

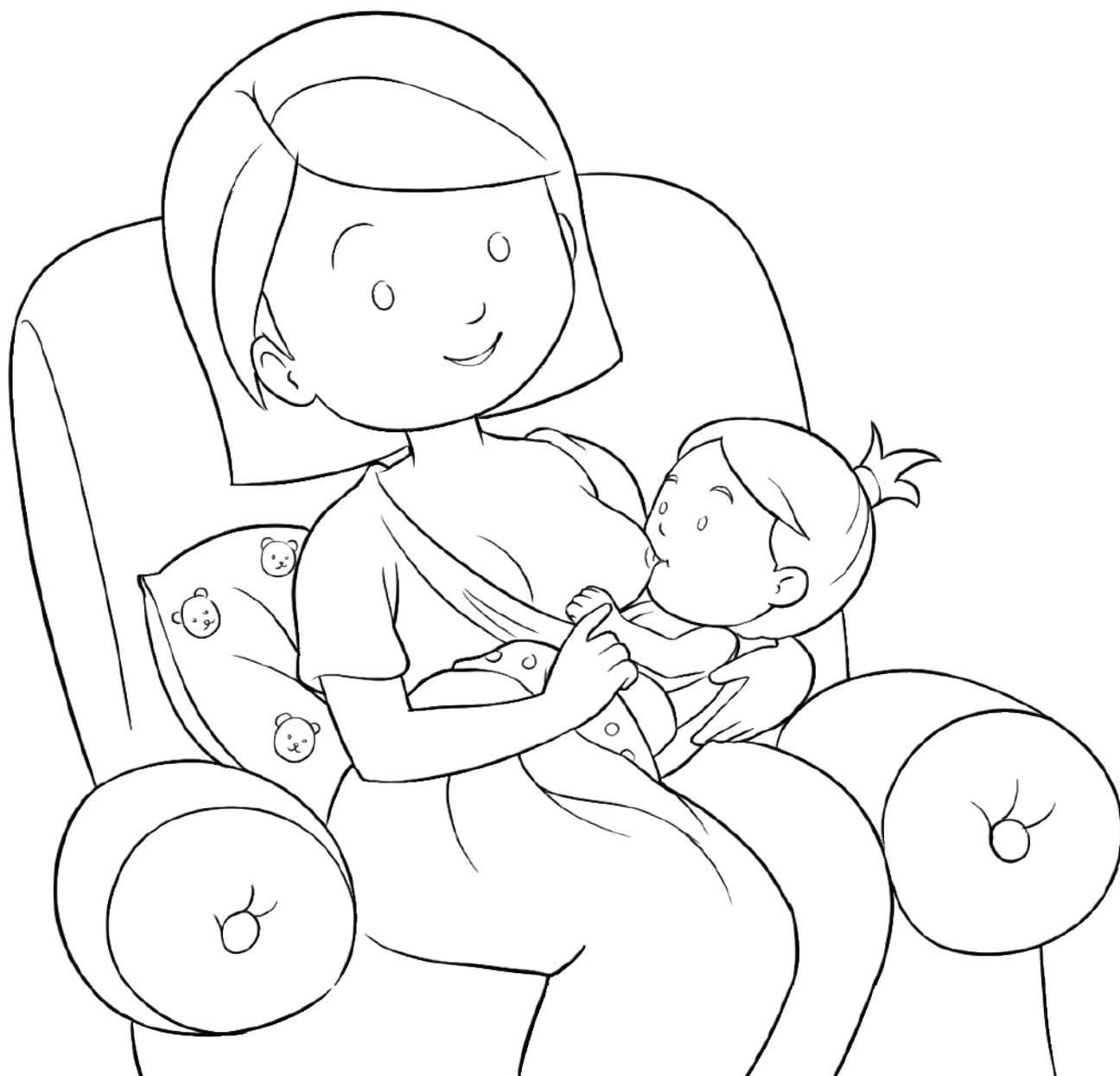


DIVIÉRTETE COLOREANDO



ESTE LIBRO PERTENECE A

MI COLEGIO SE LLAMA



LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

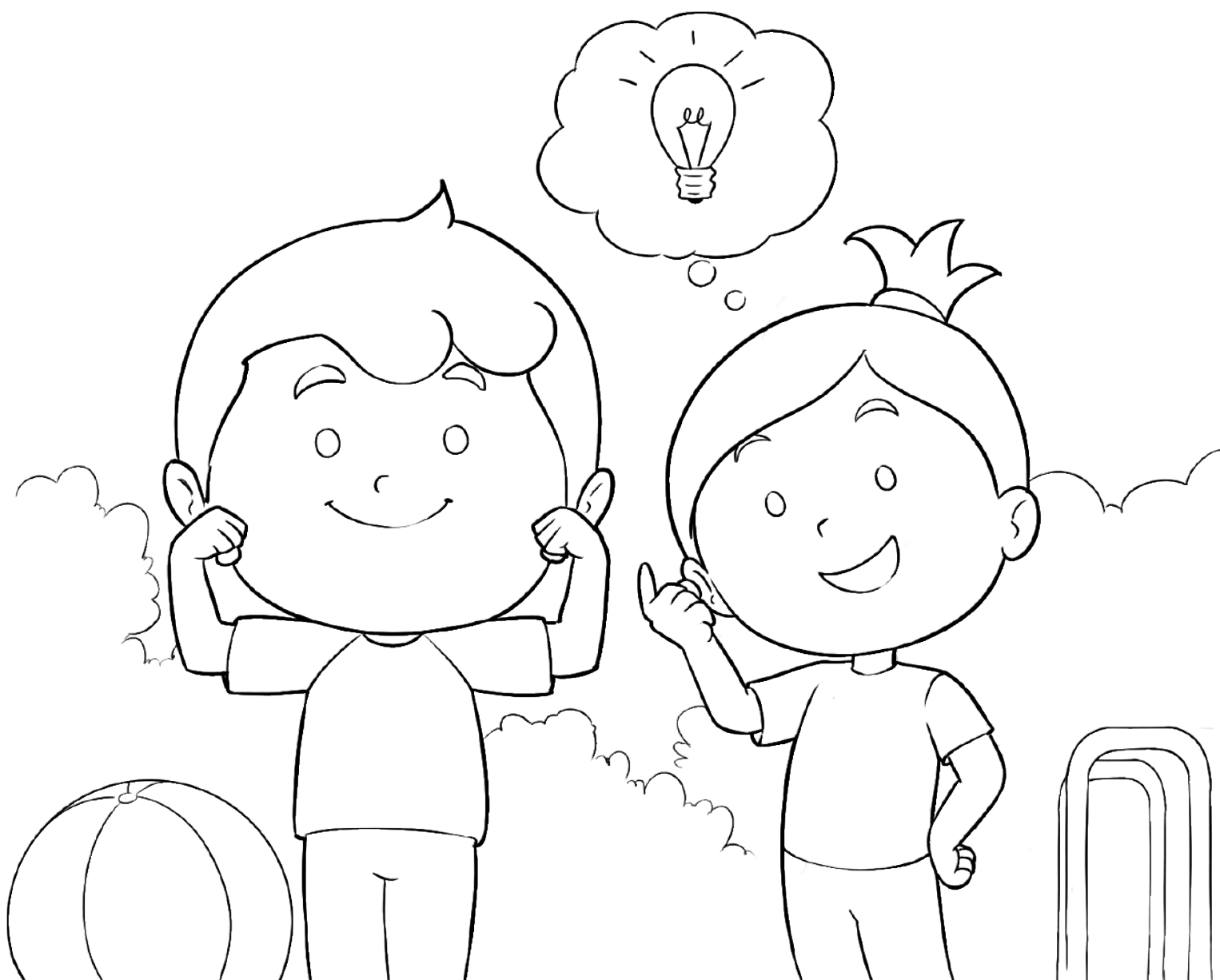
Solo la leche materna contiene las cantidades necesarias de nutrientes que requieren los bebés durante sus primeros seis meses. Por eso, en este periodo la lactancia materna exclusiva es la forma ideal de alimentarlos para un crecimiento y desarrollo saludable.

No debes brindarle agua, jugos, té ni otros líquidos o alimentos.



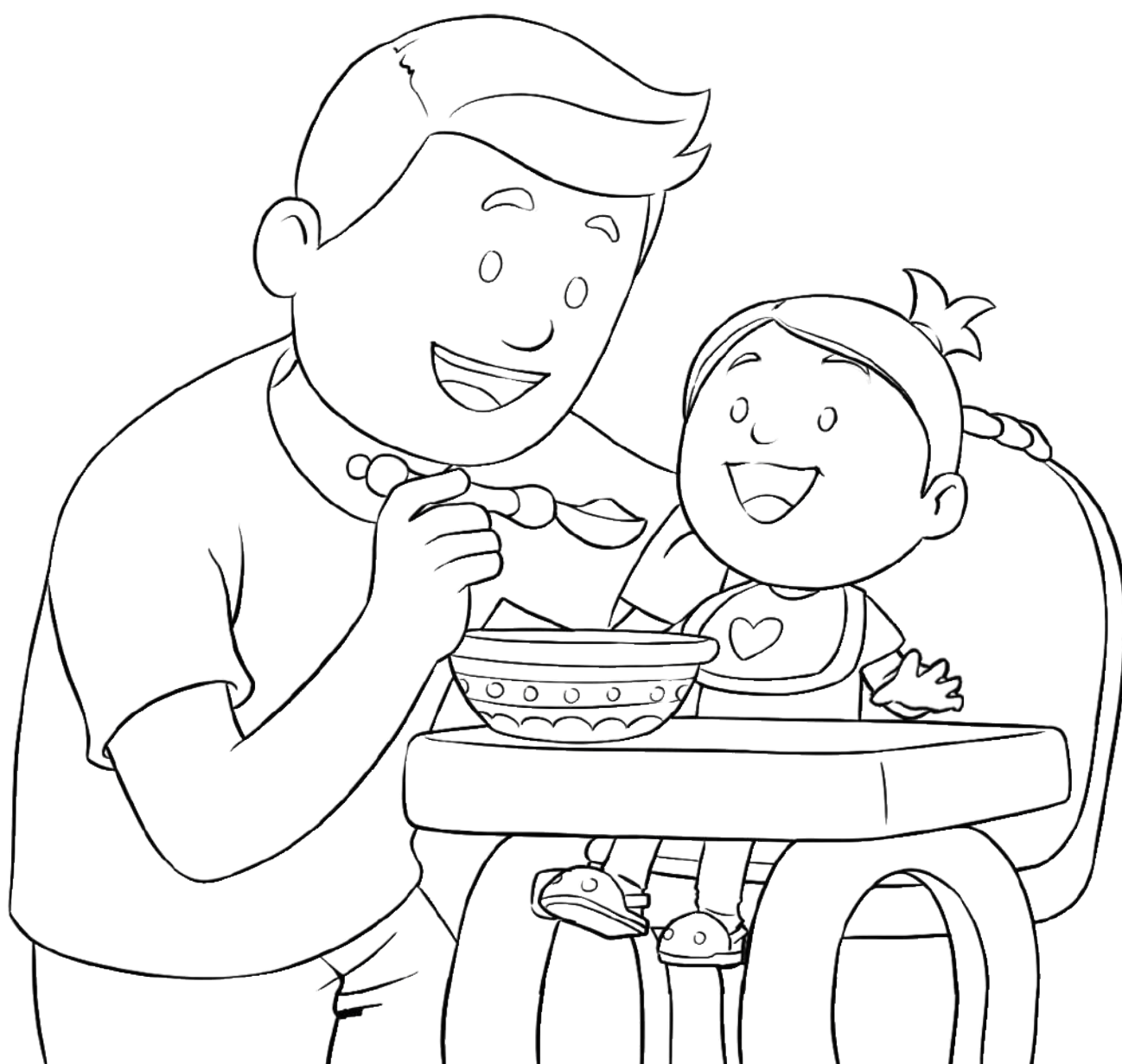
LACTANCIA MATERNA | Tiempo de duración

Es muy importante que, pasados los 6 meses, se incorpore alimentos saludables, pero también, que siga con la leche materna, hasta los 2 años o más. La producción de la leche materna pasa por 3 etapas: calostro, hasta el cuarto día; leche de transición, entre el quinto y décimo cuarto día; y la leche madura, desde el día quince en adelante.



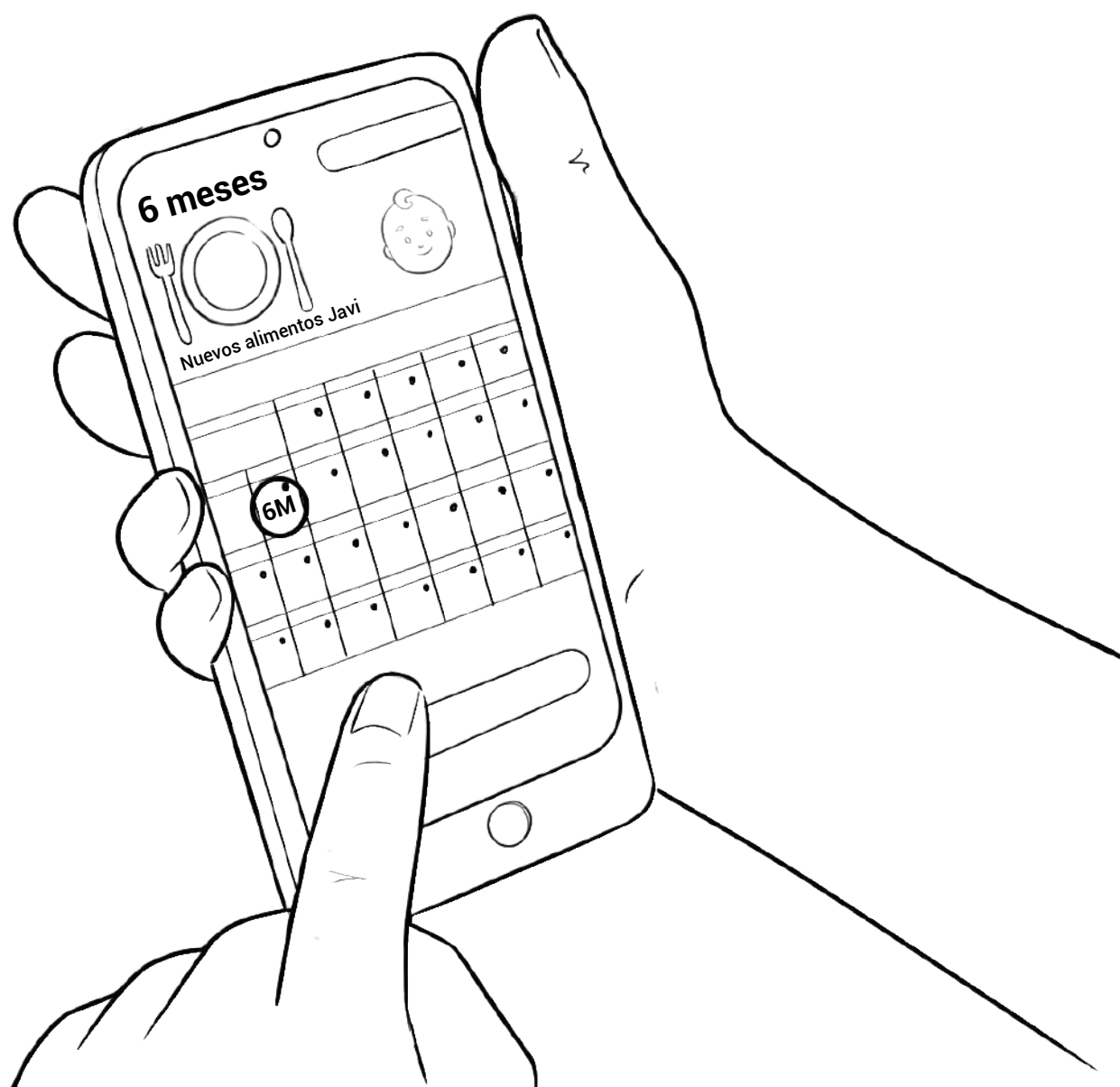
LACTANCIA MATERNA | Aporte nutricional

Entre los 6 y los 12 meses, la leche materna contiene más del 50% de los nutrientes necesarios para el buen desarrollo del bebé. Y hasta los 24 meses, aproximadamente, no deja de ser indispensable, porque aporta hasta un 38% de sus necesidades nutricionales. ¡Por eso es tan importante!



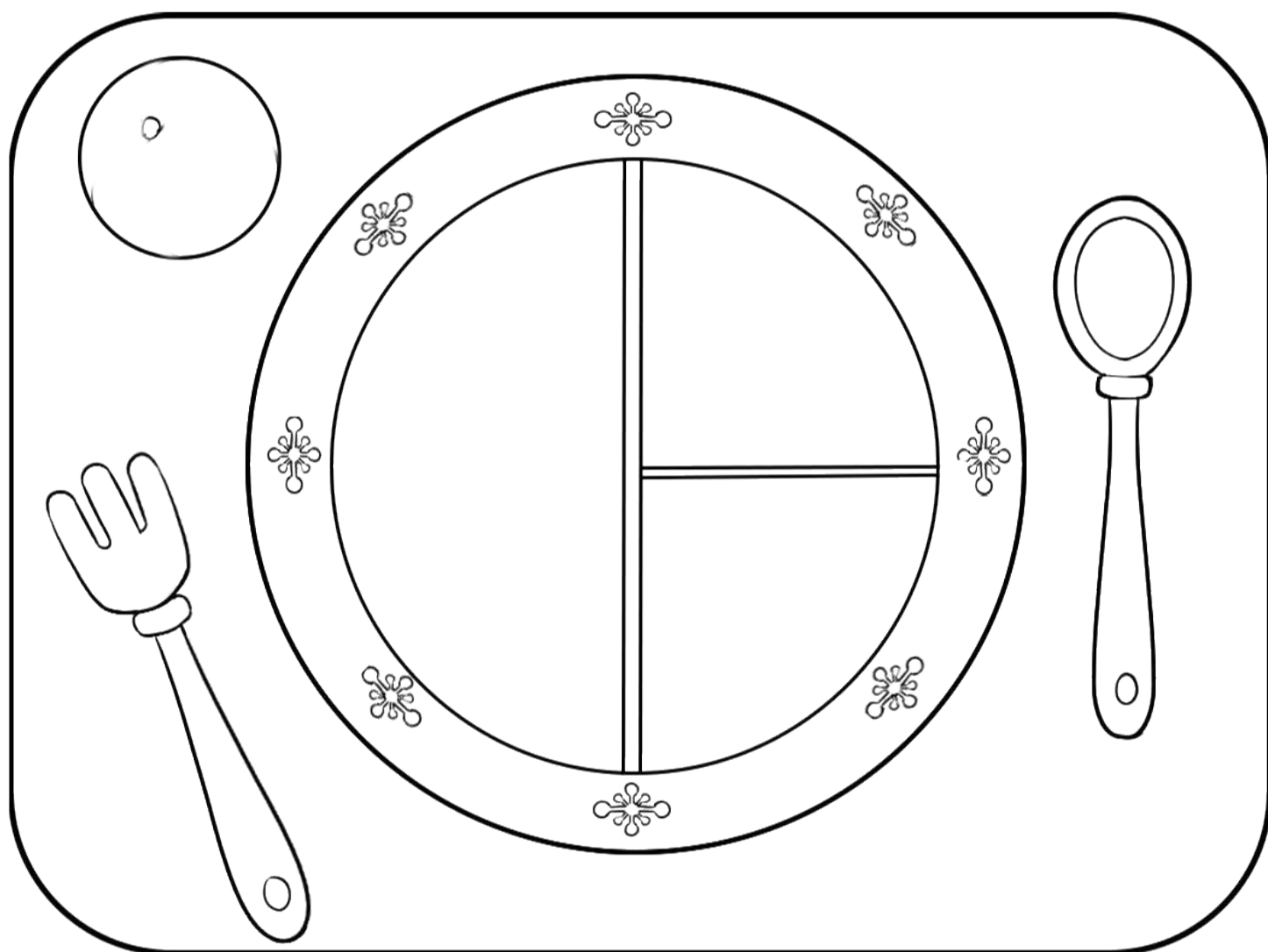
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Después de los 6 meses y conforme el bebé crece, sus necesidades nutricionales también lo hacen. Por ello, lo que se requiere es complementar progresivamente la leche materna con alimentos líquidos o sólidos.



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA | Cuándo comenzar

Si adelantas el inicio de la alimentación complementaria, puedes incrementar los riesgos de atragantamiento, obesidad, aumento de infecciones, mala nutrición y destete precoz. Si tardas mucho en comenzar, podrías generar en el niño desnutrición o anemia, afectar su crecimiento y tener problemas para que acepte nuevos sabores y texturas.



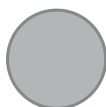
ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA | Frecuencia y cantidad



Entre los 6 y 8 meses, dale a tu bebé solo medio plato mediano de alimento, o de 3 a 5 cucharadas. En el caso de bebés de 6 meses, aliméntalos 2 veces al día y en el caso de bebés de 7 a 8 meses, 3 veces al día.



Entre los 9 y 11 meses, dale a tu bebé solo 3/4 partes del plato mediano, o de 5 a 7 cucharadas, 4 veces al día.



Entre los 12 y 23 meses, dale a tu bebé un plato mediano completo de alimento, o hasta 15 cucharadas, 5 veces al día.



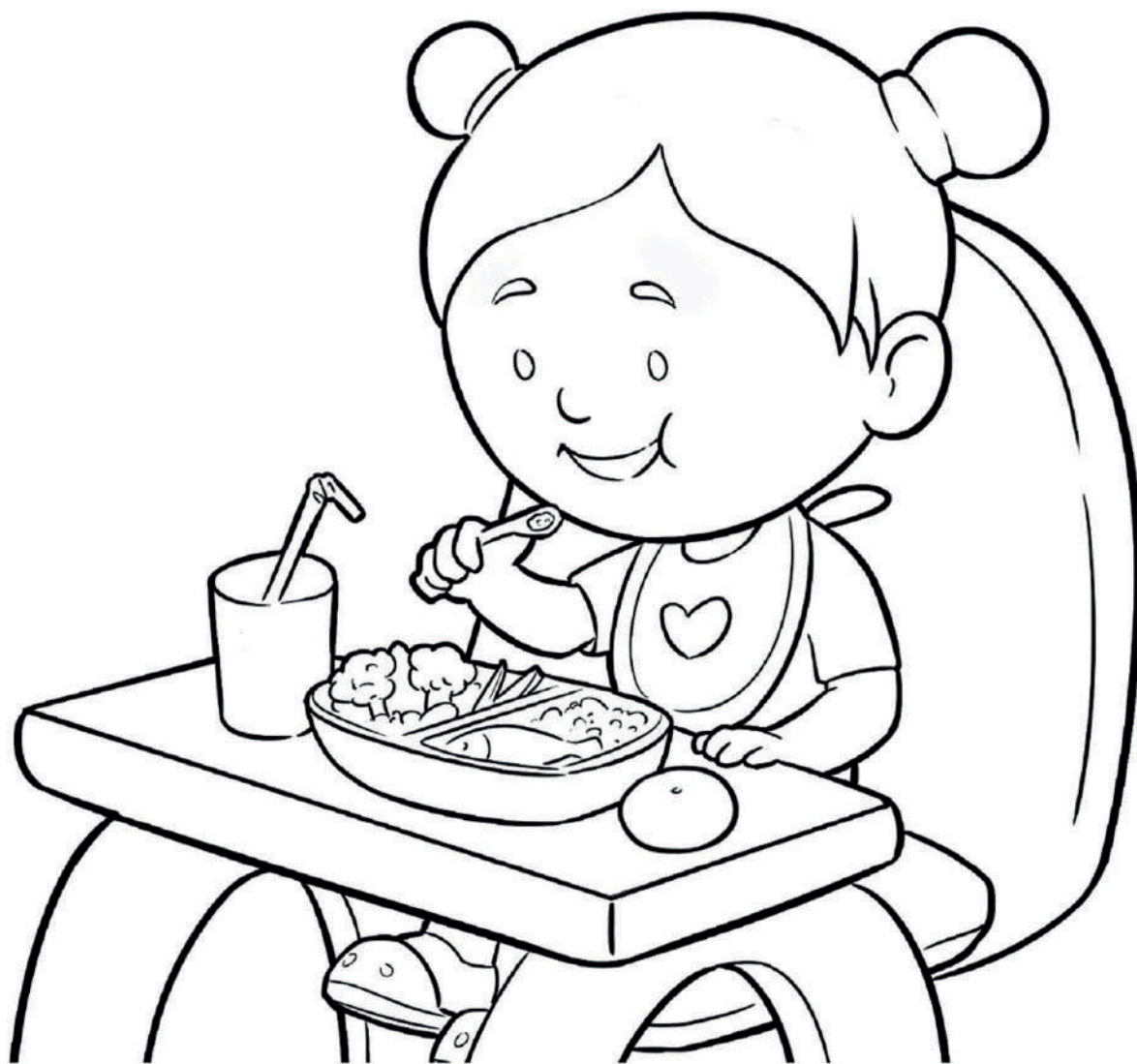
ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Se debe proporcionar al bebé los 3 grupos de alimentos saludables en todas las comidas: Cereales (arroz, fideos, quinua, avena, etc.), tubérculos (papa, camote, yuca, ollucito, oca, etc.) y grasas (aceite, mantequilla, frutos secos) para la energía. Frutas y verduras para la protección. Finalmente, carnes (pollo, pescado, res, pavita, cuy, etc.), vísceras (sangrecita, hígado de res y pollo, mollejas y corazón de pollo, etc.), lácteos (leche, queso, yogur natural sin azúcares), huevos y menestras para el crecimiento.



ALIMENTACIÓN RICA EN HIERRO | Cantidad

Los alimentos ricos en hierro son, primero, los alimentos de origen animal; luego, las menestras y, finalmente, las verduras y algunas frutas. Las frutas cítricas favorecen la absorción de hierro, mientras que las gaseosas, el café y el té no permiten su absorción.



ANEMIA | Concepto y síntomas

Es una condición donde el cuerpo no cuenta con suficiente hierro para producir nuevos glóbulos rojos (hemoglobina) en la sangre, que son necesarios para transportar el oxígeno. Sus principales síntomas son irritabilidad, dificultad para respirar, ansia alimentos inusuales, muy poco apetito, dolor de cabeza o mareos, cansancio o mucho sueño, cabello y uñas quebradiza y piel pálida.



LOS PELIGROSOS PARÁSITOS

La parasitosis es una enfermedad infecciosa producida por la presencia de parásitos en los intestinos. Se contrae generalmente por alimentos contaminados con huevos de parásitos o por agua cruda o sucia (contaminada con residuos fecales). Los parásitos pueden ser causantes de anemia, la desnutrición y el retraso en el crecimiento.



ANEMIA | Consecuencias

Las principales consecuencias de la anemia son: menor desarrollo cerebral, menor aprendizaje y memoria, menor desarrollo motor, mayor riesgo de enfermedades, menor crecimiento y desarrollo, disminución de la productividad en la edad adulta; y problemas emocionales y conductuales.



ANEMIA | Prevención

Para prevenir la anemia se recomienda promover una alimentación rica en sangrecita y vísceras, menestras y hojas de color verde (espinaca, acelga, brócoli, cushuro). También se deben considerar otras medidas de prevención como el control de parasitosis intestinal del niño/a; vacunar al niño/a según su calendario; consumir agua segura (agua hervida o clorada); lavarse las manos e higienizar las frutas y verduras.



HIGIENE DENTAL

Cuando el niño o niña aún no tiene dos dientes juntos, usar solo pasta (tanto como un grano de arroz) y cepillo dental. Cuando ya tiene dos o más dientes juntos, se debe incorporar el hilo dental. El cepillado debe ser en sentido horizontal (barrido), comenzando en las piezas superiores (levantando el labio superior).



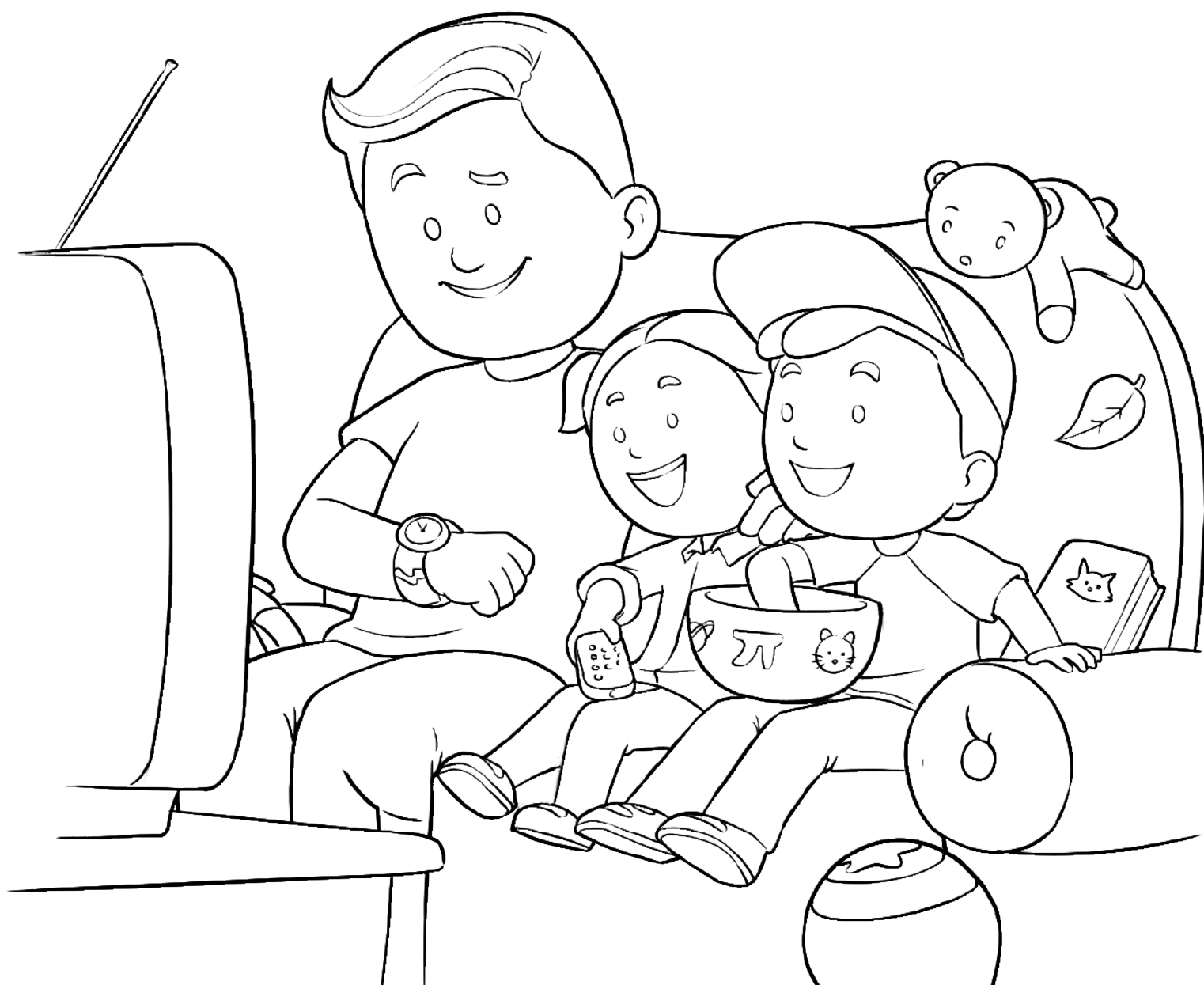
LAVADO DE MANOS

Es importante promover en los niños la rutina de lavarse las manos, haciendo que sea divertido, con jabones con formas, colores y olores llamativos; cantando canciones; fijando momentos específicos, explicándoles cómo ayuda en el cuidado de su salud y eliminación de gérmenes y, especialmente, dándoles el ejemplo.



HORAS DE SUEÑO

El sueño en los niños es muy importante, pues ayuda a desarrollar el sistema inmunitario y favorece un mejor rendimiento académico, comportamiento, memoria y salud mental.



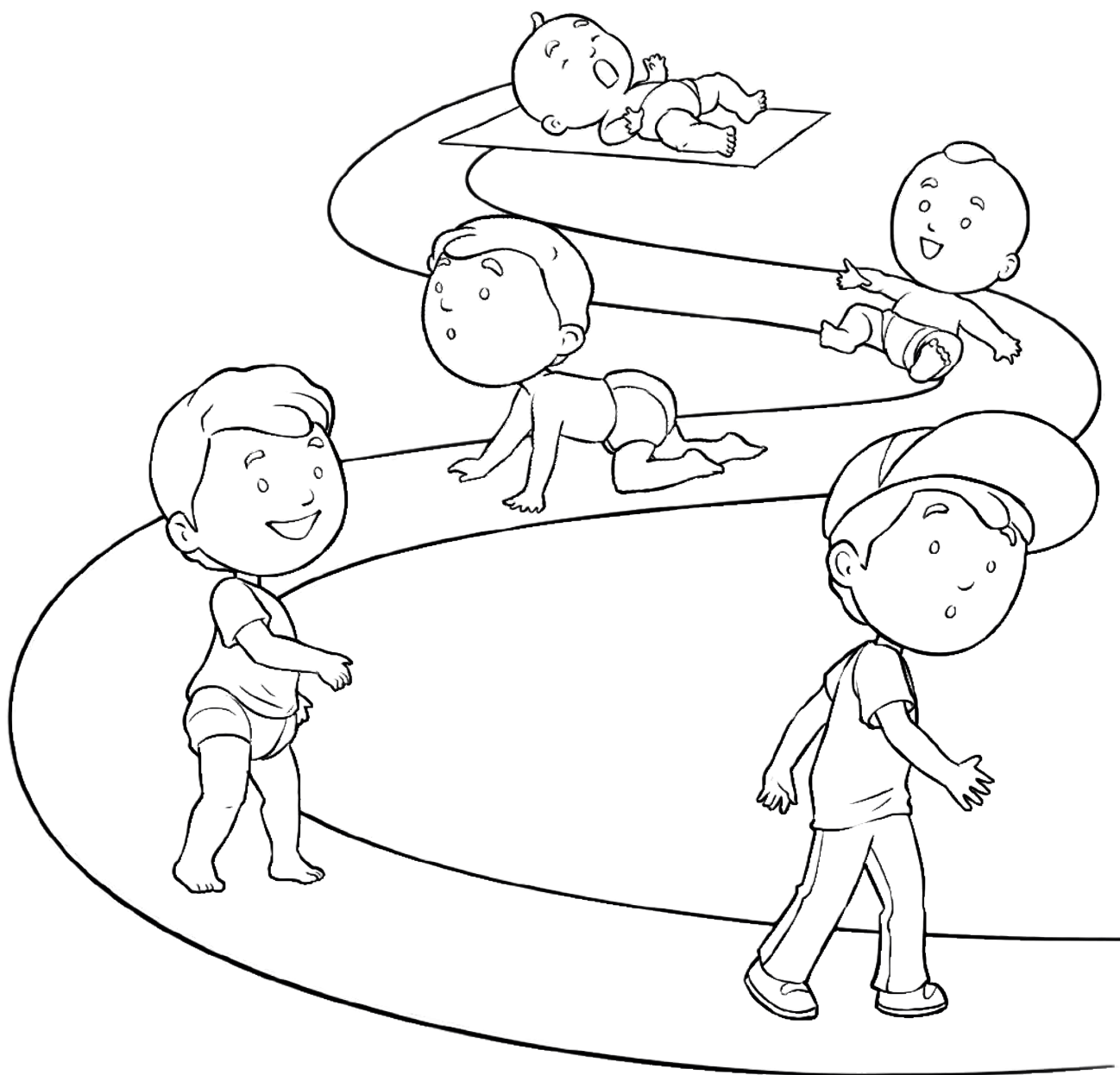
TIEMPO SEDENTARIO

El sedentarismo o falta de actividad física en los niños, afecta su calidad de vida, pues favorece la obesidad e incrementa las probabilidades de sufrir, ya en la edad adulta, diversas enfermedades. Por ello, no se debe permitir que se acostumbren a actividades que implican un mínimo gasto de energía.



ACTIVIDAD FÍSICA

Los bebés menores de 1 año que aún no se desplazan, pueden realizar actividades en la posición prona, durante 30 minutos al día, mientras que, los que ya se desplazan, pueden usar juguetes interactivos varias veces durante el día. Los niños y niñas entre 1 y 2 años, pueden realizar actividad física, actividades aeróbicas y de flexibilidad y/o fuerza.



CONTROLES DE CRECIMIENTO Y DESARROLLO (CRED)

Los controles CRED permiten comprobar que el desarrollo del bebé, hasta los 5 años, se realiza de forma normal o, en su defecto, detectar de manera temprana los riesgos, alteraciones o trastornos que pueden presentarse durante su crecimiento.

Ello facilita el acceso a atención oportuna e integral.



Conoce más en
nuestra plataforma
educativa
Nacer Aprendiendo

