

ALIMENTACIÓN NORMAL DEL NIÑO

HASTA LOS 6 MESES DE EDAD

- Amamantar al niño todas las veces que quiera de día y de noche.
- No dar ningún otro alimento.

6 MESES A 8 MESES DE EDAD

- Amamantar todas las veces que el niño quiera de día y de noche.
- Iniciar alimentos complementarios en papillas o puré como:
- **Frutas:** Papaya, banano, mango, guayaba, granadilla, manzana y pera.
- **Verduras:** Ahuyama, espinacas y zanahoria.
- **Cereales:** Arroz, harina de avena, maíz, soya.
- **Tubérculos:** Papa, yuca o ñame.
- **Carnes:** De res o pollo y una vez a la semana hígado o pajarilla.
- Yema de huevo diaria.
- Dar los alimentos complementarios mencionados 3 veces al día.

9 MESES A 11 MESES DE EDAD

- Continuar dando lactancia antes de los otros alimentos.
- Dar todos los días 3 porciones de los alimentos anteriores y además otras

hortalizas y verduras como acelgas, remolacha, entre otros Harina de trigo o plátano fortificada con micronutrientes.

- Carne de res, pollo, pescado, frijol o lenteja.
- Huevo completo diario.
- Utilice aceite vegetal en las preparaciones.
- Además dar frutas, coladas, compotas o galletas dos veces al día entre comidas.

MAYOR DE 1 AÑO DE EDAD

- Dar porciones adecuadas de los alimentos anteriores, aumentando la variedad y la consistencia.
- Debe recibir la misma alimentación que la familia (3 veces al día).
- Además 2 veces al día entre comidas dos refrigerios nutritivos como compotas, coladas, galletas, lácteos etc.
- Debe recibir leche 3 veces al día.
- La lactancia materna después de los otros alimentos.

¡PARA QUE SU HIJO SEA SANO Y FELIZ DIGALE MUCHAS VECES CUANTO LO AMA, ACARICIELO, DEDIQUELE TIEMPO, ACEPTÉ QUE PUEDE EQUIVOCARSE, ALIENTELO, ESCUCHELO, SIENTASE ORGULLOSO DE EL, NO LO MALTRATE, NO LO GOLPEE, HAGALE SENTIR QUE ES IMPORTANTE PARA USTED, LLEVELO A LOS CONTROLES POR MEDICO Y ENFERMERIA, VACUNELO Y AYUDELO A ESTAR SALUDABLE!

RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA ANTE LA PRESENCIA DE ENFERMEDAD EN LOS NIÑOS



¡TENGA EN CUENTA!

DAR LIQUIDOS A LOS NIÑOS ENFERMOS



A todos los niños enfermos se les debe dar leche materna con mas frecuencia y líquidos abundantes como sopas, coladas, jugos, compotas de frutas, yogurt, leche o agua limpia y hervida.

SI EL NIÑO TIENE DIARREA LA ADMINISTRACION DE LIQUIDOS LE PUEDEN SALVAR LA VIDA



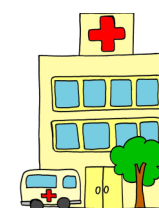
- Administre Suero oral de Rehidratación oral SRO, cuantas veces quiera recibir y después de cada deposición.
- De leche materna con mas frecuencia y durante mas tiempo.
- De líquidos a base de alimentos como sopas de papa con carne o pollo, plátano coli, agua de arroz, agua de coco, aguas de frutas naturales, coladas de cereal o yogurt.
- Si el niño vomita espere 10 minutos y continúe dando mas líquidos con una cuchara pequeña y despacio.

RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACION DEL NIÑO ENFERMO



- Dé el pecho con mas frecuencia de día y de noche.
- Continúe con la comida normal pero en pequeñas cantidades y con mas frecuencia.
- Ofrezca alimentos suaves y sin grasa como puré de papa, plátano, verduras, arroz y compotas naturales de fruta.
- Ofrézcale una comida extra hasta dos semanas después de la mejoría de la enfermedad.
- Recuerde que el apetito mejorará a medida que el niño se recupera.
- Insístale para que coma con dedicación y cariño, recuerde que la enfermedad hace que el niño pierda el apetito.
- Nunca deje a un niño solo ni al cuidado de otros menores de edad.
- La gran mayoría de los accidentes ocurren en un segundo, y este segundo hace parte del minuto en que la madre o cuidador pensó que lo podía dejar solo.

CUANDO TRAER DE INMEDIATO AL NIÑO A LA INSTITUCIÓN DE SALUD



- Si no puede beber
- Si desarrolla fiebre
- Si empeora
- Si aparece sangre en las heces
- Si tiene dificultad para comer y beber
- Si tiene dificultad para respirar
- Si tiene respiración rápida
- Si no toma el pecho (lactancia materna)



CONSULTE AL MEDICO CUANDO LO VEA MAL DE SALUD; EN ESPECIAL CUANDO TENGA DIARREA, CUANDO TENGA TOS, CUANDO PRESENTE LOS SINTOMAS COMO FIEBRE, VOMITO, DIFICULTAD PARA RESPIRAR Y OTROS QUE PRESENTE