

Esp
INCAP
DCE
104
c.2

MINISTERIO DE SALUD

E1

**GUIA ALIMENTARIA
PARA NIÑOS Y NIÑAS
MENORES DE 5 AÑOS
EN KUNA YALA**



**MINISTERIO DE SALUD
REGIÓN DE SALUD DE KUNA YALA**

OMS - OPS - INCAP

PANAMA, NOVIEMBRE DE 2003



© Ministerio de Salud
Región de Salud de Kuna Yala

OMS - OPS - INCAP

Guía Alimentaria par niños y niñas menores de
5 años en Kuna Yala
I.S.B.N. 9962-642-03-5

INDICE

INTRODUCCION	1
ALIMENTACION DEL NIÑO O NIÑA DE 0 A 6 MESES	14
ALIMENTACION DEL NIÑO O NIÑA DE 6 MESES A UN AÑO	22
ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 1 A 5 AÑOS	30

INTRODUCCIÓN

Una alimentación adecuada durante la infancia y los primeros años de vida es fundamental para el desarrollo potencial del ser humano. Es reconocido que el periodo desde el nacimiento hasta los dos años de edad es crítico para lograr un crecimiento y desarrollo óptimo. Después de los dos años de edad es muy difícil recuperar el retardo en talla que ocurrió en ese período.

Las prácticas de lactancia y alimentación complementaria no adecuadas y las enfermedades infecciosas como diarreas o enfermedades respiratorias son las principales causas de la desnutrición en los primeros dos años de vida. Por esa razón es importante asegurarse que las madres y padres de niños y niñas menores de 5 años reciban información apropiada sobre la forma de alimentarlos.

1

Esta guía ha sido elaborada para orientar a funcionarios de salud, educación y autoridades tradicionales sobre la mejor forma de alimentar a los niños y niñas desde su nacimiento hasta los 5 años utilizando alimentos disponibles y tradicionales en Kuna Yala.

La alimentación complementaria es definida como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos de los niños y niñas por lo que es necesario incluir otros alimentos y líquidos además de la leche materna. Esta etapa debe durar de los 6 meses a los 2 años de edad, en que el niño o niña se integra completamente a la alimentación familiar.

Algunas de las prácticas recomendadas para una alimentación adecuada en base a las guías para la alimentación complementaria del niño alimentado con leche materna de OPS/OMS (2003), son:

2

Lactancia materna exclusiva desde el nacimiento a los 6 meses de edad e introducir alimentos complementarios a los 6 meses de edad, continuando con la lactancia materna.



El Comité de expertos de la Organización Mundial de la Salud en el 2001, revisó la evidencia disponible y concluyó que la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses brinda beneficios al niño o niña, como la protección del niño contra infecciones gastrointestinales y un mejor desarrollo motor. Para la madre, la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses prolonga la duración de la amenorrea posparto y acelera la pérdida de peso.

3

En algunos casos como el de los bebés prematuros, con bajo peso al nacer o de madres con anemia durante el embarazo pueden tener bajas reservas de hierro y deben ser suplementados con este nutriente a los 2 o 3 meses de edad. En grupos de población donde las prevalencias de anemia son altas como sucede en Kuna Yala, se debería suplementar con hierro a todos los niños antes de los 6 meses.



4

- **Continuar con la lactancia materna frecuente y a libre demanda hasta los dos años de edad o más.**

Los niños y niñas de 1 a 2 años amamantados reciben 35 a 40% de las necesidades totales de energía de la leche materna. La leche materna proporciona además, aproximadamente el 70% de las necesidades de vitamina A, 40% de calcio y 37% de riboflavina en niños de 15 a 18 meses de edad.



5

El impacto nutricional de la lactancia materna es más evidente durante los períodos de enfermedad cuando el niño o niña pierde el apetito por otros alimentos pero se mantiene la ingesta de leche materna.



6

- **Motivar al niño y a la niña a comer.**

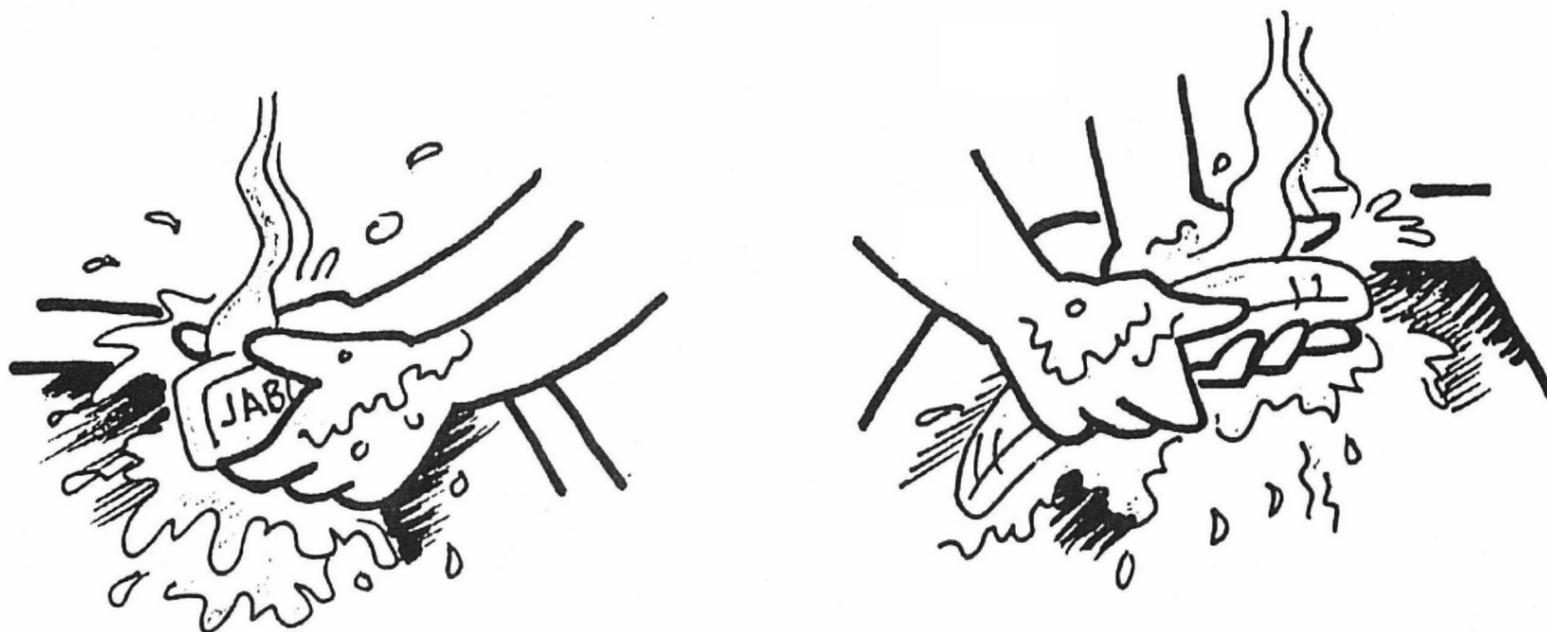
La alimentación complementaria óptima depende no sólo de los alimentos que se le dan al niño sino también de la atención que reciba durante las comidas. Se debe apoyar al niño y la niña con paciencia motivándolo a comer pero sin forzarlo. Si rechazan algunos alimentos o preparaciones se puede modificar consistencia, condimentos o método de preparación. Es importante recordar que los tiempos de comida son períodos de aprendizaje y amor, se recomienda hablarle al niño o niña mientras se alimenta.



7

- **Manejo higiénico de los alimentos**

La mayor incidencia de enfermedades diarreicas se da durante la segunda mitad del primer año de vida con el inicio de la alimentación complementaria. Se deben tener prácticas adecuadas de higiene como: a) lavar manos de niños y cuidador antes de comer b) servir los alimentos recién preparados, c) usar utensilios para preparar y servir los alimentos d) evitar el uso de mamaderas pues son difíciles de limpiar adecuadamente y pueden producir enfermedades.



8

- **Cantidad de alimentos que necesita el niño y la niña.**

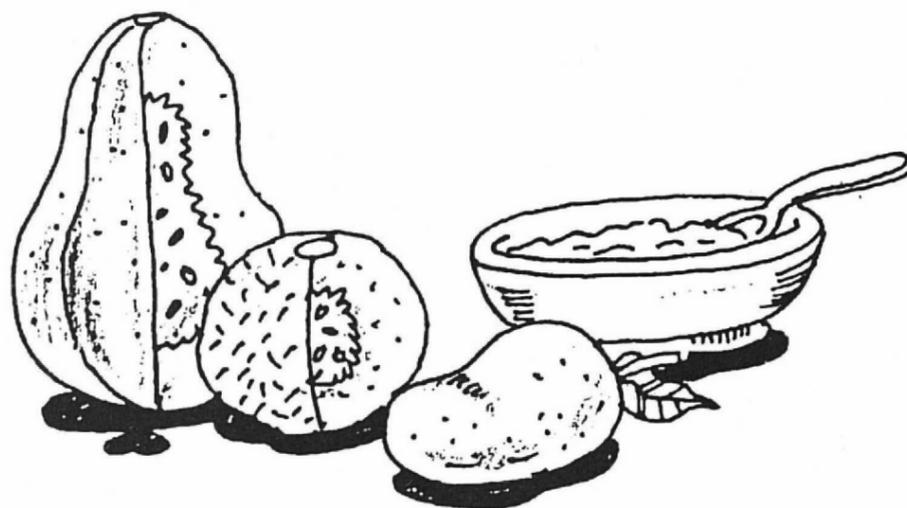
A los 6 meses de edad se debe iniciar dándole al niño o niña, pequeñas cantidades de alimentos aumentándola a medida que crece y manteniendo la lactancia frecuente. Las necesidades de energía de alimentos complementarios para niños y niñas amamantados para países en vías de desarrollo se presentan en el siguiente cuadro.

Edad	Requerimiento de energía (Kcal./dia)	
	Total	De alimentos complementarios
6 a 8 meses	615 Kcal/dia	200 Kcal/dia
9 a 11 meses	686 Kcal/dia	300 Kcal/dia
12 a 23 meses	894 Kcal/dia	550 Kcal/dia
2 a 3 años	1,300 Kcal/dia	
3 a 5 años	1,500 Kcal/dia	

9

- **Consistencia de los alimentos**

Se debe aumentar gradualmente la consistencia y variedad de alimentos adaptándose a los requerimientos y habilidades del niño y niña. A partir de los 6 meses, los lactantes pueden consumir alimentos majados y semisólidos hasta que se desarrolle la habilidad de masticar, a los 8 meses pueden comer alimentos que se tomen con la mano y al año ya puede comer todos los alimentos de la dieta familiar.



- **Frecuencia de alimentos y densidad energética.**

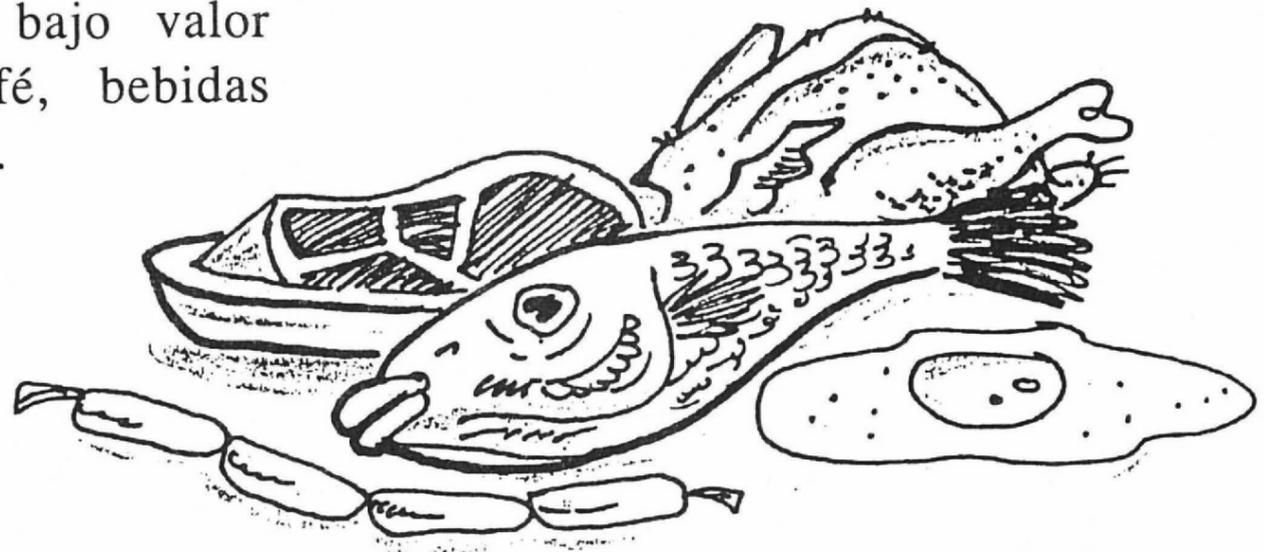
Se debe aumentar los tiempos de comida con alimentos complementarios a la lactancia a medida que el niño o niña va creciendo. Para un niño o niña sano amamantado de 6 a 8 meses se le deben ofrecer de 2 a 3 tiempos de comida por día, de 9 a 11 meses de 3 a 4 tiempos y de 1 a 2 años 5 tiempos incluyendo meriendas nutritivas.



11

- **Contenido de nutrientes de los alimentos complementarios.**

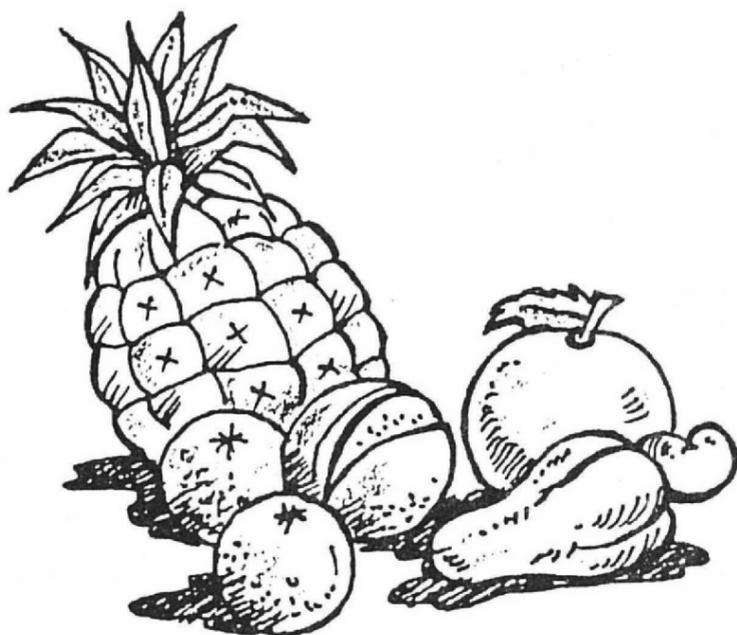
Para asegurar que se cubran las necesidades de nutrientes se debe dar variedad de alimentos. Por lo menos una vez al día, ofrecer cuando sea posible, carnes, pollo, pescado o huevos y algún alimento fuente de vitamina A y C como frutas y vegetales. Se debe evitar las bebidas de bajo valor nutricional como el té, café, bebidas azucaradas como sodas o chichas.



12

- **Uso de suplementos de vitaminas/minerales o de productos fortificados.**

La mayoría de los alimentos complementarios comunes no proporcionan cantidades suficientes de algunos nutrientes como hierro, zinc y calcio para cubrir las necesidades de estos nutrientes en las edades de 6 a 24 meses.



En nuestro país, en el mercado no se encuentran alimentos fortificados de bajo costo por lo que se recomienda el uso de suplementos de vitaminas y minerales a los niños en estas edades.

- **Alimentación durante y después de una enfermedad.**

Durante una enfermedad la necesidad de líquidos es usualmente mayor de lo normal. Se debe continuar la lactancia, y darle al niño o niña sus alimentos favoritos de alto valor nutricional para acelerar su recuperación. Después de la enfermedad debe dársele más alimentos de lo usual para compensar las pérdidas y asegurar el crecimiento óptimo.



ALIMENTACIÓN DEL NIÑO O NIÑA DE 0 A 6 MESES

- **Amamantar al bebé inmediatamente después del parto**

De esta forma se fortalece la relación de la madre y su hijo o hija; se estimula la producción de leche ya que ayuda que el útero regrese a su tamaño normal.

"Mientras más pecho le da,
más leche producirá"



15



Para una lactancia exitosa, especialmente con el primer bebé es necesario orientar a la embarazada sobre preparación del pezón para facilitar la succión del bebé y la salida de la leche.

- **El Niño necesita recibir el calostro o primera leche**

El calostro es la primera leche de color amarillo que sale del pecho de la madre.

El calostro:

- Aumenta el sistema de defensa del niño o niña contra las enfermedades.
- Es altamente nutritivo.



17

- **Amamantar cada vez que el niño o niña lo desee**

Para que el niño crezca sano debe amamantarse más de 8 veces al día si tiene menos de 3 meses y más de 6 veces al día en el mayor de 3 meses.

Si el niño menor de 3 meses duerme más de 3 horas la madre debe despertarlo suavemente para darle de mamar.



18



Al amamantar la madre debe darle de ambos senos, unos 15 minutos de cada lado, luego acostarlo en el hombro para sacarle los gases.

19

"La leche materna es completa y suficiente para el niño o niña durante los primeros 6 meses de vida. No necesita nada más"

La leche materna es natural, segura, gratis, no se prepara ni se daña.

Si la madre da mamadera al bebé, éste succionará menos del pecho y la madre producirá menos leche.



20

Para amamantar tanto la madre como el bebé deben estar cómodos, ya sea en la hamaca, sentada o en la cama.

Siempre es importante el aseo de la madre y del niño o niña.

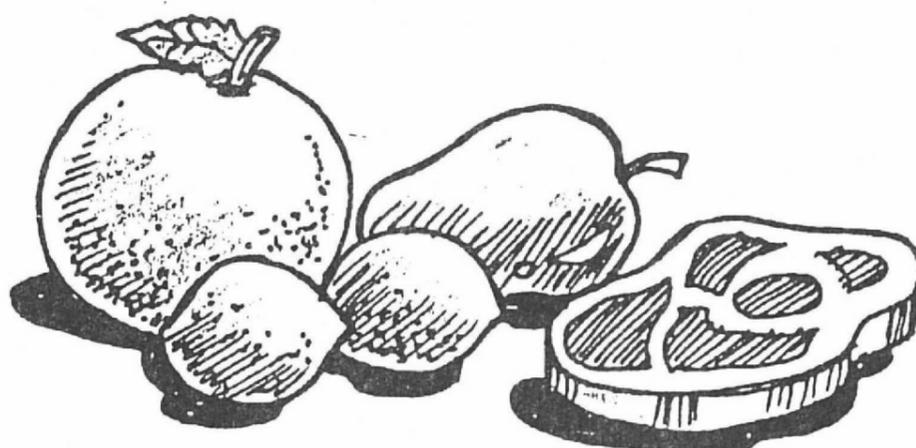


21

• Suplementación con hierro.

Los lactantes necesitan una ingesta de hierro alta debido al crecimiento rápido, en especial en el primer año de vida. A los 4 a 6 meses de edad el contenido de hierro de la leche humana y el aportado por otros alimentos no es suficiente para cubrir las necesidades de hierro por lo que es necesario proporcionarle el hierro por medio de un suplemento o de alimentos fortificados.

Según las normas del Ministerio de Salud se debe dar al niño suplemento de hierro (2 mg/Kg de peso) diariamente a partir de los 4 meses.

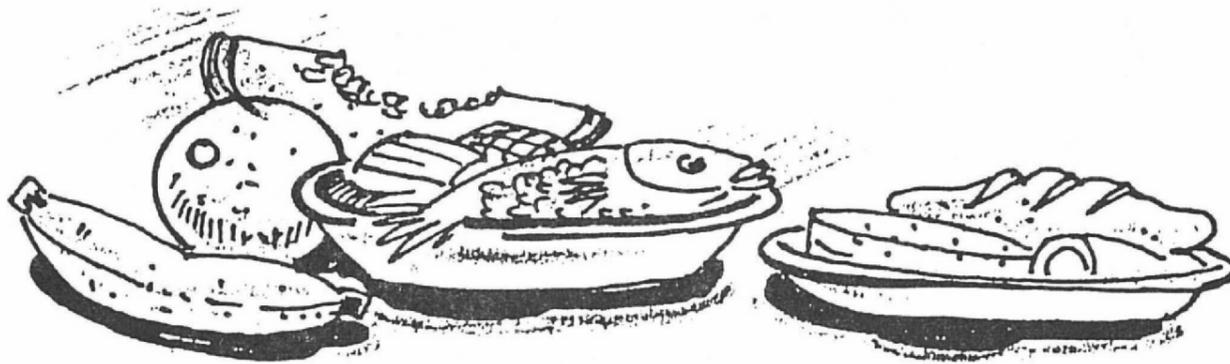


22

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO O NIÑA DE 6 MESES A 1 AÑO

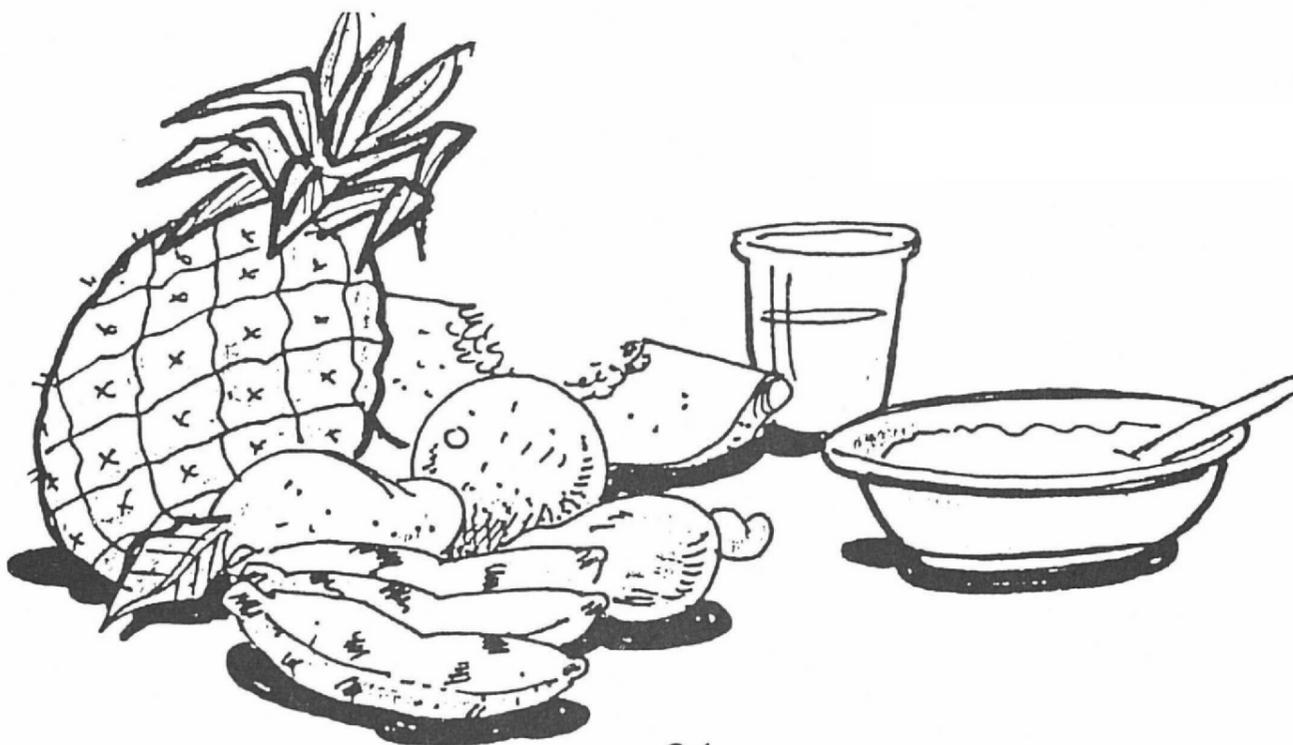
El niño o la niña continúa recibiendo pecho pero a los 6 meses se debe complementar la leche materna con otros alimentos.

A partir de los 6 meses se debe iniciar dándole al niño pequeñas cantidades de alimentos aumentando la cantidad a medida que crece y se le deben ofrecer 3 tiempos de comida además del pecho. De 9 a 11 meses se debe aumentar a 4 o 5 tiempos de comida, incluyendo meriendas nutritivas.

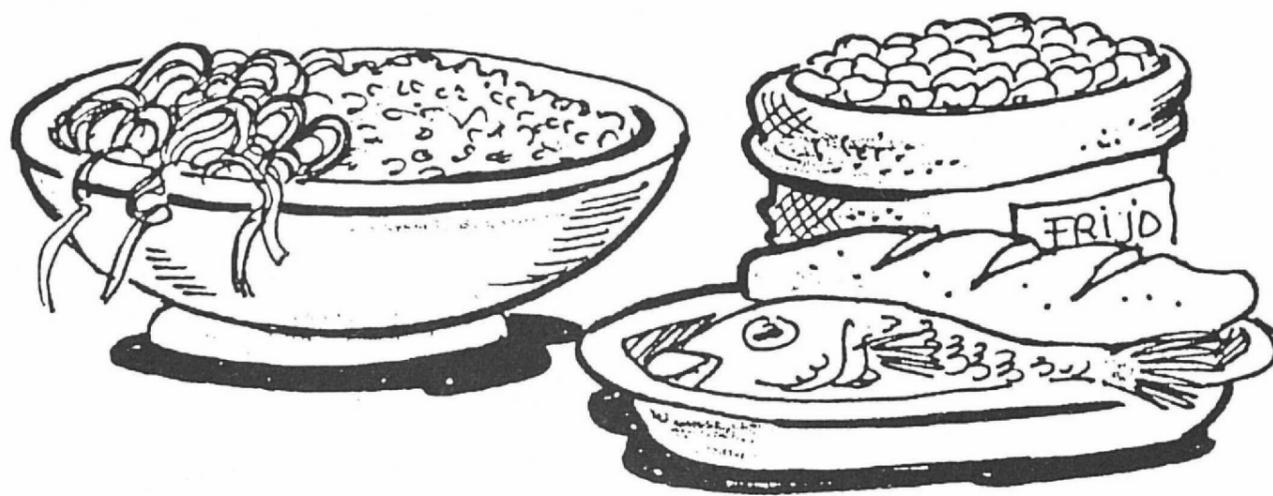


23

- De 6 a 8 meses se ofrece al niño o niña jugos de frutas naturales: mango, papaya, guanábana y guayaba mezclados con agua hervida y se recomienda que se le de en una tacita y no en mamadera. También ofrecer frutas en puré y verduras como guineo (waimadun), fruta de pan, otoi (wari), zapallo (moe), yuca (mama) plátano maduro (madun) o ñame (wagup) que pueden ser mezclados con leche materna. Las frutas que sean ácidas (naranja, piña, guayaba, limón, tienen vitamina C y ayudan a que el hierro se absorba mejor.



24

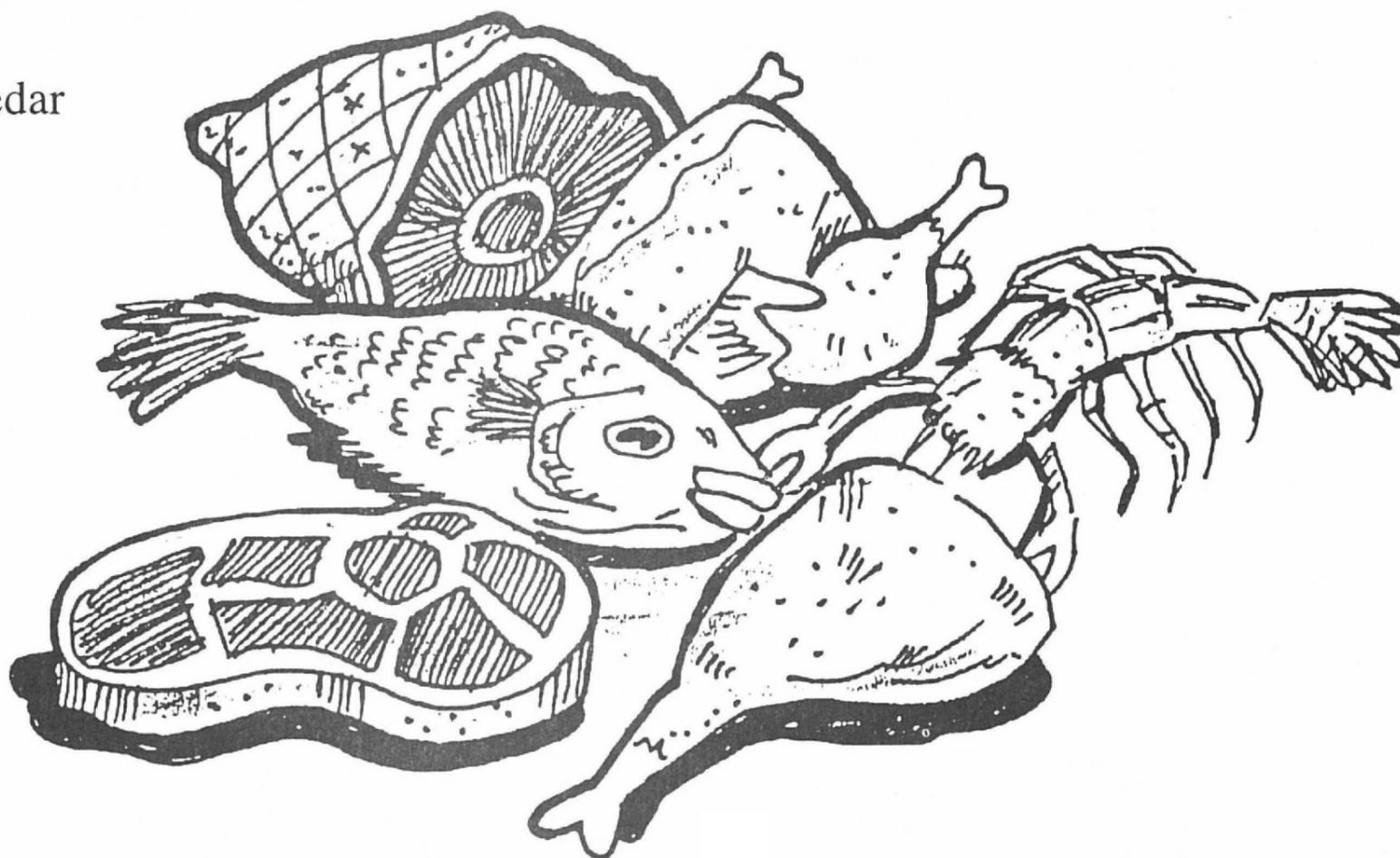


• De 9 a 11 meses introducir arroz, macarrones, frijoles y huevo, pan, pescado (ua) y carnes de monte (san sapurbalid) desmenuzados o deshilachados (ichi-macar). Por lo menos una vez al día ofrecerle algún tipo de carne o huevo.

25

Carnes: (san sapurbalid)

Iguana - Arri
 Saino - Yanu
 Puerco de Monte - Wedar
 Pavo - Siyli
 Venado - Coe
 Pescado - Ua
 Langosta - Dulup
 Pollo - Kanir



26

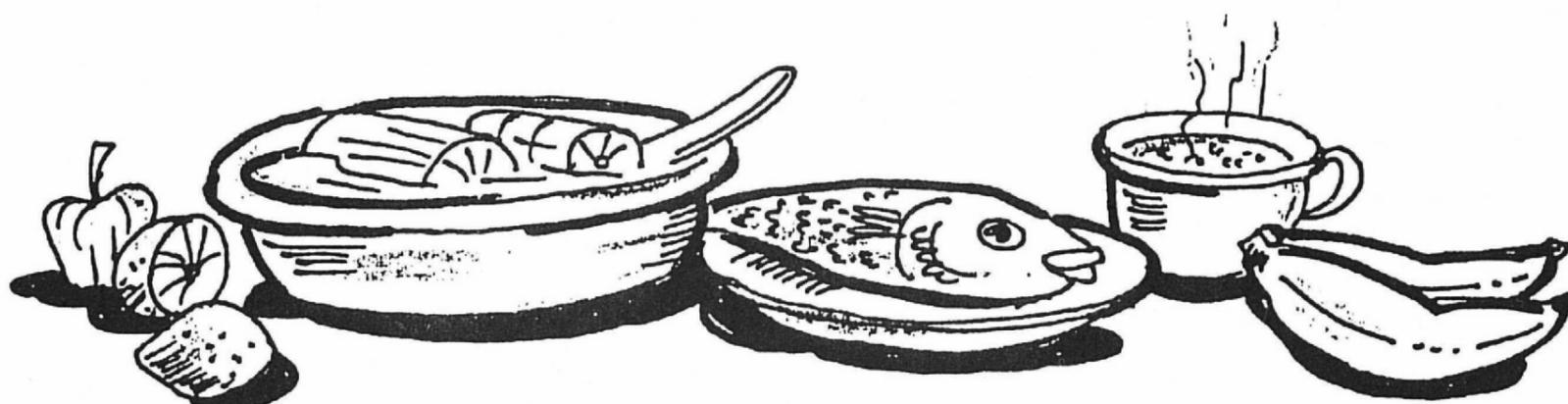
Ofrecer al niño o niña preparaciones tradicionales que son nutritivas y así aprendera a comerlas desde niño.

Oros olicua
Obsa
Olicua
Mas olicua
Maduolo

Tule masi
Mauwala
Moe
Madun
Inna

Kainis
Obduda
Cocoa Olicua
Chucula

"Todos los alimentos se le deben ofrecer al niño o niña en plato otaza aparte que deben estar muy limpios"



27

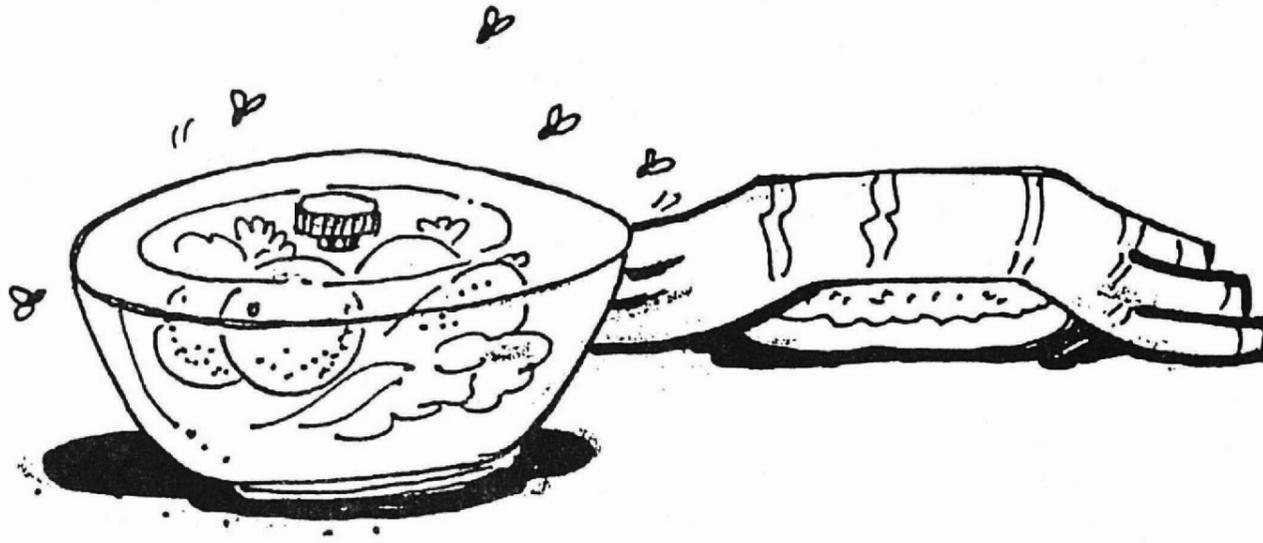
Como la leche materna es segura, las diarreas son más frecuentes al iniciar la alimentación complementaria por lo que es necesario que:

- Toda el agua que el niño o niña tome o la madre utilice para preparar los alimentos debe ser hervida
- Evitar el uso de mamaderas pues son difíciles de limpiar bien y pueden producir diarreas.



28

- La madre o persona que cuida al niño debe lavarse las manos antes de cocinar y de servir la comida.
- Servir los alimentos recién preparados y evitar el contacto con moscas, cucarachas u otros animales.
- Cuando el niño o niña están enfermos se debe continuar la lactancia y darle al niño sus alimentos preferidos de alto valor nutricional para que se recupere mas rápidamente.



29

Ejemplo de un día en la alimentación del niño o niña de 9 meses a 1 año

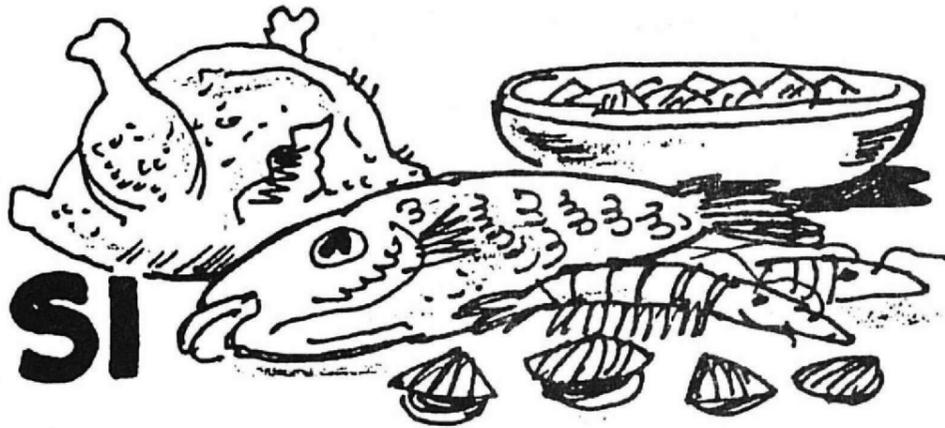
5:00 am	Leche materna
7:00 am	Madum ó crema
9:00 am	Leche materna
11:00 am	Fruta
1:00 pm	Mas olicua, puré, oros olicua (guacho de arroz con pedacitos de pescado o carne)
3:00 pm	Leche materna
5:00 pm	Platano maduro, crema espesa cocoa olicua o madum
7:00 pm	en adelante Leche materna cuando el niño la pida

ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 1 A 5 AÑOS

Seguir dando leche materna hasta los dos años.

- Darle 5 comidas al día.
- Porque el niño o niña esta en su etapa de crecimiento
- Porque su estómago es pequeño
- Porque tiene mucha actividad física

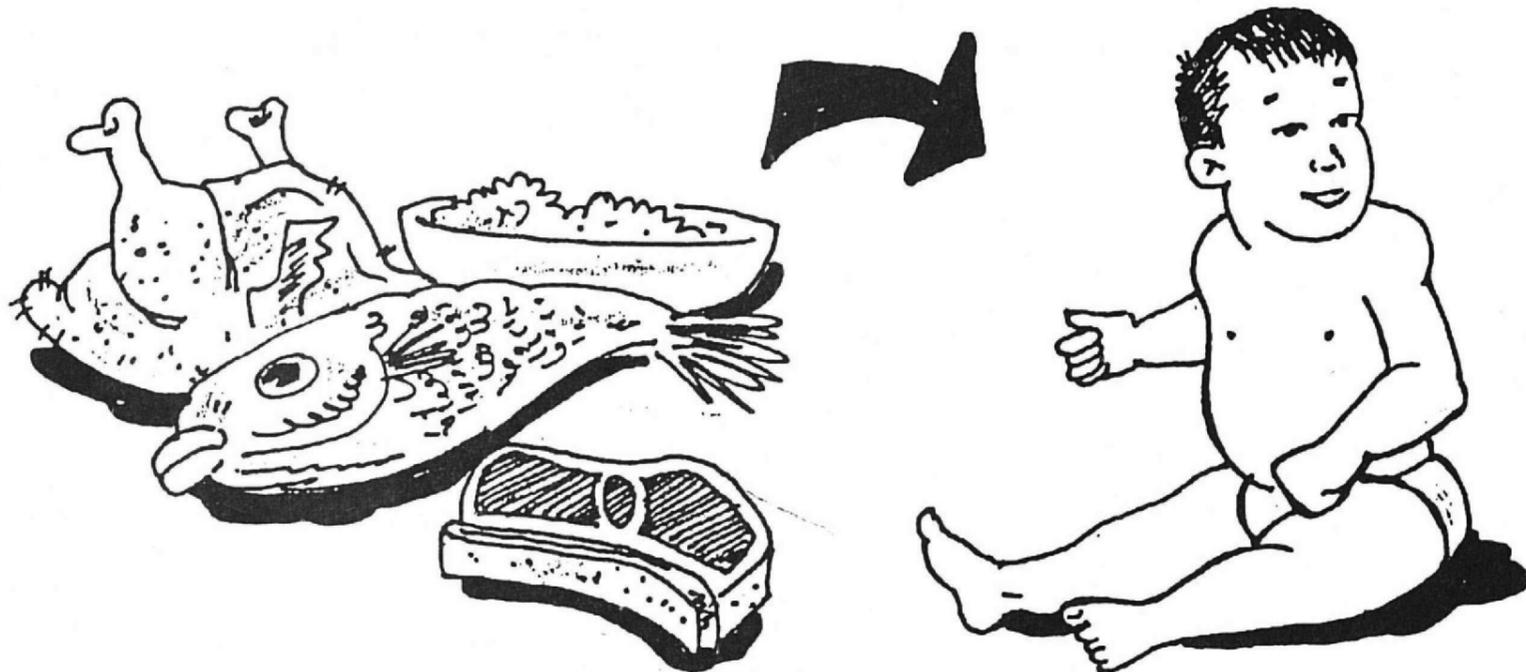
Se debe ofrecer alimentos variados y no dar mamadera porque pueden producir infecciones como la diarrea.



31

- Dar por lo menos una porción de alimentos fuente de proteína animal (pescado, carnes de monte o pollo) al día.

El niño está creciendo y necesita proteína, para formar músculos y huesos.



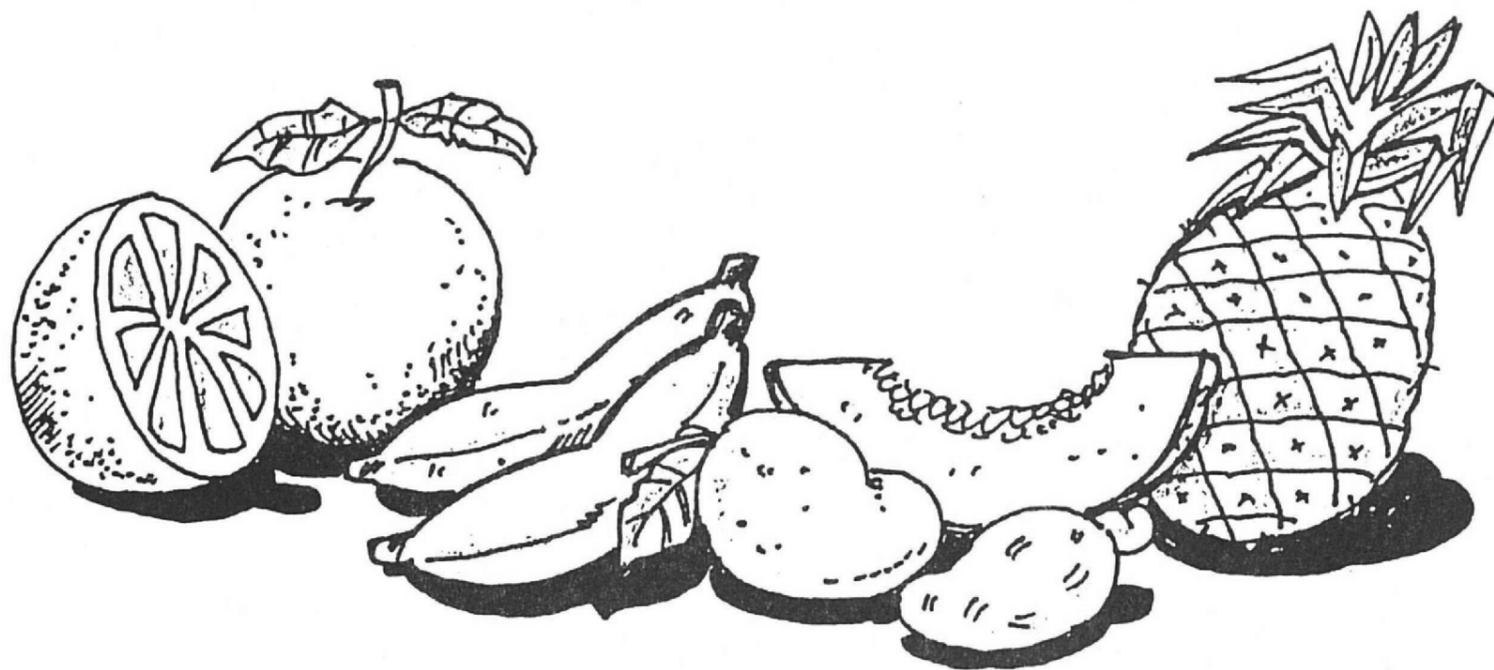
32

- Darle al niño por lo menos una fruta o jugo natural al día.

Frutas que hay en Kuna Yala:

Guineo, mango, guanábana, piña, naranja, limón, marañón, mamey, papaya, aguacate.

Las frutas son ricas en vitaminas y son importantes para la salud del niño.



33

- **Dar al niño o niña preparaciones espesas, que dan más energía y alimentan más.**

Puede dar:

Guacho de arroz con pollo o pescado (oros olicua)

Chicha de plátano (madum)

Crema de maíz, avena (espesa)

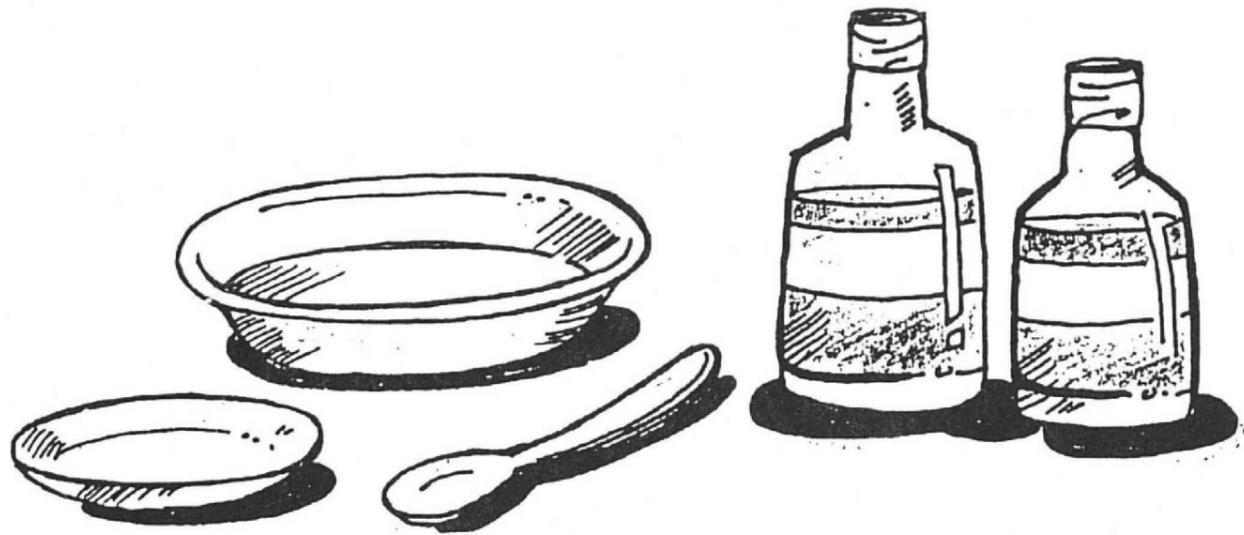
Guacho de plátano con pollo o pescado (mas olicua)

Guacho de maíz (obsa) con pescado o carne de monte

El niño puede tomar un vaso de crema espesa antes de dormir para que descansa toda la noche.



34



- El niño o niña debe comer en plato aparte para saber cuanto come.
- Hasta los 5 años el crecimiento demanda necesidades de hierro que son difíciles de cubrir a través de los alimentos disponibles en Kuna Yala por lo que se recomienda la suplementación en forma preventiva (3 mg/Kg una vez por semana)

35

Un día en la alimentación de un niño o niña de 1 a 2 años

6:00 am	Leche materna
7:00 am	Pan, huevo, crema
10:00 am	Fruta
12:00 md	Leche materna
2:00 pm	Tule masi, arroz con frijoles o con pescado
4:00 pm	Fruta, Inna
6:00 pm	Plátano asado. madum, crema espesa., inna o cocoa con maíz
8:00 pm	en adelante Leche materna cuando el niño lo pida

36

Un día de alimentación de un niño o niña de 2 a 5 años

7:00 am	Cocoa olicua, pan, queso
10:00 am	Fruta
1:00 pm	Tule masi, arroz(lo que coma la familia)
3:00 pm	Cocoa olicua o Inna
6:00 pm	Yuca o plátano asado, pescado ahumado7