

UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

*GUÍA ALIMENTARIA PARA PREVENCIÓN DE
LA ANEMIA EN NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS*

Alimentación Saludable

“Aprender a comer es salud”



AUTORAS: YESENIA COQUE

MAGALI CUSÍN

TUTORA: ESP. DALINDA GARCÍA

INDICE

<i>INTRODUCCIÓN</i>	3
<i>OBJETIVOS</i>	3
<i>ANEMIA</i>	4
<i>ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO</i>	4
<i>CAUSAS DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO</i>	4
<i>¿QUIÉNES SON MÁS PROPENSOS A TENER ANEMIA?</i>	4
<i>HIERRO</i>	5
<i>ALIMENTOS QUE FACILITAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO</i>	5
<i>ALIMENTOS QUE IMPIDEN LA ABSORCIÓN DE HIERRO</i>	5
<i>SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO</i>	6
<i>TRATAMIENTO DE LA ANEMIA</i>	7
<i>¿QUE SON LAS CHÍS PAZ?</i>	7
<i>¿Hay inconvenientes por el consumo de chís paz?</i>	8
<i>Consejos para el adecuado consumo de chís paz</i>	8
<i>RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO</i>	9
<i>ANEXOS</i>	¡Error! Marcador no definido.

INTRODUCCIÓN

La anemia continúa siendo la alteración nutricional de mayor prevalencia a nivel mundial. La deficiencia nutricional de hierro es la más prevalente y la principal causa de anemia a nivel mundial especialmente en mujeres embarazadas y niños en edad preescolar.

En Ecuador se estima que el 70 % de niños y niñas menores de un año sufren de anemia especialmente aquellos que viven en zonas rurales de la sierra donde las cifras llegan hasta un 84%.

En general la deficiencia de hierro se presenta cuando no se absorbe la cantidad suficiente de hierro para satisfacer los requerimientos del organismo, dada por una ingesta inadecuada de hierro, una dieta pobre en hierro, un aumento en las necesidades de hierro o a causas de una pérdida sanguínea crónica.

OBJETIVOS



Definir causas, consecuencias y medidas de prevención de la anemia por deficiencia de hierro.

Reforzar las prácticas alimentarias ricas en hierro.

ANEMIA

Es la disminución de glóbulos rojos o cuando los glóbulos rojos no transportan hemoglobina suficiente para suministrar el oxígeno adecuado a los tejidos.



ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

Se manifiesta como descenso de las cifras de hemoglobina y hematocrito, con hematíes pequeños y con poca cantidad de hemoglobina en su interior y cifras bajas de hierro en los depósitos.

CAUSAS DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

- Dieta deficiente en hierro
- Disminución de la absorción de hierro
- Pérdida de sangre (gastrointestinal, parásitos)

¿QUIÉNES SON MÁS PROPENSOS A TENER ANEMIA?

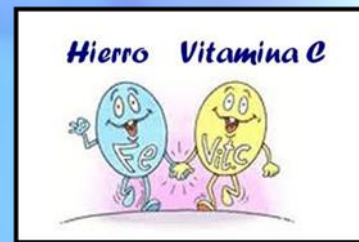


HIERRO

El hierro es un mineral que se encuentra en cada célula del cuerpo y es esencial debido a que se necesita para producir hemoglobina.

ALIMENTOS QUE FACILITAN LA ABSORCIÓN DE HIERRO

La vitamina C que se encuentra en frutas cítricas como: naranja, limón, toronja, lima, mandarina así como también papaya, mango y guayaba. En algunas hortalizas como: brócoli, coliflor, espinaca y pimienta.



ALIMENTOS QUE IMPIDEN LA ABSORCIÓN DE HIERRO



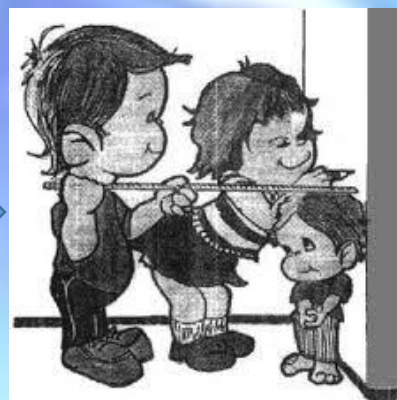
En los alimentos como: trigo, té, café, cacao, nueces, legumbres, leche y fibra. Estos alimentos impiden la absorción de hierro. .consumidos en grandes cantidades.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO



COMPLICACIONES DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO EN EL NIÑO

- *Anemia grave*
- *Insuficiencia cardíaca*
- *Retardo del crecimiento*
- *Bajo peso al nacer*



TRATAMIENTO DE LA ANEMIA

- Suplementación con hierro oral.
- Dieta rica en hierro

¿QUE SON LAS CHIS PAZ?

Es un suplemento de micronutrientes (vitaminas y minerales) que ayudan a prevenir la anemia y contribuyen a la salud, crecimiento y desarrollo de las niñas y niños. Las chis paz tiene 5 micronutrientes importantes para la prevención de anemia: hierro, Ácido Fólico, Vitamina A, Vitamina C y Zinc.

Las chis paz se debe dar un sobre cada día.

¿Cómo se debe dar Chis Paz?



1 Lave bien sus manos antes de manipular los alimentos



2 Separe una pequeña porción de comida (1 a 2 cucharadas)



3 Abra el sobre de CHIS PAZ



4 Coloque todo el contenido del sobre en la pequeña porción de comida separada



5 Mezcle bien el alimento



6 Alimente a la niña o al niño, asegurándose que se termine la porción separada de comida. Aliméntelo con el resto de la comida

8

Nota: Indicaciones basadas en normas técnicas emitidas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

¿En qué alimentos se debe agregar Chis Paz?



Papillas, purés, menestras y sopas muy espesas



Jugos, coladas, sopas líquidas, leche, arroz, granos, fideo

Recuerde que los alimentos deben estar cocinados, tibios y listos para el consumo.

Nota: Indicaciones basadas en normas técnicas emitidas por el Ministerio de Salud Pública del Ecuador.

¿Hay inconvenientes por el consumo de chís paz?

Es probable que al inicio del consumo de chís paz haya un poco de estreñimiento, diarrea ligera o un leve oscurecimiento de las heces. Esto se debe a que el niño o niña no está acostumbrado a recibir hierro "Este no es un problema grave ya que va a desaparecer con el tiempo. Se recomienda dividir la dosis del sobre de chís paz en 2. Es decir, le damos un sobre entero durante el día pero la mitad en una comida y la otra en la siguiente.

Si la diarrea persiste por más de 4 veces en el día puede ser por alguna infección (no originada por las chís paz), en este caso se recomienda llevar al niño o niña al centro de salud más cercano.



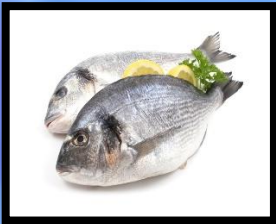
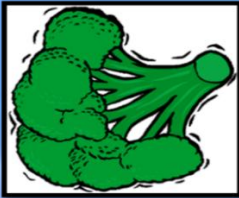
Consejos para el adecuado consumo de chís paz

- *La comida donde se añade el sobre de chís paz debe ser consumida durante los primeros 30 minutos, porque la capa protectora se desintegra con el transcurso del tiempo y a altas temperaturas, además el alimento puede adquirir un sabor metálico y color oscuro.*
- *No añadir chís paz a alimentos calientes o que aún se encuentren en cocción en la olla.*
- *No se debe mezclar en toda la comida, si no en una porción de 2 cucharadas para garantizar el consumo.*
- *La cantidad de comida en donde se mezcla el sobre no debe ser compartida con ningún otro miembro de la familia ni guardada para otros días.*
- *Se recomienda a la madre completar con el tratamiento.*

RECOMENDACIONES GENERALES PARA PREVENIR LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

- *Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida, proporciona la cantidad de hierro necesaria hasta los 6 meses de edad. a partir de esta edad se incrementan las necesidades de hierro, que pueden aportarse con la alimentación complementaria.*
- *Brindar alimentación complementaria a partir de los 6 meses de edad.*
- *No dar leche de vaca antes del año de edad.*
- *A partir del año de edad sugiera en el centro de salud durante los controles, consejería sobre una adecuada alimentación para su niño.*





➤ Preferir alimentos de origen animal y vegetal con alto contenido de hierro: carnes rojas, pescado, hígado, acelga, brócoli, espinaca, col, frejol, hortalizas.

➤ Incluir frutas que contengan vitamina C en cada comida: como la naranja, mandarina, lima, limón, etc.



➤ *No acompañar las comidas con café, té o leche por que la absorción de hierro disminuye notoriamente con la ingesta de estos alimentos.*



➤ *No dar a los niños: dulces, gaseosas, chocolates, snacks.*



➤ *Realizar control sanitario: de infecciones y parásitos que producen sangrados digestivos*



**¡NO LO
OLVIDES!**

**COMER
ALIMENTOS
SALUDABLES...**



¡ES LO MEJOR!

www.corresaltaycuidate.blogspot.com