



DE LA CONCEPCIÓN A LOS 5 AÑOS

# Cuidado integral desde los 3 años hasta los 5 años

# Alimentación de niñas y niños entre 2 y 5 años



Motive a la niña o niño a comer hasta que se sienta lleno.  
No lo obligue a terminar el contenido del plato si ya no desea comer.



Lácteos  
3 veces al día



Pescado, carnes,  
pollo 4 veces  
por semana



Frutas  
3 veces al día



Hortalizas o verduras  
crudas o cocidas  
2 veces al día



Leguminosas  
3 veces por semana



Cereales o pastas  
3 veces al día



Tubérculos  
1 vez al día



Aceite y otras grasas  
1 vez al día



**MENSAJE  
CLAVE**



Las niñas y los niños deben alimentarse con 5 comidas al día, en porciones adecuadas para su edad. Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos refrigerios nutritivos.

# Alimentación de niñas y niños entre 2 y 5 años

- Es importante que el momento del almuerzo o la merienda, sea un encuentro familiar de comunicación
- Limite el consumo de alimentos procesados que tengan en la etiqueta sellos rojos con alto contenido en azúcar, grasa o sal.

Ofrezca a la niña o niño:	
Lácteos	3 veces al día. (1 taza de leche o yogur. 1 trozo de queso)
Pescado, carnes, pollo, huevos	4 veces por semana por ejemplo 4 cucharadas de carne o pescado, 1 presa de pollo pequeña, la tercera parte de una pechuga de pollo.
Leguminosas	3 veces por semana. Media taza de granos como chochos, fréjol, arveja, lenteja, habas o garbanzos.
Frutas	3 veces al día. 1 fruta pequeña, media taza de fruta picada.
Hortalizas o verduras crudas o cocidas	2 veces al día. Una porción de ½ o hasta 1 taza. Se puede brindar hojas de color verde oscuro en sopas espesas o purés, por lo menos dos veces por semana.
Cereales, pastas, tubérculos o sus derivados	3 veces al día. Por ejemplo media taza de cereal cocinado como quinua, cebada, maíz, trigo, avena, amaranto. Media taza de fideo cocinado. 1 papa pequeña, melloco, oca, yuca o zanahoria blanca. La tercera parte de una taza de plátano verde, maduro o maqueño.
Aceite y otras grasas.	1 vez al día. Una cucharadita al día de aceite de girasol

- Debe hacer 4 a 5 comidas al día, en porciones adecuadas para su edad.
- Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos colaciones (refrigerios nutritivos).
- Motive a la niña o niño a comer sin amenazas. No premiar con alimentos ni con dulces.
- No lo obligue a terminar el contenido del plato si ya no desea comer.
- No use la comida como recompensa. Tampoco le dé de comer para calmarlo o evitar que se aburra.
- Sea un ejemplo de alimentación saludable, las niñas y niños aprenden con el ejemplo.
- Lávese las manos con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño, enseñe este hábito a su hijo o hija.
- Lave los alimentos con agua potable.
- La niña o niño deben tener su propio plato y cubiertos para saber la cantidad que han comido y deberán mantenerlos siempre limpios
- Tomar siempre agua apta para el consumo humano
- La sal de consumo debe ser yodada.
- Evite distractores como televisión, celulares o juguetes mientras el niño o niña come.
- Si el niño o niña tiene poco apetito es preferible que se sirva el plato seco y no la sopa.
- Motivar al niño o niña a lavarse los dientes después de cada comida.

MÁS INFORMACIÓN

# Desarrollo Saludable de la niña y el niño de 3 a 4 años



Motive a la niña o niño a comer hasta que se sienta lleno.  
No lo obligue a terminar el contenido del plato si ya no desea comer.



## Riesgos



## Higiene



## Desarrollo



## Estimulación



## Descanso



## Visita al establecimiento de salud



MENSAJE  
CLAVE



Los objetos peligrosos deben mantenerse resguardados para evitar accidentes en las niñas y niños.



CENTRO  
DE SALUD

# Desarrollo Saludable de la niña y el niño de 3 a 4 años

## Alimentación:

- En esta etapa el niño o niña ya pueden consumir todos los alimentos saludables que come la familia.

## Higiene:

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, después de ir al baño, antes de alimentar a su hijo o hija y antes y después de cambiar el pañal.
- Mantenga limpio/a a su hijo o hija. Bañelo/a diariamente.
- Enséñele al niño/a a lavarse los dientes todos los días.

## Descanso:

- Su hijo o hija debe dormir en su propio espacio.
- Si vive en la costa debe usar mosquitero para evitar la picadura de mosquitos que pueden transmitir enfermedades.

- Léale cuentos adecuados para su edad antes de ir a dormir.

## Visita al establecimiento de salud:

- Es importante que la madre, padre o cuidador acuda con la niña o el niño a los controles médicos cada seis meses, en el que valorarán agudeza visual, desarrollo psicomotor y el estado nutricional. Se realizará un control odontológico a los 4 años y se aplicará la vacuna de influenza estacional cada año.

## Logro:

- Colabora en tareas sencillas del hogar,
- Conoce los números del 1 al 10, construye oraciones más largas.
- Nombra y reconoce 5 o 6 colores

- Reconoce formas geométricas elementales.
- Inicia la diferenciación de género
- Salta sobre un pie.
- Alterna sus pies para subir y bajar escaleras.
- Corre solo.

## Técnicas de estimulación:

- Converse con su hijo o hija, lea cuentos, canten y jueguen juntos
- Transmita a su hijo o hija amor, respeto y buen trato
- Llame a la niña o niño por su nombre
- Haga que resuelva un rompecabezas.
- Ayuda a la niña o niño a construir torres de 5 cubos.
- Enséñele juegos corporales con canciones.

- Aprenderá el concepto de opuestos (dentro-fuera, arriba-abajo)
- Juegue a imitar animales.
- Permitale moldear con plastilina.

## Riesgos:

- No fumar cerca del niño.
- No deje que el niño se acerque a la cocina
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos. Proteja y asegure cables de electrodomésticos
- Nunca deje solo al niño mientras come
- Evite que se introduzca objetos pequeños en la boca.
- Use gorra y protector solar debidamente aplicado con SPF  $\geq 30$  en las zonas expuestas de piel y 30 minutos antes de exponerse al sol. Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde.

- Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.
- Cierre la puerta del baño si no está en uso.
- Mantenga la tapa del inodoro cerrada y las letrinas tapadas.
- Enséñele a su hijo o hija que no deben permitir que ninguna persona aunque sea un familiar intente acariciar sus partes íntimas. Dígalos que no deben tener miedo de contar si alguien intenta hacerlo.
- Enséñele a su hijo o hija que no deben hablar con personas extrañas ni aceptar nada que les ofrezcan.
- Explique lo que es peligroso, lo que no es peligroso y el porqué, repita las explicaciones varias veces.

MÁS INFORMACIÓN

# Desarrollo saludable de la niña y el niño de 4 a 5 años



Motive a la niña o niño a comer hasta que se sienta lleno.

No lo obligue a terminar el contenido del plato si ya no desea comer.



## Riesgos



## Higiene



## Desarrollo



## Estimulación



## Descanso



## Visita al establecimiento de salud



**MENSAJE  
CLAVE**



La estimulación, la higiene y el cuidado son importantes para el adecuado desarrollo de las niñas y niños.



**CENTRO  
DE SALUD**



# Desarrollo saludable de la niña y el niño de 4 a 5 años

## Alimentación:

- En esta etapa el niño o niña ya pueden consumir todos los alimentos saludables que come la familia.

## Higiene:

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, después de ir al baño, antes de alimentar a su hijo o hija y antes y después de cambiar el pañal.
- Mantenga limpio/a a su hijo o hija. Bañelo/a diariamente.
- Enséñele al niño/a a lavarse los dientes todos los días.

## Descanso:

- Su hijo o hija debe dormir en su propio espacio.
- Si vive en la costa debe usar mosquitero para evitar la picadura de mosquitos que pueden transmitir enfermedades.
- Léale cuentos adecuados para su edad antes de ir a dormir.

## Visita al establecimiento de salud:

- Es importante que la madre, padre o cuidador acuda con la niña o el niño a los controles médicos cada seis meses, en el que valorarán agudeza visual, desarrollo psicomotor y el estado nutricional. Se realizará un control odontológico a los 5 años y se aplicará la vacuna de influenza estacional y DT.

## Logros:

- Se viste y desviste con poca ayuda.
- Utiliza palabras por favor y gracias.
- Confunde la realidad con fantasía.
- Conoce la dirección y el teléfono de su casa.
- Aprende fácilmente poesías y canciones.
- Relata cuentos.
- Reconoce y nombra 12 colores.

- Realiza el dibujo de la figura humana incluyendo más detalles.
- Baja las escaleras alternando los pies.
- Tira y atrapa la pelota.

## Técnicas de estimulación:

- Converse con su hijo o hija, lea cuentos, canten y jueguen juntos.
- Transmita a su hijo o hija amor, respeto y buen trato.
- Llame al niño o niña por su nombre.
- Ofrezcale rompecabezas de hasta 24 piezas.
- Ayude a construir torres con cubos.
- Enséñele juegos de expresión corporal con canciones.
- Aprenderá el concepto de adjetivos calificativos.
- Juegue a imitar roles familiares y de profesiones.
- Permítale moldear con plastilina.

- Juegue a parear objetos y tarjetas ilustrativas.
- Permita que colabore en tareas sencillas del hogar.

## Riesgos:

- No fumar cerca del niño.
- No deje que el niño se acerque a la cocina
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos. Proteja y asegure cables de electrodomésticos
- Nunca deje solo al niño mientras come
- Evite que se introduzca objetos pequeños en la boca.
- Use gorra y protector solar debidamente aplicado con SPF  $\geq 30$  en las zonas expuestas de piel y 30 minutos antes de exponerse al sol. Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde.

- Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.
- Cierre la puerta del baño si no está en uso.
- Mantenga la tapa del inodoro cerrada y las letrinas tapadas.
- Enséñele a su hijo o hija que no deben permitir que ninguna persona aunque sea un familiar intente acariciar sus partes íntimas. Dígalos que no deben tener miedo de contar si alguien intenta hacerlo.
- Enséñele a su hijo o hija que no deben hablar con personas extrañas ni aceptar nada que les ofrezcan.
- Explique lo que es peligroso, lo que no es peligroso y el porqué, repita las explicaciones varias veces.

MÁS INFORMACIÓN

# Patrones de Crecimiento

## Peso para la longitud Niñas

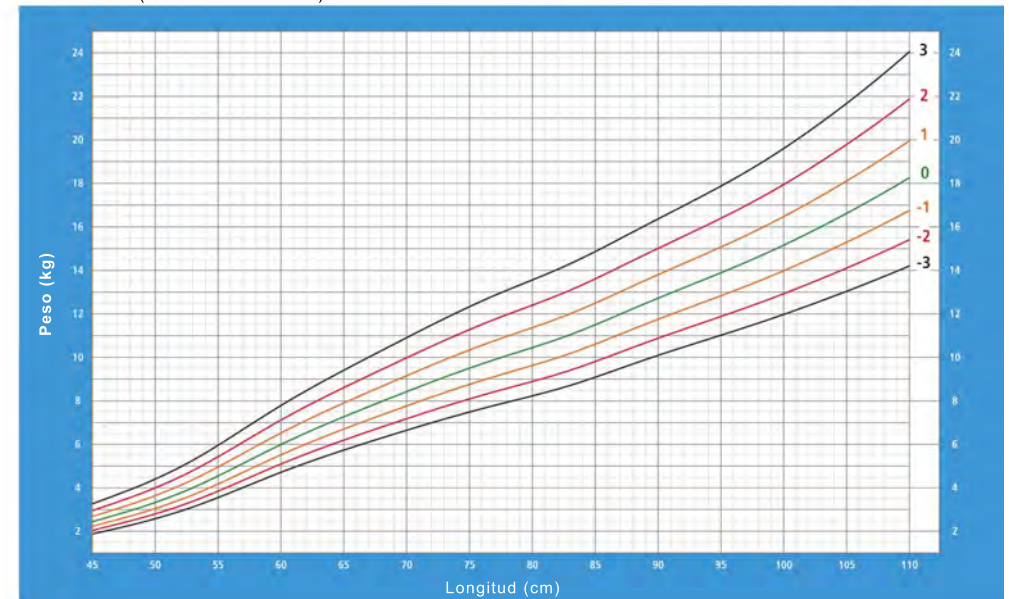
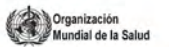
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Peso para la longitud Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



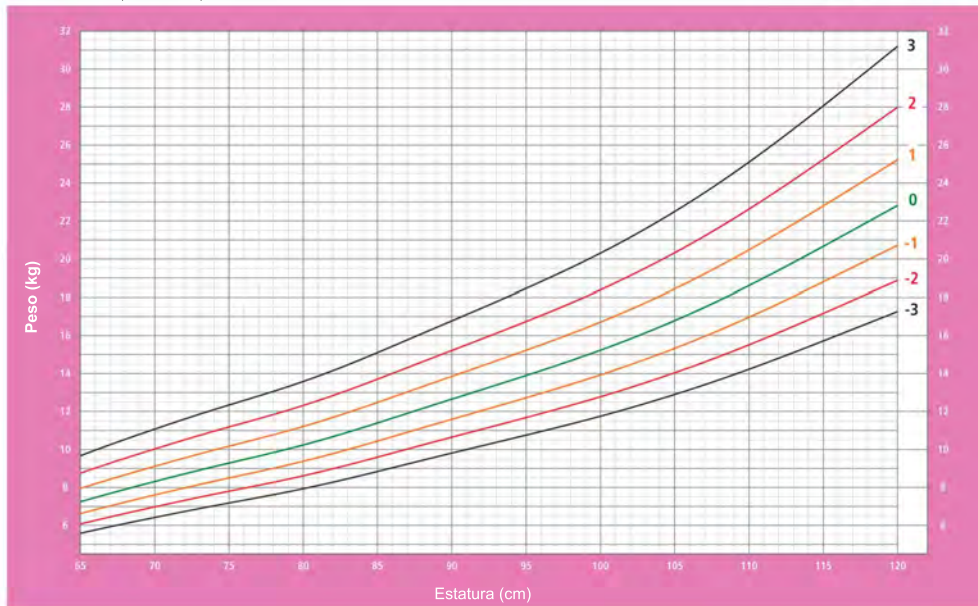
Patrones de crecimiento infantil de la OMS



# Patrones de Crecimiento

## Peso para la estatura Niñas

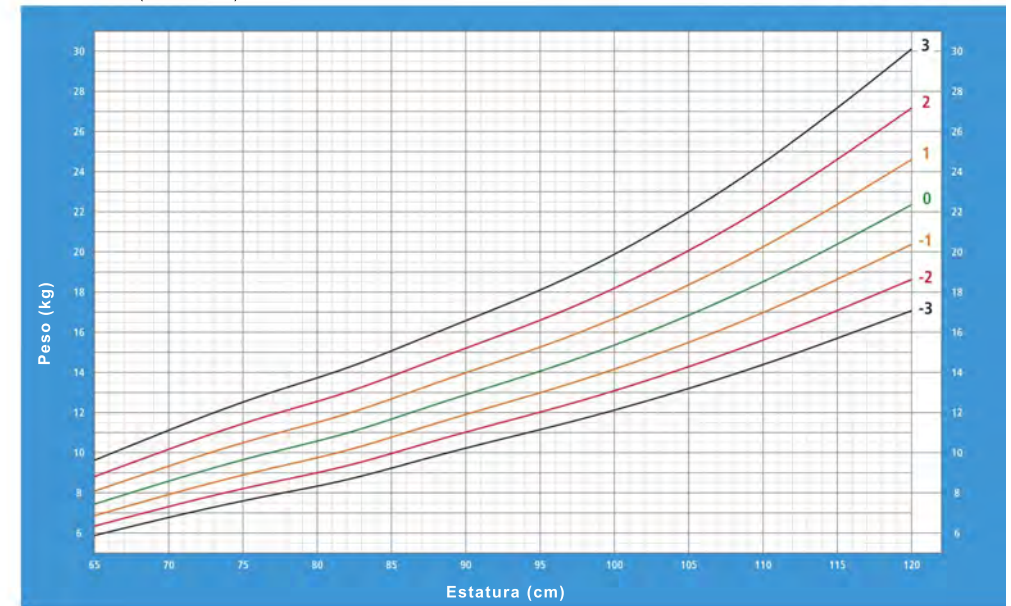
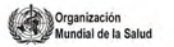
Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Peso para la estatura Niños

Puntuación Z (2 a 5 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Patrones de Crecimiento

## Longitud para la edad Niños

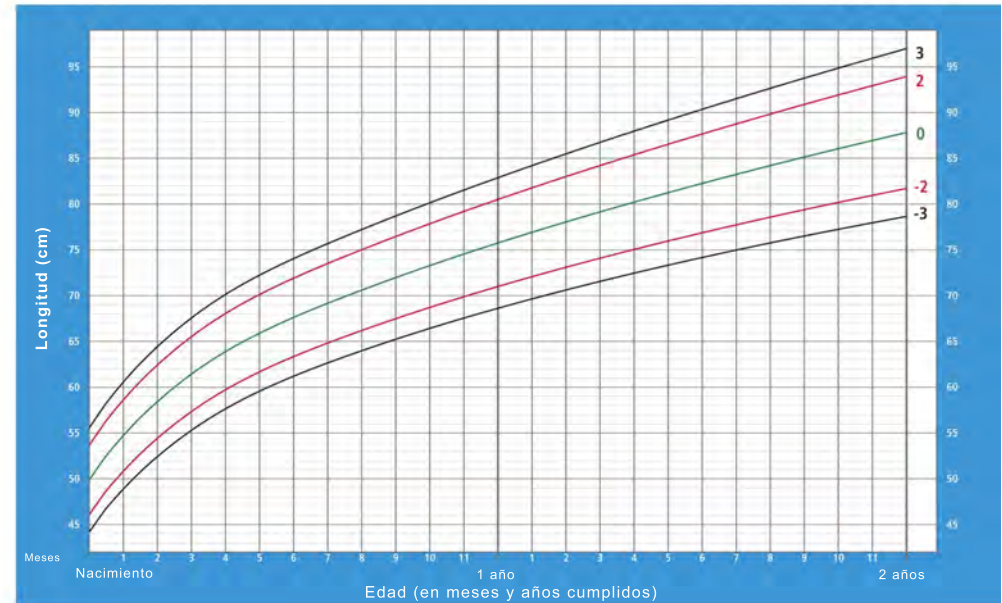
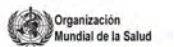
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Longitud para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

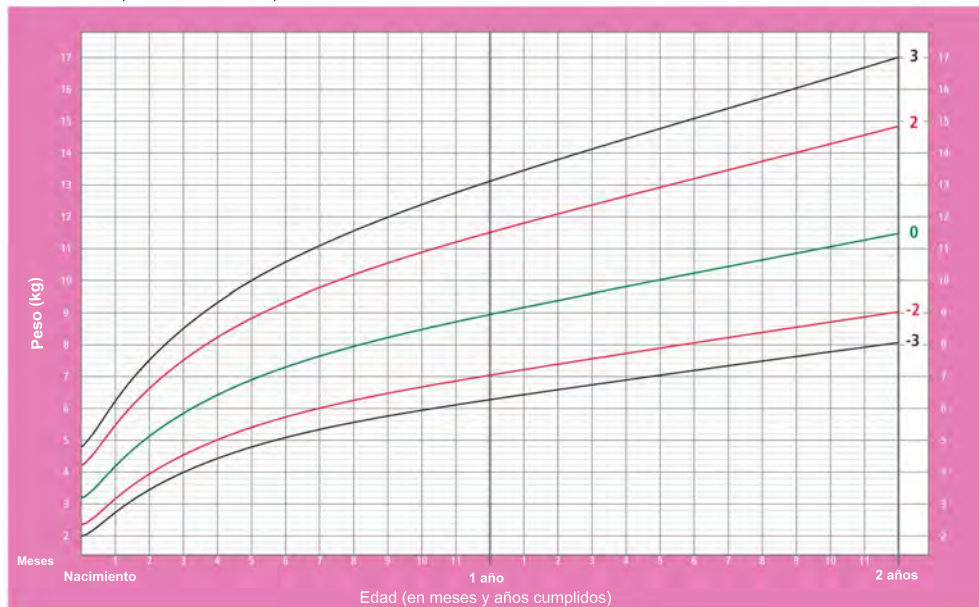


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Patrones de Crecimiento

## Peso para la edad Niñas

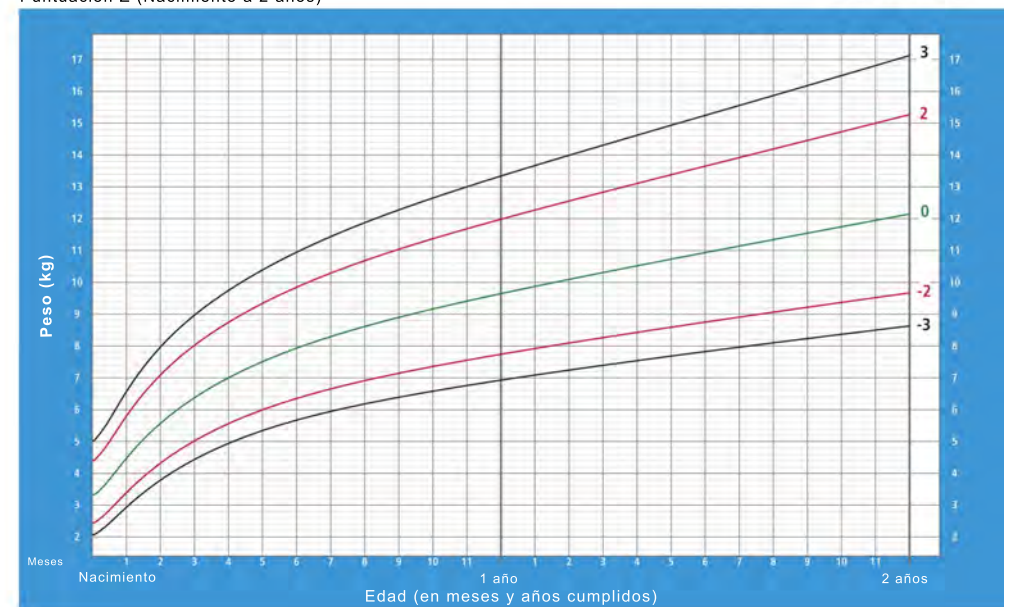
Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



Patrones de crecimiento infantil de la OMS

## Peso para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)

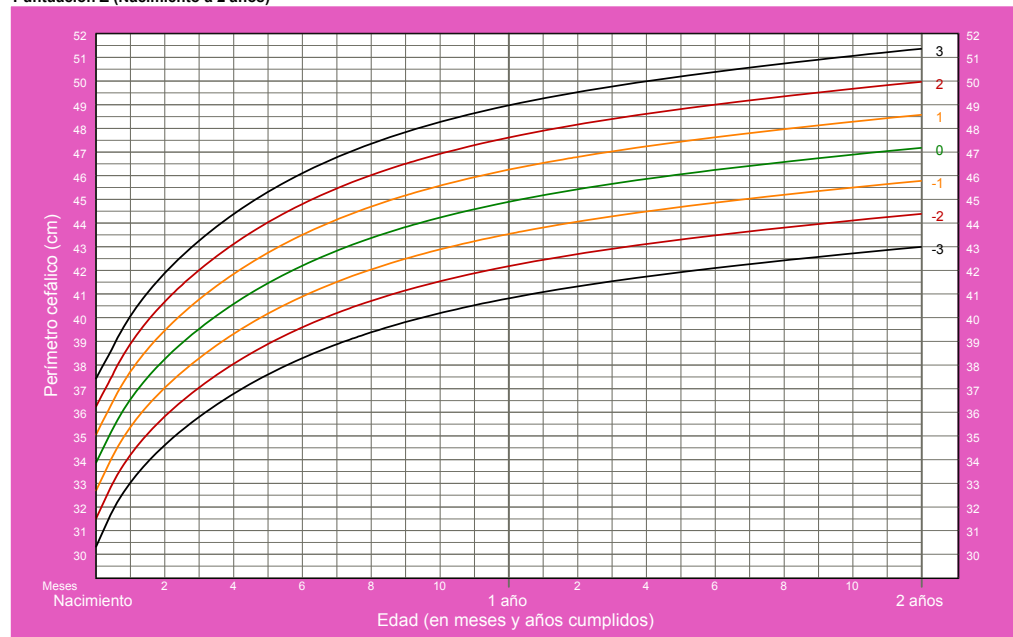


Patrones de crecimiento infantil de la OMS

# Patrones de Crecimiento

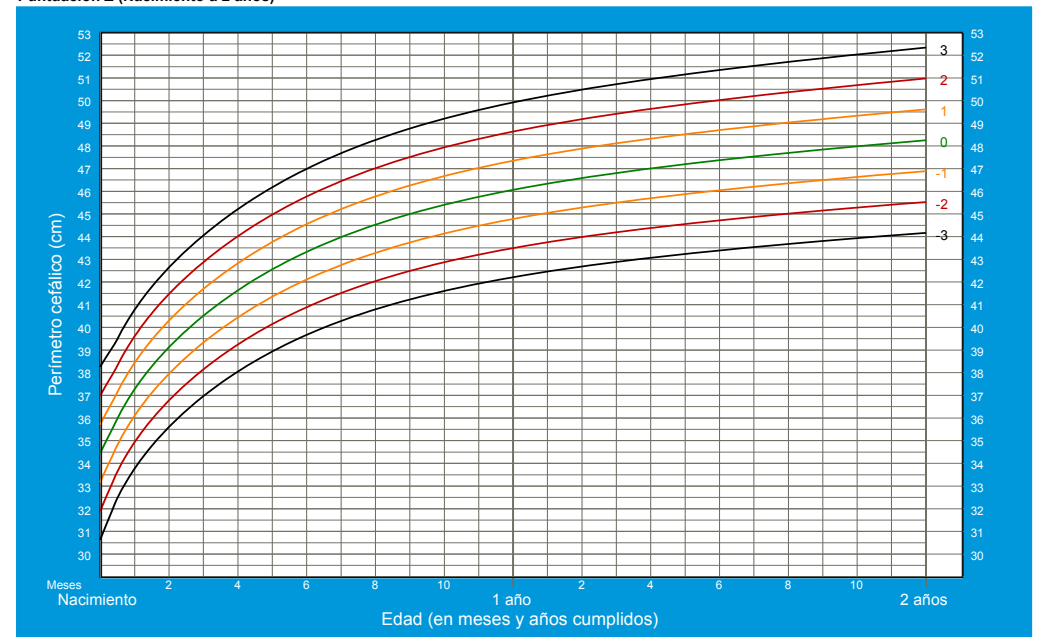
## Perímetro cefálico para la edad Niñas

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)



## Perímetro cefálico para la edad Niños

Puntuación Z (Nacimiento a 2 años)





## Problemas de crecimiento en niñas y niños menores de 5 años

INTERPRETACIÓN DE INDICADORES				
Desviaciones estándar	Peso para longitud o talla	Peso para la edad	Longitud o talla para la edad	Perímetro cefálico para la edad (<2 años)
Por encima de 3	Obesidad	(Ver nota 2)	(longitud o talla muy alta para la edad (ver nota 1))	Macrocefalia (ver nota 4)
Por encima de 2 de +2.01 a +3	Sobrepeso		Rango normal	
Por encima de 1 de +1.01 a +2	Riesgo de sobrepeso		Rango normal	Rango normal
0 (mediana) de +1 a -1.0	Rango normal	Rango normal	Rango normal	Rango normal
Por debajo de -1 de -1.01 a -2	Riesgo de desnutrición aguda	Riesgo de peso bajo	Rango normal	Rango normal
Por debajo de -2 de -2.01 a -3	Riesgo de desnutrición aguda moderada	Peso bajo	Talla baja o desnutrición crónica. (ver nota 3)	Microcefalia (ver nota 4)
Por debajo de -3	Desnutrición aguda severa	Peso muy bajo	Baja talla grave (ver nota 3)	

1. Una niña o niño en este rango es muy alto para su edad. Una estatura alta en raras ocasiones es un problema, a menos que revele un caso extremo que indique la presencia de desórdenes endocrinos, como un tumor productor de hormona del crecimiento. Si usted sospecha un desorden endocrino, refiera a la niña o niño para una evaluación médica (por ejemplo, si padres con una estatura normal tienen una niña o niño excesivamente alto para la edad).
2. Una niña o niño cuyo peso para la edad se ubica en este rango puede tener un problema de crecimiento, pero esto puede evaluarse mejor con el análisis del indicador Peso/longitud o talla.
3. Una niña o niño con retardo en talla, baja talla o baja talla severa puede desarrollar sobrepeso.
4. Las niñas y niños catalogados con macrocefalia o con microcefalia requieren referencia para evaluación médica especializada.



