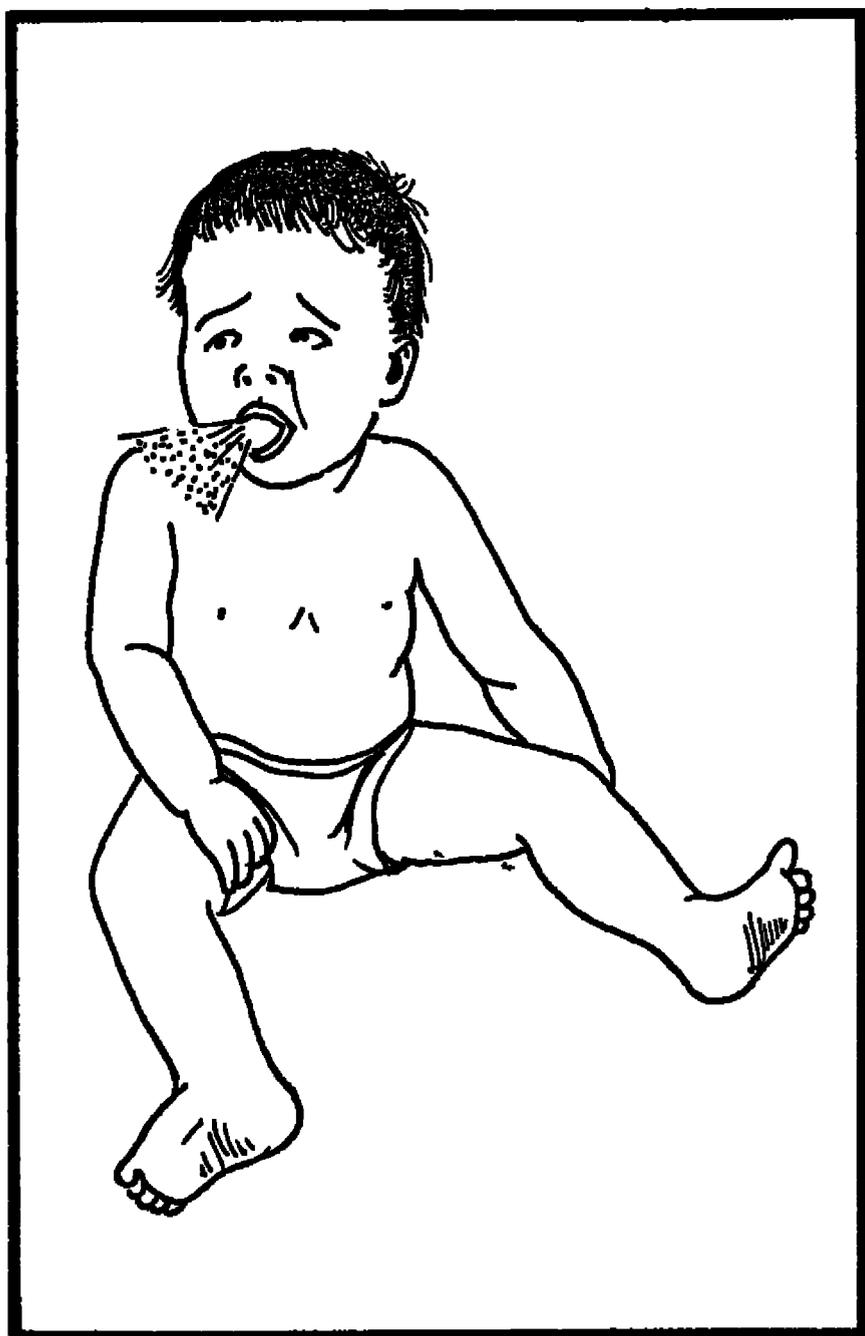


Esp  
INCAP  
MDE  
032  
No. 8

# **BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

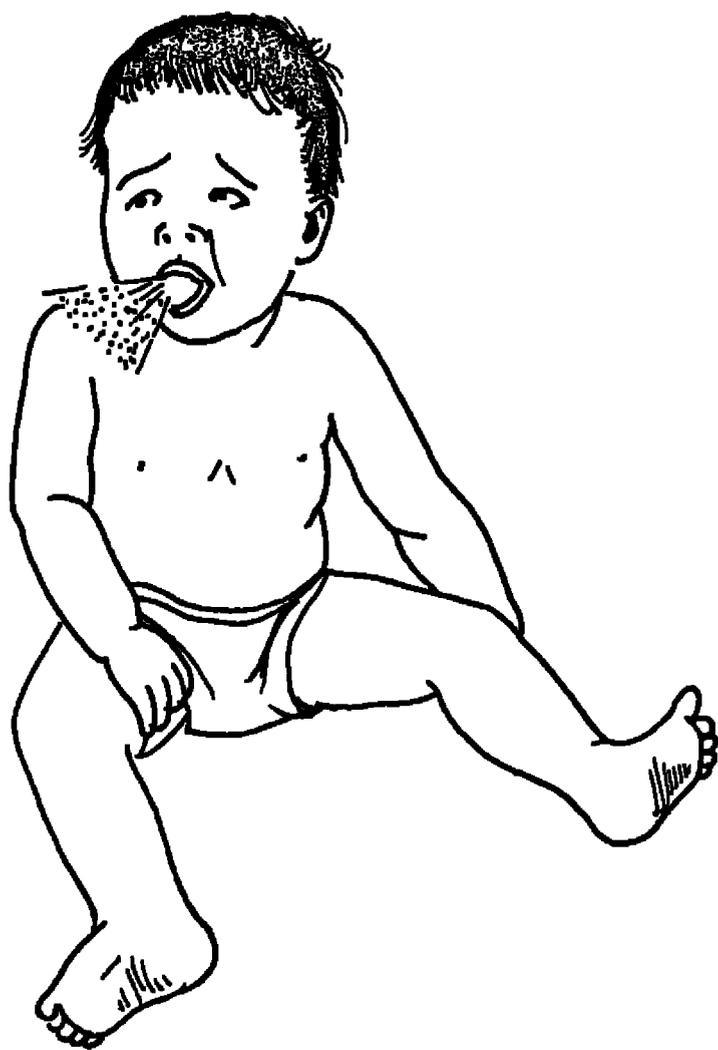
SERIE DE 14 FOLLETOS



**ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL  
ESTADO NUTRICIONAL**

# **BIBLIOTECA BASICA DE ALIMENTACION Y NUTRICION**

SERIE DE 14 FOLLETOS



ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL  
ESTADO NUTRICIONAL

**Hay varias enfermedades que le dan con bastante frecuencia a los niños y que afectan su estado nutricional en poco tiempo, porque les quitan el apetito y comen menos.**



**Las enfermedades que se presentan con mayor frecuencia en los niños son las diarreas y las infecciones respiratorias.**

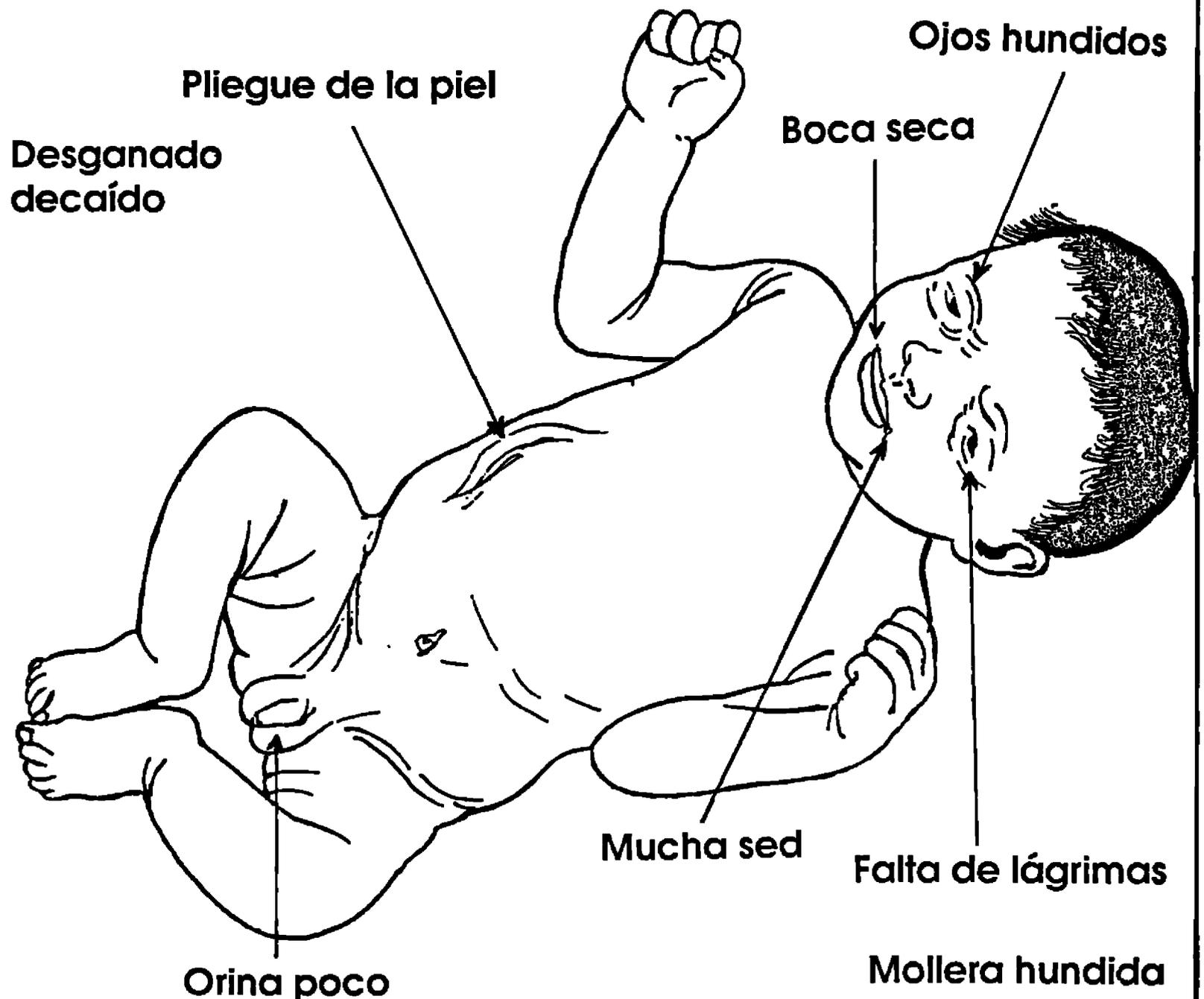
# LA DIARREA

La diarrea es una enfermedad infecciosa que se caracteriza porque el pupú es aguado, y las personas hacen más veces que lo normal.

Los efectos de la diarrea en la salud del niño son que se deshidrata y pierde peso, lo cual puede causar la desnutrición.

El niño se deshidrata porque pierde agua ya sea por las veces que hace pupú o por los vómitos que presenta.

## SIGNOS DE LA DESHIDRATACION



**El niño pierde peso por las siguientes razones:**

- \* Come menos.**
- \* Vomita después de comer.**
- \* No utiliza bien las sustancias nutritivas.**
- \* A veces se le suspenden los alimentos.**



El tratamiento de la diarrea consiste en reponer los líquidos que el niño pierde.

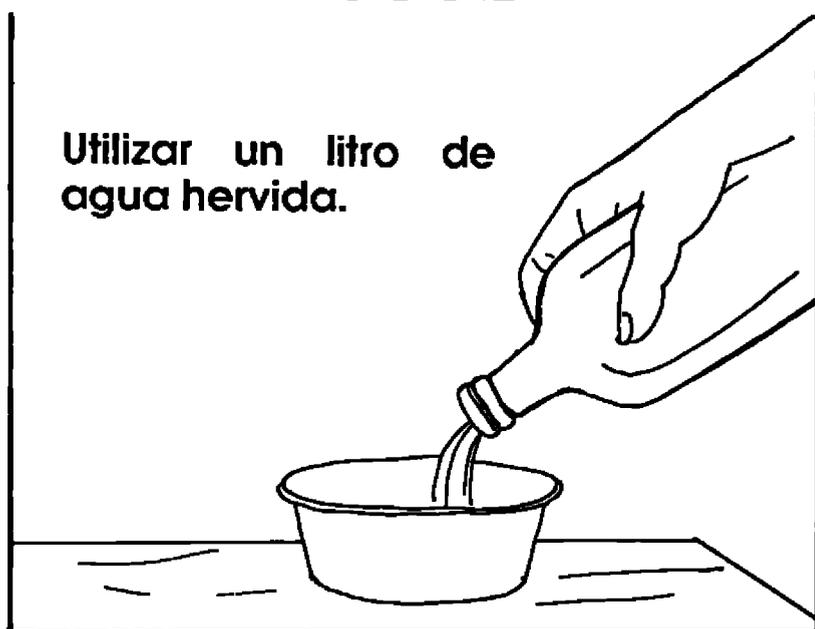
La reposición de líquidos debe hacerse con sales de rehidratación oral "Litrosol", el cual se encuentra disponible en los centros de salud y en la comunidad donde el Guardián de salud.



## ASÍ SE PREPARA EL LITROSOL



Utilizar un litro de agua hervida.



Disolver el contenido de un sobre en el recipiente.



Darle el líquido al niño aunque lo vomite.



Al niño se le pueden dar otros líquidos, además del litrosol, como agua hervida, sopas, agua de arroz y de coco, frescos de frutas. De esta manera él recupera los líquidos que pierde por la diarrea y se evita la deshidratación.

## Recomendaciones sobre la alimentación del niño con diarrea



Si el niño toma leche materna continúe dándosela.



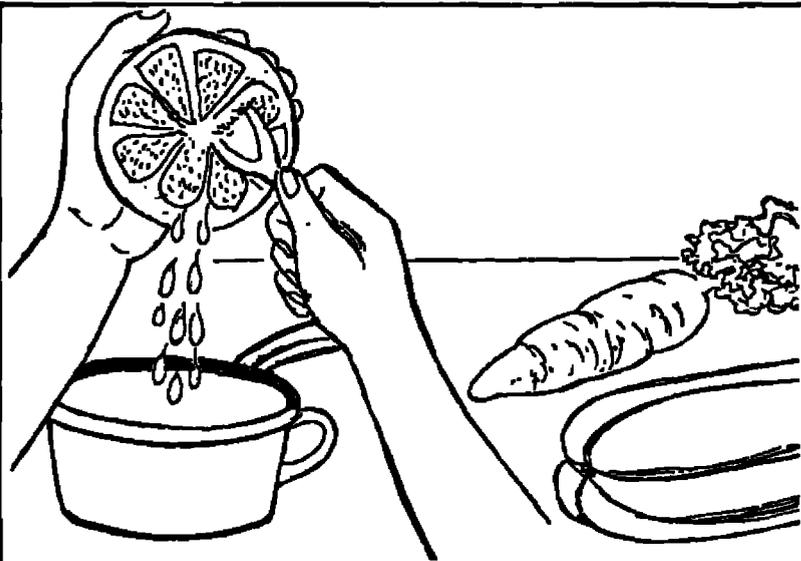
Continúe dándole la alimentación habitual.



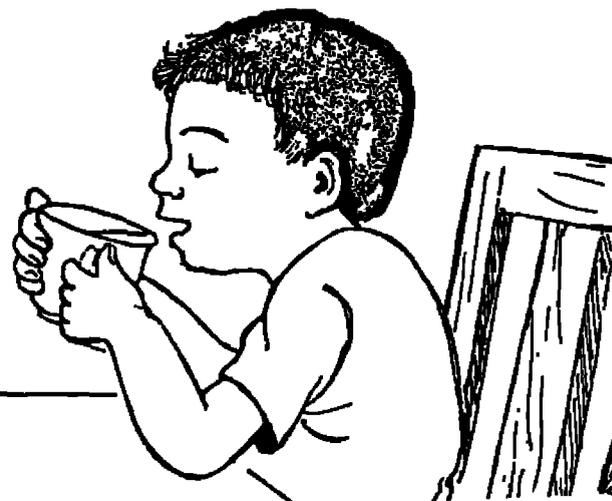
Aumente el consumo de líquidos desde el inicio de la diarrea para evitar la deshidratación.



Ofrezca al niño alimentos en pequeñas cantidades y con mayor frecuencia.



Las frutas deben darse en forma de jugos y coladas.



Si ya no toma leche materna dele leche de vaca sin agregarle agua.

Hay costumbres que perjudican al niño enfermo de diarrea como darle frescos de botella o jugos de fruta enlatados o embolsados.

**NO**



Después que haya pasado la diarrea, se le debe brindar al niño un tiempo más de comida, durante una semana por lo menos, para recuperar lo perdido mientras estuvo enfermo.

**RECUERDE:** el niño que tiene diarrea, no se cura quitándole los alimentos, por el contrario se retarda su recuperación y puede desnutrirse por la falta de ellos.

**La diarrea se previene mediante los siguientes recomendaciones:**



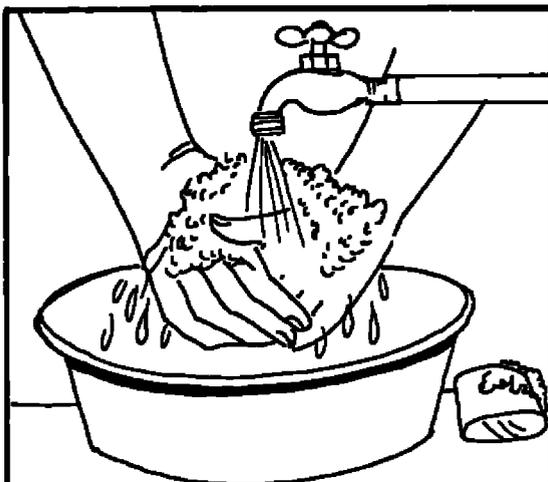
**Darle solo leche materna durante los primeros seis meses.**



**Darle alimentos nutritivos e higiénicos a partir de los seis meses de edad.**



**Usar taza y cuchara para darle los alimentos.**



**Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar y servir los alimentos.**



**Hervir el agua que se utiliza pra tomar.**



**Usar agua limpia para preparar los alimentos**

**Mantener la casa limpia y evitar los animales dentro de ella.**



**No guardar los alimentos cocidos por más de ocho horas, ni dejarlos a la temperatura ambiente por más de dos horas. Hay que hervirlos antes de consumirlos.**

## LAS INFECCIONES RESPIRATORIAS AGUDAS

En el niño, las infecciones respiratorias son muy frecuentes, sobre todo la bronquitis y la bronconeumonía.

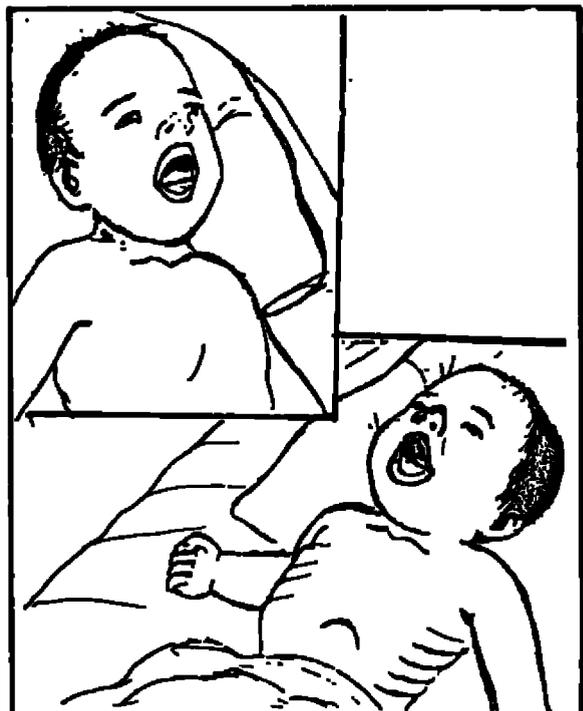
*Los signos más frecuentes de las infecciones respiratorias son los siguientes:*



Fiebre



Tos



Dificultad para respirar

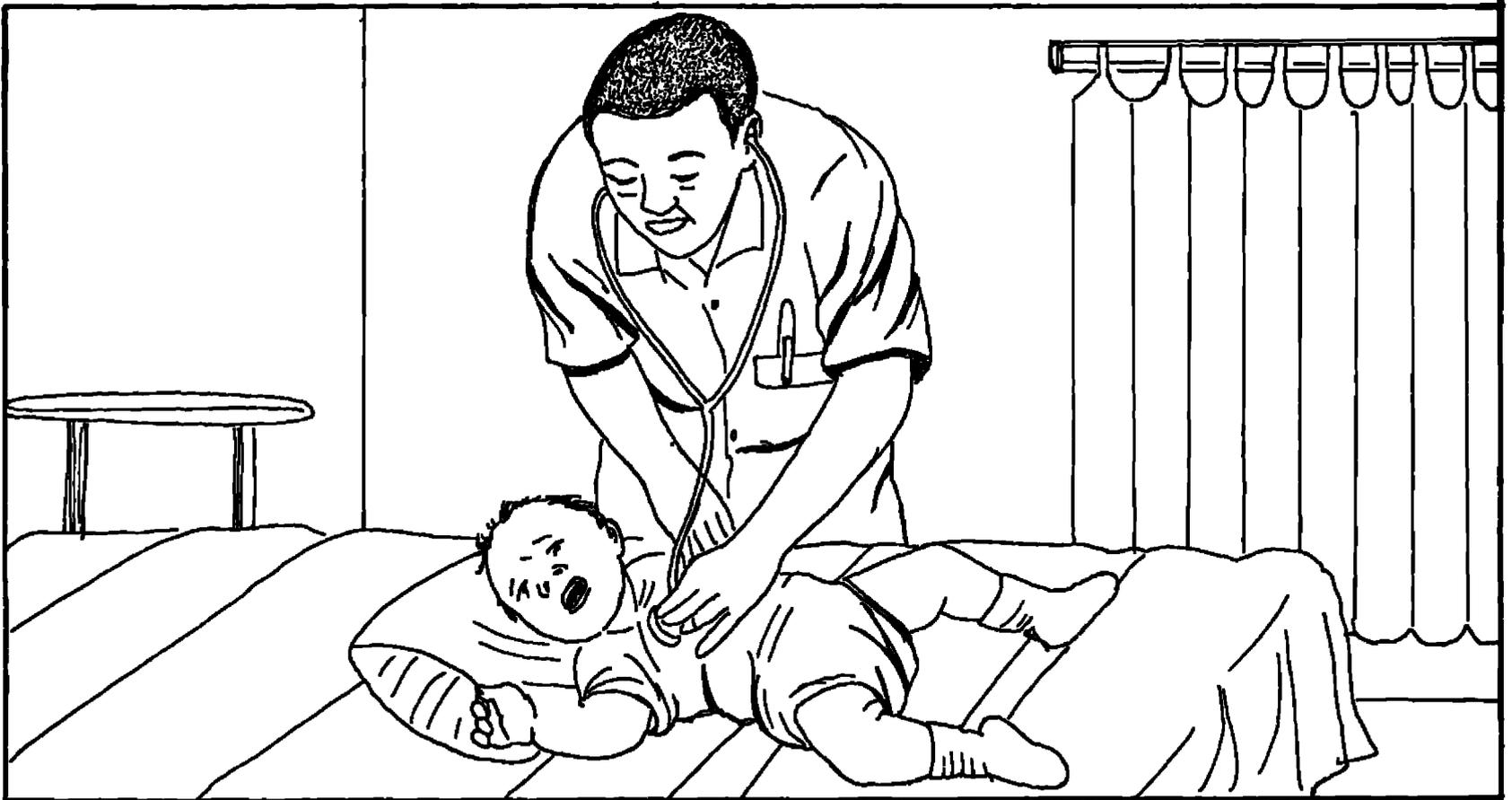
Si el niño sufre muy seguido de infecciones respiratorias agudas, se debilita y puede desnutrirse.

En el niño desnutrido las infecciones respiratorias, si no se tratan a tiempo pueden complicarse y producirle una neumonía, lo cual le aumenta el riesgo de morir.

**Si el niño tiene tos y moquera debe tratarse en casa de la siguiente manera:**

- Limpiarle la nariz.
- Aplicarle dos gotas de agua de manzanilla en la nariz.
- Ponerle paños de agua tibia en la frente para bajar la fiebre.
- Darle abundantes líquidos.

Las infecciones respiratorias graves se tratan en el centro de salud y es el médico o la auxiliar de enfermería quien les brinda atención.



En la comunidad se debe buscar la ayuda del Guardián de Salud, quien está capacitado para tratar los niños que padecen de infección respiratoria leve.

# **LA ALIMENTACION DEL NIÑO CON INFECCION RESPIRATORIA**

- \* Continuar dándole pecho si es lactante.
- \* El niño debe continuar comiendo de todo lo que tiene disponible la familia.
- \* Mientras el niño esté con fiebre y dificultad para respirar se le debe dar alimentos suaves y abundantes líquidos, como los refrescos de frutas.
- \* Cuando el niño comience a recuperarse de la infección, se le debe dar un tiempo más de comida por varios días, para compensar el poco consumo que tuvo durante su enfermedad.
- \* El sarampión, la tuberculosis y la tosferina, también pueden desnutrir a un niño pequeño, ya que lo debilitan rápidamente. Estas tres enfermedades se pueden prevenir con las vacunas.

## **RECUERDE QUE:**

1. La diarrea puede causar deshidratación y desnutrición en el niño.
2. El niño pierde peso porque come menos, vomita después de comer, no utiliza bien las sustancias nutritivas y porque a veces se le suspenden los alimentos.
3. El niño que tiene diarrea no se cura quitándole los alimentos, por el contrario eso retarda su recuperación y puede hasta desnutrirse por la falta de alimentos.

4. El tratamiento de la diarrea consiste en reponer los líquidos que el niño pierde, utilizando para ello "LITROSOL" y líquidos como agua hervida, sopas, aguas de arroz y de coco y frescos de fruta. Además debe continuar recibiendo la alimentación habitual.
5. Si el niño sufre de infecciones respiratorias agudas frecuentemente, se debilita y puede desnutrirse; en el niño desnutrido las infecciones respiratorias, si no se tratan a tiempo, pueden complicarse y producirle una neumonía, la cual le aumenta el riesgo de morir.
6. Las infecciones respiratorias leves se pueden tratar en el hogar, mientras que las graves se tratan en el centro de salud.
7. Cuando el niño comience a recuperarse de la enfermedad, ya sea diarrea o infección respiratoria, se le debe dar una comida extra por varios días, para compensar el poco consumo que tuvo durante su enfermedad.

\*\*\*\*\*

La Biblioteca Básica de Alimentación y Nutrición ha sido elaborada por un equipo de profesionales de las siguientes instituciones:

Ministerio de Salud Pública  
Instituto Nacional Agrario  
Ministerio de Recursos Naturales  
Instituto de Nutrición de Centro América y  
Panamá (INCAP)

Con el apoyo financiero de:

OPS/INCAP, FAO (Proyecto GCP/HON/015/NET)  
y gobiernos de los Países Bajos.