



DESNUTRICION INFANTIL

Qué es desnutrición infantil ?

Es una enfermedad que se presenta en los niños por falta de buena alimentación.

A qué edad se presenta la desnutrición infantil ?

Por lo general, después del año de edad, cuando la madre deja de criar al niño y éste pasa a una alimentación que no es apropiada ni suficiente para mantenerlo saludable.

Cómo se presenta esta enfermedad ?

Al principio el niño va dejando de crecer, pierde el apetito y está triste y decaído; tiene enfermedades frecuentemente de las cuales cura que cure y empieza a hincharse, primero de las piernas, luego de los brazos y por último todo el cuerpo, poco a poco van apareciendo manchas oscuras en la piel que se van descamando; los ojos y la boca se vuelven rojos y el cabello seco y sin brillo. El niño entonces ya no come casi nada y si no se le hace un tratamiento, llega prontamente a la muerte.

Por qué da esta enfermedad ?

Por falta de alimentos que ayudan a la formación de músculos, huesos, dientes, piel, sangre y en general para el crecimiento del niño.

Desafortunadamente en Guatemala, mueren muchos niños a consecuencia de esta enfermedad, que no siempre se debe a la pobreza, sino también a la ignorancia de las madres que no saben qué alimentos deben comer sus hijos.

Cómo puede evitarse esta enfermedad ?

Dando al niño una alimentación correcta desde el destete.

Qué alimentos deben darse para cumplir con una alimentación correcta ?

1. Alimentos formadores y reparadores de músculos, huesos, dientes y sangre, como son: los Productos Animales: leche, leche en polvo, queso, carne de res, ave o pescado y huevos.

2. Alimentos que ayudan a tener una piel fina, buenos ojos, cabello, boca y sangre, estos son: las Legumbres y Frutas: acelga, berro, bleado, chipilín, espinaca, güicoy, hojas de nabo, hojas de rábano, hojas de remolacha, lechuga, cogollos de güisquil, tomate, verdolaga, zanahoria, etc., naranja, lima, limón, toronja, mandarina, manzana, piña, marañón, mango, papaya, fresas y en general todas las frutas.

3. Alimentos que dan fuerza para jugar, correr y mantener el calor del cuerpo, como: los Granos y Raíces: frijoles, maíz, tortillas, harinas, pan, arroz, papas, camote, yuca, plátano, azúcar, panela, miel, manteca, margarina, mantequilla, aceite, etc.

El niño debe comer diariamente alimentos de cada grupo. Visite al médico frecuentemente.

PARA QUE A SU NIÑO NO LE DE ESTA ENFERMEDAD DEBE COMER

DIARIAMENTE ALIMENTOS DE CADA GRUPO

Este es un folleto de la SERIE POPULAR, preparado por las Secciones de Nutrición y Educación Higiénica de SANIDAD PUBLICA, en cooperación con el INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA