

# Alimentación



# ALIMENTACION

ALIMENTOS QUE DAN ENERGÍA	ALIMENTOS QUE FORMAN EL CUERPO
---------------------------	--------------------------------



# ALIMENTACION

## **Alimentos que dan energía.**

1. Plátanos (bananas) maduros o cocidos.
2. Galletas saladas.
3. Papas.
4. Puré de manzana cocido.
5. Papaya.
6. Agregar un poco de azúcar o aceite vegetal a los cereales.



# ALIMENTACION

## **Alimentos que forman el cuerpo.**

1. Pollo (hervido o asado).
2. Huevos (hervido).
3. Carne (bien cocida, sin mucha grasa).
4. Frijoles, lentejas o chicharos (bien cocidos y molidos).
5. Pescado (bien cocido).
6. Leche (a veces puede causar problemas).



# ¿Cuándo es más importante la buena alimentación?

- En la niñez y en la adolescencia pues el cuerpo se está formando.
- En los ancianos: Con el paso del tiempo nuestros órganos y tejidos se deterioran y hay que renovarlos.



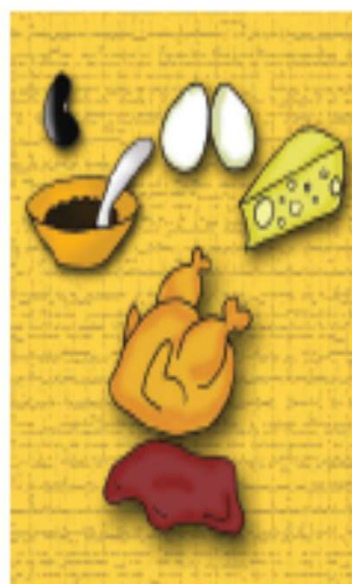
# ¿Cuándo es más importante la buena alimentación?

- En embarazadas y cuando amamantan:  
Para el desarrollo del bebe y de la leche.
- Personas que sufren enfermedades, operaciones quirúrgicas o quemaduras, los procesos de regeneración utilizan proteínas y hay que reponerlas.



## Pures nutritivos a base de mezclas vegetales

Frijol +



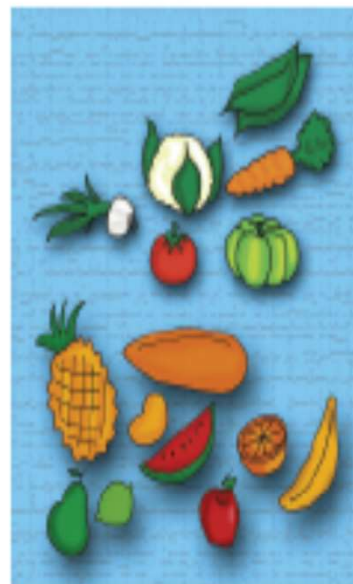
En lugar de frijol  
puede usar yema  
de huevo, hígado,  
pollo desmenuzado  
o queso.

Masa de  
Tortilla +



En lugar de la masa  
de tortilla puede usar  
la tortilla deshecha,  
arroz, pan, fideos,  
papa, camote o yuca.

Hojas verdes  
machacadas o +  
pure de frutas



Puede usar también  
otros vegetales o  
frutas como güicoy,  
zanahoria, manzana,  
banano, papaya.

Aceite  
vegetal



Aceite vegetal  
Cualquiera  
no frito





Ministerio de Salud Pública

# Cómo alimentar a niños y niñas menores de 2 años



	0 a 6 meses	6 a 8 meses	9 a 11 meses	1 a 2 años	Enfermo o en recuperación
<b>Lactancia materna</b>	 Déle sólo pecho	 Déle pecho y comidas	 Déle pecho y comidas	 Déle comidas y pecho	 Menor de 6 meses déle sólo pecho  De 6 meses o más sígale dando pecho y comidas
<b>Consistencia de los alimentos</b>	 Líquida	 Machacados, suaves y espesos	 Picados o cortados en trocitos	 Picados, cortados o enteros	 Machacados, suaves y espesos
<b>Cantidad de alimentos</b>	 Déle todo lo que la niña/o quiera de los dos pechos en cada mamada	 Déle 2 a 3 cucharadas cada vez	 Déle 3 a 4 cucharadas cada vez	 Déle 4 a 5 cucharadas cada vez	 Déle de comer más veces al día
<b>Variedad de alimentos</b>	 Sólo leche materna	 Frutas, verduras, yema de huevo y mezcla de tortilla deshecha y frijol con aceite	 Todo lo anterior más hígado de pollo o res, pollo, carne, pescado	 De todo lo que hay en casa y que come la familia	 Déle lo que más le gusta para que coma, pero no golosinas, ni chucherías
<b>Frecuencia de los alimentos</b>	 Déle de mamar 10 a 12 veces de día y de noche	 Déle 2 a 3 veces al día	 Déle 3 a 4 veces al día, 3 tiempos y 1 refrigeración	 Déle 4 a 5 veces al día, 3 tiempos y 2 refrigeraciones	 Déle una comida más al día durante 2 semanas después de la enfermedad
<b>Modo de dar con amor</b>	 Mírele y acarícielo al darle pecho	 Déle en la boca	 Animele mientras come	 Déjele que coma sólo/a y cuidelo/a	 Déle con paciencia y buen humor







Cuando la persona tiene vómitos o esta demasiado enferma para comer, debe tomar:

**Leche de pecho.**

Puré aguado o caldo de arroz, maicena o papa.

Agua de arroz (con un poco de arroz molido).

Caldo de pollo, res, huevo o frijol.

Limonada o bebidas dulces parecidas.

Tan pronto como la persona pueda comer, además de tomar las bebidas indicadas, debe comer una buena variedad de los alimentos.

EVITAR: COMIDAS GRASOSAS - CASI TODAS LAS FRUTAS CRUDAS - CUALQUIER TIPO DE LAXANTE O PURGA - COMIDAS PICANTES - BEBIDAS ALCOHÓLICAS



# ¿Y el promotor qué tiene que hacer?

- En este sentido, será muy importante que en el ámbito en el que trabajen los Promotores en Nutrición existan **gran variedad de recetas**, que contemplen el uso de **todos los grupos** de alimentos y que a la vez resulten **económicamente accesibles**.

Una buena forma de lograrlo es solicitando a todos los vecinos que aporten diferentes recetas.



# FOMENTAR

- Mezcla correcta de calorías proteínas.
- Comer más frutas y verduras.
- Variar las comidas.



# Valoración general:

- Estado de la piel, las mucosas, la grasa debajo de la piel, los músculos.
- La presencia de edemas (hinchazón de piernas, manos u otra parte del cuerpo).

Es un signo de desnutrición grave.



# Valoración general:

- La inteligencia es signo de un buen estado nutricional. En este caso es un problema crónico.
- El tono afectivo, la actividad diaria y la capacidad de juego.
- La existencia de cuadros infecciosos reiterados, especialmente respiratorios y diarreicos.



# *PELIGRO* NO ALIMENTA

- Mucho cuidado con la refacción.
  - Nunca cerca de las comidas.
  - Los cucos = hielo más colorantes.
  - Los ricitos.
  - Dulces.
  - Darlos en situaciones muy especiales.





# *PELIGRO* NO ALIMENTA

- Cuidado con la cantidad de:
  - Tortitas.
  - Comidas grasosas.

