.

Lo más significativo es la dirección de la curva o línea de crecimiento horizontal, ascendente o descendente. Durante el primer año de vida, particularmente en el primer trimestre, una línea de crecimiento horizontal o descendente es una señal de alarma grave y por lo tanto se le debe dar atención especial.

Se debe tener mas atención cuando el niño mantiene el mismo peso y la línea que se grafica es en forma horizontal. Todo niño que no aumenta de peso durante los tres primeros meses de vida necesita de cuidado particular. Mientras mas pequeño es el niño más rápidamente debe intervenir ante una línea de crecimiento horizontal o descendente.

#### **1.6.5 CAUSAS DEL RETARDO DEL CRECIMIENTO**

Cuando se determina que el niño o el niño no crece se debe buscar las posibles causas empezando con una buena entrevista a la madre las causas mas frecuentes de el retardo de el crecimiento son las diarreas ,

las infecciones respiratorias el destete es una situación que modifica el ritmo de el crecimiento.

## **1.7. EVALUACIÓN DEL DESARROLLO**

El desarrollo es un proceso en el cual el niño adquiere funciones cada vez más complejas. Para valorar el desarrollo se toman en cuenta el dominio psicomotor, ajuste psicosocial y el lenguaje.

### **1.7.1. DESARROLLO PSICOMOTOR.**

La capacidad de agarrar las cosas con las manos es el comienzo de la utilización de herramientas. La capacidad de permanecer sentado de pie y de caminar es el resultado del proceso que ocurre en el primer año de vida.

El desarrollo psicomotor transforma al neonato , que permanece en su cuna capaz de cambiarse de posición en un caminador que investiga y utiliza todo lo que tiene a su alcance de manera mas activa posible: tocando, mordiendo, arrastrando, golpeando, y rompiendo.

El resultado del desarrollo psicomotor es la capacidad de realizar movimientos bajo el dominio de la propia voluntad. Sentarse, acostarse, tomar y soltar objetos, golpear, arrojar todo de acuerdo con la propia decisión del niño.

### **1.7.2.-ETAPAS**

**-1ª etapa:** desde el nacimiento hasta el cuarto mes. Aparece primero la conducta refleja de presión. El niño cierra el puño cuando se estimula la palma de la mano, u así coge los objetos: responde de esta forma sin verlos; esta conducta es involuntaria. Durante este período es normal verle llevándose las manos a la boca para explorarlas. En principio el bebé tienden a tener las manos cerradas, con el paso de los meses conseguirá tenerlas abiertas como postura natural. Al final de la etapa el reflejo de Grasping se va relajando y comienzan a manifestarse los primeros signos de actividad voluntaria.

- **2ª etapa:** del 4º al 6º mes. En este momento ya se da una coordinación entre visual y el espacio táctil, que había comenzado anteriormente de forma rudimentaria. Observa detenidamente sus manos y trata de coger los objetos que se le presentan. Hacia el sexto mes ya es capaz de alcanzar los objetos con mayor precisión.
- **3ª etapa:** del 6º al 10º me. El niño ya es capaz de coger el objeto deseado. Empieza el período de manipulación, propiamente dicho. La posición de sentado le permitirá el perfeccionamiento distinguir dos actividades distintas
  - La aproximación de la mano al objeto.
  - La toma del objeto.

Hacia el sexto mes se da una aproximación lateral debido a la articulaciones del hombro y su presión es palmar; el objeto es cogido entre los últimos dedos y la palma.

Hacia el séptimo u octavo mes el codo se hace más flexible y comienza el uso del pulgar. Ya es capaz también de pasarse un objeto de una mano a otra, con lo que la exploración se hace más perfecta.

Hacia el noveno y décimo mes ya entrar en juego las articulaciones del hombro, codo, muñeca, mano y dedos. La toma del objeto se caracteriza por la utilización de la pinza, es decir, índice y pulgar opositor.

- **4ª etapa:** esta capacidad que ha adquirido el niño le servirá de base para aprender actos más complejos y destrezas. Se van a multiplicar las posibilidades de acción basadas, por un lado, en los deseos de exploración del niño y, por otro, en las necesidades de la vida social, como aprender a utilizar la cuchara, beber en taza, etc.

## **1.8. INTERVENCION EDUCATIVA PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA PRENSION**

En el primer momento se tratará de favorecer la estimulación visual y el descubrimiento por parte del niño de sus manos, para ello debemos:

- Mostrarle objetos que mire, o hablarle de frente.
- Llevarle las manos al centro para que las vea y se las toque.
- Ofrecerle objetos para que los coja por acto reflejo.
- Cuando tenga las manos cerradas estimular el dorso de la mano.
- Llevar sus manos a su rostro y acariciar...
- Más adelante se puede seguir con otras actividades como:
- Ofrecerle objetos desde distintas posiciones
- Ofrecerle distintos objetos de distintos tamaños
- Ofrecerle otros objetos para que suelte los que ya tiene. Ofrecerle otros objetos para que suelte los que ya tiene.
- Ofrecerle objetos que rueden, o se empujan, etc.
- Colocar aros en vástagos, encajes, etc.
- Colorear primero con pintura de dedos, después con ceras, pinturas.
- Mirar cuentos y pasar páginas.
- Juegos: cinco lobitos, palma palmitas, este encontró un huevito, etc.
- Objetos para apilar...
- Instrumentos de percusión.
- Manipular masas: plastilina, barro, etc.
- Jugar con papel: rasgar, romper, arrugar, agujerear, retroceder, trocear, enrollar.

## **1.9. LOCOMOCION**

La locomoción consiste en la posibilidad de desplazarse por el espacio en posición erguida; esta actividad supone el control del equilibrio y la

coordinación de los movimientos alternos de los miembros inferiores, así como la adquisición del tono muscular que permite sostener el peso del cuerpo sobre las piernas.

La adquisición de la locomoción o marcha constituye un logro muy importante en el desarrollo del niño, ya que le permite la autonomía en los desplazamientos y el acceso a múltiples experiencias de descubrimiento del entorno.

### **1.9.1 DESARROLLO**

La locomoción evoluciona de forma ordenada, siguiendo la ley cefalocaudal del desarrollo, realizándose así un control progresivamente del tono del eje corporal desde la cabeza, nuca, espalda, pelvis, piernas. Según Shirley, en el desarrollo locomotor del niño se distinguen cinco grandes etapas:

**1ª etapa** desde el nacimiento hasta el 5º mes se va obteniendo un control postural de la parte superior del tronco que permite al niño pasar de la posición tumbada a elevar el pecho, estar sentado con ayuda en la espalda y agitar las piernas.

**2ª etapa** desde el quinto mes adquiere un control postural del tronco y las piernas y ya es capaz de sentarse solo, ponerse de pie con ayuda y rodar sobre el costado.

**3ª etapa** el niño lleva a cabo esfuerzos para desplazarse y avanzar reptando sobre el vientre.

**4ª etapa** hacia los 10 meses el niño ya es capaz de ponerse de pie ayudándose de objetos que se encuentran en sus desplazamientos por reptación.

**5ª etapa** en esta última etapa se da un control del equilibrio y coordinación de la marcha, primero con ayuda y posteriormente solo. Los

primeros pasos son inseguros: piernas separadas, pies que se levantan mucho, el cuerpo inclinado hacia delante y los brazos extendidos. Parece que el niño está preparado para protegerse de posibles caídas, progresivamente irá adquiriendo más control, y puede decirse que la marcha está definitivamente automatizada alrededor de los 3 años; el ritmo, equilibrio, alternancia de brazos y velocidad serán casi perfectos al final de la etapa infantil.

### **1.9.2 INTERVENCION EDUCATIVA PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LA LOCOMOCION**

Conviene recordar que nunca hay que forzar la sedentación y la marcha; se debe esperar a que el grado de madurez del niño lo permita. En primer lugar es preciso actuar sobre los reflejos tónicos de hipertensión de los miembros e hipotensión del tronco, y aprovechar los momentos en que el niño está despierto para:

Frotar los brazos desde los hombros hasta las manos, y las piernas desde los muslos a los pies, varias veces, así como moverlos en dirección arriba-abajo, dentro-fuera, flexiones de codos y rodillas.

Apoyar al niño sobre el vientre y llamar su atención hablando, o con algún objeto, para que levante la cabeza.

- Promocionarle juguetes de arrastre.
- Darle cajas grandes para entrar y salir
- Pasar caminos que se van estrechando hasta llegar a la línea.

## BIBLIOGRAFÍA

1. **INIAP.** Recetas con leguminosas. Segunda Edición. Quito, Ecuador. Septiembre 2007
2. **INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMERICANA Y PANAMA –INCAP-OPS.** Contenidos Actualizados de nutrición y alimentación. Cadena 2004 segunda edición.
3. **KNIGHT,** John F, Consejero Médico Materno Infantil, Editorial Félix Cortés, 2002.
4. **LEXUS,** Editores. Manual de enfermería, editorial Diorki Madrid 2005.
5. **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.** Lactancia materna compromisos familiar folleto.
6. **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.** Alimentación del niño durante el primer año de vida y del pre-escolar volumen 4 folletos Quito 2001.
7. **MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA.** Consejos mensuales para mejorar la nutrición y la salud de la familia. Calendario educativo 2007.
8. **NESTLE** Nutrición Infantil - Artículo.
9. **PAMPLONA R.,** Jorge. El poder medicinal de los alimentos. Editorial Safeliz 2003.
10. **QUIMBIULCO.** Luís efecto de la alimentación complementaria en el estado nutricional de los niños/as menores de 1 año atendidos en el centro de salud N°1 de Ibarra mayo a noviembre del 2004.
11. [www.paho.org/Spanish/HPP/HPN/PANN2000.es](http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPN/PANN2000.es)
12. [www.Sociedadpatriotica.com/documentos/salud](http://www.Sociedadpatriotica.com/documentos/salud).
13. [www.cun.es/areadesalud/Tusalud/nutrición-y-salud/alimentación-complementaria](http://www.cun.es/areadesalud/Tusalud/nutrición-y-salud/alimentación-complementaria).
14. [www.paho.org/Spanish/HPP/HPN/PANN2000](http://www.paho.org/Spanish/HPP/HPN/PANN2000)
15. [www.adital.com.br](http://www.adital.com.br).