

**Ministerio de Salud
SILAIS-Estelí**



DESNUTRICION

Fascículo 7

Material para Educación Popular en Salud

Elaborado por:
Ing. Reyna Buys
Asesora Holandesa

Lourdes Lazo
Educadora en Salud

Revisión General:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dir. en Administración en Salud, SILAIS Estelí
Dr. José Angel Pino Corrales
Coordinador Proyecto Vigilancia Nutricional Comunitaria

Revisión Metodológica:
Prof. Francisco A. Herrera P

Asistencia Técnica-Metodológica:
Lic. Mireya Palmieri, INCAP/OPS
Lic. Nubia Herrera, INCAP/OPS

Ilustración y diseño:
Sr. Víctor Flores

Diseño de Portada:
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Coordinación:
Dr. Juan José Cerda Sáenz
Director SILAIS Estelí
Lic. Francisca Ortega Moreno
Dr. José Angel Pino Corrales

Levantado de Texto:
Srta. Gloria Herrera
Sra. Esperanza Calderón

Diagramación e Impresión:
Imprenta Multiformas

Apoyo Financiero:
Proyecto de Cooperación Sueca (ASDI)

Estelí, agosto 1994

PRESENTACION

La desnutrición es uno de los problemas de salud más grave y frecuente con que el brigadista de salud y el personal, se encuentra en las comunidades.

La desnutrición debe ser atendida con alta prioridad porque pone en peligro, tanto la vida de los niños que la sufren porque padecen más enfermedades, como el futuro y el desarrollo de cada comunidad y del país. La desnutrición daña el cerebro y nos hace menos inteligentes.

Nuestros abuelos nos decían: "Vale más prevenir que lamentar". Estudiemos con mucha atención el contenido del presente capítulo con el propósito de ayudar con mejores acciones a las poblaciones que nos corresponde atender y, lo más importante... en nuestra casa practiquemos lo aprendido.

Agradecemos la colaboración brindada por el personal de salud, brigadistas y parteras de los SILAIS de Estelí, Madriz y Nueva Segovia que participaron en la validación de los fascículos, cuyas sugerencias y observaciones enriquecieron más su contenido.

A. DESNUTRICION

DESNUTRICION

La desnutrición es la manifestación clínica de la baja disponibilidad de nutrientes y energía a nivel celular en relación a los requerimientos, de acuerdo a la edad.

Un niño desnutrido es aquél que:

- **ha dejado de crecer en forma adecuada;**
- **no come con ganas;**
- **ya no es tan activo;**
- **no quiere jugar;**
- **está decaído;**
- **se enferma frecuentemente con tos, catarro o diarrea.**

La desnutrición del niño puede comenzar desde el embarazo, si la madre no come en forma balanceada y suficiente, lo que trae como resultado un tierno que nace con poco peso.

NIÑO MAL NUTRIDO



inactivo

mala salud

no quiere jugar

Durante los primeros seis años de vida hay muchas cosas que un niño debe aprender; entre otras: caminar, hablar y jugar. Si el niño no se alimenta adecuadamente durante ese tiempo se pone triste, decaído y no se comporta ni habla como lo hace un niño bien alimentado de la misma edad.

En Nicaragua, un alto porcentaje de niños menores de 6 años sufren desnutrición.

Cuáles niños se desnutren?

No todos los niños viven en el mismo ambiente y las mismas condiciones. Es importante entonces saber cuales son los factores que tienen que ver con la desnutrición.

La desnutrición se ve más en:

Familias pobres



Familias con bajo nivel educativo.



Casas que no tienen una higiene adecuada



Familias con muchos hijos.



Hijos de madres solteras



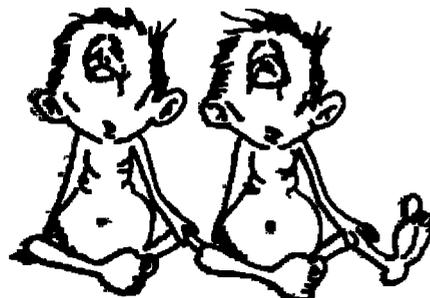
Pueblos donde no hay producción y por eso faltan los alimentos (zona seca).



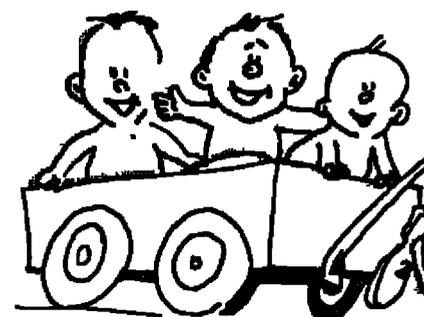
Un niño que nace con bajo peso.



Niños gemelos



Familias con hijos seguidos



Si en el sector o comunidad donde vive, hay familias que tienen una o más de estas características, hay que prestarles más atención. Hay factores que no pueden ser modificados fácilmente, mucho menos por el personal de salud o los brigadistas; por ejemplo, no podemos cambiar:

- **el ingreso de una familia;**
- **el número de hijos que tiene;**
- **la situación de desempleo;**

Sin embargo, podemos darles educación y visitarlas varias veces al mes.

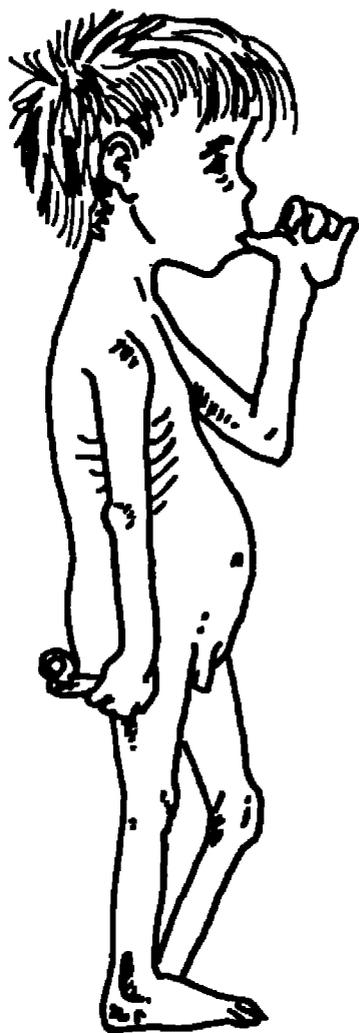
¿Qué podemos hacer por ellos?

Podemos enseñarles:

- **cómo mantener la casa limpia;**
- **prácticas de higiene personal;**
- **cómo preparar los alimentos de forma segura y balanceada;**
- **cómo espaciar los hijos;**
- **la importancia de la alimentación en suficiente cantidad y calidad para la madre embarazada y lactante.**

¡¡IMPORTANTE!!
Previamente es necesario saber cuales prácticas y hábitos alimentarios influyen directamente en el estado nutricional de los niños.

Cómo se desnutre un niño?



Un niño se desnutre cuando:

- No recibe lactancia materna desde el nacimiento hasta los cuatro meses, en forma **EXCLUSIVA**.
- No come una dieta balanceada de acuerdo a su edad.
- El niño empieza a comer otros alimentos tardíamente, o sea no a los 4-6 meses de edad, y en muchas ocasiones sin llenar sus necesidades mínimas.
- La madre deja de dar el pecho de un momento a otro. Si al niño no le enseñaron a comer otros alimentos, no aceptará fácilmente una dieta balanceada.
- Sufre de enfermedades graves como diarrea, sarampión, enfermedades respiratorias agudas y otras.

Cómo se detecta a los niños desnutridos?

La curva de crecimiento, que se usa en el carnet infantil, nos va indicando si el niño está creciendo bien o no. Si la curva va hacia arriba de manera constante, el niño está creciendo bien. Cuando la curva no sube el niño no crece, no hay progreso y es todavía peor, cuando la curva está bajando. Estas dos situaciones deben ser motivo de preocupación para la persona que está monitoreando el crecimiento del niño.

En los niños en que la curva está bajando hay un problema de crecimiento muy serio y pueden desnutrirse rápidamente por lo tanto hay que darles mayor seguimiento y ofrecer una atención y educación esmerada a la madre del niño ó a la persona que lo cuida.

¿Qué podemos hacer?

- Enseñar a la madre cómo preparar y darle la alimentación adecuada el niño, de acuerdo a los recursos alimentarios que tiene.
- Explicar la importancia de la asistencia a los controles en el puesto de salud o centro de salud.
- Si es posible, visita al hogar cada semana y ver si la madre está preparando y dando la alimentación adecuada al niño.

Así el niño se puede recuperar antes de ponerse muy grave, pero cuando ustedes detecten niños con desnutrición grave hay que referirlos al hospital.

El seguimiento que realice el brigadista, es muy importante para evitar que un niño caiga en desnutrición grave.

Tipos de Desnutrición Grave

MARASMO

En este caso los niños son nada más huesos y piel. Su cara es como de viejito. Por lo general siempre tienen hambre. Sus piernas y brazos están muy delgados. La piel les queda floja en brazos, piernas y nalgas. Su peso es muy bajo. Son indiferentes a los estímulos para jugar o realizar cualquier actividad.



KWASHIORKOR

Son los niños hinchados. Sobre todo la cara, los antebrazos, las manos, las piernas y los pies se ven muy inflamados. Ellos están muy tristes y decaídos, lloran mucho y ni siquiera tienen hambre.



Los niños con desnutrición grave **están en peligro de muerte**. Hay que referirlos inmediatamente al médico y muchas veces necesario internarlos en el hospital.

Un niño con desnutrición grave, tiene mucho retraso en su desarrollo. Cuando es más grande y va a la escuela, le cuesta aprender.

Qué debe comer un niño desnutrido?

Un niño desnutrido debe comer lo mejor posible, de acuerdo a las posibilidades de su familia o de la comunidad.

Estos niños deben comer más que los niños normales, pero como el estómago de ellos es pequeño y alcanza poca cantidad de comida no es posible darle doble cantidad de alimentos, por esta razón hay que darles más tiempos de comida y, a cada comida, hay que agregar algún alimento de energía concentrada (aceite, crema, manteca).

A continuación se presentan algunos ejemplos de menus para niños desnutridos de diferentes edades.

- Ojo: ● Es muy importante que a estos niños les hagan sus controles cada mes o dos meses en el puesto o centro de salud.
- El niño menor de un año debe controlarse cada mes.
 - El niño mayor de un año debe controlarse cada 2 meses.

Ejemplo: No. 1: Niño Desnutrido de 10 meses

6:30 AM.

Lactancia
Materna



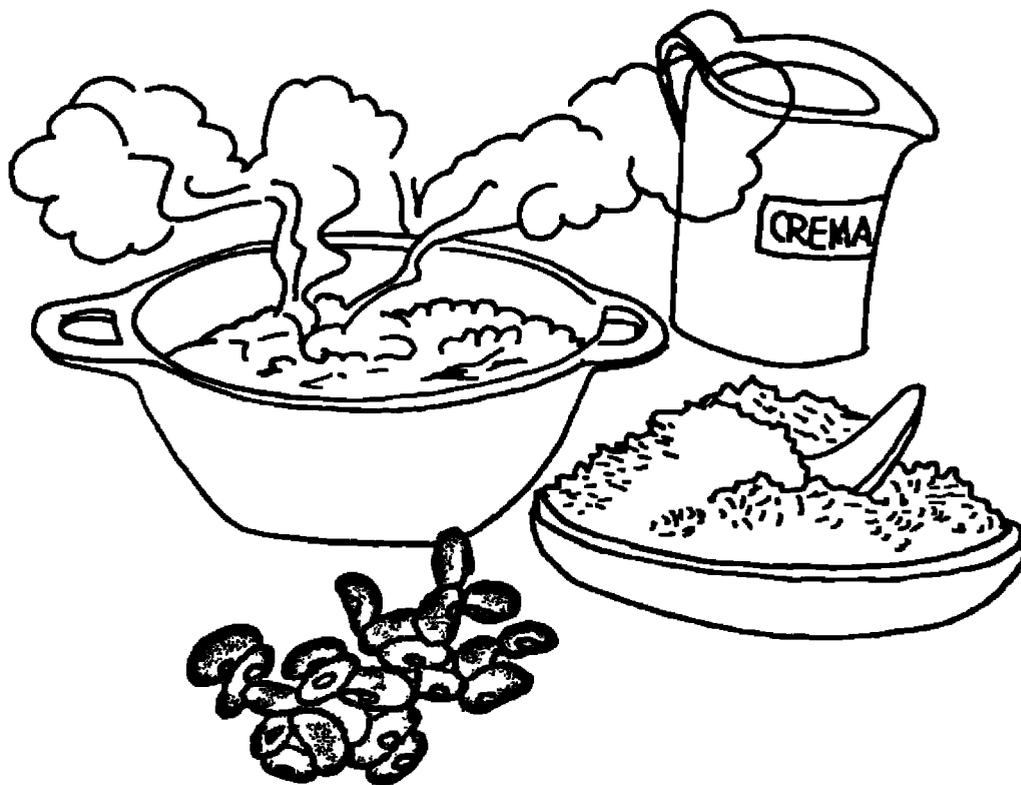
8:00 AM.

Multimezcla: Combinen los siguientes alimentos:

2 cucharadas de frijoles molidos

3 cucharadas de arroz cocidos

cucharadita de crema
sopa de frijol



10:00 AM.

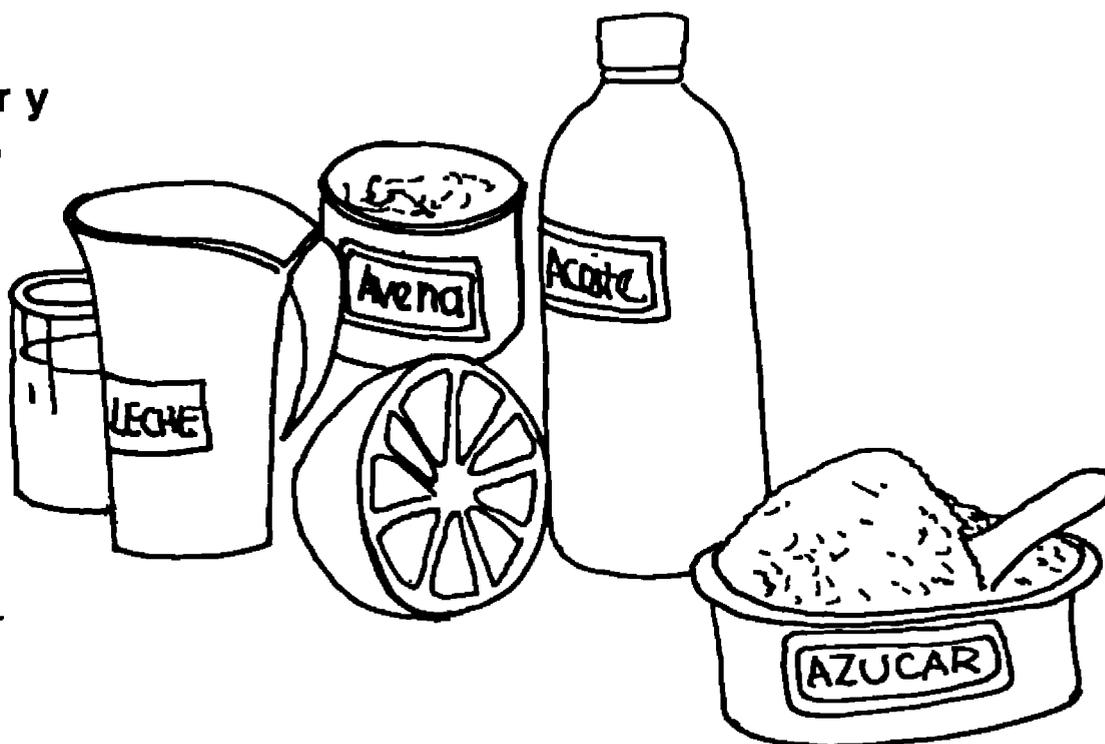
Multimezcla: Combinar y mezclar los siguientes alimentos:

1 taza de leche
1/3 taza de jugo de
naranja

2 cucharadas de
avena molina

1 cucharadita de azúcar

1 cucharadita de aceite



Haga un atol de avena con la leche, avena, azúcar y aceite. Cuando esté preparado, agregue el jugo de naranja y mézclelo bien con el atol.

12:00 M.

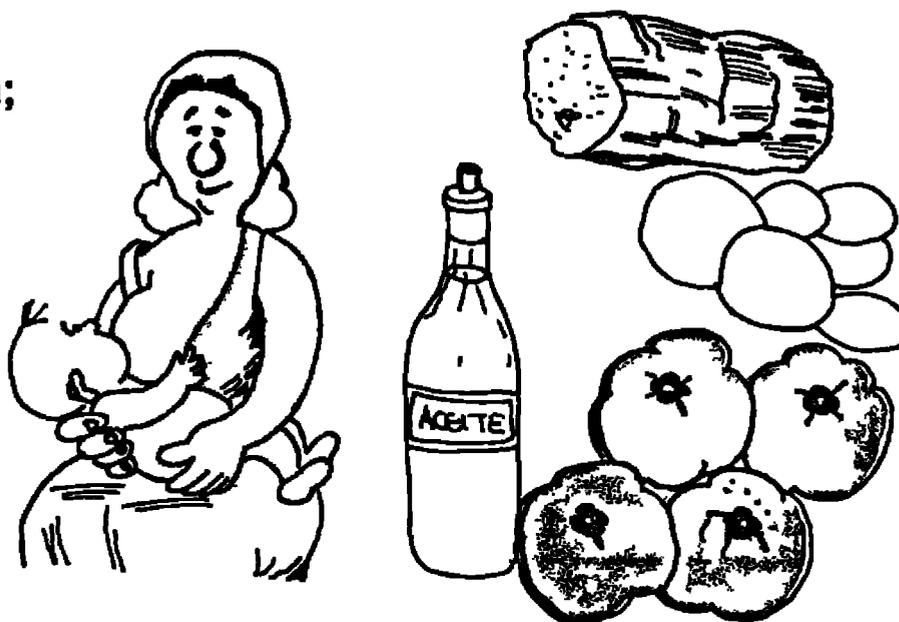
**Lactancia Materna. Además,
darle un poco de multimezcla;
ejemplo:**

4 Cucharadas de yuca
cocida

1/2 huevo cocido

1 tomate molido y
colado

1 cucharadita de aceite



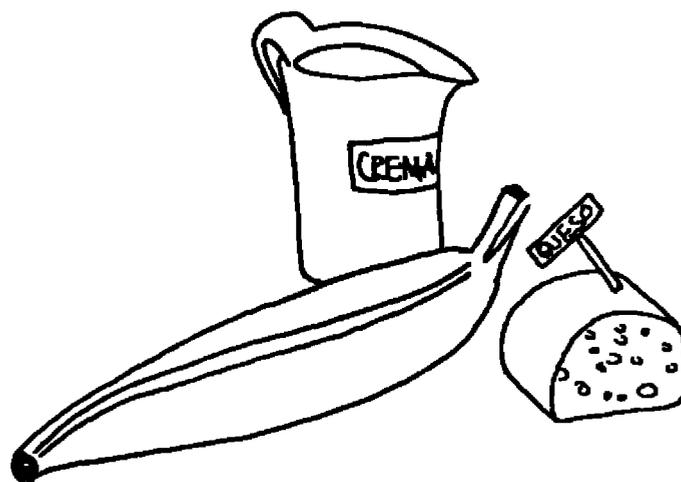
3:00 PM.

Multimezcla:

1/2 plátano cocido

1/2 rodaja de queso

1 cucharadita de crema



5:30 PM

Multimezcla:

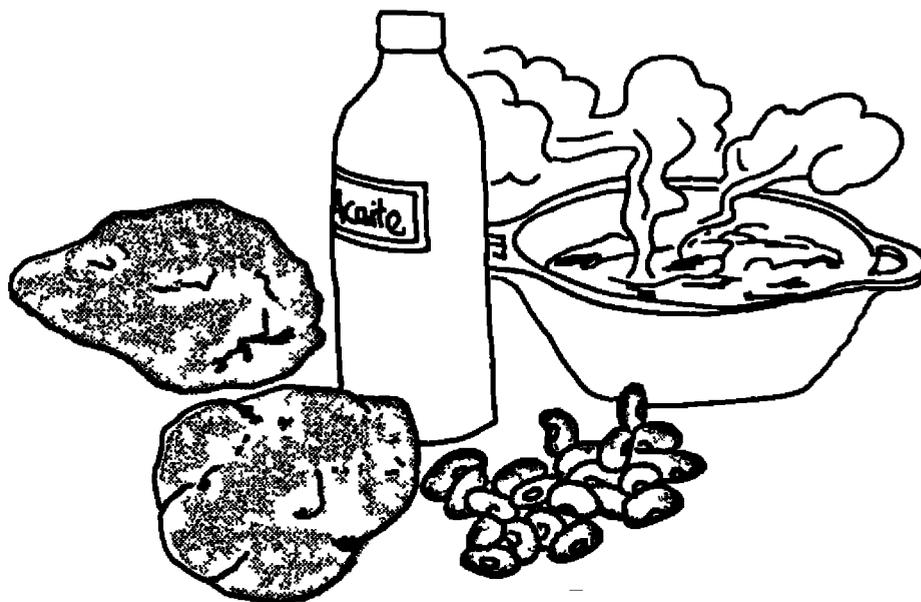
2 cucharadas de frijoles molidos

3 cucharadas de papas machacadas

2 cucharadas de chayote cocido

1 cucharadita de aceite

Sopa de frijol



9:30 PM

Lactancia Materna



Ejemplo No. 2: Niño desnutrido de 1 1/2 año

6:30 AM

**Lactancia
Materna**

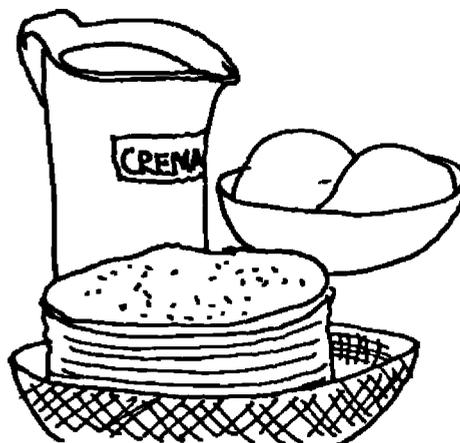


8:30 AM

1/2 tortilla

1 cucharada de crema

1/2 rodaja de cuajada



10:00 AM

1/2 vaso de leche (si no se
puede conseguir leche,
hacerle bebida con agua)

1 cucharada de pinolillo

1 cucharada de azúcar



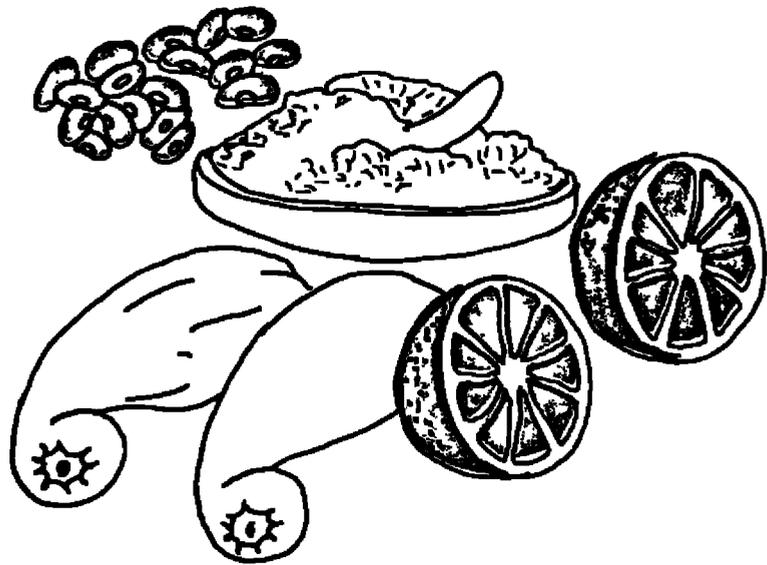
12:00 M

2 cucharadas de frijoles fritos

3 cucharadas de arroz

1/4 pipián pequeño en trocitos

1/2 vaso de fresco de naranja



3:00 PM

1/2 banano

1/2 vaso de leche

1 cucharada de azúcar

1 cucharadita de crema



5:30 PM

1/2 tortilla

2 cucharada de frijoles fritos

1 cucharada de crema

1/2 vaso de fresco de mango



ANTES DE ACOSTARSE

**Lactancia
Materna**



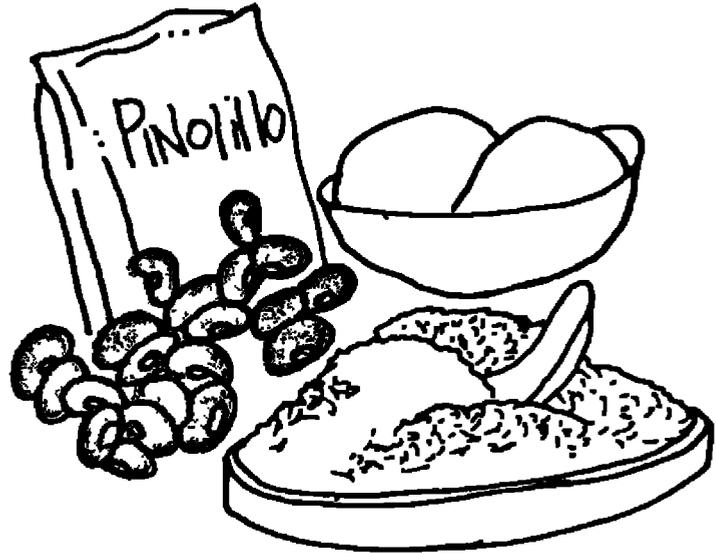
Ejemplo No. 3 Niño desnutrido de 3 años

7:00 AM

6 cucharadas de gallo pinto
(2 cucharadas de frijol,
4 cucharadas de arroz, fritos
en 1 cucharada de aceite)

1/2 rodaja de cuajada

1/2 vaso de pinolillo



10:00 AM

1 vaso de leche

2 cucharadas de azúcar

1 cucharada de crema

1 banano



12:00 M

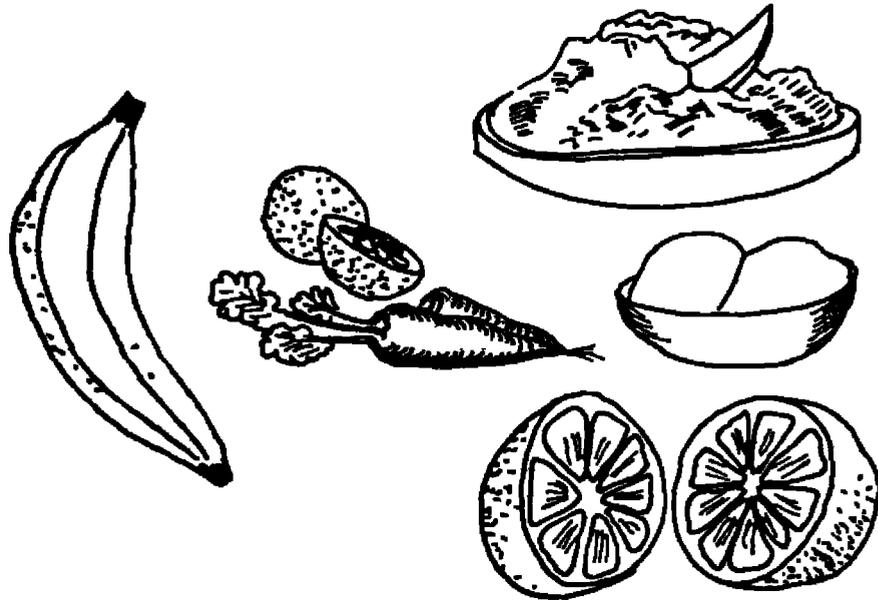
4 cucharadas de arroz

1/2 rodaja de cuajada

2 tajadas de plátano frito

1/2 zanahoria cocida

1 vaso de fresco de naranja con zanahoria

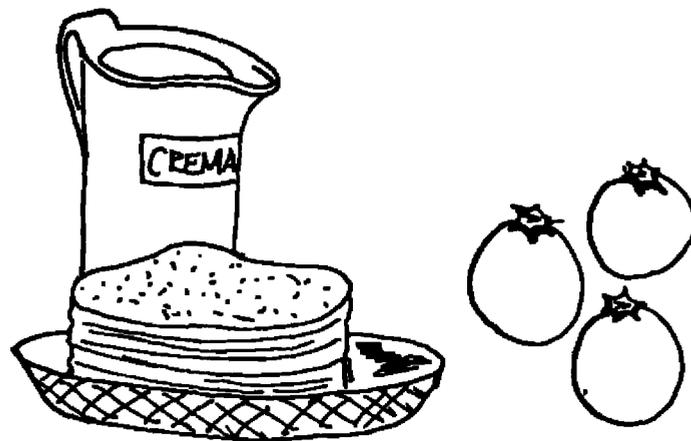


3:00 PM

1/2 tortilla

1 cucharada de crema

2 guayabas

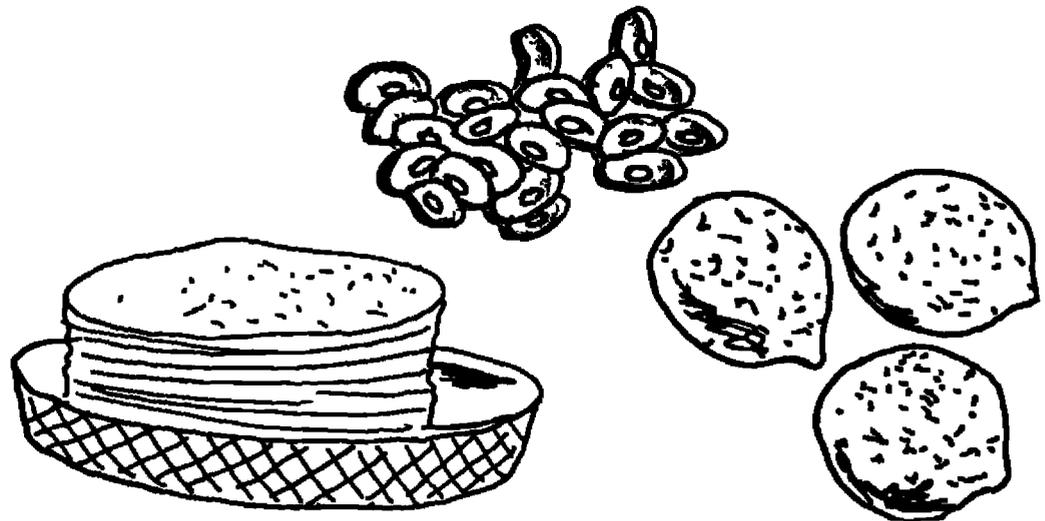


6:00 PM

4 cucharadas de frijoles cocidos

1/2 tortilla frita

1/2 vaso de fresco de limón



Cómo se puede prevenir la desnutrición?

1. Lo más importante es darle el pecho al niño desde el momento que nace. Darle lactancia materna sola hasta que el niño cumple los 4 meses. En estos meses no hay que darle NADA MÁS, NI AGUA, NI FRESCO, NI OTRO TIPO DE LECHE.
2. Después de los 4 meses, siga dando el pecho y empiece a enseñar al niño a comer otros alimentos.

Cuando el niño se acostumbre a otros sabores y acepte bien los alimentos empiece a darle las mezclas básicas y las multimezclas; o sea, combine alimentos de los grupos básico y formadores.

3. Llevar al niño al puesto o centro de salud para hacerle control de crecimiento y desarrollo.

Además, en el centro o puesto de salud, el niño va a recibir sus vacunas para protegerlo contra enfermedades. Pero también se va midiendo el crecimiento del niño, así se dará cuenta si no presenta algún problema nutricional.

Por supuesto hay que buscar como **prevenir** la desnutrición en los niños. Pero desafortunadamente ya hay desnutridos en su barrio o comunidad. Ustedes deben saber como encontrar a los niños desnutridos tanto los niños que están empezando a desnutrirse, como los niños ya graves.

B. ORIENTACIONES METODOLOGICAS

Tema: Desnutrición

Objetivos: Al finalizar el desarrollo de este tema los participantes estarán en capacidad de:

- Identificar las posibles causas de desnutrición y explicarlas a los padres de familia.
- Orientar medidas preventivas para evitar la desnutrición.
- Animar a los padres con niños desnutridos a darles una alimentación adecuada.

Recomendamos abordar este tema en tres sesiones.

Primera Sesión

Por qué se produce la desnutrición?

- En compañía de los participantes haga un corto recorrido por la comunidad donde se encuentran.
- Pídales que observen a los niños que encuentran para detectar su estado de salud y nutricional. Al mismo tiempo indíqueles que deben observar el ambiente en que viven.
- Una vez de regreso organice una discusión en base a las siguientes preguntas:

¿Cómo saber si un niño está sano?

¿Qué aspecto tiene un niño débil y delgado?

¿Por qué algunos niños de la comunidad se adelgazan y se debilitan?

Además de la alimentación qué otros factores influyen en la desnutrición de los niños?

- Si alguno de los participantes tiene casos similares que exponga sus experiencias al grupo.

- Anote en la pizarra lo expuesto por lo participantes
- Haga un resumen de lo expuesto agregando aquellas características que no hayan sido señaladas.
- Explique cómo se desnutre un niño y la importancia del control por medio de la curva de crecimiento.
- Pida al grupo le elaboren para la próxima sesión una lista de recomendaciones para prevenir la desnutrición.

Segunda Sesión

Tipos de Desnutrición. Importancia de los controles en el puesto de salud.

- Revise con los participantes la lista de recomendaciones que prepararon con el fin de prevenir la desnutrición.
- Retorne las curvas de crecimiento vistas en el tema Crecimiento y Desarrollo estudiadas con anterioridad, para analizar como se determina la desnutrición de un niño.
- Explique los tipos de desnutrición a la que puede llegar un infante.
- Haga énfasis en los controles que debe hacerse a los niños en el centro o puesto de salud.
- Para finalizar pida a los participantes que en un papel pequeño anoten una idea sobre lo tratado en esta sesión.
- Indíqueles que peguen el papel en la pared tratando de no repetir ideas.
- Oriénteles que para la próxima sesión lleven propuestas de lo que consideran, deben ser la alimentación de un niño desnutrido en el transcurso del día.

Pueden hacerlo por parejas o grupos de tres participantes.

Tercera Sesión

Qué debe comer un niño desnutrido

- Pida a las parejas o grupos que expogan lo que consideran debe ser la alimentación de un niño desnutrido.
- Analice con ellos los elementos comunes y las diferencias que encuentran en lo expuesto.
- Valorar si se utilizan alimentos de los cuatro grupos o si predomina alguno.
- Presente a los participantes los ejemplos de menú a recomendar.
- Destaque la importancia que tiene la lactancia materna en el caso de los niños pequeños.
- Para finalizar, pídales que elaboren de forma individual dos mensajes que darían a las madres en relación con la desnutrición.
- Colocar estos mensajes en la pared para analizarlos y luego hacerlos llegar a las madres de la comunidad.

No olvidar que todas las sugerencias de menú para dar de comer a un niño desnutrido, deben tomar en consideración la realidad, en otras palabras: la situación económica de la familia, la disponibilidad de alimentos en la comunidad, entre otros factores.