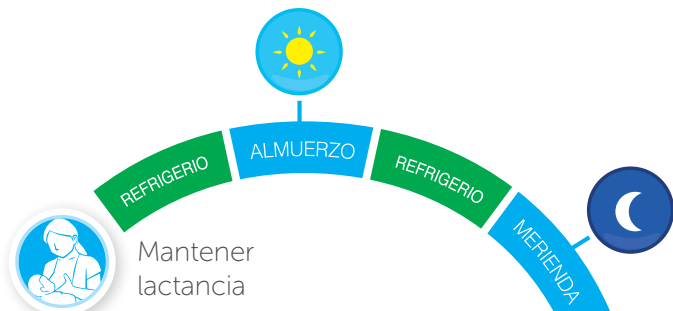




DE LA CONCEPCIÓN A LOS 5 AÑOS

Cuidado integral desde los 6 meses hasta los 24 meses

Desarrollo saludable de la niña o el niño de 6 a 9 meses



Riesgos



Desarrollo



Estimulación



Descanso



Higiene



Visita al establecimiento de salud



MENSAJE
CLAVE



Cuide la higiene de la niña o niño y sus alimentos para prevenir enfermedades.



CENTRO
DE SALUD

Desarrollo saludable de la niña o el niño de 6 a 9 meses

Alimentación:

- La niña o niño inician la alimentación complementaria, no lo deje que coma solo/a

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.
- Su hijo o hija debe mantenerse limpio, podemos realizar baños diarios y vestirlo con ropa limpia, no use crema ni perfumes porque pueden producir alergias
- El corte de las uñas debe ser recto.
- Cambie el pañal de su hijo o hija luego de cada deposición u orina, para evitar irritaciones.
- Si es niña limpie la vulva y el ano siempre de adelante hacia atrás y sin volver adelante
- Si es niño no intente correr la piel que cubre el pene hacia atrás.

- Limpie suavemente los dientes y encías sólo con agua, no utilice pasta dental.
- No use cotonetes para limpiar las orejas o la nariz, use suero fisiológico para limpiar la nariz.

Descanso:

- Su hijo o hija debe dormir boca arriba, en su propio espacio, con una cobija debajo de sus brazos, sin almohadas ni juguetes.
- Si vive en la costa debe usar mosquitero para evitar la picadura de mosquitos que pueden transmitir enfermedades.
- Acostumbre a su hijo o hija dormir con los sonidos habituales de la casa

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 dos meses, en

el que valorarán desarrollo psicomotor y el estado nutricional.

- Las vacunas que recibirá son: primera dosis de influenza estacional y un refuerzo de pentavalente, OPV y neumococo conjugado. Se administrará la primera dosis de Vitamina A y se iniciará la suplementación con hierro y micronutrientes en polvo.

Identidad:

- Su hijo o hija tiene derecho a un nombre, apellidos y nacionalidad.
- Felicite a los padres si ya inscribieron a su hijo/a en el Registro Civil.

Logros:

- Mueve la cabeza en todas las direcciones.
- Se sienta solo.
- Se arrastra e inicia la posición de gateo.

- Coge un objeto con cada mano.
- Se alegra con la música.
- Repite monosílabos.
- Dice adiós con la mano.
- Coge los alimentos con la mano.
- Tira los objetos al suelo.
- Saca objetos de un recipiente.
- Juega a esconderse.

Técnicas de estimulación:

- Converse con su hijo o hija, lea cuentos y jueguen juntos.
- Transmita a su hijo o hija amor, respeto y buen trato.
- Llame a la niña o niño por su nombre.
- La canción de cuna tranquiliza a su hijo o hija y le ayuda a conciliar el sueño.
- Coloque música o sonidos alrededor de la niña o niño.
- Permítale gatear por la casa en una superficie limpia y sin descuidarse.

- Permítale que tome ciertos alimentos con las manos
- Ofrézcale un cesto para que meta y saque objetos.

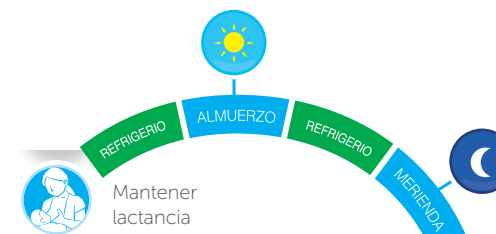
Riesgos:

- Aspiración de objetos pequeños
- No fumar cerca del niño.
- Nunca deje solo a su hijo o hija dentro de una tina o bañera.
- Nunca se debe cargar al niño o niña mientras estén tomando líquidos calientes, cocinando, junto a una cocina, horno caliente, velas y lámparas.
- Esté pendiente de la niña o niño ya que hay riesgo de caídas de la cama o de la mesa.
- No use andador.
- Coloque rejas en escaleras, ventanas y balcones.
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos.
- Proteja y asegure cables de electrodomésticos.

MÁS INFORMACIÓN

Alimentación en niños y niñas entre 6 y 9 meses

6	7	8	Meses
			Lactancia materna
			Cereales y otros alimentos energéticos
			Tubérculos
			Frutas
			Hortalizas
			Pollo, huevo, carne y vísceras
			Suplementación



a los 6 meses



A partir de los 7 meses



MENSAJE CLAVE



Desde los 6 meses las niñas y niños deben continuar con leche materna y además necesitan comer 5 veces al día.

Alimentación en niños y niñas entre 6 y 9 meses

Nutrición:

- A partir de los 6 meses debido al desarrollo y crecimiento de la niña o el niño, sus necesidades nutricionales aumentan, por lo cual se debe comenzar con la introducción de alimentos (alimentación complementaria).
- La niña o el niño deben continuar con la lactancia materna hasta los dos años de vida o más.
- La suplementación con hierro, multivitaminas y minerales en polvo se inicia a partir de los 6 meses de edad, por 12 meses consecutivos, 1 sobre diario (360 sobres en total por niño). El rango de edad para recibir la suplementación con hierro en polvo es de 6 a 23 meses de edad.
- Administrar mega dosis de vitamina A, a partir de los 6 meses de edad; cada 6 meses hasta los 59 meses.

Alimentación complementaria:

- Su consistencia deber ser en forma de puré, suave y espesa, no muy líquida ya que la niña o el niño no es capaz de masticar los alimentos.
- No añadir sal, azúcar y otros endulzantes y no usar condimentos

6 MESES:

- Empezar con papillas de cereales, como arroz, maíz o quinua al menos 2 veces al día.
- Después de 1 semana ofrecer puré de otras verduras y frutas.
- Puede agregar un poco de leche materna para suavizar la mezcla.
- Añada una cucharita de aceite vegetal (soya, maíz) a la papilla, si la niña o el niño tiene peso bajo.
- En esta etapa ya le puede dar huevo entero cocinado y aplastado, tomando en cuenta que no se comerá todo el huevo.

7 MESES:

- A los 7 meses, puede servirle sopas espesas de avena, fideos o cebada.
- Incluya un poco de carne de res, pollo o hígado bien cocinados en agua hervida y picada en pequeños trocitos o rallada.

8-9 MESES:

A los 8-9 meses:

- Los niños y niñas deben alimentarse con 2 comidas principales: almuerzo y merienda, y dos refrigerios nutritivos
- Debe continuar tomando leche materna

CANTIDAD DE ALIMENTO POR COMIDA:

7 a 9 meses = 3 a 5 cucharadas (1/2 taza).

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Lave los alimentos con agua potable.
- La niña y el niño debe tener su propio plato y cubiertos, se debe mantenerlos siempre limpios.
- Tomar siempre agua apta para el consumo humano
- Evite distractores como televisión, celulares o juguetes mientras el niño o niña come.

MÁS INFORMACIÓN

Recetas alimentación complementaria de 6 a 9 meses

Puré de papa, zanahoria e hígado de pollo



Lavar sus manos con agua y jabón.



Lavar los alimentos antes de prepararlos.



En una olla con agua, cocinar el hígado de pollo, la papa y la zanahoria.



Cuando la zanahoria y la papa estén suaves, escurrir todos los alimentos en un cernidor.



Separar la papa, la zanahoria y el hígado, aplastar con un tenedor hasta que se forme un puré.

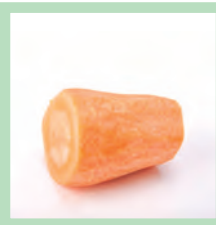


Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación. Servir en el plato del niño o niña con su cuchara.

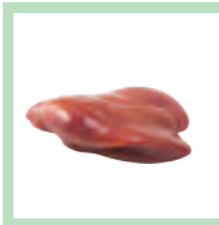
Consistencia



La tercera parte de una papa mediana, picada en trozos pequeños



Media zanahoria amarilla, picada en trozos pequeños



La tercera parte de un hígado de pollo



Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)

Recetas alimentación complementaria de 6 a 9 meses

Papilla de papaya y plátano

Ingredientes:

- La cuarta parte de una taza de papaya cortada en trozos pequeños.
- La tercera parte de un banano (guineo, plátano)

Preparación:

1. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
2. Servir en su plato y con su cuchara

Puré de zanahoria blanca con pollo

Ingredientes:

- La cuarta parte de una zanahoria blanca cortada en trozos pequeños
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el pollo por diez minutos. Luego agregar los trozos de zanahoria blanca y cocinar hasta que se suavicen todos los alimentos.
2. Escurrir los alimentos en un cernidor
3. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré
4. Rallar o desmenuzar el pollo.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en el plato del niño o niña con su cuchara.

Puré de morocho y espinaca

Ingredientes:

- Media cucharada de morocho crudo.
- La cuarta parte de una taza de espinaca.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el morocho.
2. Cocinar la espinaca por separado
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en el plato del niño o niña con su cuchara

MÁS INFORMACIÓN



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR
LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
30 MINUTOS

Suplementación de vitaminas y minerales



Suplementación con vitamina A



Suplemento de vitaminas y minerales en polvo



MENSAJE
CLAVE



A partir de los 6 meses la niña o el niño necesitan vitaminas y minerales como el hierro y la vitamina A.



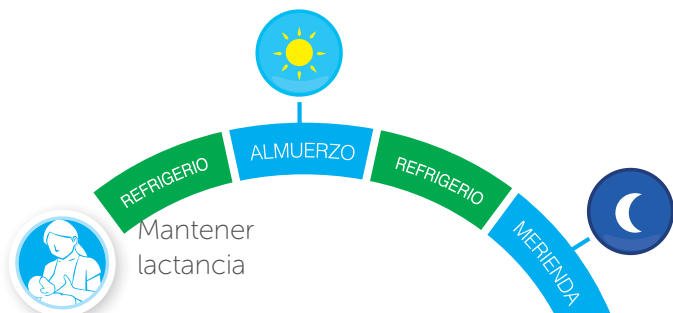
CENTRO
DE SALUD

Suplementación de vitaminas y minerales

- Cuando la niña o el niño cumplen los 6 meses, necesitan un mayor aporte de vitaminas y minerales para su desarrollo y crecimiento.
- Las vitaminas y minerales van a prevenir de enfermedades como la anemia y ayudan al crecimiento de la niña o el niño, por ello es necesario suplementarles desde los 6 meses.
- En los establecimientos de salud pública, le darán los sobres de vitaminas y minerales de forma gratuita, una caja de 30 sobres cada mes, por un año.
- El rango de edad para recibir la suplementación con hierro en polvo es de 6 a 23 meses de edad.
- Administrar mega dosis de vitamina A, a partir de los 6 meses de edad; cada 6 meses hasta los 59 meses.
- En el rango de edad de 6 a 12 meses, la megadosis es de 100.000 UI y en el rango de edad de 12 a 59 meses, la megadosis es de 200.000 UI.
- Acuda al establecimiento de salud para que le realicen un examen que determine si tiene anemia. Si la tuviera, se le dará un tratamiento para superarla.
- La suplementación de vitaminas y minerales es por 12 meses consecutivos y debe tomar un sobre por día.
- No debe colocar el suplemento en líquidos, comida caliente, ya que el suplemento pierde sus propiedades y cambia el sabor de la comida.
- Debe color el suplemento en una porción pequeña de alimento espeso y asegúrese que lo coma.
- Si por algún motivo deja de administrar un día los micronutrientes, por olvido u otra circunstancia, debe continuar con la suplementación de un sobre por día como indica la norma hasta que finalice los sobres prescritos.
- La vitamina A que recibe en los establecimientos de salud es importante para el crecimiento y evita que la niña o el niño se enfermen.

MÁS INFORMACIÓN

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 9 a 12 meses



Riesgos



Desarrollo



Estimulación



Descanso



Visita al establecimiento de salud



Higiene



MENSAJE
CLAVE



Para evitar accidentes las niñas y los niños deben estar en un lugar seguro y bajo la vigilancia de la madre, el padre o un cuidador.



CENTRO
DE SALUD

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 9 a 12 meses

Alimentación:

- Ofrezca leche materna primero y luego los otros alimentos. No deje que coma solo/a.

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.
- Cambie el pañal de su hijo o hijo luego de cada orina o deposición para evitar irritaciones.
- Si es niña limpie la vulva y el ano siempre de adelante hacia atrás y sin volver adelante
- Si es niño no intente correr la piel que cubre el pene hacia atrás.
- Limpie suavemente los dientes y encías sólo con agua, no utilice pasta dental.

- No use cotonetes para limpiar las orejas o la nariz, use suero fisiológico para limpiar la nariz.

Descanso:

- Su hijo o hija debe dormir boca arriba, en su propio espacio, con una cobija debajo de sus brazos, sin almohadas ni juguetes.
- Si vive en la costa debe usar mosquitero para evitar la picadura de mosquitos que pueden transmitir enfermedades.

Visita al establecimiento de salud:

- Acuda con la niña o el niño a los controles médicos cada dos meses. Seguirá recibiendo los micronutrientes en polvo. Al año de edad recibirá la segunda dosis de vitamina A, primera dosis de SRP y fiebre amarilla . Acuda a un control odontológico para que revisen sus primeros dientes.

Identidad:

- No olvide inscribir a u hijo o hija en el Registro Civil.

Logros:

- Se voltea fácilmente desde cualquier posición.
- Gatea y logra sentarse desde cualquier posición.
- Camina apoyándose en las cosas.
- Agarra fácilmente los objetos utilizando el pulgar y el índice.
- Pronuncia sus primeras palabras.
- Entiende la palabra "NO".
- Repite los sonidos que escucha.
- Empuja la pelota con el pie.

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
- Permitale gatear por la casa en una superficie limpia y sin descuidarse
- Permitale que tome ciertos alimentos con las manos
- Ofrézcale un cesto para que meta y saque objetos.
- Repítale palabras simples
- Enséñele a la niña o niño a que de palmadas y salude con las manos.
- Muéstrela a la niña o niño las partes de su cuerpo.
- Esconda el juguete favorito debajo de una manta y observe si el niño lo encuentra.














Riesgos:

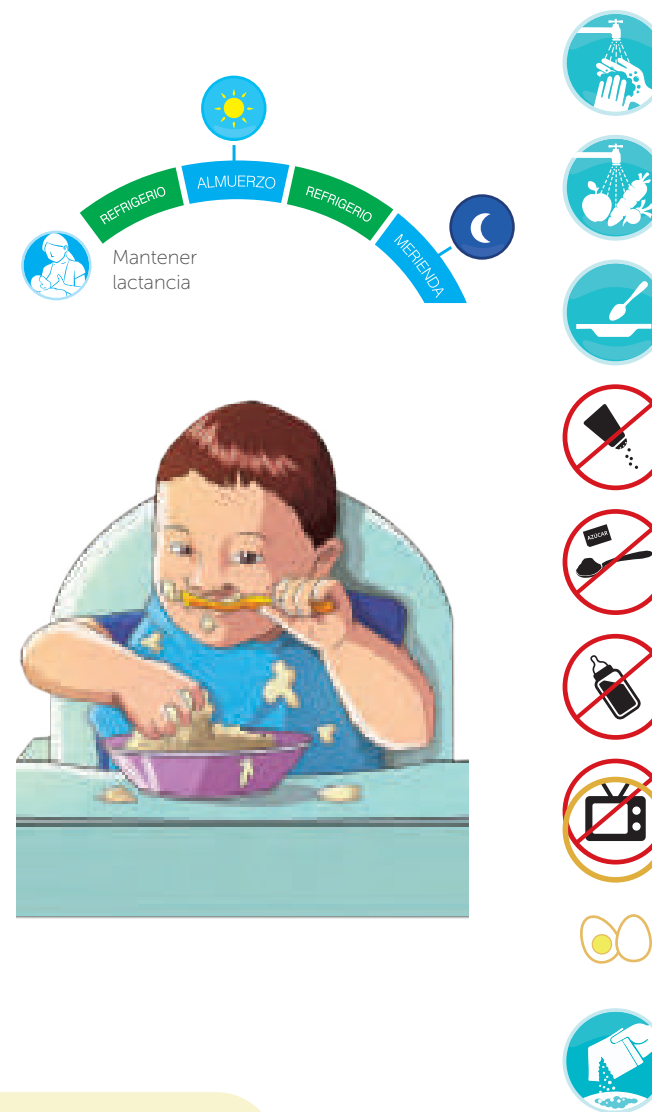
- Aspiración de objetos pequeños. No fumar cerca del niño
- Nunca deje solo a su hijo o hija dentro de una tina o bañera

- Nunca se debe cargar al niño o niña mientras estén tomando líquidos calientes, cocinando, junto a una cocina, horno caliente, velas y lámparas.
- Esté pendiente de la niña o niño ya que hay riesgo de caídas de la cama o de la mesa.
- No use andador
- Coloque rejas en escaleras, ventanas y balcones
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos. Proteja y asegure cables de electrodomésticos
- Use gorra y protector solar con SPF ≥ 30 en las zonas expuestas de piel, 30 minutos antes de exponerse al sol. Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde

MÁS INFORMACIÓN

Alimentación de niños y niñas entre 9 a 12 meses

9	10	11	Meses
			Lactancia materna
			Cereales y otros alimentos energéticos
			Tubérculos
			Frutas
			Hortalizas
			Pollo, huevo, carne y vísceras
			Leguminosas



MENSAJE
CLAVE



Continúe dándole leche materna además de sus tres comidas principales y dos refrigerios saludables.

Alimentación de niños y niñas entre 9 a 12 meses

Nutrición:

- Entre los 9 y 12 meses su hija o hijo debe continuar con la leche materna cada vez que lo desee y continuar con la alimentación complementaria.
- Los alimentos deben estar en trozos pequeños, no tan triturados, porque tienen que aprender a masticar, sino, pueden tener dificultades para comer en el futuro.
- La comida de la niña o niño debe ser variada.
- Continúe con el suplemento de micronutrientes.
- Es importante que su hijo o hija aprenda a comer por sí mismo.
- No lo regañe si se ensucia y toca los alimentos con las manos.

Hidratación:

- Ofrézcale siempre agua apta para el consumo humano.

Higiene:

- Lávese las manos con jabón antes de dar el seno o antes de dar de comer a su hijo o hija y enséñele a su hijo o hija a lavarse las manos antes de comer.
- 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

Alimentación:

- Se recomienda darles tres comidas principales al día y dos refrigerios nutritivos. En cada comida, brinde a la niña o niño de cuatro a cinco cucharadas soperas llenas de los alimentos que se sirve la familia.
- Añadir una cucharita de aceite vegetal (soya o maíz) a la papilla.
- En esta etapa ya puede ofrecerle pedacitos de pescado fresco.

- Añada a la alimentación granos secos (leguminosas) cocinados y aplastados o cortados en trozos pequeños como: fréjoles, lentejas, arvejas, habas, garbanzos, chochos.
- Puede mezclar cereal con leguminosas como por ejemplo arroz con fréjol, arroz con lenteja, mote con arveja, colada de haba con tostado triturado.
- Los frutos secos como almendras, maní, avellanas o alimentos como el tostado, habas tostadas no deben darse enteros ya que pueden producir atragantamiento por lo que se recomienda triturarlos.

Cantidad de alimento:

9 a 12 meses = 5 a 7 cucharitas (1 taza)

- Evite distractores como televisión, celulares o juguetes mientras el niño o niña come

Menú Arroz, arvejas y pollo



Ingredientes:

- 2 cucharadas de arroz crudo
- 1 cucharada de arvejas tiernas
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)



Tiempo de preparación:
30 MINUTOS

Preparación:

1. En la olla con agua, cocinar el arroz
2. En otra olla con agua, cocinar las arvejas y el pollo por cinco minutos
3. Escurrir los alimentos en un cernidor
4. Desmenuzar el pollo y cortar finamente las arvejas
5. Agregar media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.
7. Tiempo de preparación 30 minutos



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR
LOS ALIMENTOS

Recetas alimentación complementaria de 9 a 12 meses

Mellocos, pollo y yema de huevo

Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de mellocos.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- La tercera parte de una yema de huevo cocido.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

Preparación:

1. Cocinar el huevo hasta que esté duro y separar la clara.
2. En una olla con agua, cocinar los mellocos, hasta que se suavicen.
3. Escurrir en un cernidor.
4. Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua.
5. Desmenuzar el pollo y cortar finamente los mellocos y la yema.
6. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
7. Servir en su plato y con su cuchara.

Zapallo, hígado de pollo y arroz

Ingredientes:

- Media cucharada de zapallo.
- 1 cucharada de hígado de pollo.
- 2 cucharadas de arroz

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el zapallo, hasta que esté blando.
2. Cocinar el hígado de pollo en una olla, con agua por diez minutos.
3. Escurrir en un cernidor.
4. Cortar en trozos pequeños el hígado de pollo y cortar finamente el zapallo
5. Servir en el plato del niño o niña con su cuchara
6. Como postre, cortar en trozos pequeños media taza de sandía

Fideo, carne y tomate riñón

Ingredientes:

- La tercera parte de una taza de fideo pequeño
- 2 cucharadas de carne de res cortada en trozos pequeños
- 2 media cucharada de tomate riñón picado.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol)

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el fideo
2. Cocinar la carne en una sartén, con poca agua.
3. Escurrir en un cernidor.
4. Pelar el tomate, porque la cáscara es muy ácida para su hijo o hija
5. Desmenuzar la carne y cortar finamente el tomate riñón y el fideo.
6. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
7. Servir en el plato del niño o niña con su cuchara.

MÁS INFORMACIÓN



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS

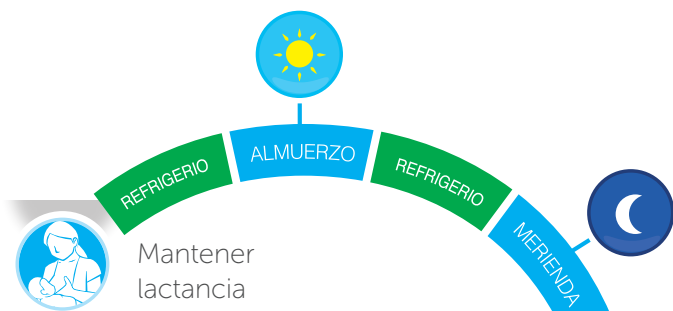


LAVAR
LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
30 MINUTOS

Desarrollo saludable de la niña o niño de 12 a 18 meses



Riesgos



Desarrollo



Estimulación



Descanso



Higiene



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 o niño de 12 a 18 meses

Alimentación:

- Ofrezca leche materna primero y luego los otros alimentos. No deje que coma solo/a.

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.
- Cambie el pañal de su hijo o hija luego de cada orina o deposición para evitar irritaciones.
- Si es niña limpie la vulva y el ano siempre de adelante hacia atrás y sin volver adelante
- Si es niño no intente correr la piel que cubre el pene hacia atrás.
- Limpie suavemente los dientes y encías sólo con agua, no utilice pasta dental.

- No use cotonetes para limpiar las orejas o la nariz, use suero fisiológico para limpiar la nariz.

Descanso:

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

Visita al establecimiento de salud:

- Acuda con la niña o el niño a los controles médicos cada tres meses, en el que valorarán desarrollo psicomotor y el estado nutricional. Continuará con la suplementación con micronutrientes y la tercera dosis de vitamina A. Las vacunas que recibirá son Varicela, Influenza estacional, refuerzo de SRP, refuerzo de DPT y OPV.

- Acuda a un control odontológico para que revisen sus primeros dientes.

Logro:

- La niña o niño realiza gestos cuando se lo pide.
- Mete y saca cubos de un recipiente.
- Dice claramente de 1 a 6 palabras. Entiende el significado de "toma" y "dame"
- Camina con apoyo.
- Hace garabatos en papel.
- Señala los objetos que quiere.
- Empuja y arrastra juguetes.

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.

- Permítale caminar en un lugar seguro, sin descuidarse.
- Permita que tome ciertos alimentos con la mano.
- Ofrézcale un cesto para que meta y saque objetos.
- Hágle preguntas simples.
- Hable continuamente con la niña o niño, explicándole lo que ve y lo que hace.
- Ofrézcale materiales de texturas diferentes.

Riesgos:

- No fumar cerca del niño.
- Nunca se debe cargar al niño o niña mientras estén tomando líquidos calientes, cocinando, junto a una cocina, horno caliente, velas y lámparas.
- Esté pendiente de la niña o niño ya que hay riesgo de caídas de la cama o de la mesa.
- No use andador.

- Coloque rejas en escaleras, ventanas y balcones
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos. Proteja y asegure cables de electrodomésticos.
- Evite que se introduzca objetos pequeños en la boca.
- Use gorra y protector solar con SPF ≥ 30 en las zonas expuestas de piel, 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 y mantenga tapado el inodoro o letrinas
- Los niños y niñas deben ser transportados en el asiento trasero del vehículo en una silla de retención con la vista hacia atrás.

MÁS INFORMACIÓN

Alimentación de niñas y niños entre 12 y 24 meses



MENSAJE
CLAVE



Además de leche materna ya puede alimentarse con todo lo que come la familia.

Alimentación de niñas y niños entre 12 y 24 meses

Cantidad de alimento que se ofrece a esta edad:

- 12 a 24 meses = 7 a 10 cucharadas (1 y ½ tazas) por comida.
- Continúa tomando leche materna más todos los alimentos saludables que come la familia.
- La alimentación debe ser blanda y en trocitos, y debe incluir frutas y verduras todos los días.
- Ofrezcale siempre agua apta para el consumo humano.
- La niña o niño tiene que recibir las tres comidas principales: desayuno, almuerzo, merienda y dos refrigerios nutritivos entre las comidas.
- Ofrezca a la niña o niño frutas, pan, chochos, queso o yogur natural, sin sabor ni azúcar como parte de los refrigerios o colaciones.
- Si la niña o niño tienen bajo peso, añadir 1 cucharadita de aceite vegetal al alimento.
- No ofrezca comida chatarra como caramelos, papas fritas, sopas artificiales y gaseosas porque disminuyen el apetito. Además pueden causar problemas de sobrepeso, obesidad y caries dentales.
- Comparta el tiempo de alimentación de su hijo o hija con el resto de la familia, en el momento que todos comen.
- Continúe dando el suplemento de vitaminas y minerales en polvo hasta que su hijo o hija complete 12 meses consecutivos (360 sobres en total).
- Administrar mega dosis de vitamina "A" cada 6 meses hasta los 59 meses, la megadosis es de 200.000 UI
- Ofrezca a la niña o niño alimentos que aporten hierro como: Carnes, vísceras, vegetales y granos secos.
- Para ayudar a absorber el hierro de estos alimentos, ofrézcale en la misma comida alimentos ricos en vitamina C: vegetales como pimiento, tomate, brócoli o frutas como guayaba, frutillas, naranja, mandarina, limón.
- Lávese bien las manos con agua y jabón y enséñele a su hijo a lavarse las manos antes de comer.
- Lave bien 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.
- Evite distractores como televisión, celulares o juguetes mientras el niño o niña come.

Menú: Yuca, pescado y garbanzo, acompañados de jugo de guayaba y pan



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS



LAVAR
LOS ALIMENTOS



Ingredientes:

- Media taza de yuca.
- 4 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños
- 2 cucharadas de garbanzos seco.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).
- 1 guayaba.
- Media rebanada de pan integral.



Tiempo de preparación:
30 MINUTOS

Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar la yuca y el garbanzo.
2. Cocinar el pescado en una sartén con poca agua por cinco minutos.
3. Cortar el pescado, con mucho cuidado para no dejar ningún hueso. Cortar el garbanzo por la mitad y la yuca en trozos muy pequeños.
4. Agregar media cucharadita de aceite sobre la preparación.
5. Servir en el plato del niño o niña con su propia cuchara.
6. Licuar la guayaba con poca agua, cernir y servir en un vaso pequeño. Acompañar con una rebanada de pan cortada en pedazos pequeños
7. Tiempo de preparación: 30 minutos
8. Mantener lactancia
9. Lavar manos
10. Lavar los alimentos.

Menú: Yuca, pescado y garbanzo, acompañados de jugo de guayaba y pan

Carne, choclo, vainita, zanahoria y arroz con jugo de guayaba

Ingredientes:

- 2 cucharadas de carne cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de choclo, vainita y zanahoria
- 2 cucharadas de arroz
- Una cuarta parte de un aguacate
- 1 guayaba.

Preparación:

- Cocinar la carne en una sartén, con poca agua.
- En una olla con agua, cocinar el choclo, las vainitas y la zanahoria, hasta que se suavicen
- Escurrir en un cernidor
- En otra olla con agua, cocinar el arroz.
- Cortar la carne, las vainitas y la zanahoria en trozos muy pequeños
- Servir en el plato del niño o niña con su propia cuchara acompañado del aguacate cortado en trozos muy pequeños.
- Licuar la guayaba con poca agua, sin azúcar, cernir y servir en un vaso pequeño.

Pollo y papa

Ingredientes:

- 3 cucharadas de papas cortadas en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.

Preparación:

- En una olla con agua, cocinar las papas
- Cocinar el pollo en una sartén, con poca agua por cinco minutos
- Escurrir en un cernidor
- Cortar el pollo y las papas en trozos muy pequeños
- Servir en el plato del niño o niña con su propia cuchara.

Pescado, plátano verde, pepinillo, con jugo de papaya

Ingredientes:

- 3 cucharadas de pescado cortado en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de plátano verde cortado en trozos pequeños.
- 1 porción de papaya

Preparación:

- En una olla con agua, cocinar el plátano verde.
- Cocinar el pescado en una sartén, con poca agua por cinco minutos.
- Escurrir en un cernidor
- Cortar el pescado y el plátano verde en trozos muy pequeños.
- Cortar el pepinillo y agregar un poco de limón y sal si gusta.
- Agregar media cucharadita de aceite sobre la preparación
- Servir en el plato del niño o niña con su propia cuchara.
- Licuar la papaya con poca agua, sin azúcar.
- Cernir y servir en un vaso pequeño.

MÁS INFORMACIÓN



MANTENER
LACTANCIA



LAVAR
LAS MANOS

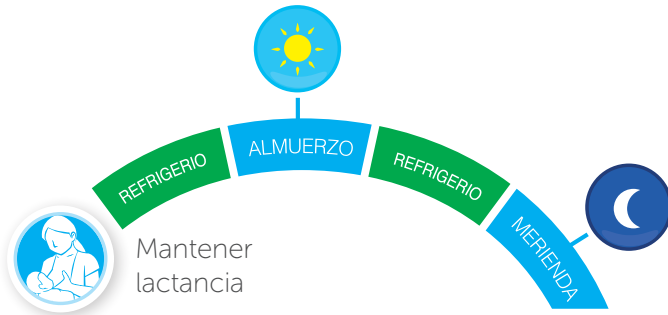


LAVAR
LOS ALIMENTOS



Tiempo de preparación:
30 MINUTOS

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 18 a 24 meses



Riesgos



Desarrollo



Estimulación



Descanso



Higiene



Visita al establecimiento de salud



MENSAJE
CLAVE



Promover hábitos saludables y estimular el desarrollo ayuda a que los niños y niñas crezcan fuertes y felices.



CENTRO
DE SALUD

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 18 a 24 meses

Alimentación:

- Ofrezca leche materna primero y luego los otros alimentos. No deje que coma solo/a.

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.
- Cambie el pañal luego de cada orina o deposición para evitar irritaciones.
- Si es niña limpie la vulva y el ano siempre de adelante hacia atrás y sin volver adelante.
- Si es niño no intente correr la piel que cubre el pene hacia atrás.
- Limpie suavemente los dientes y encías sólo con agua, no utilice pasta dental.

- No use cotonetes, use suero fisiológico para limpiar la nariz.
- Cada niña o niño tiene su propio ritmo para dejar el pañal: puede hacerlo entre los 18 meses alrededor de los tres años. Hay que dedicarle tiempo, paciencia y hacerlo con buen humor.
- La niña o niño está listo para dejar el pañal cuando camina y se sienta solo, se sube y baja la ropa interior e imita a las personas adultas. No lo/a obligue a dejar el pañal y no lo/la maltrate.
- Enseñe a las niñas a limpiarse de adelante hacia atrás, especialmente después de defecar, para reducir el riesgo de infecciones urinarias.

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.

- Si es necesario coloque pañal en la noche.

Visita al establecimiento de salud:

- Los controles médicos serán cada tres meses, en el que valorarán desarrollo psicomotor y el estado nutricional. A los dos años recibirá vitamina A y un chequeo odontológico.

Logro:

- Dice claramente de 6 a 20 palabras.
- Camina hacia atrás. Pasa las páginas de un libro.
- Reconoce los objetos y animales con facilidad.
- Imita juegos y bailes.
- Señala las partes del cuerpo.

Técnicas de estimulación:

- Converse con su hijo o hija, lea cuentos, canten y jueguen juntos. Escuchen música infantil.

- Transmita a su hijo o hija amor, respeto y buen trato
- Llame a la niña o niño por su nombre
- Permítale caminar en un lugar seguro, sin descuidarse.
- Ofrézcale un cesto para que meta y saque objetos
- Hágale preguntas simples
- Hable continuamente con la niña o niño, explicándole lo que ve y lo que hace.
- Ofrézcale materiales de texturas diferentes

Riesgos:

- No fumar cerca del niño
- Nunca se debe cargar al niño o niña mientras estén tomando líquidos calientes, cocinando, junto a una cocina, horno caliente, velas y lámparas.
- Esté pendiente de la niña o niño ya que hay riesgo de caídas de la cama o de la mesa.
- No use andador

- Coloque rejillas en escaleras, ventanas y balcones
- Coloque protectores plásticos en enchufes y contactos eléctricos. Proteja y asegure cables de electrodomésticos
- Evite que se introduzca objetos pequeños en la boca.
- Use gorra y protector solar con SPF ≥ 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 productos de limpieza en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la/el niña/a los ingiera.
- Cierre la puerta del baño si no está en uso. Mantenga tapado el inodoro o la letrina
- Enséñele a su hijo o hija que no deben permitir que ninguna persona aunque sea un familiar intente acariciar sus partes íntimas. Dígales que no deben tener miedo de contar.

MÁS INFORMACIÓN

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 2 a 3 años



Riesgos



Higiene



Desarrollo



Estimulación



Descanso



Visita al establecimiento de salud



**MENSAJE
CLAVE**



La niña o el niño deben visitar el establecimiento de salud cada 6 meses para controlar su crecimiento y desarrollo.



**CENTRO
DE SALUD**

Desarrollo saludable de la niña y el niño de 2 a 3 años

Alimentación:

- En esta etapa el/la niño/a ya puede consumir todos los alimentos saludables que come la familia. Nunca deje solo/a al niño/a mientras come.

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 lavarse los dientes todos los días
- No use cotonetes, use suero fisiológico para limpiar la nariz.
- Cada niña o niño tiene su propio ritmo para dejar el pañal: puede ser a los 18 meses y tres años. Deben dedicarle tiempo, paciencia y hacerlo con buen humor. No lo/la maltrate.

- La niña o niño está listo para dejar el pañal cuando camina y se sienta solo, se sube y baja la ropa interior, e imita a las personas adultas. No obligue a dejar el pañal, muéstrele y explíquele lo que debe hacer.
- Enseñe a las niñas a limpiarse de adelante hacia atrás, especialmente después de defecar, para reducir el riesgo de infecciones urinarias.

Descanso:

- Su hijo o hija debe dormir en su propio espacio. Si vive en la costa use mosquitero para evitar la picadura de mosquitos.
- Si es necesario use pañal en la noche.
- Léale un cuento adecuado para su edad antes de ir a dormir.

Visita al establecimiento de salud:

- Los controles médicos serán cada tres meses, en el que valorarán desarrollo

psicomotor y el estado nutricional. Recibirá la vacuna de influenza estacional, un control odontológico a los 3 años y las dosis de vitamina A cada 6 meses

Logros:

- Utiliza la cuchara con destreza. Ordena sus juguetes con ayuda
- Imita lo que los adultos hacen.
- Pronuncia claramente más palabras y aprende progresivamente nuevas palabras. Dice su nombre con facilidad.
- Diferencia entre uno y muchos.
- Camina con firmeza y seguridad. Sube y baja escaleras alternando los dos pies. Corre con facilidad
- Regula esfínteres.

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
- Ofrezcale rompecabezas de hasta 6 piezas
- Ayude a la niña o niño a construir torres con cubos.
- Enséñele juegos corporales con canciones.
- Aprenderá el concepto de opuestos.
- Juegue con la niña o niño 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
- Proteja enchufes, contactos eléctricos y cables de electrodomésticos

- Evite que se introduzca objetos pequeños en la boca.
- Use gorra y protector solar con SPF ≥ 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 en estanterías o muebles altos y bajo llave.
- Cierre la puerta del baño si no está en uso. Mantenga tapado el inodoro o la letrina.
- Enséñele a su hijo o hija que no deben permitir que ninguna persona aunque sea un familiar intente acariciar sus partes íntimas. Dígales que no deben tener miedo de contar.

MÁS INFORMACIÓN