

PLAN INTEGRAL DE DESPARASITACIÓN Y NUTRICIÓN MATERNO INFANTIL

I



GUIA PARA LOS PADRES



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE FORMOSA

PLAN INTEGRAL DE DESPARASITACIÓN Y NUTRICIÓN MATERNO INFANTIL



GUIA PARA LOS PADRES



DEFINICIONES

La **Desnutrición Infantil** es la falta o mala utilización de los nutrientes cuya afección en los primeros años de vida ocasiona un daño irreparable en el desarrollo físico e intelectual.

Las **parasitosis intestinales** son un conjunto de padecimientos causados principalmente por protozoarios y helmintos. Constituyen un importante problema de salud, por sus altas tasas de prevalencia y amplia distribución mundial.

Ambas pueden afectar a cualquier edad de la vida pero son más frecuentes y lesivas en la niñez.

Determinantes de la Desnutrición Infantil

La combinación de bajo peso al nacer, inadecuada lactancia materna, una dieta baja en energía y proteínas, aunada a infecciones frecuentes, proporcionan un avance progresivo hacia la desnutrición, déficit en el crecimiento, retardo madurativo y una expectativa de vida más corta.

Determinantes de la Parasitosis Intestinal

La incidencia depende de varios factores:

- **Edad:** más frecuente en la infancia,
- **Nivel socio-económico:** bajo,
- **Condiciones higiénico-sanitarias:** higiene personal y de los alimentos inadecuada, deficiente disposición de excretas y basuras y falta de agua potable,
- **clima:** tropical y subtropical.



Desarrollo Tecnológico

- El éxito de una campaña de Desparasitación Masiva depende de poder realizarla simultáneamente en todo el territorio Provincial en un corto periodo de tiempo a través de dosis únicas de Antiparasitarios de Amplio Espectro y que lo difícil de lograr es la aceptación de estos medicamentos debido a su sabor desagradable y el número de dosis (3 a 6 tomas) para completar un tratamiento.
- De aquí surge la propuesta de considera la incorporación de estos Antiparasitarios en alimentos de amplia aceptación en la población infantil y administrarlos como dosis únicas.

Microencapsulados

Un equipo de profesionales y técnicos del Laboratorio LAFORMED ha logrado concretar un desafío tras el cual venía trabajando hace aproximadamente dos año:

la **Microencapsulación**. Proceso de recubrimiento de medicamentos, bajo la forma de moléculas, mediante un material protector, generalmente de naturaleza polimérica, para dar lugar a partículas de tamaño micrométrico que además de enmascarar el sabor, protege a la sustancia microencapsulada de factores tales como calor, humedad y luz permitiendo mantener su estabilidad y viabilidad.

Este método permitió ocultar el sabor sumamente amargo del principio activo "Tinidazol" (antiparasitario), sin afectar su biodisponibilidad, con resultados satisfactorios en cuanto al contenido de droga, tamaño de partículas y liberación in vitro; esto permitió poder utilizarlo en diferentes productos que facilitan su ingesta.

Suplementos Nutricionales

La Planta de Alimentos NUTRIR ha trabajado en la propuesta de elaboración de varias líneas de productos fortificados con vitaminas y minerales en la que se destaca el desarrollo de la fórmula de un Suplemento Nutricional que cuenta con la aprobación del ANMAT y del INAL que además de la habilitación correspondiente (RNPA N°: 09000851) ha hecho una mención especial en reconocimiento al logro alcanzado.

Nutrición Parenteral

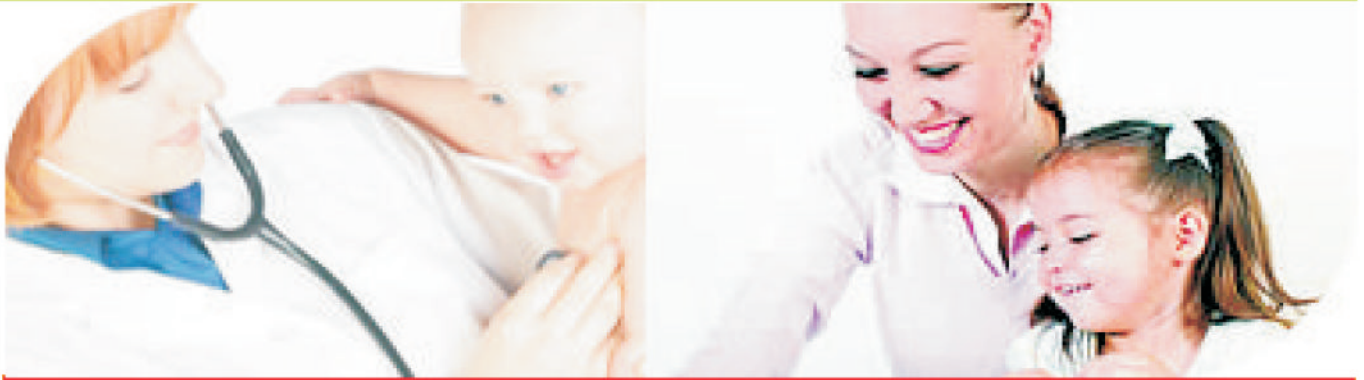
Un avance en esta materia es el desarrollo del Área de Nutrición Parenteral dentro del Laboratorio LAFORMED realizado a través de un Convenio de Cooperación con el Hospital Garrahan. **Desarrollo de Productos - Alimentos Funcionales.**

Alimentos con Antiparasitarios

Barrita de Cereal con Antiparasitario: barra de cereal de 23 grs. adicionada con los antiparasitarios microencapsulados (Tinidazol + Mebendazol) en cantidades adecuadas para ser administrados como dosis única.

Mermelada de Banana con Antiparasitario: mermelada de banana dispuesta en pequeños envases individuales de 10 grs. adicionada con los antiparasitarios microencapsulados (Tinidazol+Mebendazol) en cantidades adecuadas para ser administrados como dosis única

Diagnóstico - seguimiento - evaluación



PUERICULTURA

CONCEPTO 1.- PUERICULTURA.- Del latín Puer que significa “niño” y cultura que significa “cultivo o cuidado”.

CONCEPTO 2.- Es la ciencia que trata el cuidado del niño en su aspecto físico, psicológico y social durante los primeros años de su vida.

CONCEPTO 3.- Es el conocimiento y la práctica de todas aquellas normas que evitan la enfermedad y aseguran un perfecto desarrollo fisiológico del niño.

CONCEPTO 4.- Es la higiene y complemento de la pediatría. La puericultura se divide en preconcepcional o eugenesia, prenatal, natal, postnatal y puerperio. (Dalia Aguilar (S.L.P.)).

La Puericultura es una especialidad dentro de la Medicina que se ocupa de desarrollar planes para darle un excelente cuidado a los niños, muchos la designan informalmente como el arte de la crianza. La Puericultura se ocupará del cuidado del niño tanto en su aspecto físico, psíquico y social durante los primeros años de su vida. Además da a conocer y pone en práctica aquellas normas tendientes a evitar enfermedades y a asegurar el perfecto desarrollo fisiológico de un niño.

Específicamente, la Puericultura aborda el tema del desarrollo del niño, sus cuidados, las

principales enfermedades a las cuales se enfrenta este y también los posibles y mejores tratamientos para las mismas, es decir, la intención es conocer con profundidad al niño sano, normal para así poder definir la enfermedad o cuando se está a sus puertas. La Puericultura, entonces, en orden a conseguir desviar la enfermedad de la vida de cualquier niño lo que hará es poner en práctica y dar a conocer todas aquellas estrategias y normas que justamente conduzcan a alejar la enfermedad, asegurar el óptimo desarrollo psicológico del niño y conseguir que este de al máximo valor, tanto sus capacidades como potencias será la principal obsesión de la puericultura.

Por esta cuestión es que tanto en los jardines de infantes, las clínicas infantiles, colegios y en todos aquellos organismos o establecimientos en el que haya niños será imprescindible la presencia de personas que cuenten con amplios conocimientos en la materia de puericultura.

Aunque obviamente esto no quita que también la puericultura resulte ser una excelente herramienta con la cual padres y madres primerizos, o aquellos que manifiesten la necesidad de ser padres inminentemente, podrán contar, a la hora de desear desarrollar la tarea de padres de la mejor manera posible.

El vínculo afectivo entre la madre y su hijo

"Durante los primeros seis meses de vida, el bebé tiene los rudimentos de un lenguaje de amor. Es el lenguaje del abrazo, de la mirada, de la sonrisa, de las comunicaciones de placer y molestia. Este es el vocabulario amoroso antes de que se pueda hablar de amor.

El lenguaje de amor rudimentario del bebé es innato. Está ahí programado, pero debe ser despertado por su madre. Las manifestaciones de amor que la madre tiene para con su bebé deben ser enviadas lo antes posible, desde el momento mismo en que nace.

Antes del embarazo:

- Planificación del embarazo
- Modelo materno por imitación

Durante el embarazo:

- Confirmación del embarazo
- Aceptación del Embarazo
- Movimientos Fetales
- Aceptación del feto como individuo separado de ella.

Después del Nacimiento:

- * Experiencia del parto * Ver y tocar al bebé * Cuidar de él
- Fomentar el inicio del vínculo materno-infantil inmediatamente después del nacimiento, ayuda a una

apertura hacia la conducta maternal que se organiza durante la experiencia del parto y se consolida por la presencia del bebé.

Los investigadores han descubierto que la visión del recién nacido desencadena el mismo repertorio de comportamiento afectivo en el padre que en la madre. También el padre hace ruiditos, contempla a su hijo, le habla y sonríe con naturalidad. Si se le da la oportunidad el hombre puede ser tan "maternal" como la mujer, protector, generoso, estimulante, receptivo a las necesidades de su hijo y cuidadoso.

Como quiera que sea, la confianza en sí mismo y la imagen de sí mismo del niño, serán resultado de todos los mensajes recibidos de sus padres. Si esto ocurre a través de las caricias y abrazos de su madre, del juego físico del padre, o viceversa, no importa en realidad, lo importante es que en conjunto recibe de sus padres los estímulos que lo llevan a ser el mismo.



ESTABLECIMIENTO DEL VÍNCULO AFECTIVO CON EL BEBÉ

La comunicación entre madre e hijo es fundamental, y se da incluso antes del nacimiento del niño: el bebé da patadas en el vientre materno, se mueve; la madre habla al bebé, acaricia su tripa, piensa en él. Todas estas conductas, muchas inconscientes, son comunicativas y hacen que ambos se vayan conociendo. Existen cinco sistemas que fortalecen el vínculo: la sonrisa, el mamar, la mirada mutua, el llorar y el contacto físico. En un primer momento, se establece una relación muy intensa, de simbiosis entre madre e hijo. Cuando nace el bebé, y su madre lo ve por primera vez, lo toca, lo acaricia, le besa y le habla, el vínculo se va fortaleciendo.

La madre sonreirá al bebé, y poco a poco el bebé también la sonreirá a ella; cuando el niño llore, su madre será capaz, en pocas semanas, de interpretar perfectamente el llanto del niño: por hambre, por dolor, por sueño... Poco a poco, a medida que el bebé crece, se va percibiendo como alguien separado de su madre (alrededor de los 6 meses). Es importante este paso hacia la independencia, para que el bebé se vaya convirtiendo en un ser independiente y autónomo, que vive en un mundo que le ama y le entiende y le apoya. Esto ocurre en la mayoría de casos.

Este vínculo afectivo no es automático, sino que se va estableciendo.

progresivamente, es un proceso de escucha continuo entre los padres y el hijo hasta conseguir una armonía entre ambos (Zulueta, 1988).

La sonrisa, la expresión brillante en los ojos, el contacto ocular, la tranquilidad, pueden indicar que el bebé está sereno, recibiendo la información que le llega y disfrutando de ella; el llanto, el cierre de los puños, girar la cabeza o arquear el cuerpo, el hipo o el parpadeo



continuo de los ojos, puede deberse a cansancio; por último, cuando existe un exceso o un defecto de estimulación, el bebé trata de regularse, para pasar ya sea a un estado de aproximación o a uno de estrés: por ejemplo, si se lleva las manos a la boca, succiona rápidamente el chupete, o agarra las manos, podemos pensar que está tratando de regular su conducta, para alcanzar un equilibrio en su organismo.

Teniendo en cuenta estos "requisitos", la madre comienza a jugar con su hijo: sonrisa, frases, canciones... de manera que se van conociendo los límites de cada uno, sus preferencias, etc.

Poco a poco, el bebé va teniendo más control de sí mismo, y se percibe como algo separado de su madre. Es importante que el vínculo afectivo sea flexible y favorezca la autonomía: es decir, que poco a poco el niño vaya "saliendo del cascarón", de forma que se desarrolle como persona separada de su madre, aunque no por ello menos unida afectivamente a ella. El vínculo debe establecerse durante el primer año de vida, por ello es importante el apoyo a las familias, para que poco a poco establezcan un vínculo adecuado, aceptando a su hijo como es.

Los Períodos Sensitivos En las Personas

En todos los seres vivos existen Períodos Sensitivos, no voluntarios, en los que el organismo tiende intuitivamente a realizar una determinada acción. Se llaman sensitivos porque predisponen a una acción y son independientes de la voluntad, períodos porque ocurre en lapsos de tiempo.

Los Períodos sensitivos de procreación son repetitivos durante el tiempo de fertilidad del ser vivo, mientras que los de formación suceden una sola vez, y desaparecen al llegar la edad adulta. Estos últimos son los que constituyen un motivo de estudio e investigación en los últimos años y son los que realmente interesan cuando hablamos de la formación de los hijos.

Las personas, como animales racionales que somos, también tenemos los períodos sensitivos de desarrollo, igualmente irrepetibles; pero, en nosotros, se dan unos fenómenos

diferenciales específicos que nos liberan de todo tipo de determinismo.

Las personas somos seres trascendentales y tenemos voluntad. Esto significa que somos seres libres y responsables, capaces de entender y razonar y esto nos hace totalmente diferentes del resto de los animales.

Gracias a nuestra voluntad somos capaces de dominar, si así lo queremos, nuestros Períodos Sensitivos negándonos a llevar a cabo la acción prevista y realizarlo una vez transcurrido el período sensitivo.

Poder se puede, pero llevar a cabo la actividad fuera de su tiempo natural propicio obliga a desarrollar una fuerza de voluntad muy superior, nos cuesta más trabajo, y además es muy difícil alcanzar la misma perfección en los resultados.

Un niño entre uno y cuatro años es capaz de aprender la lengua materna o más sin esfuerzo y

con la mayor naturalidad, pues esta dentro del período sensitivo de hablar y todos sus sentidos están predispuestos a llevar a cabo esa función, lo aprenderá sin querer y con la perfección de un nativo.

Todas las acciones integradas en la formación de las personas, tienen sus momentos oportunos de desarrollo. Así podemos hablar de Períodos Sensitivos relacionados con adiestrar, instruir o educar.

El conocimiento de estos períodos permite a los padres actuar de forma anticipada en la formación integral de los hijos, pudiendo potenciar las capacidades de estudio, habilidades deportivas, buenos hábitos, desarrollando virtudes como el orden, responsabilidad, etc.

Educar no es fácil y no termina nunca, exige poner voluntad.



Educación Temprana

Estimular positivamente a un niño también es educar con buenas raíces. La educación temprana consiste en potenciar los periodos sensitivos, que son los momentos oportunos en los que el niño asimila con más facilidad determinados aprendizajes. De ahí la importancia de la educación temprana, que se basa en conocer dónde centrar los esfuerzos educativos según las edades de los hijos y estimularlos adecuadamente. La educación temprana puede aplicarse a desarrollar:

APTITUDES FÍSICAS:

- Aprendiendo a caminar
- Expresión corporal
- Juegos de coordinación en grupo
- Niños bien coordinados
- Desarrollar la capacidad de observación
- Masajes y caricias
- Actividades musicales estimulantes

- Desarrollo cognitivo: conocer el mundo en su primer año de vida
- Movimiento y ejercicio físico: actividades gimnásticas

APTITUDES PARA EL ESTUDIO:

- Estimular el lenguaje
- Aprender a escuchar
- Hemisferio derecho: visión analógica
- Desarrollar lógica a través de los sentidos
- Comunicación con el lenguaje
- Desarrollar la psicomotricidad
- Precisión en las manos
- Las mil posibilidades del lenguaje
- El ajedrez un juego-deporte
- Estimulación auditiva del bebé
- Estimulación de la vista
- Juegos de coordinación en grupo
- Orientación espacial
- La lateralidad cerebral: antes de aprender a leer
- Una memoria prodigiosa
- Estimulación visual
- Aprender a escribir
- Enseñar matemáticas al bebé
- Comprensión del lenguaje
- Desarrollo cognitivo
- Estimulación sensorial: el mundo de los sentidos
- Bebés guapos e inteligentes

APOTENCIAR VIRTUDES HUMANAS:

- Todos a jugar
- Juegos de reglas
- Habilidad manual
- Pensamiento creativo
- Desarrollar capacidad de observación
- Desarrollar la sociabilidad
- Descubrimiento de las ciencias

Sin duda medios irremplazables en la formación integral de la persona.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Los accidentes constituyen la causa más frecuente de mortalidad entre las edades de 1 a 18 años.

Sabemos que muchos accidentes se pueden evitar con la detección de factores de riesgo, concientización y prevención.

Esperamos que los adultos que lean estas páginas piensen y mediten al respecto con sus hijos y alumnos enseñándoles a crecer sanos. Así como también los niños que las lean aprendan normas de seguridad para evitar accidentes y ayuden a sus padres a comprender la importancia de la PREVENCIÓN. Algunos accidentes son fatales, otros dejan secuelas irreparables o requieren costosos y prolongados periodos de recuperación.

Recordar la mayoría de los accidentes SON EVITABLES.

ACCIDENTES EN EL HOGAR

Guía para Padres y tutores.

“IMPORTANTE:” En casa los niños no pueden quedar solos ni a cuidado de hermanos mayores.”

Recuerde que a medida que el niño crece se le debe explicar los peligros que existen en cada lugar de la casa y deben saber que algunas maniobras solo pueden hacerlas los adultos.

La visión directa permanente de los niños es la mejor y menos costosa conducta preventiva.

A través del juego los adultos podemos enseñar a nuestros niños normas de seguridad.

Hemos dividido los accidentes del hogar según el lugar donde se producen:

1. Cocina
2. Dormitorio
3. Living comedor
4. Baño
5. Garaje
6. Balcones y terrazas
7. Jardines y patios
8. Energía eléctrica
9. Otros



En la cocina:

Utilizar las hornallas traseras, con el mango o asa de los recipientes hacia atrás o los costados.
" Fuera de los horarios de cocina, conviene cerrar el paso central de gas para esa área. La llave de gas debe estar alta.

“La cocina no debe ser lugar de juego ni de paso de los niños, menos aún cuando hay hornallas u horno encendido y líquidos calientes.

" Si algún medicamento necesita "cadena de frío" colocarlo en la heladera en lugar no accesible a los niños.

“El manejo del microondas y la ingestión de alimentos calentados en él, deben ser siempre supervisados por un adulto.

" Las alacenas o armarios no deben tener ningún producto de cualquier índole que sea potencialmente tóxico por ingestión o por contacto con la piel.

Vigilar continuamente a los niños en la cocina.

Guardar lejos alcance de niños frascos de vidrio, cubiertos, abrelatas, fósforos, etc.

En el baño:

" No dejar jamás niños solos en el baño. Eliminar todo mecanismo que lo cierre desde dentro (llave o "pestillos").

"El calefón a gas debe estar fuera del baño y los calefactores de gas ser de "tiro balanceado".

" Evitar las caídas por pisos mojados, dentro o fuera de la bañera o ducha, en la forma más apropiada.

"Todos los sanitarios deben estar fijados al suelo o a la pared. Mantener siempre tapado el inodoro.

"Todo uso de agua caliente (canillas, bidet o ducha) debe ser supervisado por un adulto.

En el living - comedor:

Los pisos encerados, plastificados o con desniveles no claramente marcados, son causa de caídas traumáticas.

" Los enchufes de pared sin tapa, los enchufes múltiples ("zapatillas"), los prolongadores y las lámparas con cables largos, representan todos riesgos potenciales.

"Los manteles o cubre mesas, tienen el peligro que pueden ser traccionados voluntaria o involuntariamente.

" Todo elemento utilitario o decorativo de vidrio, cristal o similares, debe estar colocado fuera del alcance de los niños.

"Los "controles remotos" de cualquier electrodoméstico, tienen "mini-pilas", que pueden



ser ingeridas por los pequeños, con serias consecuencias.

En el dormitorio:

" Jamás dejar un bebé solo en su "cambiador", en su cuna o en la cama de los padres.

" Placares o similares: no deben tener llave (peligro de ingestión o encierro) y jamás utilizar sus cajones para jugar.

"En los cajones o puertas de la mesa de luz de los padres, no debe haber ningún objeto elemento de riesgo.

Cuna del bebé:

patas firmes (sin ruedas), barrotes a 6 cm. de distancia, baranda de 60cm como mínimo, colchón no muy blando que ocupe todo el rectángulo de madera.

En balcones o terrazas:

Además de no ser utilizados como lugar de juego, deben tener barandas o similares de 1,70cm como mínimo y que no den paso a la cabeza o miembros de los niños.

En patios y jardines:

El piso irregular, con baldosas

rotas o césped crecido, es causa de caídas traumáticas.

Todo recipiente (baldes, palanganas, tarros diversos y piletas inflables) que tenga agua, es un peligro para los más pequeños por ingestión o inmersión.

"En verano determinados pisos se calientan mucho por el sol: nunca deben estar descalzos los niños en esta área.

" Los vegetales de cualquier tipo que tengan frutos o similares pequeños, pueden ser ingeridos y también causar obstrucción de las vías aéreas.

"Todo plaguicida (en su envase, en el suelo o en las plantas) puede ser potencialmente tóxico.

Todas las herramientas (incluyendo cortadoras de césped eléctricas) deben estar guardadas.

En el garaje:

No debe ser lugar de juego, estén o no los vehículos dentro de él.

Sugerencias para TODOS LOS AMBIENTES:

" La visión directa de un adulto responsable en forma permanente, es el mejor y más económico resguardo de la seguridad. Recordar que en segundos puede generarse una situación de riesgo, especialmente por debajo de los 4 a 5 años.

"Toda vivienda debiera estar protegido de los accidentes eléctricos por "disyuntor" o "llaves térmicas", además de una instalación adecuada y las "conexiones a tierra" que correspondan. Recordar que los niños pequeños imitan las conductas de sus padres y hermanos mayores, por lo cual el ejemplo referido a la seguridad física es fundamental.

PREVENCIÓN de ACCIDENTES EN LA CALLE:

Como peatón y como conductor de móviles

Como Peatón:

La mayoría de los niños aprenden y ejercitan las normas de seguridad peatonal a partir de los 7 a 9 años. Antes de esa edad sus reacciones son impredecibles, por lo que deben salir con un adulto responsable y físicamente apto para resguardar su seguridad.

Deben caminar siempre del lado de la pared y siempre al lado o delante del adulto. Los más pequeños conviene llevarlos de la mano. "El uso de dispositivos musicales con auriculares para transitar o correr, disminuye la percepción auditiva y causa desconcentración.

Conduciendo bicicletas:

El tamaño adecuado es importante: el niño sentado en la bicicleta debe poder apoyar sus pies completamente en el piso.

El casco es tan necesario como en las motos para transitar en la calle.

No es aconsejable que niños o adolescentes las usen de noche, circulen de contramano, o lo hagan dos niños en una bicicleta.

El uso de patines, patinetas, son mas divertidos y seguros si se hace con el equipo adecuado (casco, rodilleras, coderas).





Para evitar intoxicaciones

- La pintura de los juguetes no debe desprenderse y las tintas de colores no deben desteñir
- Algunos componentes de juguetes blandos pueden provocar alergias por lo que debemos leer las recomendaciones del fabricante y estar atentos a eventuales reacciones en la piel.

En los niños de todas las edades

Es conveniente controlar periódicamente los juguetes en busca de roturas y peligros ocultos. Hay que reparar o eliminar los juguetes rotos porque constituyen un riesgo de accidentes. Ante la duda, consulte con su pediatra sobre la conveniencia y seguridad de algunos juguetes. La apertura y el cierre, así como la entrada o salida de los vehículos (automóviles, motos, etc.) debe estar estrictamente vigilado por un adulto. "Jamás ningún vehículo debe tener la llave de arranque puesta. El automóvil debe estar cerrado si en la casa hay niños.

En las escaleras:

- " El acceso inferior y superior a las escaleras debe tener una valla o barrera, que no pueda ser accionada por niños menores de aproximadamente 4 años.
- " Bajar y subir despacio: una mano en los pasamanos y los escalones de a uno.

PIENSE QUE SU HIJO PEQUEÑO PUEDE TENER ACCIDENTES EN LOS LUGARES DONDE VIVE Y TRANSITA.

Identifique los riesgos y prepárese para evitar los accidentes

- También tenga a mano y bien visible los números de teléfonos de:
- Bomberos.
 - Policía.
 - Emergencia médica pública o privada
 - Centro de Intoxicaciones.
 - Defensa civil.
 - Su Pediatra de cabecera.
 - Un vecino o familiar útil para ayudarlo.



HABITOS ALIMENTARIOS SALUDABLES

QUE ES UN HABITO?

Es algo que nos hemos acostumbrados hacer a fuerza de repetirlo o de mirar a alguien.

Puede referirse a nuestra forma:

- Vestir
- De practicar higiene doméstica
- De expresar cortesía

QUE ES EL HÁBITO ALIMENTARIO?

Son nuestras costumbres en relación con la selección, adquisición, conservación y combinación de los alimentos.

La alimentación de un niño es uno de los elementos primordiales para lograr su crecimiento y desarrollo armónico e integral como persona. Es una experiencia de vida entre el y quien le brinda, además del alimento, cuidados y afectos-

Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la alimentación que reciban en sus primeros años.

1- Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años o más. ¡Este es el mejor comienzo para la vida!

2- A partir de los 6 meses, es necesario complementar la leche materna con diferentes alimentos.

3-Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbren a ellos.

4-A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

5-Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la Alimentación infantil.

6-La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de la vida.

7-Cuando los niños se enferman, hay que darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más seguidas. **¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!**

8-Cada cierto tiempo -todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen

2 años, es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños. Eso permite saber si están bien alimentados.

9-Acaricie a sus niños con ternura y demuéstrelas siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad



Primero, la higiene en todo.

Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de todos los días y, muy especialmente, en la alimentación infantil.

Con excepción de la leche de la mamá -que se ofrece directamente al niño-, cualquier alimento o bebida tiene posibilidades de contaminarse con microbios y ser peligroso para la salud. Por eso, cuando los niños empiezan a comer otros alimentos aumenta el riesgo de enfermar de diarrea.

Para prevenir estos problemas es importante: Lavarse las manos frecuentemente y con mucho cuidado, con agua limpia y jabón, antes de preparar y de servir los alimentos, y después de ir al baño, después de acompañar a los niños al baño, o después de cambiar pañales.

Usar ropa y delantal limpios.

Evite tocarse el pelo, la boca, la nariz, mientras cocina y, si lo hace, lavarse luego las manos de inmediato.

Taparse la boca si estornuda o tose, y después lavarse las manos.

Utilice siempre agua limpia para preparar los alimentos.

Si se sospecha que puede estar contaminada, se debe hervir muy bien durante 5 minutos o agregarle dos gotitas de lavandina por litro y dejarla reposar media hora en recipiente tapado antes de usarla.

Cuide especialmente la higiene de los utensilios y vajilla que se usan para preparar y ofrecer los alimentos.

Todos los alimentos que se ofrezcan al niño deben ser frescos y, en lo posible, preparados en ese momento. No deben guardarse alimentos de un día para el otro. y Conserve los alimentos en lugares limpios, frescos y secos. Evite recalentar los alimentos. Evite el contacto de los alimentos con moscas u otro tipo de insectos, y con los animales domésticos. Tápelos o protéjalos con paños limpios o envases de vidrio.

No pulverice venenos o insecticidas cerca de los alimentos, para evitar su contaminación.

Para prevenir algunas enfermedades muy serias en nuestros niños, las carnes que les damos deben estar muy bien cocidas, especialmente si se trata de carne picada o molida, como en las hamburguesas. Debe estar totalmente cocida, y su jugo debe ser transparente.

Es importante evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.

Enseñar buenos hábitos desde el principio.

La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de la vida.

y Los hábitos alimentarios saludables que se adquieren en la infancia, ayudan a tener buenas condiciones de salud a lo largo de la vida.

El niño aprende en la mesa por imitación. Los gestos de aceptación o rechazo de los alimentos por parte de los padres y otras personas influyen en la conducta alimentaria,



Ya que tienden a copiarlos.

Una adecuada actividad física (juegos, ejercicios) contribuye a estimular el crecimiento.

El momento de las comidas, además de cubrir las necesidades alimentarias de los niños, es un excelente momento para enseñarles a convivir con otros, a servirse con Moderación, a masticar bien los alimentos, y algunos buenos modales como no hablar con la boca llena y usar correctamente los cubiertos para comer.

Apaguemos el televisor a la hora de la comida. La mesa es un momento de comunicación entre los miembros de la familia y lo que dicen los papás durante ese rato es importante para los niños. También es importante para ellos ser escuchados y comprendidos en sus balbuceos, en sus primeros diálogos. Esto les hace ganar seguridad y contribuye a que se sientan bien.

¿Qué alimentos ofrecer a los niños?

La Alimentación equilibrada se logra combinando alimentos de los 6 grupos básicos de la alimentación saludable porque un solo alimento o grupo no puede proporcionar la energía y los Nutrientes que el cuerpo humano necesita para crecer, desarrollarse y funcionar.

1. CEREALES (arroz, avena, cebada, maíz, trigo), sus **DERIVADOS** (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.) y **LEGUMBRES SECAS**(arvejas, Garbanzos, lentejas, porotos, soja): son fuente principal de *Hidratos de Carbono y de Fibra*.

2. VERDURAS Y FRUTAS: son fuente principal de *Vitaminas (C, A y otras)*, de *Fibra* y de sustancias minerales como por ejemplo *Potasio, Magnesio; etc.* Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

3. LECHE, YOGUR, Y QUESO: nos ofrecen **PROTEÍNAS COMPLETAS** de muy alto valor y son fuente principal de *Calcio*.

4. CARNES Y HUEVOS: nos ofrecen las mejores **PROTEÍNAS** y todas las carnes son fuente principal de *Hierro*. Incluye a todas las carnes comestibles (de animales y aves de crianza o de caza y pescados y frutos de mar) y los huevos de todas las aves. Incluye las vísceras, hígado, mondongo y corazón.

5. ACEITES, FRUTAS SECAS, SEMILLAS Y GRASAS: son fuente principal de *Energía* y de *Vitamina E*. Los aceites son indispensables para nuestra vida. La grasa de origen animal no lo es.

6. AZÚCAR Y DULCES: dan *energía* y son agradables por su sabor, pero no nos ofrecen sustancias nutritivas indispensables. Se consideran alimentos complementarios, es decir que completan al resto.

TODOS ESTOS GRUPOS SON IMPORTANTES

Consumirlos proporcionadamente, en las cantidades adecuadas

Existen ciertos alimentos y bebidas que no son aconsejables para que los niños los consuman con mucha frecuencia.

Entre ellos están los siguientes:

Fiambres, hamburguesas industriales, salchichas y otros embutidos. y gaseosas, jugos artificiales, jugos de soja. y productos salados tipo copetín: papas fritas de bolsa, chizitos, palitos. y alimentos fritos todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana), y golosinas en general.

LOS HABITOS ALIMENTARIOS EN SITUACIONES ESPECIALES.

El embarazo es una de las condiciones que plantea mayores demandas nutricionales en la vida de una mujer, para satisfacer las necesidades de energía que requiere el feto y los anexos placentarios.

DURANTE EL EMBARAZO AUMENTAN LAS NECESIDADES DE:

- ▣ Hierro
- ▣ Calcio
- ▣ Vitaminas
- ▣ Otros minerales

OVALO ALIMENTARIO



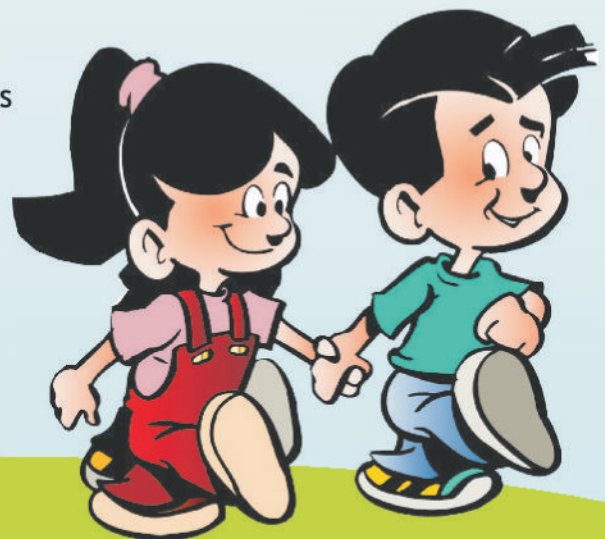
HABITOS PERJUDICIALES:

- Ingerir demasiada sal
- Consumo de alcohol. (aun en pequeñas dosis)

La mujer que da el pecho a su hijo, tiene una demanda adicional de agua y nutrientes para satisfacer la producción de leche.

CONSEJOS PARA PREVENIR LOS PARASITOS MAS FRECUENTES

- Lave bien las manos con agua y jabón, especialmente antes de las comidas y luego de usar los sanitarios.
- Cuando ingiera carne asegúrese que esté bien cocida.
- Ingiera solo agua potable hervida.
- Lave bien las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Apoye la lactancia materna.
- Evite estar descalzo especialmente en areneros y suelos de tierra.
- Controle la higiene del predio donde juegan los niños.
- Siempre que pueda esponga los juguetes de los niños y ropa al sol y/o pláncela.
- Desparasite frecuentemente a los animales domésticos que convivan con la familia.
- Use las uñas cortas y cepilladas.
- Mantenga limpios los pisos y sanitarios de la casa, y ventile los ambientes.
- Ventile bien las habitaciones.
- Controle la existencia de vectores transmisores (mosquitos, moscas, etc.).



LACTANCIA MATERNA

El RN debe alimentarse con pecho exclusivo hasta el 6to mes y continuar hasta los 2 años o más con alimentación complementaria, siendo la leche materna un beneficio para el niño, la madre, la familia y la sociedad:

Favorece al niño porque:

Disminuye la mortalidad materna y neonatal
Previene enfermedades. Protege contra infecciones
Favorece el crecimiento y desarrollo del bebe
Crea vínculos profundos entre madre e hijo
Brinda todos los nutrientes que el niño necesita
Previene las alergias
Salva vida de niños
Se digiere fácilmente
Transmite anticuerpos, que previenen enfermedades, como diarrea, otitis, bronquiolitis y neumonía.

Favorece a la madre:

Favorece la contracción del útero y la disminución del sangrado post parto
Reduce el riesgo de cáncer de mama, ovarios, anemia y osteoporosis
Favorece el vinculo madre e hijo
Refuerza la autoestima
Reduce la depresión post parto
Facilita la alimentación

Favorece a la familia

Ahorra dinero
Ayuda al cuidado del medio ambiente

POSICIONES DE AMANTAMIENTO



ACUNADO



ACUNADO CRUZADO



PELOTA DE FUTBOL



ACOSTADO



Ministerio de Desarrollo Humano
Ministerio de Cultura y Educación
GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE FORMOSA



Gobierno de la
Provincia de Formosa



INSTITUTO
MALBRAN



FASGO
Federación Argentina de Sociedades
de Ginecología y Obstetricia



Sociedad Argentina de
Pediatria



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE FORMOSA