



**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA Y ASISTENCIA SOCIAL
DIRECCION DE REGULACION
DIRECCION GENERAL DE SALUD
UNIDAD DE NUTRICION**

GUIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DE LA FAMILIA SALVADOREÑA POR GRUPOS ETAREOS



EL SALVADOR, MARZO DE 2009



CRÉDITOS

EQUIPO DE TRABAJO

Licda. María Teresa Hernández de Morán	Jefa, Unidad de Nutrición
Licda. Haydee Rosa de Orellana	Nutricionista, Unidad de Nutrición
Licda. Ester María Vides Call	Nutricionista, Unidad de Nutrición
Lic. Daniel Méndez Molina	Nutricionista Supervisor, SIBASI Sur
Lic. Douglas Francisco Arteaga	Nutricionista, Hospital Nacional San Bartolo
Licda. Concepción Claros de Flores	Nutricionista, Salud Familiar
Licda. Bessie Veralice Reyes de Alonzo	Nutricionista Clínica, Hospital Nacional de Maternidad
Licda. Hilda Gloria Menjívar de Romualdo	Nutricionista, Clínica Hospital de Niños Benjamín Bloom
Lic. Juan Carlos Rodas Rivas	Nutricionista, SIBASI Sonsonate
Licda. Mercedes Roxana Recinos	Nutricionista, SIBASI Chalatenango
Licda. María Eugenia Melara de Hernández	Nutricionista, SIBASI La Paz
Licda. Patricia Guadalupe Ascencio de García	Nutricionista Clínica, Hospital Nacional Rosales
Licda. Sandra Margarita Funes de Argueta	Nutricionista, SIBASI Santa Ana
Licda. Vilma Edith Ramírez de Guzmán	Nutricionista, SIBASI La Libertad
Dr. Carlos Roberto Torres Bonilla	Colaborador Técnico Dirección de Regulación
Licda. Trinidad Granados	Asistencia Técnica URC/USAID/El Salvador
Dra. Patricia de Quinteros	Asistencia Técnica URC/USAID/El Salvador

AUTORIDADES

**Dr. JOSÉ GUILLERMO MAZA BRIZUELA
MINISTRO DE SALUD**

**Dr. ERNESTO NAVARRO MARÍN
VICEMINISTRO DE SALUD**

**Dr. HUMBERTO ALCIDES URBINA
DIRECTOR GENERAL DE SALUD**

**Dr. JOSÉ ROBERTO RIVAS AMAYA
DIRECTOR DE REGULACIÓN**

**Dr. MARIO SERPAS
DIRECTOR DE VIGILANCIA DE LA SALUD**

**Dra. ENA GARCÍA
DIRECTORA DE PLANIFICACIÓN**

**Lic. JUDITH DE LÓPEZ
DIRECTORA ADMINISTRATIVA**

PRESENTACIÓN

El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, en cumplimiento al mandato constitucional que le confiere la rectoría en la atención de salud presenta la “Guía de Alimentación y Nutrición para la Familia Salvadoreña por Grupos Etáreos”, la cual ha sido realizada tomando en consideración el nuevo modelo de atención, que hace énfasis en las acciones preventivas en salud de la Familia Salvadoreña.

La presente guía constituye uno de los esfuerzos que este Ministerio, a impulsado a lo largo de los últimos 10 años con el propósito de fortalecer la educación alimentaria nutricional, sirviendo además, como una herramienta para orientar las acciones del personal de salud responsable de la educación alimentaria nutricional en la atención directa de los usuarios de los establecimientos de salud.

Constituye asimismo un apoyo para los diferentes programas dirigidos a la atención a la persona en los diferentes ciclos de vida y las estrategias implementadas en el sector salud; tiene como propósito fortalecer los conocimientos en aspectos de alimentación y nutrición en el personal que realiza actividades de salud de acuerdo a los recursos disponibles facilitando los procesos de promoción y educación alimentaria nutricional en la población.

Instamos al personal de salud tanto del sector gubernamental y no gubernamental dedicado a la atención integral en salud de las familias, a poner en práctica y difundir las recomendaciones básicas unificadas en este documento con el fin de contribuir a orientar en el uso y puesta en práctica de las mismas; lo que ayudará a mejorar el estado nutricional de la población salvadoreña.



Dr. JOSÉ GUILLERMO MAZA BRIZUELA
MINISTRO DE SALUD

CONTENIDO

	Pagina
I. Introducción	1
II.. Objetivos	2
III. Marco conceptual	3
IV. Principales recomendaciones para una buena alimentación y nutrición	9
V. Recomendaciones de alimentación y nutrición para la familia salvadoreña por grupos de edad	10
A. Recomendaciones de alimentacion para el grupo de edad de 0 a 9 años	11
Niños y niños de 0 a 6 meses	
Niños y niños de 6 a 8meses	
Niños y niños de 9 a 11 meses	
Niños y niños de 1 a 2 años	
Niños y niños de 2 a 4 años	
Niños y niños de 5 a 9 años	
B. Recomendaciones de alimentación para los y las adolescentes	27
C. Recomendaciones de alimentación para Adultos Hombre y Mujer	31
D. Recomendaciones de Alimentación para el Adulto Mayor Mujer y Hombre	36
E. Recomendaciones de alimentación para la Mujer Embarazada	39
F. Mujer en Periodo de Lactancia	43
VII. Glosario	46
VIII.Abreviaturas	49
IX. Anexos	50
X. Bibliografia	52

I. INTRODUCCIÓN

La situación alimentaria y nutricional de una población esta determinada por aspectos como: políticas estatales e internacionales, programas nacionales, tratados de libre comercio y la cultura alimentaria entre otros. A su vez la interacción de estos aspectos junto con otros factores sociales, económicos, biológicos y psicológicos definen el estado nutricional de una población y su calidad de vida.

En El Salvador los problemas de mal nutrición se dan tanto por deficiencia como por exceso. Entre los problemas de deficiencia se encuentran la Desnutrición y las Deficiencias de hierro, vitamina A, ácido fólico, yodo y zinc; por exceso se mencionan las enfermedades crónicas no transmisibles tales como: Obesidad, Diabetes, Hipertensión Arterial, Enfermedades Cardiovasculares y algunos tipos de Cáncer, los cuales afectan negativamente la calidad de vida y aumentan los costos de atención en salud. Esta situación se debe principalmente a prácticas inadecuadas de alimentación de las personas en los diferentes ciclos de vida, iniciando con la baja práctica de lactancia materna exclusiva, introducción temprana e inadecuada de alimentos en niños y niñas menores de 6 meses y alimentación complementaria inadecuada en cantidad, frecuencia, variedad y consistencia en niños y niñas mayores de 6 meses.

La presente guía incluye las principales recomendaciones y cuidados necesarios para lograr una alimentación y nutrición adecuadas, que contribuyan a la salud integral de la familia salvadoreña.

II. OBJETIVOS

GENERAL

Proporcionar una herramienta que contenga las recomendaciones necesarias sobre alimentación y nutrición, para fortalecer la capacidad técnica del personal de salud en el desarrollo de las acciones de promoción y educación alimentaria nutricional en las familias salvadoreñas.

ESPECÍFICOS

- Brindar recomendaciones básicas de salud, alimentación y nutrición, para la prevención de enfermedades asociadas a una mala nutrición en los diferentes grupos de edad.
- Ofrecer al personal de salud las herramientas necesarias para la identificación de los principales problemas nutricionales y establecer las recomendaciones básicas para solventarlos en los diferentes grupos de edad.
- . Facilitar información al personal de salud en la tarea de promover estilos de vida saludable en la familia salvadoreña que contribuyan al cambio de hábitos, actitudes y prácticas inadecuadas de alimentación.

III. MARCO CONCEPTUAL

La nutrición juega un papel importante en el bienestar familiar, por lo que es necesario prestar mucha atención a la alimentación preparada diariamente en casa. Al planificar la alimentación familiar se requiere dedicar tiempo y esfuerzo para comprar alimentos adecuados en cantidad y calidad que cubran las necesidades básicas de todos los miembros de la familia.¹

Es importante identificar que los estilos de vida son determinantes de la salud de la población, ya que se relacionan con hábitos culturales aprendidos, como la alimentación, el consumo del cigarrillo, drogas o alcohol, la actividad física entre otros. Los hábitos alimentarios adecuados marcan una diferencia entre una vida sana y el riesgo de sufrir enfermedades.

La nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo; el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una ventana de tiempo crítico para la promoción del crecimiento, la salud y desarrollo óptimo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) recomiendan: Que todos los niños y niñas reciban lactancia materna exclusiva a partir del nacimiento y durante los primeros seis meses de vida² ya que la leche materna proporciona todos los nutrientes requeridos por los lactantes, es digerida más fácilmente que los sucedáneos y proporciona agentes antibacterianos y antivirales que protegen al lactante contra enfermedades, reduce al mínimo la exposición a los patógenos que colonizan el agua y los alimentos y ayuda también al desarrollo del sistema inmune.

¹ Contenidos actualizados de nutrición y alimentación (Cadena), INCAP , 2004

² Consejería en Lactancia Materna, curso de capacitación, manual del participante, OMS/ UNICEF/ OPS, 1998.

La lactancia materna exclusiva es cuando el bebe es alimentado únicamente con lactancia materna y no recibe ningun otro alimento o bebida incluyendo el agua, excepto medicamentos prescritos por el médico.

La alimentación complementaria es la introducción de otros alimentos además de la leche materna, la cual se inicia a partir de los 6 meses, debido a que a partir de esta edad la lactancia materna exclusiva ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes. El rango de edad óptimo para dar alimentación complementaria está entre los 6 y 24 meses de edad, considerando que la lactancia materna puede continuar hasta los dos años

La Organización Mundial de la Salud (OMS) resume 10 principios de orientación para la alimentación complementaria:

1. **Duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de los alimentos complementarios.** Practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a partir de los 6 meses de edad (180 días) y continuar con la lactancia materna.
2. **Mantenimiento de la lactancia materna.** Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad.
3. **Alimentación perceptiva.** Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social, específicamente: a) alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños/as mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción: b) alimentar despacio y pacientemente , animando a los niños a comer, pero sin forzarlos; c) si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer; d) minimizar las distracciones durante las horas de comida si el niño pierde interés rápidamente; e) recordar que los momentos

de comer son periodos de aprendizaje y amor – hablar con los niños y mantener el contacto visual.²

4. **Preparación y almacenamiento seguros de los alimentos complementarios.** Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos a) lavado de manos de las personas encargadas de la preparación de alimentos antes de prepararlos y antes de alimentar a los niños y niñas y lavado de manos de los niños y niñas antes de alimentarse, b) guardar los alimentos de forma segura y servirlos inmediatamente después de su preparación, c) utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, d) utilizar tazas y platos limpios al alimentar a los niños, y e) evitar el uso de biberones, dado que es difícil mantenerlos limpios.²
5. **Cantidad necesaria de alimentos complementarios.** Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna.
6. **Consistencia de los alimentos.** Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño ó niña, adaptándose a los requisitos y habilidades de los niños y niñas.
7. **Frecuencia de alimentos y densidad energética.** Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios conforme va creciendo. El número apropiado de comidas depende de la densidad energética de los alimentos locales y las cantidades normalmente consumidas durante cada comida.
8. **Contenido nutricional de alimentos complementarios.** Dar una variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales.
9. **Uso de suplementos de vitaminas y minerales o productos fortificados para niños y madres.** Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de

vitaminas y minerales para los lactantes de acuerdo a sus necesidades. En algunas poblaciones, es posible que las madres lactantes también necesiten suplementos de vitaminas y minerales o productos fortificados, tanto por su propia salud como para asegurar concentraciones normales de ciertos nutrientes (especialmente vitaminas) en su leche.

10. **La alimentación durante y después de la enfermedad.** Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna (lactancia más frecuente) y alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.³

La alimentación saludable es la que aporta todos los nutrientes esenciales y energía que cada persona necesita para mantenerse sana, dichos nutrientes son: proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua. Una buena alimentación previene las enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer, entre otros. Así, la alimentación saludable permite mejorar la calidad de vida en todas las edades.

Durante la etapa **pre escolar** que comprende de los 2 a los 5 años, el niño y niña inician su independencia. En esta etapa ocurre la transición de una alimentación basada en lactancia, hacia una dieta mixta basada en los alimentos y preparaciones de su familia.

La etapa **escolar** que va desde los 6 a los 9 años, se caracteriza por la influencia del ambiente escolar en sus hábitos alimentarios. Suele haber un incremento en el apetito del niño y niña, empiezan a conocer los alimentos disponibles en la comunidad y practican deportes.

3

Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado
Organización Panamericana de la Salud, Washington DC, 2003

La etapa de la **adolescencia** comprende de los 10 a 19 años y se caracteriza por un acelerado crecimiento y desarrollo en el nivel fisiológico, psicosocial y cognoscitivo. Las necesidades nutricionales en adolescentes dependen de los fenómenos normales de la pubertad asociados a la maduración sexual y al crecimiento acelerado, en esta etapa de la vida, que influyen en la velocidad de ganancia de peso y talla, los cuales ejercen una influencia importante en los requerimientos de nutrientes ⁴ y se caracteriza por un incremento del apetito.

La etapa **adulta** también se conoce como edad madura y comprende de los 20 a los 59 años. La madurez es el estado de crecimiento y desarrollo completo que por lo general se produce en el periodo de la vida comprendido entre la adolescencia y la senectud e incluye el período en el cuál el organismo es capaz de reproducirse. En esta etapa las necesidades nutricionales de las personas son estables, primordialmente por que se ha detenido el crecimiento.¹ Durante este periodo una alimentación adecuada es necesaria para conservar la buena salud, lograr productividad en el trabajo y retardar o disminuir el deterioro físico conforme avanza la edad. Es importante también, la preparación para vivir la etapa del adulto mayor de forma plena. ³

La etapa de la vida del **adulto mayor** comprende de los 60 años en adelante. Este grupo de población se considera altamente vulnerable, ya que se presentan riesgos mayores de enfermar o morir por enfermedades crónicas no transmisibles: cardiopatías, enfermedades cardiovasculares, diabetes y ciertos tipos de cáncer. En esta edad ocurren cambios que influyen en la alimentación, el metabolismo y la actividad física. ³

El adulto mayor debe continuar consumiendo una alimentación equilibrada y variada.

⁴ Shils, Maurice Edware, Nutrición en Salud y Enfermedad, pág. 995

¹ Contenidos actualizados de nutrición y alimentación (Cadena), INCAP , 2004

Existen tres formas de prevenir las enfermedades crónicas según el nivel en que se encuentran:

1. Prevención Primaria: consiste en modificar factores de riesgo para prevenir enfermedades. Por ejemplo: aumento en la ingesta de fibra alimentaria, disminución de grasas de origen animal para reducir la incidencia de cáncer de colon y recto.
2. Prevención secundaria: se refiere a la detección de una enfermedad antes que se vuelva sintomática. Por ejemplo: chequeo del nivel de colesterol y triglicéridos en sangre, evaluar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y combinar esto con un seguimiento adecuado (disminuir la ingesta de grasa de origen animal, aumento en el consumo de frutas y vegetales).
3. Prevención terciaria: consiste en tratar y minimizar complicaciones de una enfermedad cuando se presenta. Por ejemplo: reducir el riesgo de otro episodio coronario mediante la ingesta semanal de pescado, aumento de antioxidantes y fotoquímicos.³

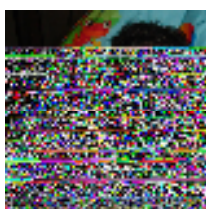
IV. PRINCIPALES RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

El personal de salud debe fomentar un buen estado de salud y nutrición de la familia a través de las once recomendaciones básicas que se detallan a continuación:

1. Consuma una alimentación variada, como la que se presenta en El Camino de la Buena Nutrición. (Anexo 1)
2. Incluya en todos los tiempos de comida, granos, raíces y plátanos.
3. Coma todos los días tortillas y frijoles.
4. Coma todos los días verduras y hojas verdes (chipilín, hierba mora y espinaca)
5. Incluya frutas de estación en su alimentación diaria.
6. Coma por lo menos 3 veces por semana huevo, leche y sus derivados.
7. Coma carnes, hígado u otras vísceras por lo menos una vez a la semana.
8. Asegúrese que la sal que consume este fortificada con yodo.
9. Asegúrese que el azúcar que consume este fortificada con vitamina A.
10. Tome abundante agua todos los días.

Recomiende que en cada tiempo de comida se incluyan alimentos ricos en hierro como: frijoles, hígado de pollo o res y hojas verdes y que estos sean acompañados de un alimento rico en vitamina C, como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina, tomate, con el fin de mejorar la absorción del hierro.

V. RECOMENDACIONES DE ALIMENTACION Y NUTRICION PARA LA FAMILIA SALVADOREÑA POR GRUPOS ETAREOS



A. Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para los niños y niñas de 0 a 9 años

NIÑOS Y NIÑAS DE 0 A 6 MESES DE EDAD

- Amamantar al recién nacido en la primera media hora inmediatamente después del parto, ya que la primera leche o calostro es rica en nutrientes y su consumo contribuye al descenso de la leche.
- Desde el nacimiento hasta los 6 meses, dar al niño y niña sólo leche materna, a libre demanda, por lo menos 12 veces en 24 horas,. No se necesita dar agua, ya que la leche materna suple todos los requerimientos que el niño y niña necesitan y previene las alergias futuras a alimentos.
- Dar el pecho hasta que se vacíe, porque la última leche es más rica en nutrientes.
- Alternar los dos pechos cada vez que le de de mamar. Se debe iniciar con el pecho con el que el niño o niña tomó menos en la vez anterior.



Si el niño o la niña no mama lo suficiente. Recomiende:

- Dar de mamar hasta que vacíe el pecho, aproximadamente de 10 a 15 minutos por pecho ofreciéndolo en la frecuencia anteriormente mencionada.
- No introducir alimentos antes de los seis meses.
- Eliminar otros líquidos como agua, jugos, atoles, sopas, “tomas”, café o cualquier otro tipo de leche, ya que afectan el crecimiento en esta edad.
- Verificar que el **numero** de veces que moja u orina el pañal sea de 6 a 8 veces
- Referir al niño o niña para que asista a sus controles de crecimiento y desarrollo a la Unidad de Salud más cercana.

Si el niño o la niña tienen cólicos. Recomiende:

- Que la madre debe evitar comer preparaciones muy condimentadas y alimentos como: chocolate, coliflor, repollo, brócoli, y aguacate entre otros.
- Continuar con la lactancia materna y ayudar al niño o niña a expulsar el aire después de que se le de pecho, brindando golpecitos suaves en su espalda y dando masajes en su estomago.

Si el niño y la niña tiene reflujo gastroesofagico. Recomiende:

- Evitar movimientos bruscos del bebe después de ser amamantado.
- Que si es muy frecuente o si la cantidad de leche sin digerir es abundante, dar de mamar en la frecuencia recomendada de acuerdo para la edad.

RECUERDE:

LA LECHE MATERNA ES EL UNICO Y EL MEJOR ALIMENTO PARA EL NIÑO Y NIÑA DESDE QUE NACE HASTA LOS 6 MESES DE EDAD. ENTRE MAYOR SEA EL NUMERO DE VECES QUE LE DE PECHO, MAYOR SERA LA CANTIDAD DE LECHE PRODUCIDA

NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES DE EDAD

- Continuar dando el pecho, por lo menos 8 veces en 24 horas.
- Dar primero el pecho y luego la comida.
- Iniciar con pequeñas cantidades hasta lograr que coma por lo menos, el equivalente a 3 cucharadas de comida.
- Preparar los alimentos en forma de puré espeso ya sean licuados o desechos con un tenedor, se pueden ablandar con una pequeña cantidad de leche materna o de agua donde se cocinaron, pero no dar sólo la sopa ya que los nutrientes están en el alimento y no en la sopa.
- En esta edad se inicia la introducción de otros alimentos, los cuales deben ser dados uno a uno, dando un alimento por tres días y luego introduciendo otro. Esto es para verificar su tolerancia y posteriormente poderlos combinar.
- Los alimentos que pueden introducirse son: papa, plátano, arroz, camote, frijoles molidos y colados, tortilla; verduras como ayote, zanahorias, hojas verdes; frutas como papaya, melón, guineo, mango maduro, hígado de pollo o res, carne y huevo.
- Incluir alimentos ricos en Vitamina “A” y Zinc como mango, papaya, melón, zanahoria, hojas de mora y de espinaca, hígado de pollo o pollo, huevo y queso
- Dar alimentos ricos en hierro como: carne de res, pollo, huevo, hígado y otros menudos, frijoles molidos y colados y hojas verdes. (mora, chipilín, espinaca, hojas de rábano).
- Dar alimentos ricos en vitamina “C” como mango, papaya, melon, naranja, tomate.
- Cuando ya ha tolerado los alimentos uno a uno, se pueden mezclar dos o más alimentos, tales como: puré de arroz con frijoles, plátano con frijoles, papa con zanahoria, papa con hojas verdes.

- Preparar los alimentos con hierbas de olor como cilantro, perejil, apio u otros, en lugar de usar consomés artificiales.
- Si el niño o niña no recibe lactancia materna dar alimentos por lo menos 5 veces al día.
- Dar los suplementos de micronutrientes según el Manual de Suplementación con Micronutrientes.
- Promover que el niño o niña consuma agua limpia y segura. Los líquidos deben darse al finalizar la comida.
- No dar bebidas gaseosas, café, té, refrescos y sopas artificiales.



Si el niño o niña es alimentado únicamente con leche materna y no ha iniciado la alimentación complementaria. Recomiende:

- Continuar dando de mamar por lo menos 8 veces en 24 horas.
- Explicar a la madre, que aunque la lactancia materna sigue siendo importante, a esta edad ya es necesario iniciar la introducción de otros alimentos en forma de puré espeso.
- Dar de comer al niño o la niña usando taza, cuchara y el plato medidor.

Si el niño o niña sólo toma leche o líquidos en biberón. Recomiende:

- Introducir inmediatamente los alimentos sólidos, en cantidad y frecuencia recomendada además de dar leche o líquidos.
- Recuerde a la madre que no debe usar pacha para alimentarlo y demuéstrole como hacerlo.

- La madre debe continuar dando leche materna extraída o líquidos, en taza y con cuchara.

Si los primeros alimentos introducidos son sopas o papillas muy diluidas.

Recomiende:

- Evitar dar sopas a los niños y niñas a esta edad.
- Cambiar la consistencia de la alimentación de diluida a espesa, ya que lo esencial se encuentra en el alimento y no en el agua, ejemplos de estas preparaciones son: arroz aguado, puré de papas con zanahoria, puré de verduras con arroz, mango maduro, etc.



Si el niño o la niña “no quiere comer”.

- Explicar a la madre que se siente con el niño o niña y que con paciencia y amor lo estimule para que coma.
- Recordar a la madre que debe ir aumentando progresivamente la cantidad de alimentos que le da al niño o niña hasta alcanzar la cantidad adecuada para su edad.
- De persistir la situación se debe referir para evaluación médica al establecimiento de salud.

RECUERDE:

ES IMPORTANTE TENER MUCHA PACIENCIA Y MOSTRAR CARÍO Y ATENCION A LA HORA DE ALIMENTAR AL BEBE.

NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

- Alimentar al niño o niña 4 veces al día: 3 tiempos de comida y 1 refrigerio.
- Aumentar gradualmente la cantidad de comida hasta lograr que coma por lo menos 4 cucharadas de los alimentos recomendados en el período de 6 – 8 meses más un cuarto de tortilla ó un pan en cada tiempo.
- Preparar los alimentos en trocitos o en pedazos pequeños, ya que en este período inicia la dentición y se debe estimular la masticación.
- En cada refrigerio dar fruta o pan dulce, evitando las golosinas.
- Continuar dando de mamar, por lo menos 6 veces en 24 horas, recordando que la lactancia materna debe darse después de cada comida y no antes.
- Dar al menos un alimento frito al día. De preferencia utilizar aceite en las preparaciones.
- Incluir en la alimentación diaria del niño y la niña, alimentos ricos en hierro, vitamina “A” y zinc como: mango, papaya, melón, zanahoria, ayote, aguacate, hojas de mora, espinaca u otra disponible; carne de pollo, hígado de pollo, carne de res, huevo, queso, crema y otros disponibles.
- Preparar los alimentos con hierbas de olor (cilantro, perejil, apio u otros) en lugar de usar consomés artificiales.
- No ofrecer golosinas, bebidas gaseosas, refrescos o sopas artificiales, porque contienen muchos químicos y colorantes que pueden producir alergias. Por su alto contenido de azúcar pueden dañar los dientes y ser causa de obesidad.
- Dar suplementos de micronutrientes según lo establecido en el Manual de Suplementación con micronutrientes.
- Promover que el niño y la niña consuman agua limpia y segura.



Si la consistencia de los alimentos es en forma de papillas, purés o sopas diluidas. Recomiende:

- Evitar dar sopas a los niños y niñas a esta edad.
- Explicar a la madre que debe cambiar la consistencia de diluida a espesa o en trocitos.



Si la cantidad y frecuencia de los alimentos proporcionados al niño o la niña son inadecuadas. Recomiende:

- Alimentar al niño o niña, en la frecuencia indicada para la edad.
- Preparar los alimentos que le gustan al niño o niña, pero no golosinas.

En caso de no contar con la capacidad de incrementar los alimentos en cantidad y frecuencia, se puede preparar “platos únicos” tales como: arroz aguado con verduras, picado de verduras con pollo, entre otros.

Si el niño o niña come solo o sola y no hay quien le ayude.

- Explíquelo a la madre o responsable la importancia de ayudar al niño o niña para que coma y lo alimente con paciencia y amor.
- Si la madre trabaja, recomiéndele que busque ayuda de una persona adulta y de confianza para que alimente a su hijo o hija y que le deje ya preparados los alimentos que le corresponde para su edad.

Si el niño es alimentado únicamente con leche materna y no ha iniciado la alimentación complementaria.

- Explique a la madre, que aunque la lactancia materna sigue siendo importante, a esta edad se convierte en un complemento de la alimentación y que *debe* dar alimentos en forma de puré o trocitos. por lo menos 4 veces al día.

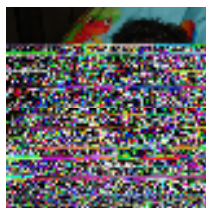
- Explique a la madre que a esta edad, debe dar primero la comida y luego la lactancia materna.

Si la madre se encuentra dando alimentos líquidos con biberón.

- Recordar a la madre que a esta edad el niño o niña debe comer alimentos sólidos en la frecuencia establecida para la edad.
- Cuando la madre se extraiga su leche, oriéntela a que debe dársela en taza ó con cuchara en vez de pacha.
- Demostrar a la madre como alimentar al niño(a) usando taza y cuchara.

Si el niño o la niña “no quiere comer”.

- Explique a la madre que debe sentarse con el niño o niña a la hora de comer y que con paciencia y amor lo estimule para que coma.
- Explique a la madre que debe ir aumentando poco a poco la cantidad de alimentos que le da al niño o niña hasta alcanzar la cantidad adecuada para su edad.
- De persistir la situación se debe referir para evaluación médica en el establecimiento de Salud.



RECUERDE:
MOTIVAR A LA MADRE PARA QUE EL Niño O Niña COMA EN SU PROPIO PLATO Y TOME LOS LIQUIDOS EN UNA TAZA O VASO. DAR LACTANCIA MATERNA DESPUES DE CADA COMIDA (NO ANTES)

NIÑAS Y NIÑOS DE 1 A 2 AÑOS

- Alimentar 5 veces al día: 3 tiempos de comida y 2 refrigerios.
- A esta edad los niños y las niñas ya deben de participar de la comida familiar.
- Aumentar progresivamente la cantidad de comida hasta lograr que coma por lo menos 5 cucharadas más 1/2 tortilla por tiempo de comida.
- Dar por lo menos un alimento frito al día.
- En cada refrigerio dar pan francés con frijoles, queso o crema, fruta o pan dulce.
- No dar golosinas, bebidas gaseosas, refrescos o sopas artificiales, ya que contienen muchos químicos y colorantes que pueden producir alergias y que por su alto contenido de azúcares pueden dañar los dientes y causar obesidad.
- Incluir en la alimentación diaria, alimentos ricos en: hierro, vitamina “A” y zinc como mango, papaya, melón, zanahoria, ayote, aguacate, hojas de mora, espinaca; carne de pollo, hígado de pollo, carne de res, huevo, queso y crema.
- Incorporar alimentos ricos en vitamina “C”, como: naranja, limón, mandarina en forma de refrescos naturales o fruta.
- Continuar dando pecho de 4 a 5 veces al día, pero después de las comidas o por las noches.
- Dar los micronutrientes según lo establecido en el Manual de Suplementación con Micronutrientes.
- Promover que el niño y la niña beba agua limpia y segura en taza o vaso. Los líquidos deben darse al finalizar la comida.

Si el niño o niña consume alimentos diluidos (sopas).

- Explicar a la madre que debe cambiar la consistencia de los alimentos de diluidos a espesos o en trocitos, ya que los nutrientes están en el alimento y no en la sopa.

Si el niño o niña come menor cantidad de alimentos, que lo recomendado para su edad. Recomiende:

- Incorporar al niño o niña a la mesa familiar ya que a esta edad puede comer todo tipo de alimentos.
- Dar de comer en su propio plato para observar la cantidad de comida que el niño está ingiriendo.
- Comprar alimentos de estación, de bajo costo y alto valor nutritivo, si la familia tiene pocos alimentos disponibles.
- Aumentar una cucharada más en cada tiempo de comida si la madre ha cocinado solo una preparación
- Que a partir del año de edad el niño o niña debe consumir 3 comidas completas y 2 refrigerios.

Que a esta edad el niño o niña debe consumir alimentos sólidos. Cuando ha terminado recomienda ofrecerle leche materna.

Si la madre continua dando líquidos en biberón.

- Explicar que no debe usar biberón para alimentar al niño o niña, ya que daña la dentadura y puede transmitir infecciones gastrointestinales.
- Indique a la madre que los líquidos deben darse en taza o vaso y que evite darle café, bebidas gaseosas, jugos artificiales o envasados entre otros.

Si el niño o niña come solo o sola y no hay quien le ayude.

- Si la madre esta fuera de casa, recomiéndele que busque apoyo en una persona adulta para ayudarle a alimentar al niño o niña.
- Los niños y niñas se distraen fácilmente a la hora de comer, por lo que la familia debe estar pendiente que se terminen toda la comida servida.
- Oriente a la madre que debe ofrecer los alimentos con paciencia y cariño, haciendo preparaciones que al niño le gustan pero evitando las golosinas.

RECUERDE:

NO DARLE AL NIÑO O NIÑA FRUTAS CON SEMILLAS LISAS O PEQUEÑAS
COMO NANCES, MAMONES, JOCOTES; PORQUE PUEDEN OBSTRUIR LA
RESPIRACION Y PRODUCIR ASFIXIA

NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS

- Dar de comer 5 veces al día: 3 tiempos de comida y 2 refrigerios.
- Aumentar la cantidad de comida según el niño o la niña quiera y agregar 1 tortilla en cada tiempo de comida.
- Dar por lo menos un alimento frito al día.
- En cada refrigerio dar fruta, pan dulce, pan francés con frijoles, queso, crema, o miel.
- Incluir en la alimentación diaria, alimentos ricos en hierro como: hojas de mora, chipilín, espinaca, frijoles, huevo, hígado y otros menudos de pollo.
- En la alimentación de la niña o niño incluir por lo menos un alimento rico en vitamina “A” o zinc, como: mango, papaya, zanahoria, ayote, hojas de mora, espinaca, hígado de pollo, azúcar fortificada con vitamina “A”, arroz, avena y otros cereales.
- Dar todos los días 2 vasos de leche a o atoles fortificados con hierro.
- No dar golosinas, bebidas gaseosas, refrescos o sopas artificiales, porque contienen químicos y colorantes que pueden producir alergias y que por su alto contenido de azúcar pueden dañar los dientes y ser causa de obesidad.
- Dar suplementos de micronutrientes según lo establecido en el Manual de Suplementación con micronutrientes.
- Promover que el niño y niña beban agua limpia y segura en una taza o vaso. Los líquidos deben darse al finalizar la comida.



Si el niño o la niña no consume la cantidad, en la frecuencia y tipo de alimentos apropiados para su edad. Recomiende:

- Incrementar la cantidad de alimentos, aumentando un tiempo más de comida o una cucharada más de comida en cada tiempo. Dar alimentos sólidos, evitando dar sopas. A esta edad el niño o niña debe comer 5 veces al día: 3 comidas completas y dos refrigerios.
- Preparar comidas variadas, que incluyan aquellos alimentos que le gusten al niño, evitando el consumo de golosinas.
- A la hora de servir los alimentos, la comida debe ser servida preferentemente en su propio plato.
- No dar líquidos antes ni durante las comidas, sino hasta el final.

Si la madre está alimentando al niño o niña sólo con biberón.

- Recomiende integrarlo a la mesa familiar durante las comidas.
- Explique a la madre que a esta edad el niño y la niña ya debe consumir alimentos sólidos y de todo tipo de alimentos,
- Recuerde a la madre que a esta edad son más importantes los alimentos sólidos que los líquidos, estos últimos deben ofrecerse usando vaso o taza y cuchara.

Si el niño o niña “no quiere comer”.

- Buscar la forma de que el niño o niña coma, ofreciendo los alimentos con paciencia y cariño, buscando alimentos que le gusten, pero no golosinas.
- Los niños o niñas se distraen fácilmente durante las comidas, por lo que la familia debe estar pendiente de que se terminen toda la comida que se les sirve en su propio plato y que coma alejado de distractores. (Televisión, juegos electrónicos, etc.)

RECUERDE:

EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA SE ESTABLECEN HABITOS DE ALIMENTACION SALUDABLE E HIGIENE PARA TODA LA VIDA

Si la madre manifiesta que su niño o niña menor de 5 años está enfermo o en recuperación.

Recomiende:

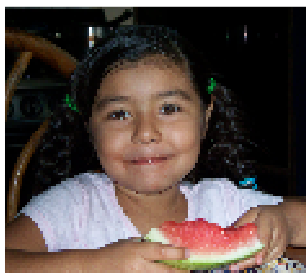
- No suspender el seno materno ni la alimentación que está recibiendo.
- Dar los alimentos en pequeñas cantidades y más veces al día, ya que estos no le van a hacer daño.
- Preparar alimentos de consistencia suave como por ejemplo: papa, arroz, plátano o verduras al vapor.
- Dar al niño alimentos que le gustan (no golosinas), ofreciéndoselos con paciencia y cariño. El apetito mejorará a medida que el niño se recupere.
- Para mejorar el sabor de las comidas agregue sal, limón o azúcar, según el tipo de alimento.
- Dígale a la madre que se siente con el niño o niña y que con paciencia y amor lo estimule para que coma.
- Si el niño presenta diarrea, evite los alimentos azucarados o con mucha grasa, porque pueden aumentar la diarrea. Aumente la ingesta de líquidos como: leche materna, suero oral, agua limpia y segura, agua de arroz, agua de coco verde.
- Si el niño presenta problemas respiratorios, evite alimentos como: limón, naranja, mandarina, mango verde, piña, marañón o sandía; aumente la ingesta de líquidos como: agua limpia y segura, agua miel o agua de manzanilla y dé alimentos fritos como: plátano, papa o frijoles para reponer la energía perdida.
- Si el niño se encuentra en proceso de recuperación, dar una comida más al día durante las dos semanas siguientes a la enfermedad para recuperar lo que perdió; buscar alimentos ricos en nutrientes como queso, huevo, aguacate, plátano frito u otro que el niño o niña prefiera.

RECUERDE:

PARA LOGRAR QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS COMAN BIEN, HAY QUE TENER PACIENCIA Y PERSISTENCIA; CUANDO ESTEN ENFERMOS NO SUSPENDA LA ALIMENTACION PARA QUE RECUPEREN EL PESO PERDIDO Y NO SE DESNUTRAN

NIÑAS Y NIÑOS DE 5 A 9 AÑOS

- A esta edad el niño y la niña debe comer diariamente 3 tiempos de comida completos y 2 refrigerios
- En cada refrigerio deben de comer uno de los siguientes alimentos: fruta, pan dulce, pan francés o tortilla con queso, crema o frijoles.
- El desayuno es un tiempo de comida muy importante; por ningún motivo permita que el niño o la niña deje de hacerlo o lo haga incompleto.
- Dar por lo menos dos alimentos fritos al día como arroz, frijoles, plátano o yuca frita, pan con margarina, crema o aguacate entre otros, para cubrir los requerimientos energéticos diarios.
- Incluir en su alimentación diaria, alimentos ricos en hierro o vitamina “A”, como: hojas de mora, chipilín, espinaca, ayote, zanahoria, frijoles, huevo, hígado y otros menudos de res o pollo, carne de res, pollo o pescado; frutas como mango, papaya y melón.
- No dar golosinas, bebidas gaseosas, refrescos o sopas artificiales, porque contienen químicos y colorantes que pueden producir alergias. Por su alto contenido de azúcar pueden dañar los dientes y ser causa de obesidad.
- Cuando el niño o niña ya va a la escuela, ponerle refrigerios nutritivos, como: fruta pan con huevo frito, queso, crema o frijoles.
- Promover que el niño y niña beban agua limpia y segura. Los líquidos deben ofrecerse al finalizar la comida.



Si el niño o niña consume una alimentación monótona, en pequeñas cantidades y/o menos veces al día de lo recomendado para su edad. Recomiende:

- No dar líquidos antes ni durante la comida, sino hasta el final.
- Aumentar la cantidad de alimentos o una cucharada mas de comida en cada tiempo, hasta alcanzar la cantidad y número de veces recomendadas.
- Ofrecer los alimentos con paciencia y cariño, incluyendo los que le gusten, pero no golosinas.
- Dar al niño y niña bebidas naturales evitando el consumo de bebidas artificiales.

Recuerde a la madre que a esta edad los niños y niñas deben comer 5 veces al día: 3 comidas completas y dos refrigerios.

Si el niño o la niña no quiere comer:

- Recomiende a la madre que oriente y eduque al niño o niña en los beneficios de alimentarse bien en cada tiempo de comida.
- Recuerde Eliminar golosinas y alimentos que no son nutritivos o altos en azúcares y grasas.
- La familia debe estar pendiente de que se coma todo lo que se le sirve en su propio plato alejado de distractores, tales como televisión, juegos electrónicos, etc.
- Los líquidos no deben darse antes de las comidas porque disminuyen el apetito, estos deben darse hasta el final.
- Preparar los alimentos de diferentes maneras (Fritos, en salsa, al vapor) y servirlos en pequeñas cantidades en una frecuencia mayor a lo recomendado para esta edad.

RECUERDE:

LAS NIÑAS Y LOS NIÑOS DEBEN DESAYUNAR O ALMORZAR ANTES DE IR A LA ESCUELA, PARA FAVORECER EL PROCESO DE APRENDIZAJE

B. Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para los y las Adolescentes

ADOLESCENTES DE 10 A 19 AÑOS

- Comer 3 tiempos de comida completas que incluya alimentos variados.
- Consumir 2 refrigerios al día como: fruta, refrescos naturales, pan o tortilla con queso, crema o frijoles.
- Incluir en los tiempos de comida mezclas alimentarias, tales como: *Productos lácteos con cereales* (chilaquitas, pupusas de queso, arroz con queso fresco, tortilla con requesón); *cereales con legumbres y vegetales* (arroz con arvejas o zanahorias, arroz con ejotes, arroz con garbanzos o lentejas, pasteles rellenos con vegetales); *leguminosas con vegetales* (frijoles con tomate, perejil, fríjol de soya con tomate y rábano); *leguminosas con cereales* (frijoles con fideos, arroz con frijoles); *otras mezclas* (harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y fríjol; plátano y fríjol).
- Consumir por lo menos 3 veces a la semana leche, queso, requesón o yogurt.
- Incluya en cada tiempo de comida alimentos ricos en hierro como: frijoles, hígado de pollo o res y hojas verdes, estos deben de acompañarse de un alimento rico en vitamina “C” como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina o tomate, con el fin de mejorar la absorción del hierro.
- Tomar por lo menos 8 vasos al día de agua limpia y segura.
- Los líquidos deben beberse al finalizar las comidas.
- Evitar dietas no recomendadas por un profesional de salud.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas y estimulantes, comida rápida, alimentos condimentados, procesados y altos en grasa
- Disminuir el consumo de café.



Si el y la adolescente presentan rechazo a la ingesta de alimentos. Recomiende:

- Informar al y la adolescente sobre los riesgos para la salud que tiene esta situación.
- Indagar en el y la adolescente la causa del rechazo por algún tipo de alimentos.
- Brindar consejería nutricional para modificar la situación encontrada, hábitos de alimentación y lograr una ingesta adecuada de alimentos gradual que le proporcione energía y nutrientes con el fin de que alcance una ingesta mínima para su edad, hasta lograr un peso adecuado.
- Incorporarse con la familia a la hora de las comidas.
- Si la conducta persiste referir a un profesional de salud, de acuerdo al caso.

Si el y la adolescente presenta un consumo excesivo de alimentos, seguido de la provocación de vómitos o uso de laxantes y/o diuréticos .Recomiende:

- Indagar en el y la adolescente la causa del consumo excesivo de alimentos
- Informar al adolescente sobre las consecuencias para la salud que tiene esta conducta, como el apareamiento de enfermedades metabólicas y de nutrición.
- Brindar consejería nutricional para modificar la situación encontrada, hábitos de alimentación y lograr una ingesta adecuada de alimentos que le proporcione energía y nutrientes con el fin de alcanzar una ingesta adecuada para su edad, hasta lograr un peso adecuado.
- Incorporarse con la familia a la hora de las comidas
- Evitar la automedicación con laxantes y diuréticos, ya que pueden ocasionar pérdida de agua y sales minerales.
- Tomar por lo menos 8 vasos al día de agua limpia y segura.
- Incorporar a la persona a un grupo de apoyo.
- Si la conducta persiste referir a un profesional de salud, de acuerdo al caso.

Si el o la adolescente presenta un peso mayor al recomendado para su edad. Recomiende:

- Identificar los factores de riesgo que pueden estar influyendo en esta condición y orientar para prevenir oportunamente.
- Motivar para que el y la adolescente consulte a la unidad de salud, por lo menos una vez al año, para evaluar su estado general de salud y realizar una valoración nutricional.
- Brindar educación alimentaria y nutricional de acuerdo al caso para lograr una ingesta de alimentos adecuada que le ayuden a bajar de peso y mantenerlo.
- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Reducir los alimentos altos en grasa y azúcares, golosinas y bebidas envasadas.
- Evitar el consumo de alimentos preparados fuera del hogar.
- Motivar a el y la adolescente a realizar alguna actividad física.
- Incorporarlo a un grupo de apoyo.
- Referir a un profesional de salud de acuerdo caso.

Si el o la adolescente presenta bajo peso para su edad de acuerdo a lo recomendando. Recomiende:

- Identificar los factores de riesgo que pueden estar influyendo en esta situación y orientar para prevenir oportunamente.
- Motivar para que el y la adolescente consulte, por lo menos una vez al año en la unidad de salud, para evaluar su estado general de salud y realizar una valoración nutricional.
- Brindar educación alimentaria y nutricional de acuerdo al caso para lograr una ingesta de alimentos adecuada que le ayuden a aumentar su peso y mantenerlo.
- Orientar a que incluya en su alimentación preparaciones con alto valor nutritivo.

- Incrementar la cantidad y variedad de alimentos consumidos, incluyendo 1 tortilla, pan o 1 cucharada mas de arroz o frijoles en cada tiempo de comida.
- Evitar el consumo de golosinas y bebidas envasadas por su bajo valor nutritivo.
- Motivarlo a realizar alguna actividad física.
- Referir a un profesional de salud de acuerdo caso.
- Incorporar al adolescente en un grupo de apoyo.
- Incluya en los tiempos de comida mezclas alimentarias, tales como productos lácteos con cereales, cereales con legumbres y vegetales, leguminosas con vegetales leguminosas con cereales, harina de soya y de maíz fortificada con hierro; soya, trigo y frijol; plátano y frijol.



RECUERDE:

EL DESAYUNO ES UN TIEMPO DE COMIDA MUY IMPORTANTE, NO SE DEBE OMITIR. NO OLVIDE ADEMÁS REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA TODOS LOS DÍAS O POR LO MENOS 3 VECES POR SEMANA DURANTE 30 MINUTOS

C. Recomendaciones de alimentación y Nutrición para Adultos Hombre y Mujer

ADULTOS HOMBRES Y MUJERES DE 20 A 59 AÑOS

- Consumir 3 tiempos de comida completos al día; que incluya alimentos variados como: frijoles, arroz, tortilla, huevo, carne, pollo, pescado, queso, verduras y fruta, de acuerdo a lo establecido en el Guía de Recomendaciones Nutricionales.
- Consumir por lo menos una vez al día alimentos ricos en hierro: hojas verdes (chipilín, mora, espinaca), ayote, frijoles, huevo, hígado y otros menudos de res o pollo, carne de res y pollo; además alimentos ricos en calcio, como: tortilla, leche y sus derivados.
- Evitar el consumo de alimentos grasosos, alimentos procesados y comida rápida.
- Aumente el consumo de fibra como: frutas, verduras y cereales integrales.
- Consumir azúcar y sal con moderación.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas y refrescos artificiales.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas y tabaco.
- Al preparar alimentos ricos en hierro se deben acompañar con un alimento rico en vitamina “C”, como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina o tomate, ya que ayuda a mejorar la absorción del hierro.
- Beber por lo menos 8 vasos con agua al día.



Si el adulto o la adulta presenta sobrepeso u obesidad por un consumo excesivo de alimentos. Recomiende:

- Consumir alimentos ricos en fibra, aumentando el consumo de frutas y verduras crudas.
- Comer despacio y masticar lentamente los alimentos.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en grasas y azúcares.
- Preparar alimentos al vapor, hervidos o asados a la parrilla y preferir los alimentos naturales sobre los procesados.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua al día, cuando no exista ninguna contraindicación médica.
- Realizar actividad física de acuerdo a su condición de salud y edad, de 30 a 45 minutos diarios o por lo menos tres veces a la semana.



Si el adulto o adulta presenta intolerancia a la glucosa. Recomiende:

- Preparar alimentos hervidos, asados o a la parrilla y preferir los alimentos naturales sobre los procesados.
- Eliminar de la dieta diaria el consumo de alimentos o preparaciones ricas en azúcar.
- Disminuir el consumo de grasa.
- Promover el consumo de verduras. Evitando remolacha y zanahoria.

- Comer dos veces al día una porción de fruta inmediatamente después de las comidas.
- Cumplir con el horario establecido para sus comidas. No omitir ningún tiempo de comida.
- Consumir alimentos ricos en fibra.
- No ingerir bebidas artificiales o alcohólicas como: refrescos, jugos envasados, gaseosas, cervezas o licores.
- Evitar el consumo de golosinas, pasteles, repostería y sorbetes.
- Mantener su peso dentro de lo normal de acuerdo a su estatura.
- Realizar alguna actividad física de acuerdo a su condición de salud y edad, de 30 a 45 minutos diarios o por lo menos tres veces a la semana.
- Referir al profesional de salud correspondiente en caso necesario

Si el adulto o adulta presenta presión arterial alta. Recomiende:

- Preparar los alimentos hervidos, asados, o a la parrilla y preferir los alimentos naturales sobre los procesados.
- Eliminar de la dieta diaria el consumo de sal, consomés, sazónadores, “cubitos”, sopas de sobre, de vaso ó instantáneas, alimentos enlatados o envasados.
- Disminuir el consumo de alimentos altos en grasa.
- Promover el consumo de verduras y frutas.
- Consumir alimentos ricos en fibra como: frijoles enteros, naranja con cáscara, guayaba, papaya, ciruelas, jocotes, avena en hojuelas, panes y cereales integrales.
- Evitar el consumo de gaseosas, refrescos artificiales, café, té, bebidas alcohólicas y tabaco.
- Evitar el consumo de alimentos preparados o conservados con alto contenido de sal, como: carne salada, pescado seco, queso duro u otros procesados, embutidos, sardinas.
- Controlar su peso y evitar el estrés.
- Realizar alguna actividad física de acuerdo a su edad.

- Referir al profesional de salud correspondiente en caso necesario

Si el adulto o adulta presenta niveles altos de colesterol o triglicéridos

Recomiende:

- Preparar alimentos hervidos, asados o a la parrilla y preferir los alimentos naturales sobre los procesados.
- Consumir únicamente un alimento frito en cada tiempo de comida utilizando el aceite de origen vegetal.
- Quitar el pellejo al pollo y la gordura a la carne que se va a comer.
- Preferir carnes blancas como pollo y pescado y evitar carnes rojas, huevo y vísceras.
- Preferir leche, baja en grasa (descremadas).
- Consumir queso fresco, requesón o “cuajada” en lugar de queso procesado (duro, capita, morolique, otros).
- Promover el consumo de verduras y frutas frescas, por su alto contenido en fibra.
- Consumir avena en hojuela de 2 a 3 veces por semana.
- Preferir tomar agua en lugar de gaseosas, refrescos artificiales, café, té o bebidas alcohólicas.
- Evitar el consumo de golosinas, pasteles, repostería, sorbetes y pan dulce.
- Motivar a que realice alguna actividad física de acuerdo a su condición de salud y edad, de 30 a 45 minutos diarios o por lo menos tres veces a la semana.
- Mantener su peso dentro de lo normal.
- Referir al profesional de salud correspondiente en caso necesario.

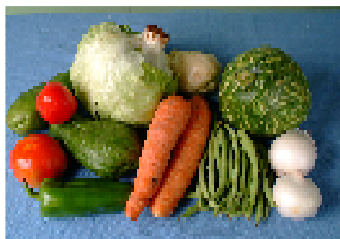
Si el adulto o adulta presenta bajo peso para su edad. Recomendación:

- Indagar la causa del bajo consumo de alimentos.
- Informar sobre las consecuencias para la salud, así como el apareamiento de enfermedades metabólicas y de nutrición.

- Incrementar la cantidad y variedad de alimentos consumidos, incluyendo 1 tortilla, pan o 1 cucharada más de arroz o frijoles en cada tiempo de comida
- Comer 3 tiempos de comida al día.
- Incluir 5 frutas y/o verduras al día por su contenido de vitaminas y minerales.
- Realizar alguna actividad física de acuerdo a su condición de salud.
- Brindar consejería nutricional para modificar los hábitos de alimentación y lograr una ingesta adecuada de alimentos que le proporcione energía y nutrientes con el fin de lograr un peso adecuado para su edad.

Si el adulto o adulta presenta estreñimiento. Recomiende:

- Comer alimentos variados.
- Consumir frutas y verduras frescas, así como cereales integrales y semillas, ya que son ricos en fibra.
- Aumentar el consumo de alimentos que mejoran la digestión como ciruelas, pasas y papaya.
- Consumir por lo menos 8 a 10 vasos al día.
- Reducir o disminuir el consumo de alimentos procesados ya que contienen poca fibra (pan dulce, pan francés o de caja y arroz)
- Realizar actividad física de acuerdo a su condición de salud y edad, durante 30 a 45 minutos diarios o por lo menos tres veces a la semana.



RECUERDE:
REALICE ALGUN TIPO DE ACTIVIDAD FISICA TODOS LOS DIAS AL MENOS
DURANTE 30 MINUTOS

D. Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para el Adulto

Mayor Hombre y Mujer de 60 años a mas .

ADULTO MAYOR HOMBRE Y MUJER DE 60 AÑOS A MAS

- Comer 3 tiempos de comida que incluya alimentos variados.
- Consumir 2 refrigerios al día como: fruta, refrescos naturales, pan o tortilla con queso, crema o frijoles.
- Los alimentos de preferencia deben ser consumidos en porciones pequeñas, no muy condimentados, ni grasosos.
- Aumentar el consumo de verduras, frutas, cereales integrales, ya que son alimentos ricos en fibra.
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en calcio como: Queso fresco o requesón, leche descremada libre de lactosa, brócoli y tortilla de maíz.
- Disminuir el consumo de sal y azúcar
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas y estimulantes.
- Evitar el consumo de alimentos procesados y comidas elaboradas comercialmente.
- Tomar de 6 a 8 vasos con agua al día.
- Realizar actividad física regularmente de acuerdo a su condición de salud y edad durante 30 minutos, tres veces a la semana, usando ropa y zapatos cómodos y seguros.



Si el adulto o adulta mayor presenta bajo peso. Recomiende:

- Consumir preparaciones de comidas variadas y atractivas, tomando en cuenta colores, olores, temperaturas y consistencia.
- Ofrecer alimentos con paciencia y cariño, preparando con frecuencia las comidas preferidas.
- Fraccionar la alimentación en 5 tiempos de comida al día.
- Procurar que el adulto mayor coma acompañado de la familia.
- Orientar a las personas responsables del cuidado del adulto mayor para que mejoren la comunicación, transmita afecto, atención y cariño.
- Motivar a que realice alguna actividad física ligera como caminatas cortas ó de acuerdo a indicación del profesional de salud.
- De persistir el bajo peso, referir al profesional de salud.

Si el adulto o adulta mayor presenta bajo consumo de alimentos por problemas relacionados con la salud bucal. Recomiende:

- Consumir alimentos de consistencia suave, en trocitos o en puré ya que pueden tener prótesis mal adaptadas o dientes móviles.
- Ofrecer los alimentos a temperaturas no muy frías ni muy calientes.
- Referir al odontólogo para evaluación, educación y manejo.

Si el adulto o adulta mayor presenta intolerancia a la lactosa o a las grasas. Recomiende:

- Consumir requesón, queso fresco o yogurt, ya que son sustitutos de la leche.
- Consumir leche libre de lactosa.
- Utilizar aceites vegetales y evitar el consumo de grasas de origen animal.

Si el adulto o adulta mayor presenta estreñimiento. Recomiende:

- Comer alimentos variados
- Consumir frutas y verduras frescas, así como cereales integrales y semillas ya que son ricos en fibra.
- Consumir suficiente agua, por lo menos 8 vasos al día.
- Reducir o disminuir el consumo de los alimentos procesados.
- Aumentar el consumo de alimentos que mejoran la digestión como ciruelas, pasas y papaya.
- Realizar actividad física de acuerdo a su condición de salud y edad.

E. Recomendaciones de Alimentación y Nutrición para la Mujer Embarazada

MUJER EMBARAZADA DE 10 A 49 AÑOS

- Recomiende a la adolescente embarazada que coma tres tiempos de comida y dos refrigerios; y a la adulta embarazada tres tiempos de comida y un refrigerio.
- Consumir alimentos variados como: frijoles, arroz, tortilla, huevo, carne, pollo, pescado, queso, verduras y frutas.
- Incluir en los refrigerios fruta, refrescos naturales, pan o tortilla con queso, crema o frijoles.
- Incorporar en la alimentación zanahoria, melón, papaya, hojas verdes chipilín, mora, espinaca ya que son ricos en vitamina “A”.
- Incorporar en la alimentación leche, queso, yogurt, tortilla de maíz y brócoli, ya que contienen calcio.
- Recomiende que en cada tiempo de comida incluyan frijoles, hígado de pollo o res y hojas verdes ya que contienen hierro; estos deben de ir acompañados de un alimento rico en vitamina “C”, como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina o tomate, con el fin de mejorar la absorción del hierro.
- Recomiende el consumo de alimentos ricos en fibra tales como verduras y frutas, cereales en grano y semillas.
- Mantener una alimentación nutritiva utilizando en calidad y cantidad los alimentos descritos en la presente guía, evite comer el doble como se acostumbra.

- Evitar hacer dietas especiales y no elimine de su alimentación, por creencias o tabúes equivocados, aquellos alimentos nutritivos a menos que exista alguna indicación médica.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas y estimulantes como el café
- Disminuir el consumo de sal, azúcar y aquellos alimentos o bebidas enlatados, edulcorados, ahumados, curtidos, condimentados y sazonados.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Tomar los suplementos de hierro y ácido fólico



Si la embarazada presenta anemia por una dieta insuficiente en alimentos ricos en hierro. Recomiende:

- Promover el consumo de alimentos ricos en hierro, como vegetales de hojas verdes, vísceras de pollo, de res, huevo y frijoles, procurando acompañarlos de alimentos que favorezcan la absorción de hierro, como jugo de naranja o limón, guayaba, mandarina u otro cítrico.
- No combinar café, chocolate, té y leche con la ingesta de alimentos ricos en hierro, debido a que inhiben su absorción.
- Apegarse estrictamente al tratamiento con hierro y ácido fólico.

Si la embarazada se encuentra con sobrepeso u obesidad, por consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar y grasa. Recomiende:

- Disminuir el consumo de preparaciones altas en grasa y azúcar.

- Reducir el consumo diario de alimentos y eliminar la practica inadecuada de comer el doble durante el embarazo.
- Utilizar aceites de origen vegetal en lugar de mantecas o grasas de origen animal.
- Incluir en la alimentación el consumo de verduras y frutas frescas. por su alto contenido de fibra .
- Comer despacio y masticar bien los alimentos.
- Fraccionar las comidas.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Realizar ejercicio moderado como caminar.
- Formar parte de los clubes de embarazadas en su comunidad.
- Evitar cualquier tipo de dieta sino esta indicada por un Nutricionista.De aconsejaría para la modificación de conductas y hábitos de alimentación para lograr que la embarazada tenga una ingesta de alimentos que le proporcionen energía y nutrientes con el fin de lograr un peso adecuado. E infórmele sobre las implicaciones del exceso de peso u obesidad para la salud de ella, y su hijo(a).

Si la embarazada presenta déficit en la ganancia de peso por una dieta inadecuada, o por la presencia de náuseas y/o vómitos. Recomiende:

- Incluir en su alimentación todos los grupos de alimentos recomendados en las cantidades y frecuencias anteriormente descritas.
- Fraccionar los tiempos de comida en cinco o seis al día.
- Consumir alimentos secos, tales como: tortilla, pan francés o integral, galletas simples, arroz o guineo, si se presentan nauseas y/o vómitos.
- Ingerir los líquidos después de las comidas y procurar tomarlos despacio.
- Evitar los alimentos grasosos, muy condimentados y con olores que le produzcan nauseas.
- De persistir los síntomas se debe referir al establecimiento de salud.

Si la embarazada presenta estreñimiento. Recomiende:

- Comer a horas regulares y despacio.
- Tomar suficiente agua.
- Incluir en la alimentación el consumo de verduras y frutas frescas por su contenido de fibra
- Realizar ejercicio moderado, como caminar.

Si la embarazada presenta acidez o agruras. Recomiende:

- Evitar alimentos fritos o grasosos.
- Evitar alimentos muy condimentados.
- Evitar bebidas gaseosas, alcohólicas, café o chocolate.
- Acostarse preferiblemente 2 horas después de la ultima comida.

Si la embarazada presenta acumulación de gases intestinales. Recomiende:

- Evitar el consumo de alimentos flatulentos o que son productores de gases como: repollo, coliflor, brócoli, frijoles, pepino y rábano.
- Masticar despacio los alimentos y evitar tragar aire mientras se come.
- Evitar tomar bebidas gaseosas.



RECUERDE:
ES MUY IMPORTANTE PARA USTED Y SU BEBE QUE EN SU
ALIMENTACION DIARIA, NO OLVIDE BEBER SUFICIENTE AGUA Y
TOMARSE EL HIERRO Y ACIDO FOLICO

F. Recomendaciones de Alimentacion y Nutricion para la Mujer en Período de Lactancia

MUJER DE 10 A 49 AÑOS EN PERÍODO DE LACTANCIA

- Consumir 3 tiempos de comida y 2 refrigerios, que incluya alimentos variados como: frijoles, arroz, tortilla, huevo, carne, pollo, pescado, queso, verduras y frutas.
- Incluir en los refrigerios: frutas, refrescos naturales, pan o tortilla con queso, requesón, crema, frijoles o miel.
- Consumir una vez al día alimentos ricos en hierro, como chipilín, mora, espinaca, hígado de pollo o de res, o frijoles; además alimentos ricos en calcio, como: leche, queso, tortilla y brocoli.
- Recomiende que en cada tiempo de comida en los cuales se incluyan alimentos ricos en hierro, sean acompañadas de un alimento rico en vitamina “C”, como: naranja, piña, guayaba, limón, mandarina o tomate, con el fin de mejorar la absorción del hierro.
- Tomar más de 8 vasos con agua al día.
- Evitar el consumo de bebidas gaseosas, alcohólicas, café, chocolate, dulces, comidas con mucha grasa, azúcar y sal.
- Evitar el consumo de repollo, coliflor, brócoli, rábano; pues estos pueden producir cólicos al bebé.
- Tomar los suplementos de hierro y ácido fólico, acompañados de agua.
- Evitar tomar las tabletas de hierro junto con leche, café o te, porque inhiben su absorción.



Si la mujer en periodo de lactancia tiene una dieta insuficiente en alimentos ricos en hierro. Recomiende:

- Promover el consumo de alimentos ricos en hierro, por ejemplo vegetales de hojas verdes, vísceras de pollo de res y frijoles.
- Promover el consumo de alimentos que favorezcan la absorción de hierro, como jugo de naranja, guayaba, mandarina, tomate, limón u otro cítrico.
- No combinar café, chocolate, te y leche, con alimentos ricos en hierro porque inhiben su absorción.
- Tomar los suplementos de hierro y ácido fólico.

Si la mujer en periodo de lactancia se encuentra con exceso de peso u obesidad, por consumo excesivo de alimentos con alto contenido de azúcar o grasa. Recomiende:

- Disminuir el consumo de preparaciones altas en grasa y azúcar.
- Utilizar aceites de origen vegetal en lugar de mantecas o grasas de origen animal.
- Incluir en la alimentación el consumo de verduras y frutas frescas
- Comer despacio y fraccionar la alimentación.
- Consumir de 8 a 10 vasos de agua al día.
- Informar a la mujer en periodo de lactancia sobre las implicaciones del exceso de peso u obesidad para la salud de ella y su hijo(a).
- Dar consejería para la modificación de conducta y hábitos de alimentación para lograr una ingesta adecuada de alimentos que le proporcionen energía y nutrientes con el fin de que llegue a su peso adecuado.
- Motivar a que realice actividad física moderada como caminar.
- Formar parte de los clubes de embarazadas en su comunidad.

Si la mujer en periodo de lactancia presenta peso inadecuado. Recomiende:

- Cumplir lo establecido en lo relacionado a cantidad, frecuencia y tipo de alimentos para la madre en periodo de lactancia
- Brindar educación alimentaria y nutricional para lograr una ingesta apropiada de alimentos que proporcionen energía y nutrientes necesarios.

RECUERDE:

DESDE EL MOMENTO DEL NACIMIENTO DE SU BEBE ES IMPORTANTE
TENER UNA ALIMENTACION VARIADA, PARA REPONER ENERGIA Y
EVITAR ANEMIA

VII. GLOSARIO

Actividad física: Cualquier movimiento del cuerpo producido por los músculos esqueléticos y que tienen como resultado un gasto energético.

Adolescente: Toda persona entre 10 a 19 años de edad.

Adulto mayor: Toda persona mayor de 60 años de edad.

Alimentación: Es la serie de actividades conscientes y voluntarias que permiten a las personas seleccionar los alimentos, prepararlos e ingerirlos.

Alimentación complementaria: Proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes y por ende, otros alimentos y líquidos son necesarios además de la leche materna.

Alimentos procesados: Es aquel alimento al que se le han adicionado o eliminado ciertos componentes, mediante métodos tecnológicos o biotecnológicos para su conservación y consumo ulterior.

Antioxidantes: Sustancias cuya acción consiste en la inhibición del efecto negativo de los radicales libres. Su función se encuentra relacionada con el aumento de defensas en el cuerpo, prevención de apareamiento de cáncer, arteriosclerosis y envejecimiento.

Bebidas estimulantes: Bebidas compuestas por ingredientes básicos como agua carbonatada, azúcar, cafeína, vitaminas y en algunos casos taurina, inositol, minerales y otros, caracterizada por efectos a nivel metabólico que estimulan el sistema nervioso central y ocultan momentáneamente la fatiga.

Colesterol: Molécula grasa que se produce generalmente en el hígado y los intestinos o se ingiere con los alimentos y cuya excesiva acumulación causa enfermedades circulatorias, como la arteriosclerosis.

Consumo de alimentos: Cantidad y calidad de alimentos que ingiere una persona; puede verse afectado por hábitos, creencias, y factores culturales.

Deporte: Actividad física ejercida como juego o competición, sujeta a normas cuya práctica supone entrenamiento y buen estado físico.

Dieta: Alimentación habitual de una persona.

Fibra: Sustancias de origen vegetal no digeribles por las enzimas del intestino y que son parcialmente fermentadas por bacterias en el colon. Su consumo es necesario para el buen funcionamiento y salud del aparato digestivo

Hipertensión Arterial: Aumento mantenido de las cifras de la presión arterial por encima de sus valores normales. Es conocida también como presión alta.

Intolerancia a la Lactosa: Afectación de la mucosa intestinal con la imposibilidad para digerir la lactosa o azúcar de la leche, debido a la deficiencia de una enzima llamada Lactasa. .

Lactante: Niño o niña en período de lactancia materna. Normalmente el período comprende de los 0 a los 2 años.

Lactosa: Azúcar de la leche.

Mal absorción: Enfermedad del tubo digestivo, caracterizada por una insuficiente o inadecuada absorción de nutrientes, vitaminas y minerales provenientes de los alimentos través de la mucosa intestinal.

Micronutrientes: Sustancias nutritivas (vitaminas y minerales) que se encuentran contenidas en los alimentos, indispensables para el desarrollo normal de las funciones del organismo que se necesitan en pequeñas cantidades.

Mujer en periodo de lactancia: Toda mujer que brinda lactancia materna.

Niñez Temprana: Edad comprendida entre los 0 a los 5 años.

Nutriente: Sustancia presente en los alimentos y que sirve para la nutrición del organismo.

Obesidad: Estado de salud anormal o una excesiva acumulacion de grasa en los tejidos grasos (tejido adiposo) del cuerpo; en algunos casos, producida por el consumo excesivo de comida, poca actividad física y/o problemas hormonales.

Reflujo gastroesofagico: Retorno involuntario y frecuente del contenido del estómago hacia el esófago a través del esfínter esofagico inferior.

Senectud: Período final del ciclo de la vida humana. Es conocida también como vejez.

Sucedáneo de la leche materna: Cualquier alimento o bebida usada para remplazar la leche y lactancia materna.

Triglicéridos: Son la forma química en la que existen la mayoría de las grasas dentro de los alimentos, así como en el cuerpo. También se encuentran presentes en el plasma sanguíneo y, asociados con el colesterol, forman los lípidos en el plasma.

Utilización biológica de alimentos: Aprovechamiento de los alimentos por el individuo y que está relacionado con la salud individual, la dieta balanceada e inocua, la higiene y el saneamiento básico.

VIII. SIGLAS

INCAP: Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

UNICEF: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

IX. ANEXOS

ANEXO No. 1

El camino para una buena alimentación y Nutrición



ANEXO No. 2

EJEMPLOS DE MENÚS PARA LA FAMILIA SALVADOREÑA

	MENU 1	MENU 2	MENU 3
<u>DESAYUNO</u>	Leche con Incaparina Frijoles molidos fritos Huevo revuelto Tortilla	Atol de maíz tostado Frijoles cocidos Queso fresco Tortilla	Atol de avena Platano cocido Frijoles fritos tortilla
<u>ALMUERZO</u>	Pollo Asado Arroz Frito Ensalada de Pepino/tomate Tortilla Fruta	Tortas de mora Arroz con zanahoria Ensalada: tomate y pepino Refresco de fruta natural	Macarrones con salchicha Verduras cocidas Queso Tortilla Refresco de fruta natural
<u>CENA</u>	Avena con azúcar Frijoles molidos fritos Queso fresco Tortilla	Atole de incaparina Casamiento Crema tortilla	Leche Huevo entomatado Arroz frito Tortilla

Para los grupos de niños y niñas menores de 5 años, adolescentes, madres embarazadas y lactantes agregar 2 refrigerios que pueden incluir alimentos como:

MAÑANA	Pan con queso	Plátano en gloria	Poleada
TARDE	Arroz con leche	Pan dulce	Yuca cocida

X. BIBLIOGRAFÍA

1. Diccionario de la Lengua Española - Vigésima segunda edición, abril 2005.
2. Instituto de Nutrición de Centroamérica y Panamá. Contenidos actualizados de nutrición y alimentación (Cadena), 2da. Edición, Guatemala, 2004
3. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía de alimentación y Nutrición para el adolescente, El Salvador, Enero 2008.
4. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía de Alimentación para la familia Salvadoreña, El Salvador, 2001
5. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Recomendaciones de Alimentación para el Niño y la niña de 0 a 9 años, Marzo, 2006. (documento sin publicación).
6. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Manual de la Consejera Voluntaria de AIN, El Salvador, 2001
7. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Iniciativa “Unidades de Salud Amigas de la Niñez y las Madres”, El Salvador, 2005.
8. Ministerio de salud Pública y Asistencia Social. Láminas de Consejería de la estrategia de ATENCIÓN Integral en Nutrición –AIN- , El Salvador, Febrero, 2004
9. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía de Atención Integral a Niños y Niñas menores de 5 años. El Salvador, 2007.
10. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Manual de la Consejera Voluntaria de AIN, El Salvador, 2001
11. Organización Panamericana de la Salud. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado, Washington DC, 2003.

