



MINISTERIO
DE SALUD



Reproducción apoyada por AECID, convenio de cooperación. Apoyo al Plan Social.

Recomendaciones de alimentación

para primera infancia 0 a 7 años



Cada niño cuenta y toda niña importa

Marzo, 2024

“Vamos a cambiar El Salvador, con **CRECER JUNTOS**, una política para y por quienes son el presente y representan el futuro de nuestro país: nuestra niñez”.

Gabriela de Bukele
Primera Dama

El Gobierno de El Salvador a través de la política CRECER JUNTOS, ha priorizado el interés de las niñas y niños, adoptando la metodología de Cuidado Cariñoso y Sensible, que hace énfasis en las acciones preventivas de salud, nutrición y estimulación del desarrollo infantil, de acuerdo a la edad y, especialmente, en el ámbito familiar y comunitario. Un elemento esencial del desarrollo infantil consiste en mejorar las prácticas de alimentación y cuidado de la niñez, como una de las actividades importantes para mejorar la nutrición de la primera infancia.

El documento de recomendaciones para la alimentación de niñas y niños en la primera infancia que se presenta es una herramienta para la educación nutricional, principalmente para la “consejería nutricional” a las madres, padres o personas cuidadoras que asisten a los establecimientos de salud, o en la comunidad en las diferentes estrategias de atención integral a la niñez que el Ministerio de Educación, ISNA y otras instituciones están realizando.

El propósito de este documento es mejorar las prácticas adecuadas de alimentación perceptiva como elemento clave del enfoque Cuidado Cariñoso y Sensible, que involucra la reciprocidad entre la niña o el niño y la persona que lo alimenta, que además incorpora la atención en salud, oportunidades del aprendizaje temprano, la protección social de la infancia, entre otros y retoma las recomendaciones de alimentación de la Estrategia Mundial del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) sobre alimentación del lactante y niño pequeño, en la cual se establece que las prácticas adecuadas de lactancia materna y alimentación, juegan un pilar fundamental en el estado nutricional, la salud, el crecimiento y el desarrollo exitoso de las niñas y los niños.

Se reconoce el papel fundamental que tiene el personal técnico para la atención de la niñez para dar mensajes concretos, prácticos y apegados a la realidad, para orientar, de acuerdo a los recursos de las familias, y así lograr cambios de prácticas alimentarias en la población. Por esta razón, invito a todo el personal encargado de la atención integral de la niñez, tanto al sector gubernamental como no gubernamental, a apoyar a las familias, con el fin de mejorar la situación nutricional y la salud de las niñas y los niños de El Salvador, siguiendo las recomendaciones unificadas de este documento.



Dr. Francisco José Alabi Montoya
Ministro de Salud *Ad honorem*

Índice



Contenido

Página

1.	Introducción	4
2.	Como mejorar la situación nutricional de las niñas y los niños	5-6
3.	Recomendaciones de alimentación por grupos de edades	7-17
4.	Recomendaciones básicas para lograr una alimentación óptima	18-24
5.	Anexos	
1.	Posición adecuada para la lactancia	25
2.	Buen agarre para la lactancia	26
3.	Extracción manual de leche	27
6.	Bibliografía	28

1

Introducción

Una niña o un niño sano y bien alimentado crece bien.



La malnutrición en los niños y niñas de El Salvador constituye uno de los problemas principales de salud pública, y se convierte en uno de los factores determinantes del desarrollo infantil. La correcta alimentación constituye, además, la base fundamental para las condiciones de salud de la persona adulta y adulta mayor.

En El Salvador el 23 % de la niñez entre 1 a 5 años sufre de anemia, situación que se agudiza particularmente entre los 12 y 17 meses de edad, en donde se observa hasta el 42 % de prevalencia de anemia. Algunas de las consecuencias graves del padecimiento son la poca energía durante el día, están en mayor riesgo a tener alguna enfermedad infecciosa, afecta su desarrollo cerebral o tienen un bajo rendimiento escolar. (PRISMA, 2018)

Se ha demostrado que el 54 % de la mortalidad infantil es asociada a la desnutrición, especialmente a la leve y moderada; por lo tanto, mejorar las condiciones en alimentación y los niveles de nutrición es una prioridad para disminuir los riesgos de la morbilidad y mortalidad infantil y, de esta manera, contribuir al logro de las Metas de Desarrollo Sostenible. Por otra parte, la desnutrición en los primeros años de vida también es causa de problemas de obesidad en el adulto y de otras enfermedades como diabetes e hipertensión, que generan altos costos al sistema de salud y pérdidas económicas en la etapa productiva del adulto.

Para contribuir a la disminución de la desnutrición, se han diseñado diferentes estrategias mundiales de organismos como UNICEF y la OMS, para lograr una mejor y mayor promoción de las prácticas adecuadas de Lactancia Materna y alimentación adecuada, como un pilar fundamental para lograr el crecimiento y el desarrollo exitoso de los niños y las niñas.

La política Crecer Juntos tiene como objetivo propiciar que la niñez salvadoreña alcance al máximo su potencial de desarrollo durante la primera infancia, y considera los siguientes ejes de intervención:

- 1 **Salud y nutrición,**
- 2 **Educación y cuidados**
- 3 **Ambientes y entornos protectores**
- 4 **Protección a derechos**

En este marco, el documento de recomendaciones de la alimentación en la primera infancia ha sido elaborado con base en las recomendaciones ideales de alimentación, validadas y adaptadas a partir de aplicaciones y buenas prácticas de campo, por lo que es factible adaptarlo en la mayoría de las familias, de acuerdo a sus recursos, creencias y costumbres en El Salvador.

La consejería alimentaria nutricional siempre debe adaptarse a los recursos de cada familia, por lo tanto, el diálogo debe enfocarse en identificar problemas en la alimentación y buscar con la madre, padre o cuidador la mejor solución y alternativas para asegurar el adecuado crecimiento de las niños y niñas. El documento presenta las recomendaciones de cómo podría ser la alimentación adecuada por cada grupo de edad y, además, los principales problemas y sus soluciones. Se presentan ejemplos de alimentos nutritivos y de bajo costo, también para los diferentes grupos de edad, tomando períodos críticos de los primeros años de vida.

El personal de salud y de otras instituciones debe tomar conciencia del papel fundamental que tienen en lograr cambios de prácticas en la población y reconocer que, aun dentro de los límites de la pobreza en el país, existen espacios para mejorar la alimentación de los niños y las niñas.

2

Como mejorar la situación nutricional de los niños y las niñas

Los factores que afectan la adecuada nutrición de los niños y las niñas están vinculados con la inseguridad alimentaria de los hogares; es decir, que en estas condiciones la familia cuenta con pocos alimentos disponibles en calidad y cantidad, para cubrir las necesidades nutricionales y de energía, también se cuenta con poco acceso a la educación alimentaria, en la cual influye en la selección de alimentos poco nutritivos y de conocimiento en preparación y consumo.

También hay condiciones vinculadas al saneamiento del hogar que perpetúan la prevalencia alta de enfermedades infecciosas como la diarrea y las infecciones respiratorias; además, por las prácticas inadecuadas de higiene, cuidado y alimentación, se crea un círculo vicioso de desnutrición.

En caso contrario, hay acceso y disponibilidad de alimentos, pero no se cuenta con la educación alimentaria nutricional para seleccionar alimentos nutritivos, esto da como resultado la otra cara de la malnutrición en las familias: sobrepeso y obesidad, que conllevan a las enfermedades crónicas no transmisibles.

Por los factores anteriores, es fundamental considerar que la promoción del crecimiento y nutrición en los establecimientos de salud y en la comunidad, es un pilar principal de la atención integral a la niñez y es la base para contribuir, motivar y llevar las acciones de salud (inmunización, detección temprana de enfermedades, estimulación del desarrollo) y mejorar la nutrición, por medio de la suplementación con micronutrientes y la educación nutricional a las madres, padres o cuidadores, que promuevan el crecimiento y desarrollo exitoso de los niños y las niñas. La toma de peso y la evaluación de la tendencia del crecimiento deben ser la base para brindar la consejería nutricional individualizada, basándose en la realidad de cada familia, para lograr cambios en las prácticas de cuidado, alimentación y en la prevención de las enfermedades.



Los niños y niñas bien alimentados y sanos deben tener un buen crecimiento y desarrollo, si esto no sucede, se debe investigar las siguientes condiciones:

Presencia de enfermedad

Las enfermedades diarreicas y respiratorias ocasionan grandes pérdidas de nutrientes en el organismo, por lo mismo, aumentan las necesidades de nutrientes, lo que significa que, si el niño o niña no es alimentado adecuadamente, hay mayor pérdida de peso. Por otra parte, la enfermedad provoca anorexia, que también limita la ingesta adecuada de nutrientes. Es importante en este punto, cuando hay un niño o niña con crecimiento inadecuado por 2 o 3 meses consecutivos, enviar exámenes generales de heces, hemoglobina y orina para descartar parasitismo u otras infecciones asintomáticas.





Prácticas inadecuadas de alimentación y cuidado

Prácticas inadecuadas de lactancia materna

- Introducción temprana (antes de los 6 meses) de otros alimentos, especialmente atoles, jugos, leches, sopas u otros líquidos).
- No dar lactancia materna en la frecuencia requerida (un promedio de 12 veces en 24 horas).
- La madre le da pecho por muy poco tiempo y no deja que vacíe completamente el pecho.

Introducción inapropiada de alimentos

- Se le proporciona al niño o niña alimentos en consistencia muy diluida (jugos o sopas).
- Se ofrece una cantidad de alimentos no acorde a las necesidades del niño o niña (muy poca cantidad).
- Disminución brusca de la frecuencia con la que da el pecho.

Podemos mejorar la alimentación de los niños y las niñas **con los alimentos disponibles en el hogar**



- El niño o niña no está realizando los tiempos de comida recomendados de acuerdo a su edad.
- La alimentación que se está brindando tiene muy poca variedad de alimentos o poca cantidad.
- Le ofrecen bebidas gaseosas, café, golosinas u otros productos que no tienen valor nutritivo.

Falta de cuidados y afecto

- Dejar al niño o niña comiendo solo.
- Dejar al niño o niña al cuidado de hermanos solo un poco mayores y sin ninguna orientación.
- Falta de afecto, atención y cuidados básicos.
- Prácticas inadecuadas de higiene, como lavado de manos e higiene en preparación de alimentos.

Poca disponibilidad de alimentos en el hogar

- En muchas ocasiones en nuestro país encontraremos familias de muy escasos recursos, en extrema pobreza, si el establecimiento de salud no tiene otra forma de ayudar deberá referirse a otras instancias de ayuda social u otras instituciones responsables como agricultura (proyectos productivos), la municipalidad, oenegés, Ministerio de Gobernación, etc. Siempre es importante buscar con las familias que dentro de lo poco que tienen habrá algo que se pueda hacer para mejorar la alimentación de los niños o niñas.

Lograr cambios en las prácticas de alimentación contribuirá grandemente a la mejora de la situación nutricional de las niñas y los niños.

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad

La leche materna es el mejor alimento para el bebé, y el único, desde que nace hasta los 6 meses de edad. Entre más veces le da pecho, más leche tendrá.



Lactancia materna exitosa



Niñas y niños de
0 a 6 meses

- Ponerse el niño o niña al pecho inmediatamente después del parto, en la primera media hora, porque la primera leche (calostro) es rica en nutrientes y ayuda a que baje más rápido la leche.
- Desde que nace hasta los 6 meses, darle solo leche materna, por lo menos 12 veces en 24 horas. No necesita agua ni otros líquidos, ya que la leche materna le brinda a los niños y niñas todos los nutrientes que necesita, le quita la sed y previene de alergias futuras a ciertos alimentos.
- Ofrecer el pecho hasta que se vacíe completamente, porque la última leche es más rica en nutrientes. En la siguiente vez, alimentarlo con el otro pecho.
- Cuando el niño o niña duerme por más de dos-tres horas, lo debe despertar para amamantarlo, porque ya lo necesita.
- Cuidar con paciencia, afecto, caricias, ternura y amor para alimentar sus emociones. Esto contribuirá a desarrollar una persona adulta saludable y feliz.
- Amamantar en un lugar tranquilo y agradable.
- Recordar que, a mayor frecuencia de succión, mayor producción de leche.
- Elogiar a la madre durante esta etapa, contribuye a fortalecerla y reafirmarla en su rol.
- Intenta evitar alimentar a tu hijo o hija cada vez que lllore, puede que no tenga hambre y que necesite consuelo.
- Mirar al niño a los ojos mientras amamanta, ya que puede ser un momento de profunda comunicación entre ambos.

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad



Niñas y niños de
6 a 8 meses

- Continuar dando leche materna, por lo menos unas 6 a 8 veces en 24 horas.
- Iniciar la introducción de otros alimentos, uno a uno, para verificar que las tolera bien y luego combinados. Cereales como: papa, plátano, arroz, tortilla, avena, camote, frijoles colados; verduras como ayote, zanahoria, hojas verdes; frutas como mango, papaya, guineo, melón u otras.
- Incluir alimentos ricos en hierro, vitamina A y zinc, como mango, papaya, melón, zanahoria, ayote, aguacate, hojas de mora, espinaca. Además, incluir carne de pollo, hígado de res o pollo, huevo*, queso.
- Preparar los alimentos en forma de puré espeso, ya sean licuados o deshechos con un tenedor. Se pueden ablandar con un poco con leche materna o un poquito del agua en que se cocinaron. No se recomienda utilizar sopas con los niños y niñas.
- Preparar los alimentos con hierbas de olor (cilantro, perejil, apio u otros) en lugar de usar cubitos, sazónadores o consomés artificiales.
- Iniciar con pequeñas cantidades hasta lograr que coma, por lo menos, 3 tres veces al día o más.
- Cuando ya ha tolerado los alimentos uno a uno, se puede iniciar mezclas de dos o tres alimentos, como por ejemplo: puré de arroz con frijoles, plátano con frijoles, papa con zanahoria, papa con hojas verdes, papa con huevo u otras formas disponibles.
- Promover el consumo de agua como la mejor bebida y la más saludable.
- No dar bebidas gaseosas, refrescos o jugos artificiales, cereales azucarados, chocolates. Galletes, leche y yogurt saborizado, golosinas, sopas artificiales porque tienen muchos químicos que producen alergias e inflaman el estómago y el intestino, alimentos

Es importante tener mucha paciencia, mostrar cariño y atención a la hora de alimentar al bebé.



- con alto contenido de sodio, además de alto contenido de azúcar, ya que daña las dientes, el desarrollo del cerebro y provocan otros daños a la salud en el futuro.
- No dar miel o alimentos que la contengan hasta después de un año.
- Dar suplementos de micronutrientes (hierro, zinc y vitamina A)
- Con cada alimento nuevo que se introduzca se debe observar cualquier reacción o problema de intolerancia, y referir a un especialista si fuese necesario. Si es posible, se recomienda que al iniciar la alimentación, se ofrezca el mismo alimento por tres días y luego introducir un alimento nuevo. Esto permitirá identificar si hay alguno que cause alergia. La leche de fórmula es el alimento más alérgico que hay para los niños y niñas.
- Cuidar con paciencia, afecto, caricias, ternura y amor para alimentar sus emociones. Esto contribuirá a desarrollar una persona adulta saludable y feliz.
- No se recomienda agregar sal, azúcares ni edulcorantes a las preparaciones.
- Ofrecerle alimentos que puedan tomar con la mano, para que practique cómo alimentarse.

*El huevo es un alimento de alto valor nutritivo y en familias más vulnerables, es mayor el riesgo y las complicaciones por desnutrición que por una alergia, por lo que se recomienda darlo completo desde antes del año. Estudios recientes han mostrado que no es necesario eliminarlo si no hay antecedente familiar de alergia al huevo comprobada. La leche de fórmula son el alimento más alérgico. OMS/OPS, 2003.

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad



Niñas y niños de
9 a 11 meses

- Aumentar gradualmente la comida hasta lograr que coma por lo menos 4 cucharadas soperas más un cuarto de tortilla. Si tiene disponible, utilizar el platito medidor para mostrar la cantidad que corresponde a esta edad.
- Dar de comer 5 veces al día: 3 comidas formales y 1 refrigerio.
- Ofrecer en los refrigerios fruta fresca, preferentemente fruta de estación.
- Continuar dando de mamar, por lo menos cuatro a seis veces en 24 horas.
- En la alimentación del niño o niña incluir alimentos ricos en hierro, vitamina A o zinc, como por ejemplo mango, papaya, melón, zanahoria, ayote, aguacate, hojas de mora, espinaca u otra disponible; carne de pollo, hígado de pollo, res, huevo, queso y otros disponibles.
- Preparar los alimentos con hierbas de olor (cilantro, perejil, apio u otros) en lugar de usar cubitos, sazónadores o consomés artificiales.
- No dar bebidas gaseosas, refrescos o jugos artificiales, cereales azucarados, chocolates, galletas, golosinas, sopas artificiales porque tienen muchos químicos que producen alergias e inflaman el estómago, alimentos con alto contenido de sodio, además de alimentos con alto contenido de azúcar que daña las dientes, el cerebro y provocan otros daños de salud en el futuro.
- Incluir, poco a poco, la mayor variedad de alimentos disponibles como yogurt natural, queso y frutas como manzana, naranjas y otros.
- Dar suplementos de micronutrientes (hierro y vitamina

El niño y la niña deben tener su propio plato y tener un horario para comer y los refrigerios.



A) que le fueron entregados en el control de niño sano.

- El niño y la niña deben tener su propio plato y hora para comer.
- La cuchara con que se proporcionan los alimentos debe ser pequeña, de contornos lisos, usando utensilios que el niño identifique como propios.
- No dar café o té a los niños, porque les afecta el crecimiento. La bebida debe darse al finalizar toda la comida o darle pecho para completar.
- Cuidar con paciencia, afecto, caricias, ternura y amor para alimentar sus emociones. Esto contribuirá a desarrollar una persona adulta saludable y feliz.
- No se recomendable que se presenten distractores en el horario de comidas, especialmente evitar la televisión o teléfonos al momento de ofrecer las comidas.
- Respetar si el niño o la niña no quiere más comida, vigilar si esto es rechazo total o si se repite para descartar que esta situación no esté asociada a una enfermedad.
- Establecer una rutina flexible para comer, para facilitar al niño y la niña, organizar sus patrones de interacción social, sin ansiedades.

El huevo es un alimento de alto valor nutritivo y en familias más vulnerables, es mayor el riesgo y las complicaciones por desnutrición que por una alergia, por lo que se recomienda darlo completo desde antes del año. Estudios recientes han mostrado que no es necesario eliminarlo si no hay antecedente familiar de alergia al huevo comprobada. La leche de fórmula son el alimento más alergeno. OMS/OPS, 2003.

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad

Ofrecer todos los días frutas frescas, **pero evite aquellas que representen peligro para su salud** como nance, mamones, jocotes y otros similares.



Niñas y niños de
1 a 2 años

- Incorporar a la comida familiar e ir aumentando la cantidad hasta lograr que coma por lo menos 5 cucharadas en cada comida.
- Dar de comer 5 veces al día: 3 comidas formales y 2 refrigerios.
- Ofrecer en los refrigerios fruta fresca, preferentemente fruta de estación.
- No dar bebidas gaseosas, refrescos o jugos artificiales, cereales azucarados, galletas ni chocolates, golosinas, sopas artificiales porque tienen muchos químicos que producen alergias, inflaman el estómago y los intestinos, alimentos con alto contenido de sodio, además de alimentos con alto contenido en azúcar ya que daña las dientes, el cerebro y provocan otros daños a la salud en el futuro.
- En la alimentación de la niña o niño incluir alimentos ricos en hierro, vitamina A o zinc, como mango, papaya, melón, zanahoria, ayote, aguacate, hojas de mora, espinaca u otra disponible, carne de pollo, hígado de pollo, res, huevo, queso y otros disponibles.
- Continuar dando pecho por lo menos 4 veces.
- Estimular la ingesta de agua como mejor bebida. No dar café o té a las niñas y los niños, porque les afecta el crecimiento.
- La bebida debe darse al finalizar toda la comida o darle pecho, pero no entre las comidas.
- Dar suplementos de micronutrientes (hierro, zinc y vitamina A), según norma.
- Cuidar con paciencia, afecto, caricias, ternura y amor, para alimentar sus emociones. Esto contribuirá a desarrollar una persona adulta saludable y feliz.
- Preparar comidas caseras y saludables.
- Ofrecer una cuchara para niños y ayuda cuando sea necesario, para que el niño aprenda a alimentarse sin ayuda.

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad

En los primeros años de vida se establecen hábitos de alimentación saludable y de higiene que **garantizarán una persona saludable para toda la vida.**



Niñas y niños de
3 a 4 años

- **Dar de comer 5 veces al día: 3 comidas formales y 2 refrigerios.**
- **Incluir en su alimentación diaria alimentos ricos en hierro como espinaca, frijoles, huevo, hígado de pollo y otros menudos.**
- **En la alimentación de la niña o niño incluir cada niño por lo menos un alimento rico en vitamina A o zinc, como mango, papaya, zanahoria, ayote, hojas de mora, chipilín, moringa, espinaca, hígado de pollo, arroz, avena y otros cereales, de preferencia integrales.**
- **No dar bebidas gaseosas u otros refrescos artificiales, cereales azucarados, chocolates, galletas, ni golosinas, porque tienen muchos químicos que producen alergias, inflaman el estómago, alimentos con alto contenido de sodio, además de alimentos con alto contenido de azúcar, que daña los dientes, daña el cerebro y es causa de obesidad y diabetes en el futuro.**
- **Estimular la ingesta de agua como mejor bebida. No dar café o té a las niñas y los niños, porque les afecta el crecimiento.**
- **Dar suplementos de micronutrientes (hierro, zinc y vitamina A), según norma preventiva.**
- **Cuidar con paciencia, afecto, caricias, ternura y amor para alimentar sus emociones. Esto contribuirá a desarrollar una persona adulta saludable y feliz.**
- **Prepara para tu hijo o hija la misma comida saludable que para el resto de la familia.**

3

Recomendaciones de alimentación por grupos de edad



Niñas y niños de
5 años o más

- El niño o la niña debe realizar 5 tiempos de comida. 3 tiempos fuertes y 2 refrigerios.
- No omitir tiempos de comida. El desayuno es muy importante; preferentemente incluir frijoles, huevo, queso fresco o requesón cada día.
- Ofrecer de refrigerio frutas frescas y verduras. En el caso de utilizar aderezos, hacerlo con una pizca de sal y limón.
- Estimular la ingesta de agua como la mejor bebida saludable.
- Evitar el consumo de refrescos artificiales y bebidas carbonatadas (incluye tipo light o dietéticas), ya que afectan el funcionamiento de los órganos, inflaman el estómago y los intestinos y contribuyen a la obesidad y muchos problemas de salud como la diabetes, hipertensión, entre otros.
- Cuando va a la escuela, debe ponerle refrigerios nutritivos y asegurarse de que lleve agua para consumo al centro escolar.
- El uso de dulces y caramelos, churros, nachos, galletas, etc. debe ser muy limitado o excluido del consumo diario.
- Evitar bebidas y alimentos no saludables, con alto contenido de sodio y azúcar; por ejemplo, la comida rápida tipo refrescos azucarados embotellados, leches y yogurt saborizado, dulces,

Las niñas y los niños deben comer antes de ir a la escuela, para que aprendan más y mejor en sus clases.



pizza, hamburguesa, hot dog, bebidas energéticas, embutidos (jamón, mortadela, salchichas, golosinas, sopas instantáneas y otros de esta índole, porque pueden producir cáncer, inflamación intestinal, alergias, hiperactividad, ansiedad o depresión, y son altamente adictivos, con lo cual pueden llevar al sobrepeso y la obesidad).

- Cuidar la preparación y selección de alimentos. Preferir alimentos frescos, naturales, orgánicos y evitar los procesados.
- Limitar las preparaciones como frituras; por ejemplo, yuca frita, papas fritas, plátano frito, entre otros.
- Si la niña o niño no quiere comer, esperar un tiempo prudencial para volver a ofrecer los alimentos. No ofrecer golosinas.
- Establecer horarios y un lugar apropiado para comer.
- No permitir el juego ni ver la televisión mientras se come.
- Comer en familia siempre que se pueda. Estimularles a colaborar en poner la mesa y en participar en la elaboración de los alimentos (evitando riesgos de fuego, agua caliente, cuchillos, etc.).

Recomendaciones para niños y niñas enfermos y en recuperación

No suspender la alimentación cuando la niña o el niño está enfermo, y tener mucha paciencia.



Hay que tener mucha paciencia y mucho cariño para lograr que las niñas y los niños coman un poco cuando están enfermos o en recuperación.



Niñas y niños en recuperación



- **Buscar un alimento especial rico en nutrientes, como queso, huevo, aguacate, plátanos, incaparina u otro, que el niño o niña prefiera.**
 - **No dar bebidas gaseosas u otros refrescos artificiales, ni golosinas, ni sopas artificiales porque tienen muchos químicos que producen alergias o demasiada azúcar que daña los dientes y les causa de obesidad.**
 - **Dar suplementos de micronutrientes según norma preventiva.**
-
- **Evitar alimentos bebidas y alimentos no saludables, por ejemplo, la comida rápida tipo pizza, hamburguesa, hot dog, bebidas energéticas, embutidos, sopas instantáneas y otros de esta índole, porque agravarán la enfermedad.**
 - **Cuidar la preparación y selección de alimentos. Preferir alimentos frescos, no procesados para facilitar la digestión y absorción de nutrientes.**
 - **Limitar las preparaciones como frituras, por ejemplo, yuca frita, enchiladas, canoas, pastelitos, plátano frito, entre otros.**
 - **Cuidar que el ambiente que rodea la comida sea agradable.**
 - **Si la niña o niño no quiere comer, esperar un tiempo prudencial para volver a ofrecerle y no ofrecer golosinas.**
 - **No permitir el juego ni ver la televisión mientras se come.**
 - **Tener en cuenta las preferencias y aversiones del niño o niña sobre los distintos alimentos.**
 - **Los alimentos se deben presentar en forma atractiva y variada, teniendo en cuenta los gustos del niño o la niña.**
 - **Comer en familia siempre que se pueda.**

Recomendaciones alimentarias para niños y niñas con sobrepeso u obesidad

El azúcar y los alimentos elaborados con harinas refinadas se asocian con sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares, diabetes, enfermedades degenerativas y cáncer. Además, existe un fuerte vínculo entre el azúcar y la depresión.



niños y niñas con riesgo de sobrepeso u obesidad

- Darle a la niña o niño tres tiempos de comida y dos refrigerios (a media mañana y media tarde).
- Ofrecerle refrigerios saludables como frutas y verduras, cortadas en trocitos.
- Aumentar el consumo de fibra, esto se logra aumentando el consumo de frutas y verduras de temporada (al menos 5 al día). Por ejemplo: naranja, mandarina, mango, sandía. Verduras: lechuga, tomate, zanahoria, pepino, ayote y papián, entre otros.
- Sustituir alimentos fritos por preparaciones sin grasa. Al vapor u horneados.
- Evitar el uso de manteca y margarina en las preparaciones . Sustituir por aceite y usarlo con moderación.
- Seleccionar carnes con poca grasa: antes de cocinarlas, separar la grasa de la piel.
- Evitar el exceso de sal en los alimentos.
- Evitar consumo de alimentos procesados, preferir alimentos frescos y naturales.
- Evitar el consumo de azúcar: refrescos artificiales, gaseosas, sorbetes, chocolates, dulces, pasteles y pan dulce, entre otros.
- Consumir agua segura (6-8 vasos al día).
- Consumir productos lácteos 3 veces al día, de preferencia descremados: leche, yogurt, queso fresco o requesón.
- Presentar los alimentos servidos al niño o niña de manera atractiva (en colores y texturas).
- Realizar los tiempos de comida en la mesa con un ambiente tranquilo y en familia, sin distractores como la televisión.
- No utilizar alimentos dietéticos.
- Es importante que el cambio a una alimentación saludable se haga de forma paulatina, con alternativas u opciones en preparaciones agradables y accesibles a la economía de la familia, para que el niño o niña se adapte al cambio de hábitos, toda la familia debe unirse al mismo esfuerzo.



Efectos del consumo de refrescos azucarados, golosinas azucaradas



- **Alimenta a los patógenos (bacterias dañinas) del intestino, lo que afecta y hace disminuir las bacterias más beneficiosas.**
- **Suprime la actividad de una hormona del crecimiento llamada factor neurotrófico derivado del cerebro. Los niveles de este neurotrófico son gravemente bajos tanto en la depresión como en la esquizofrenia, y los modelos con animales sugieren que en realidad esto podría ser un factor causal.**
- **Provoca una cascada de reacciones químicas en el cuerpo, las cuales promueven la inflamación crónica que a largo plazo interrumpe el funcionamiento normal de su sistema inmunológico y perjudica el cerebro.**
- **Contribuye a la resistencia a la insulina y leptina, que también desempeña un papel importante en su salud mental y en el apareamiento de la diabetes.**
- **Afecta a la dopamina, un neurotransmisor que alimenta el sistema de recompensa del cerebro (de ahí el potencial adictivo del azúcar).**
- **Daña las mitocondrias, lo cual puede tener efectos en todo el cuerpo. Sus mitocondrias generan la gran mayoría de la energía (adenosina trifosfato o ATP) de su cuerpo. Cuando el azúcar es su principal combustible, se crean especies reactivas del oxígeno (ROS, por sus siglas en inglés) y radicales libres secundarios, que dañan las membranas mitocondriales celulares y el ADN.**

A medida que se dañan las mitocondrias, disminuye el combustible energético de su cuerpo y su cerebro tendrá problemas para funcionar correctamente.



Resumen de las consecuencias del consumo de comida no saludable en niños y niñas



- **Problemas psicológicos.** El consumo de azúcares, saborizantes y grasas pueden detonar padecimientos como déficit de atención, ansiedad, y frustración en los niños y niñas.
- **Envejecimiento prematuro.** El consumo de comida chatarra corresponde a una de las principales causas de envejecimiento prematuro, debido a que la dermis no se oxigena correctamente por la saturación de grasas y sabores artificiales.
- **Muerte.** Las personas que consumen comida chatarra, incluso una vez a la semana, aumenta 20 % el riesgo de morir por enfermedades coronarias.

- **Adicción.** Consumir en grandes cantidades comida chatarra estimula el “centro de placer del cerebro”, lo que genera comportamientos compulsivos y efectos en el cerebro como los causados por el consumo de drogas.
- **Tristeza extrema.** Las personas que tienen como hábito consumir comida chatarra tienen 51 % más probabilidades de desarrollar depresión.

De acuerdo a la revista Neurology, existe un fuerte vínculo entre los niveles altos de grasas trans y la reducción del volumen cerebral y de las capacidades cognitivas.

La comida chatarra afecta el corazón y el cerebro.



Cuadro resumen de recomendaciones alimentarias

EDAD ALIMENTACIÓN RECOMENDADA	
0 - 6 Meses	Lactancia Materna Exclusiva.
6 - 8 Meses	3 cucharadas soperas de puré espeso 3 veces al día + Lactancia Materna.
9 - 11 Meses	3 comidas de 4 cucharadas en cada tiempo + 1/4 de tortilla y un refrigerio + Lactancia Materna.
1 - 2 Años	3 comidas de 5 cucharadas en cada tiempo + 1/2 tortilla y 2 refrigerios + Lactancia Materna.
3 - 5 Años	3 comidas de 6 cucharadas en cada tiempo + 1 tortilla y 2 refrigerios.

RECUERDE:

- Incluir en los refrigerios frutas.
- Incluir alimentos ricos en VITAMINAS Y MINERALES como: hojas de espinaca, mora o chipilín, frijoles, huevo, zanahoria, ayote, hígado de pollo y otros menudos, frutas como el mango, papaya, naranja, melón, piña u otras disponibles.
- Las niñas y niños siempre deben desayunar.
- No dar bebidas gaseosas u otros refrescos artificiales, ni golosinas, ni sopas artificiales porque tienen químicos dañinos al organismo.
- Buscar una bebida como atol de maíz, incaparina u otros similares, pero No dar café o té a los niños(as), porque les afecta el crecimiento. La bebida debe darse hasta que ha terminado toda la comida sólida, no entre la comida porque quita el apetito.
- Dar suplementos de micronutrientes (hierro, zinc y vitamina A) según norma.

4

Principales problemas y soluciones para lograr una alimentación óptima

Apoyar a las madres y padres en solucionar problemas de alimentación para niños y niñas **menores de 6 meses**



PROBLEMAS



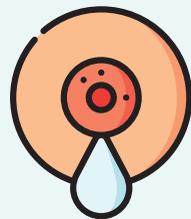
POSIBLES SOLUCIONES

Baja-poca leche



- Dar de mamar de día y de noche, todas las veces que el niño o niña quiera. Por lo menos 12 veces en 24 horas.
- No dar ningún otro líquido o comida, ni siquiera agua, porque disminuye la producción de leche y puede causar enfermedades.
- Colocar al bebé en la posición correcta (anexo 1) y verifique el buen agarre (anexo 2).
- Recomendar a la madre que debe comer una porción más de comida y una tortilla más en cada comida y comer dos refrigerios de fruta o lo que tenga.
- Además debe tomar abundantes líquidos (10-15 vasos al día).
- Fomentar la confianza en la madre de que si es capaz de producir suficiente leche si sigue las recomendaciones, y motivarla a que se relaje y tenga pensamientos positivos a la hora de dar el pecho.
- Cada vez que dé pecho debe ponerse el niño o niña al pecho del que comió menos en la vez anterior, es decir alternar los dos pechos entre una comida y otra.
- Verificar que la madre se siente en una silla baja, con la espalda derecha y cómoda.

Pechos Congestionados



- Dar masajes alrededor del pecho varias veces al día por lo menos 3 veces al día y antes de dar de mamar.
- NO aplicar calor local: está demostrado que dispara el crecimiento bacteriano y puede por lo tanto empeorar el cuadro.
- Masajear la zona durante unos tres minutos, con un cepillo de pelo de bebé o de dientes suave, con movimientos redondos y en dirección al pezón.
- Colocar el niño a mamar, de manera que la barbilla quede justo encima, o por lo menos en dirección a la obstrucción. (Esto se hace porque la zona de pecho que queda mejor drenada es la que queda situada bajo la barbilla del bebé).
- Si le queda una mano libre, masajea la zona en redondo y hacia el pezón, mientras el niño mama.
- Extraer manualmente un poco de leche antes de ponerse el niño al pecho o al sentirlos congestionados (Anexo 3).
- Dar el pecho más seguido.
- En cada mamada darle los dos pechos.



PROBLEMAS



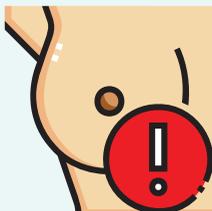
POSIBLES SOLUCIONES

Pezones agrietados o adoloridos



- Corregir la posición al dar el pecho (anexo 1) y verificar el buen agarre (Anexo 2).
- Dar primero el pecho que esta menos dañado o que duele menos y luego continuar con el otro pecho.
- Exponer los pechos al aire libre y al sol, por unos 10 minutos cada día.
- Aplicarse unas gotas de su misma leche en las grietas y el pezón, y dejarla secar.
- Si el dolor es muy fuerte, algunas veces extraer la leche manualmente (Anexo 3) y darla al niño o niña con cucharita; y otras veces dar el pecho hasta que se recupere.

Mastitis (inflamación del pecho, dolor, escalofríos)



- Dar el pecho más frecuentemente.
- Dar masajes alrededor del pecho varias veces al día, por lo menos 3 veces al día, y antes de dar de mamar.
- Colocar paños de agua tibia antes de dar el pecho.
- Extraer manualmente un poco de leche antes de ponerse el niño al pecho o al sentirlos congestionados.
- Dar primero el pecho que está menos dañado o que duele menos, y luego continuar con el otro pecho.
- El médico debe evaluar el uso de antibióticos, analgésicos u otros procedimientos.
- Reforzar la confianza de la madre y apoyarla en quitarle el miedo, para que pueda reiniciar a amamantar del pecho que ha tenido mastitis, si es que lo dejó de hacer.

Si el niño o niña tienen crecimiento inadecuado



- Monitorear el número de veces que el niño mama.
- Dar de mamar de día y de noche, todas las veces que el niño quiera, por lo menos 12 veces en 24 horas.
- Explicar a la madre que la leche materna es el mejor alimento, pero es importante el número de veces que le da pecho.
- Cada vez que da pecho, el niño o niña debe mamar hasta que lo vacíe (10-15 minutos), porque la última leche tiene más concentración de nutrientes. Al finalizar con un pecho, y si el niño o niña continúa con hambre, pasarlo al otro pecho.
- En la siguiente comida debe iniciar con el pecho del que comió menos.
- Eliminar otros líquidos coma agua, jugos, atoles, etc. que haya introducido, porque estos no sustentan y le afectan el crecimiento en esta edad.
- Verificar que el niño o la niña no tenga alguna enfermedad.



PROBLEMAS



POSIBLES SOLUCIONES

El niño o niña tiene cólicos



- Explicar a la madre o al padre cómo sacar el aire al bebé correctamente, después de cada vez que le da pecho, para prevenir el cólico.
- La madre debe evitar alimentos como leche, condimentos, chile picante, café, chocolate, bebidas gaseosas y refrescos artificiales, coliflor, repollo, rábano.
- Masajear el estómago del bebé suavemente y arrullarlo.

Si el niño o niña está con fórmula y ya no da pecho



- Si es menor de 6 meses referirlo al establecimiento de salud para que se oriente a la madre cómo iniciar relectación, poniéndolo al pecho frecuentemente, e ir quitando tomas de fórmula poco a poco.
- Eliminar leche de vaca (fórmula), si está tomando.
- No usar biberón, sino cuchara y taza o vasos entrenadores.

Reflujo Gástrico o Regurgitación



- Devolver un poco de leche algunas veces, después de que mama es muy común en los primeros meses, mejora a medida que el niño crece.
- Si es muy frecuente, y si es grande la cantidad de leche sin digerir que vomita, eso se llama "reflujo gástrico" y se debe referir a un especialista.
- Para prevenir la regurgitación se deben evitar movimientos bruscos del bebé, después de que es amamantado.

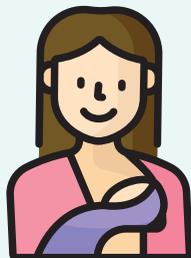


PROBLEMAS



POSIBLES SOLUCIONES

Si le da al niño(a) solo leche materna



- Continúe dando pecho 6 a 8 veces por día.
- Dar alimentos en pure en forma progresiva.
- Dele alimentos en forma de pure espeso coma papa, plátano, frijoles colados, zanahoria, ayote, papaya.
- Puede suavizar los alimentos con leche materna.
- A esta edad, la Lactancia Materna no lleva todos los nutrientes que el niño o niña necesitan, por lo que necesita otros alimentos complementarios.

Si le dan al niño(a) solo otros alimentos

- Si todavía tiene posibilidad de darle leche materna, intentarlo nuevamente unas 6 veces en 24 horas.

Los primeros alimentos del niño(a) son sopas o papillas ralas

- Explique que debe cambiar la consistencia de la alimentación de rala a espesa, ya que la sustancia está en el alimento y no en el agua.
- Dar papillas, pures o sopas espesas, como arroz aguado, puré de papas con zanahoria, puré de verduras con arroz.

Si el niño(a) tiene crecimiento inadecuados

- Que la madre o el padre se siente con el niño(a) y lo estimule para que coma. Debe tener paciencia. No forzarlo, pero sí "rogarlo".
- Aumente la cantidad de alimentos que le da al niño, hasta darle de comer por lo menos 4 veces al día. Pueden ser 3 comidas más un refrigerio, en plato separado.
- Dar una comida más al día.
- Dar una taza de atol espeso de incaparina, una vez al día. No dar café o té, porque les afecta el crecimiento.
- Si es una familia de escasos recursos, y el huevo es de los únicos alimentos accesibles de alto valor nutritivo, se puede recomendar darlo completo antes del año

Si el niño(a) solo toma leche o líquidos en biberón

- Dar la leche o líquidos en taza y con cuchara en vez de pacha, porque hay menos riesgo de diarrea y daño a los dientes.
- Demuéstrele a la madre, padre o cuidador cómo alimentar al niño(a) usando taza y cuchara.
- Oriente a la madre sobre la introducción adecuada de alimentos, cantidad, frecuencia y consistencia.



PROBLEMAS



POSIBLES SOLUCIONES

Los alimentos del niño(a) son comidas o papillas, ralas o sopas

- Enséñele a la madre cómo preparar alimentos espesos o en trocitos.
- Orientar sobre los alimentos más nutritivos: aguacate, plátano, frijoles molidos, huevo, queso, etc.

Si el niño(a) no consume la cantidad, frecuencia o tipo de alimentos adecuados

- Aumentar la cantidad de alimentos que le da al niño(a), una cucharada más de comida en cada tiempo.
- Dele de comer por lo menos 4 veces al día, 3 comidas, más 1 refrigerio.
- Buscar los alimentos que le gustan al niño(a), pero no golosinas.

Si la madre no ayuda al niño(a) para que coma

- Recomiéndele a la madre, padre o cuidador que se siente con el niño(a) y lo anime para que coma.
- Recomiéndele a la madre, padre o cuidador que lo alimente con paciencia y amor.
- Si la madre y padre trabajan, recomiéndele que busque ayuda de una persona adulta para que alimente a su hijo, y que deje preparada la comida para el niño(a).

Si el niño recibe solo pecho

- A esta edad la leche materna ya no llena los nutrientes que el niño(a) necesita, por lo que debe agregar otros alimentos en forma de puré o trocitos.

Si la madre está dando alimentos líquidos al niño(a) en pacha

- Dele la leche o líquidos en taza y con cuchara en vez de pacha, porque hay menos riesgos de diarrea y daños en los dientes.
- Enseñar a la madre cómo alimentar al niño(a) usando taza y cuchara.

Si el niño o niña tiene crecimiento inadecuado



- Que la madre o el padre o cuidador se siente con el niño(a) y lo estimule para que coma. Debe tener paciencia. No forzarlo, pero sí "rogarlo" y motivarlo(a).
- Dar una comida más al día.
- Dar un alimento frito al día: arroz frito con chipilín, plátano o papas fritas caseras o aguacate.
- Tomar los líquidos hasta que se ha terminado toda la comida.
- Si es una familia de escasos recursos y el huevo es de los únicos alimentos accesibles de alto valor nutritivo, se puede recomendar darlo completo antes del año.
- Dar una taza de atol espeso de incaparina una vez al día. No dar café o té porque les afecta el crecimiento.

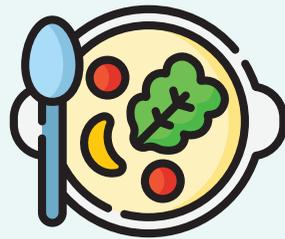


PROBLEMAS



POSIBLES SOLUCIONES

Poca cantidad y alimentos diluidos (sopas)



- Explique que debe cambiar la consistencia de la alimentación de rala a espesa, o en trocitos.
- Si la familia tiene pocos alimentos, que aumente una cucharada más de lo que tenga en cada comida.
- Buscar alimentos de estación de bajo costos y alto valor nutritivo como aguacate, plátano, papa u otros.

Pocas veces al día, poca variedad

- El niño debe incorporarse a la comida de la familia y comer de todos los alimentos disponibles, junto con toda la familia.
- A partir de un año, los niños y niñas tienen que comer 3 comidas formales más 2 refrigerios.

Si la madre está dando líquidos en pacha

- Recomiende no usar la pacha, daña la dentadura de los niños y puede producir infecciones del estómago muy graves.
- Indique a la madre que debe darle los líquidos en taza y no utilizar pacha.

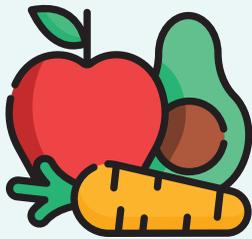
Si la madre tiene poco tiempo para dedicar al niño para que coma

- Buscar la forma de que el niño coma, ofreciendo los alimentos con paciencia y cariño, buscando alimentos que al niño le gustan (no golosinas).
- Si la madre está fuera de casa, recomiende que busque alguna persona adulta que le apoye, a la hora que el niño come, que se siente con el/ ella para ayudarlo a comer.
- Los niños (as) se distraen fácilmente durante las comidas, por lo que la familia debe estar pendientes de que se terminen toda la comida que se le sirve en su propio plato.



PROBLEMAS

Si el niño(a) no consume la cantidad, frecuencia o tipo de alimentos adecuados



El niño o la niña no quiere comer



POSIBLES SOLUCIONES

- Dele de comer por lo menos 5 veces al día. Pueden ser 3 comidas más 2 refrigerios.
- Que la madre busque alimentos que le gusten al niño(a), pero no golosinas.
- No dar sopas.
- Sírvala su comida en un plato aparte.
- No deben darse líquidos antes y durante la comida.
- Los líquidos deben darse después de la comida.
- No dar café, sino buscar una bebida como atol de maíz, refresco de fruta natural, u otro disponible (no bebidas artificiales).
- Si va a la escuela ponerle refrigerios saludables como pan con queso, frutas, pero no golosinas.
- Que desayune antes de irse a la escuela.

- Buscar la forma que el niño coma, ofreciendo los alimentos con paciencia y cariño, buscando alimentos que al niño o niña le gustan (no golosinas).
- Los niños y niñas se distraen fácilmente durante las comidas, por lo que la familia debe estar pendiente de que se terminen toda la comida que se le sirve en su propio plato.
- Incorporarlo al grupo familiar durante las comidas.
- Evitar distractores a la hora de comer (TV, celular, otros).

Nuestra meta es promover la salud y nutrición en lugar de tratar las enfermedades, la desnutrición o el sobrepeso

5

Anexos

Anexo 1. Posición adecuada para dar pecho



Los hombros están cómodos y relajados

El bebé tiene el pezón a 1/2 a 1 pulgada del pecho dentro de su boca

Los labios del bebé están invertidos

Sostén el pecho con la mano en forma de "C"

Si duele cuando el bebé chupa, quítalo y empieza de nuevo.

Los labios del bebé están invertidos

El bebé debe estar de lado con su abdomen tocando el tuyo

Para quitar el bebé mete tu dedo en la comisura que forman los labios del bebé y entre las encías empuja hasta que se separe completamente del pezón

5

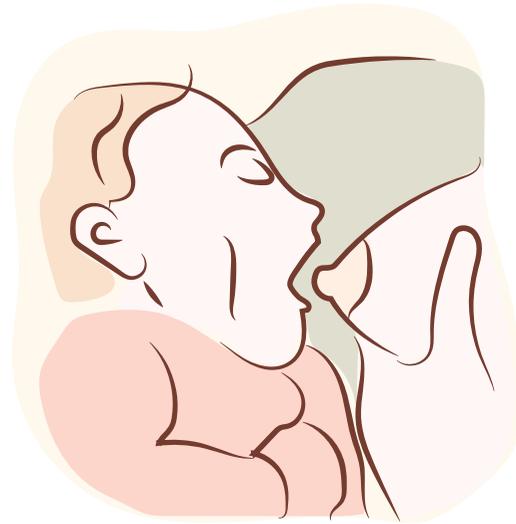
Anexos

Anexo 2. Buen agarre para la lactancia

1 Tocar los labios del bebé con el pezón.



2 Esperar a que el bebé abra bien la boca y mover rápidamente al bebé hacia el pecho.



3 Verificar que el bebé succiona en forma lenta y profunda, con pausas ocasionales.



Signos de buen agarre:

- El bebé toca la mama con el mentón.
- Tiene la boca bien abierta.
- Tiene el labio inferior volteado hacia fuera.
- Se ve más areola arriba de la boca que debajo de la misma.

5

Anexos

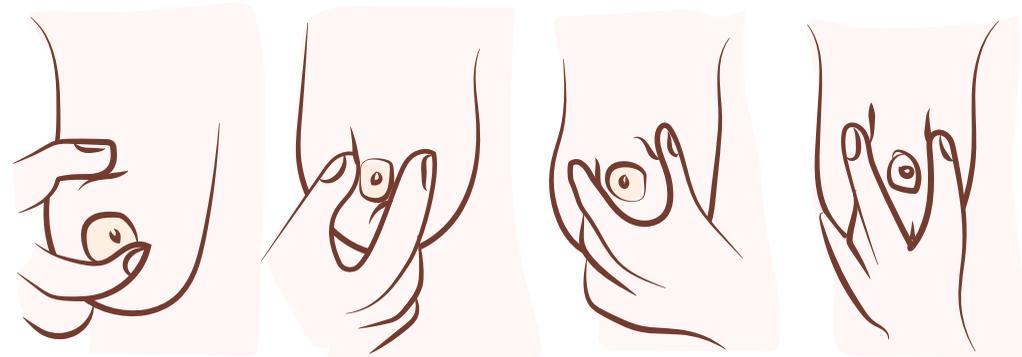
Facilita la extracción de leche de un pecho cuando el bebé está en el otro



Anexo 3. Buen agarre para la lactancia

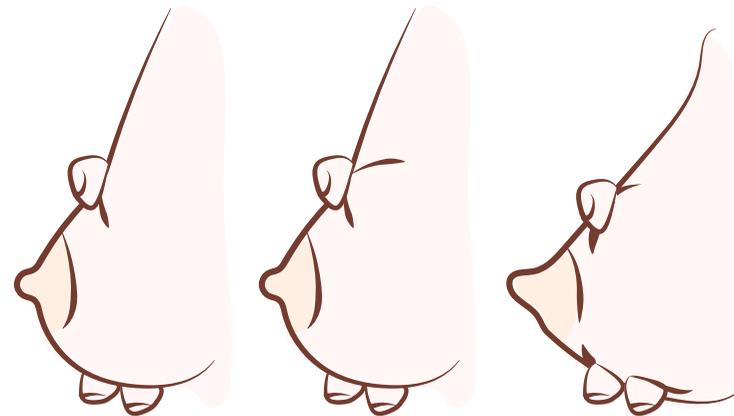
1. Lavarse bien las manos con agua y jabón.
2. Escoja un recipiente de boca ancha con tapa, lávelo con agua y jabón, luego déjele caer agua hirviendo.
3. Extraiga la leche y luego tápelo.
4. En temperatura ambiente durará hasta 8 horas; en refrigeración, hasta 3 días, y congelada hasta 3 meses. Rotular con la fecha de cuando fue extraída.
5. Para dársela al bebé: Si ha estado en refrigeración, calentar agua en una ollita y luego sentar el recipiente con la leche para quitarle lo frío. No hervir. Si no está refrigerada no es necesario calentarla.

Mano derecha



Mano izquierda

Posición hacia las paredes del seno



Acabe la manipulación

de vuelta

6

Bibliografía

1. Castillo-Durán C, Vial P, Uauy R. Trace Mineral Balance During Acute Diarrhea in Infants. *Journal of Pediatrics*, 113. 1988.
2. Comisión Nacional de Lactancia Materna y Seguro Social. Guía Práctica para la alimentación del niño.
3. Griffith M.; Dickin K. and Favin M. Promoviendo el crecimiento de los niños: ¿Que es eficaz? Banco Mundial 1996.
4. Gerencia de la Mujer y Niñez, Ministerio de Salud Pública. Manual de suplementación con micronutrientes. Tercera edición, El Salvador, 2004.
5. Linkages, AED. Recommended Feeding Practices to improve infant and maternal nutrition. Washington 1999.
6. James, J.M, et al. Food Allergies. Department of Allergy and Immunology , Colorado Allergy and Asthma Centers. USA. 2004.
7. Kathryn G. Dewy and Kenneth H. Brown. Update on Technical Issues concerning Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries and Implications for Intervention Programs. OMS. Geneva. 2002.
8. Ministerio de Salud Pública. Láminas de Consejería. Estrategia Nacional de Atención integral en nutrición a nivel comunitario. El Salvador. 2001
9. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guía Educativa de Alimentación Infantil. Programa Nacional de Educación Nutricional. El Salvador,1995.
10. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Aprendiendo más sobre el Desafío para todos: Prácticas, Percepciones y maneras de mejorar la alimentación en las zonas más pobres de El Salvador. El salvador, 1994.
11. Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Manual de la Consejera Voluntaria de AIN. El Salvador. 2001.
12. Ministry of Health. Food and Nutrition Guidelines for Healthy Infants and Toddlers (aged 0-2 years) A background Paper. New Zealand, 2000.
13. M. Pefia y J. Bacallao. La Obesidad en la Pobreza , un nuevo reto para la salud pública . OPS/ OMS. Washington, D.C.2000 .
14. Organización Mundial de la Salud/UNICEF. Estrategia Mundial para la alimentación de lactante y del niño pequeño. Ginebra, 2003.
15. OMS /OPS . Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Washington, DC. 2003.
16. OPS/OMS, CESNI, FUNDACION CAVENDES. La Alimentación del Niño Menor de 6 años en América Latina. Bases para el desarrollo de Guías Alimentarias. Venezuela , 1993.
17. Pelletier D.L.; Frongillo E.A.; Habicht J.P. Epidemiologic evidence for a potentiating effect of malnutrition on child mortality. *American Journal of public Health*. 1993; 83:1130-1133.
18. Ramakrishnan, Usha. Nutritional Anemias. Library of Congress, 00-045504. 2000.
19. RiidigerEvon Kries, et.al. Breastfeeding and obesity: cross sectional study. Munich. *BMJ* 1999;319:147-150.
20. Taylor, S.L. and Hefle, S.L. Food Allergies and Other Food Sensitivities. Institute of Food Technologists' Expert Panel on Food Safety and Nutrition. USA. 2003.
21. UNICEF. Hacia una Feliz Lactancia. El Salvador.
22. UNICEF. "El estado mundial de la infancia". Washington, 1998.
23. World Health Organization. Complementary Feeding of Young Children in Developing Countries: a review of current scientific knowledge. Geneva, 1998.
24. World Health Organization. Guiding Principles for Feeding Non-Breastfeed Children 6 to 24 months of age. Switzerland, 2005.
25. World Health Organization. Diet, nutrition and Prevention of Chronic diseases: a report of a joint WHO/FAO expert consultation. Geneva: WHO, 2003. (Technical Report Series 916.).
10. World Health Organization/BASICS/Unicef. Nutrition Essentials: A guide for health managers. 1999.
11. World Health Organization, Department of Nutrition for Health and Development. Complementary Feeding. Family foods for breastfed children. Geneva, 2000.



Recomendaciones de alimentación para primera infancia 0 a 7 años



MINISTERIO
DE SALUD



Esta publicación cuenta con la colaboración de la Cooperación Española a través de la Agencia Española de Cooperación (AECID). El contenido de la misma es responsabilidad exclusiva de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) y del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y no refleja, necesariamente, la postura de la AECID.