



SECRETARÍA DE COORDINACIÓN
GENERAL DE GOBIERNO

SCGG - UNIDAD TÉCNICA DE SEGURIDAD
ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
UTSAN

EUROSAN OCCIDENTE

Cartilla educativa comunitaria sobre **malnutrición infantil** **en menores de 5 años**



HONDURAS SIN HAMBRE



Créditos

Coautoría:

AFODEUH /Svetlana Samayoa, Especialista en Innovación y Desarrollo Sostenible
AFODEUH / Pamela Rosales, Licenciada en Nutrición

Revisión:

Dra. Mariela Contreras, Técnico especialista de Eurosan Occidente
Dr. Yarín Mejía, Director de COMIPRONIL
Dr. Cristobal Alvarado, Jefe de REDES
Dr. José Lemus, Subdirector Asistencial del Hospital Enrique Aguilar Cerrato (HEAC)

Aval:

AFODEUH
Secretaría de Salud
Eurosan Occidente

Edición:

AFODEUH / Svetlana Samayoa, Especialista en Innovación y Desarrollo Sostenible

Diseño e impresión:

Artfide y Publigráficas

Elaborado para el proyecto “Producción de leche terapéutica para tratamiento ambulatorio de la desnutrición aguda moderada en menores de 5 años” (Suplemento Nutricional Infantil Bebible en Envase Innovador, INFANUT), ejecutado por la Asociación Formación y Desarrollo Unidos por Honduras (AFODEUH). Tegucigalpa, Honduras, 2020

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Afodeuh y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.

Para más información

e: ssamayoa@lac-footprint.com
t: +1 310-334 9274

Contenido

Metodología	5
Objetivo de la cartilla de capacitación	5
Módulo 1. Descripción de Proyecto	6
Módulo 2. Descripción del Producto Innovador INFANUT	7
Módulo 3. La Malnutrición Infantil	9
Módulo 4. Causas y consecuencias de la desnutrición infantil	11
Módulo 5. Definición, funciones y fuentes de los nutrientes	12
Módulo 6. Alimentación	13
Sección 6.1. Patrones alimenticios	13
Sección 6.2. Alimentación de los 0 a 6 meses de edad:	
Lactancia materna inicial y exclusiva	14
Sección 6.3. Alimentación de los 0 a 6 meses de edad:	
Indicaciones de la lactancia materna	14
Sección 6.4. Alimentación complementaria (6 meses a 23 meses):	
Calidad, cantidad y frecuencia	16
Sección 6.5. Alimentación complementaria (6 meses a 23 meses).....	17
Sección 6.6. Alimentación en menores entre 2-5 años	18
Sección 6.7. Pirámide alimenticia	19
Sección 6.8. Suplementos nutricionales.....	20
6.8.1. <i>Chispita</i>	20
6.8.2 <i>Suplemento nutricional bebible en envase innovador</i>	20

Módulo 7. Limpieza e higiene en el hogar	21
Sección 7.1. Como lavarse las manos	21
Sección 7.2. Como motivar a los menores a lavarse las manos	22
Módulo 8. Limpieza e higiene en el hogar	23
Módulo 9. Higiene en los alimentos.....	24
Sección 9.1. Recomendaciones para higiene de los alimentos	24
Sección 9.2. Las 5 claves de la inocuidad de alimentos	25
Módulo 10. Cambio climático.....	26
Sección 10.1. Consecuencia de las sequías	26
Sección 10.2. Consecuencias de las tormentas o ciclones.....	27
Sección 10.3. Consecuencias de las olas de calor o altas temperaturas	27
Sección 10.4. Medidas de conservación del agua	28
Módulo 11. Recomendaciones para evitar enfermedades	29
Módulo 12. Recomendaciones para evitar y tratar la malnutrición.....	30
Bibliografía	31

Metodología

Se deben identificar a los participantes claves de la sesión de capacitación. Se recomienda al menos contar con un representante de cada uno de los actores locales y personal técnico del proyecto. El rol del moderador corresponde a la persona encargada de dar la capacitación, quien debe tener dominio completo del proyecto “Producción de leche terapéutica (Conocido como Suplemento Nutricional Infantil Bebible en Envase Innovador) para tratamiento ambulatorio de la desnutrición aguda moderada en menores de 5 años”, la capacidad de transmitir conocimiento, despejar dudas y motivar la participación de las personas objeto de la capacitación.

La convocatoria a la capacitación es responsabilidad del personal de la Asociación Formación y Desarrollo Unidos por Honduras (AFODEUH), con el apoyo del Gestor de Salud. Las mismas se hacen durante las reuniones mensuales de la Estrategia de Atención Integral de la Niñez en las Comunidades (AIN-C) o en las sesiones de entrega del suplemento nutricional infantil bebible en envase innovador, INFANUT. Uno de los incentivos de participación en las sesiones de capacitación, es la entrega del producto INFANUT a los padres de los menores beneficiarios del proyecto.

La agenda debe incluir la presentación de los participantes, desarrollo de la capacitación, un descanso entre temas, espacio para preguntas y respuestas, el cierre y dar la siguiente fecha de la capacitación.

Las sesiones de capacitación se deben desarrollar en un lugar que permita la agrupación de personas (menos de 10 personas), ya sea la casa de un padre de familia, el centro comunitario, o la escuela. Se requiere de esta cartilla como material de entrenamiento a ser entregado a los capacitados.

Cada Módulo toma entre 20-30 minutos de teoría y 10 minutos para ejercicios y preguntas / respuestas. El capacitador debe contar con su material explicativo, que consiste en la Cartilla de Capacitación para Personal de Salud.

Objetivo de la cartilla de capacitación

Proveer consejería a los responsables de los menores, sobre temas relacionados a la malnutrición, siendo éstos consejos prácticos y que requieren de la interacción con el personal de salud para despejar sus dudas y mayor entendimiento de los temas. Esta cartilla contiene ilustraciones y texto en lenguaje sencillo, que permiten el mejor entendimiento de los temas.

Módulo 1.

Descripción de Proyecto

“Producción de leche terapéutica para tratamiento ambulatorio de la desnutrición aguda moderada en menores de 5 años”

<p>Implementador AFODEUH</p> 	<p>Colaboradores</p> 
<p>Con el apoyo técnico</p> 	<p>Con el apoyo financiero de la Unión Europea</p> 

Objetivo Contribuir en la mejora del estado de salud de niños entre 1 y 5 años del departamento de Intibucá, por medio de la promoción del consumo de suplemento nutricional en envase innovador.

Impacto Facilitar la atención ambulatoria de menores entre 1-5 años para la ingesta de un suplemento nutricional bebible, con sabor agradable, preparado en condiciones inocuas y prácticas por el uso de un envase innovador. Este impacto es significativo, dado que no existe una alternativa similar.

Departamentos Intibucá, Olancho y Colón.

Beneficiarios Al menos 1,326 menores entre 1-5 años.

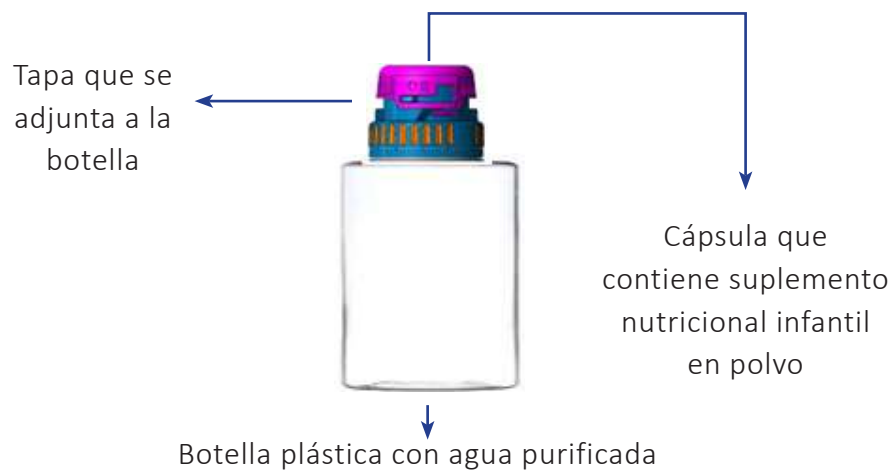
Módulo 2.

Descripción del Producto Innovador INFANUT

Definición

Suplemento nutricional infantil bebible en envase innovador.

Partes del Producto Innovador INFANUT



Preparación de la bebida nutritiva INFANUT

FÁCIL PREPARACIÓN DE BEBIDA

- 
1
GIRA TAPA
- 
2
EMPUJA TAPA
- 
3
AGITA BIEN Y LUEGO QUITA TAPA

Recomendaciones de uso del producto innovador INFANUT

- Antes de la preparación de la bebida:
 - o El aro de seguridad de la tapa debe estar intacto.
 - o Leer las instrucciones en la etiqueta y la caja.
 - o No exponer directamente a la luz solar.
 - o Mantener fuera del alcance de los niños o animales.
 - o No almacenar en el piso o cerca de fuentes de calor (fogón, estufa).
- Durante la preparación:
 - o Manipular con las manos limpias y secas.
 - o No introducir objetos en la botella (dedos, pajillas, cucharas)
- Post preparación de la bebida:
 - o Se debe descartar la bebida preparada y no consumida.
 - o Guardar el envase innovador vacío (post consumo) y su caja. Entregar al personal del proyecto para su reciclaje y entrega de nueva dosis.

Beneficios del producto innovador INFANUT

1 dosis por botellita

- No requiere medir agua y suplemento nutricional. Viene listo para preparar.
- Botellitas diarias: Según recomendación del personal de salud.

Bebida higiénica

- Se prepara sin contacto con objetos contaminados: manos, agua, vasos o cucharas.

Práctica

- Botella de tamaño apto para llevar en la cartera o mochila.
- Preparación en segundos.
- No requiere refrigeración antes de su preparación.
- Duración de 12 meses antes de su preparación.
- No requiere mezclar con alimentos o líquidos

Nutritiva y deliciosa

- Contiene las vitaminas, minerales y proteínas que ayudan en mejorar la salud de los menores.

Atractiva para los menores

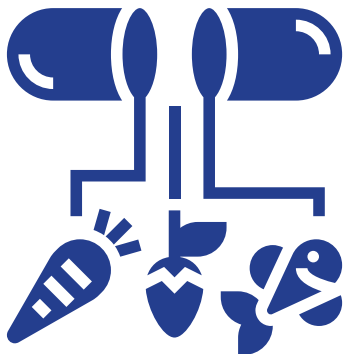
- Tienen un aspecto como la leche.
- Sabor agradable.

Módulo 3.

La Malnutrición Infantil

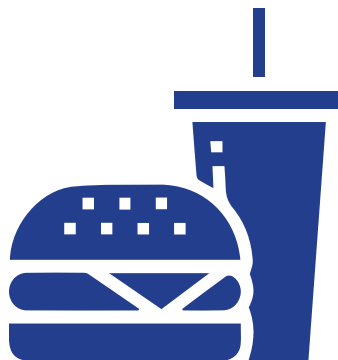
Desnutrición crónica	Desnutrición aguda	
 <p>Círculo vicioso:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madre desnutrida tiene a un bebé con baja talla. • Si se continua con la ingesta inadecuada de nutrientes y se presentan enfermedades respiratorias y gastrointestinales. • Un menor se convierte en un adulto desnutrido. • Si el adulto es una mujer, el círculo vicioso se mantiene. <p>Retardo en el desarrollo psicomotor.</p>	<p>Leve y Moderada</p> <ul style="list-style-type: none"> • Niños delgados para la edad (emaciación). • Resultado de la pérdida de peso por el hambre o enfermedad limitada en el tiempo o crónicas. 	
	<p>Desnutrición aguda severa</p>	
	<p>Marasmo</p>  <p>(Wikipedia, 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Muy flaco y demacrado. • Cara de viejito. • Ojos profundamente hundidos. • Piel seca, arrugada, pálida y con úlceras. • Huesos marcados en la piel, debido a la pérdida y falta de masa muscular y pérdida de grasa en el cuerpo. • Caquexia. Pérdida de peso. • Cambios en el pelo. Sin brillo, ralo, se cae fácilmente, seco. • Actitud del menor. Carácter irritable, llora mucho, presenta apetito. • Vulnerabilidad. Infecciones recurrentemente y debilidad. • Retraso del crecimiento. 	<p>Kwashorkor</p>  <p>(Wikipedia, 2015)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Acumulación de líquido en los tejidos (edemas): Cara en forma redonda, pies, manos, abdomen y piernas. • Parches oscuros en la piel que se caen con facilidad. • Cambios en color, grosor y aspecto del pelo. • Sistema inmune débil. Facilita las enfermedades (Diarrea, anemia) • Lesiones internas en el intestino. • Letargo o apatía, somnolencia, inapetencia, fatiga, irritabilidad, • Facilidad de pérdida de masa muscular. • Retardo psicomotor.

Desnutrición por falta de micronutrientes



- Micronutrientes: vitaminas y minerales.
- Se le llama hambre oculta y es difícil de identificar.
- Cuando se detecta por lo general es muy tarde para tratar y ya ha causado daños irreversibles.
- Se identifica por enfermedades como la anemia (falta de hierro) o ceguera nocturna (falta de vitamina A).

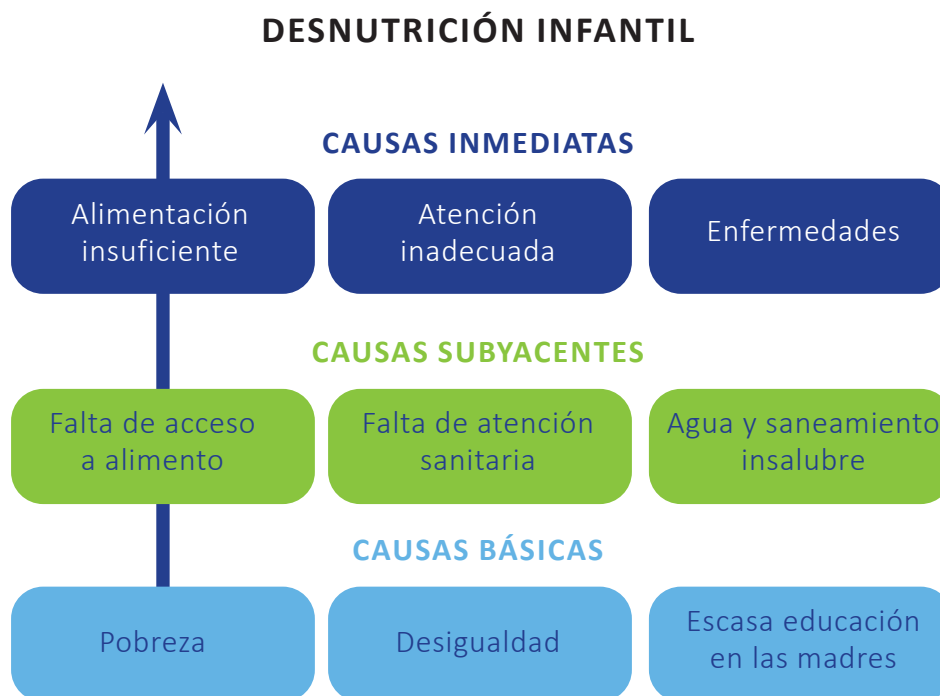
Obesidad / sobrepeso



- Acumulación excesiva de tejido graso en relación con el valor esperado según sexo, talla y edad.
- Menores obesos tienen mayor probabilidad de serlo como adultos y padecer enfermedades como el cáncer, diabetes, respiratorias y cardiovasculares.
- Se debe a al consumo de alimentos ultra procesados, azúcar y altos en grasa: jugos, papas fritas, cereales azucarados, galletas, refrescos de soda.
- Se le suma la falta de actividad física.

Módulo 4.

Causas y consecuencias de la desnutrición infantil



(UNICEF, 2011)

La desnutrición conlleva a niños y niñas que tengan deficiencias en su desarrollo físico, social y psicomotor, lo que los vuelve más susceptibles a enfermedades recurrentes que son una causa frecuente de morbilidad y mortalidad infantil.

Módulo 5.

Definición, funciones y fuentes de los nutrientes

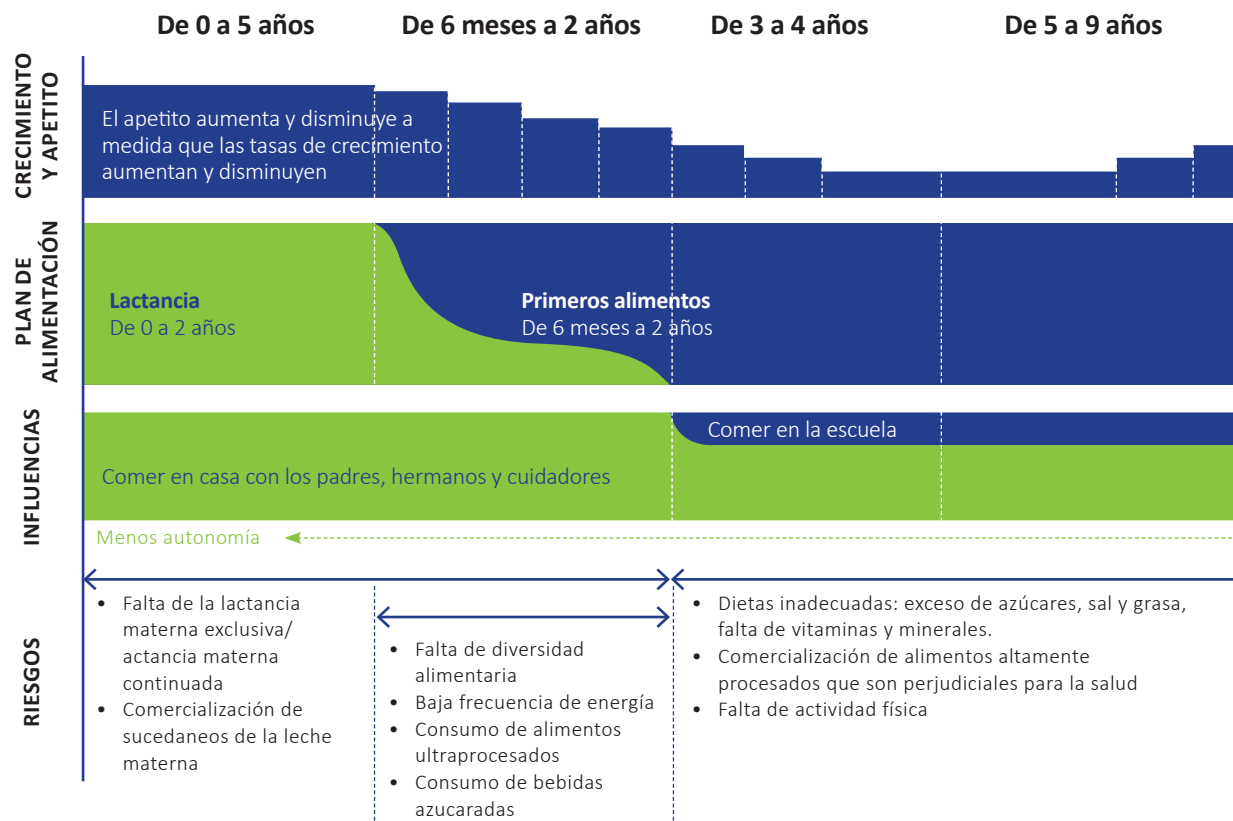
<p>Nutrición: Es comer alimentos de manera adecuada para las necesidades del organismo según la edad y estado nutricional, para así lograr un crecimiento saludable.</p>	
<p>Nutrientes: Componentes o sustancias en los alimentos. Pueden ser macronutrientes y micronutrientes.</p>	
<p>Macronutrientes: Son componentes que se consumen en cantidades grandes. Proporcionan la energía al organismo.</p>	<p>Micronutrientes: Son componentes de una dieta de alta calidad. Se consumen en cantidades pequeñas. Necesarias para las funciones orgánicas.</p>
<p style="text-align: center;">Proteínas</p> <p><i>Función</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Importantes para el crecimiento. • De origen animal o vegetal. • Forman, reparan y mantienen tejidos del organismo (cabello, uñas piel, músculos, sangre, huesos). <p><i>Fuentes</i></p> <p>Origen animal: Carne, pescado, huevos, leche, lácteos. Origen vegetal: leguminosas (frijol, garbanzos) + cereales.</p>	<p style="text-align: center;">Vitaminas</p> <p><i>Función</i></p> <p>Regulan las diferentes funciones del organismo.</p> <p><i>Fuente</i></p> <p>Frutas, verduras, hortalizas, cereales integrales (harinas de maíz y trigo con complejo B), alimentos de origen animal (carnes), alimentos fortificados como azúcar con Vitamina A.</p>
<p style="text-align: center;">Carbohidratos</p> <p><i>Función</i></p> <p>Necesarias para el funcionamiento de los órganos y realizar actividades diarias (caminar, jugar, trabajar y estudiar).</p> <p><i>Fuentes</i></p> <p>Cereales, leguminosas, raíces comestibles, tubérculos, harinas: pastas, galletas pan, azúcar, mermeladas, panela.</p>	<p style="text-align: center;">Minerales</p> <p><i>Función</i></p> <p>Forman parte de los tejidos y tienen funciones específicas en el organismo. Estos son calcio, fósforo, magnesio, sodio, potasio, cloro, azufre, hierro, yodo, cinc, cobre, cromo, selenio y flúor.</p> <p><i>Fuente</i></p> <p>Especialmente de origen animal (leche, huevos, queso, mariscos y sal yodada).</p>
<p style="text-align: center;">Grasas</p> <p><i>Función</i></p> <p>Constituyentes de pared celular, ayudan a la formación de hormonas y membranas, útiles para absorber vitaminas liposolubles.</p> <p><i>Fuentes</i></p> <p>Mantequilla, margarina, aceites, manteca y carnes grasas.</p>	

(Elaboración propia con insumos de SESAL, OPS/OMS, Visión Mundial, FAO, UPNFM, UTSAN, 2013)

Módulo 6.

Alimentación

Sección 6.1. Patrones alimenticios



(UNICEF, 2019)

Sección 6.2. Alimentación de los 0 a 6 meses de edad: Lactancia materna inicial y exclusiva



(Punyod), (UNICEF, OMS, UNESCO, UNFPA, PNUD, ONUSIDA, PMA y BM, 2010) y SESAL 2020) y (OMS, 2020)

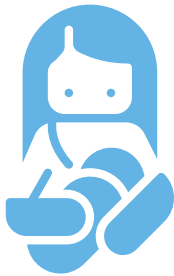
Sección 6.3. Alimentación de los 0 a 6 meses de edad: Indicaciones de la lactancia materna

Posición adecuada para amamantar



- La cabeza del recién nacido descansa en el pliegue del codo de la madre.
- Barriga del niño frente a la barriga de la madre.
- Menor frente al pecho de la madre con la boca y la nariz a la altura del pezón.
- Todo el cuerpo del menor está alineado con la cabeza y recibe soporte.

Signos de buen agarre y succión



- Toca la mama con el mentón.
- Tiene la boca bien abierta.
- Tiene el labio inferior volteado hacia afuera.
- Más areola visible por encima de la boca, que por debajo
- Succión lenta y profunda.
- Pausas ocasionales.
- Se escucha la succión y el trago.

Estimulación y extracción de leche



- Lavarse las manos y el pecho. Lavar el recipiente (con agua hirviendo).
- Estimulación: Caliente pechos (con agua tibia o toalla tibia), masajes delicados de los pechos, jalar con delicadeza los pezones.
- Extracción cuando no se está cerca del bebé: Coloque el índice abajo y el pulgar arriba del pezón. Presione hacia adentro. Hacerlo por 20-30 minutos para extraer suficiente leche de los 2 pechos. Coloque índice y pulgar a los lados del pezón y siga el mismo procedimiento.
- No usar biberones por el riesgo de contaminación.

Duración y frecuencia

- Dar pecho con frecuencia, las veces y el tiempo que el niño desee, de día y de noche, esté enfermo o sano por lo menos 10 veces en 24 horas. Las primeras semanas no se deberían espaciar las tomas del pecho más de 3-4 horas.
- Permitir al bebé mamar el tiempo que precise; 10-15 minutos es lo habitual, pero sobre todo al principio pueden ser más prolongadas.
- Sólo el bebé sabe cuándo tiene hambre, y lo demostrará estando despierto y activo, succionando sus manitas o girando la cabeza si se le roza la mejilla (no hay que esperar a que llore por hambre).

Sección 6.4. Alimentación complementaria (6 meses a 23 meses): Calidad, cantidad y frecuencia**Alimentación complementaria**

Hace referencia a los alimentos y líquidos inocuos, que se proporcionan a niños entre 6 y 23 meses junto con la leche materna, cuando ésta no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los menores (UNICEF, 2011).

Edad	Energía necesaria por día, además de la leche materna	Textura	Frecuencia	Cantidad de alimentos que usualmente consumirá un niño 'promedio' en cada comida
6–8 meses	200 kcal/día	Comenzar con papillas espesas, alimentos bien aplastados Continuar con la comida de la familia, aplastada	2-3 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 “meriendas”	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida, incrementar gradualmente a ½ vaso o taza de 250 ml
9–11 meses	300 kcal/día	Alimentos finamente picados o aplastados y alimentos que el niño pueda agarrar con la mano	3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 “meriendas”	½ vaso o taza o plato de 250 ml
12–23 meses	550 kcal/día	Alimentos de la familia, picados o, si es necesario, aplastados	3-4 comidas por día Dependiendo del apetito del niño, se pueden ofrecer 1-2 “meriendas”	¾ a un vaso o taza o plato de 250 ml

Información adicional

Las cantidades recomendadas de alimentos, que se incluyen en la tabla, consideran una densidad energética de aproximadamente 0.8 a 1.0 kcal/g.

Si la densidad de energía de los alimentos es de aproximadamente 0.6 kcal/g, la madre debería incrementar la densidad energética de los alimentos (agregando algunos alimentos especiales) o incrementar la cantidad de alimentos por comida. Por ejemplo:

- de 6 a 8 meses, incrementar gradualmente hasta dos tercios de vaso o taza
- de 9 a 11 meses, darle 3 cuartos de vaso o taza
- de 12 a 23 meses, darle un vaso o taza completo.

La tabla debe ser adaptada en base al contenido de energía de los alimentos complementarios locales.

La madre o el cuidador, debería alimentar al niño empleando los principios de alimentación perceptiva, reconociendo las señales de hambre y de saciedad. Estos signos deben guiar la cantidad de alimentos a ser administrada durante cada comida y la necesidad de darle ‘meriendas’.

*Si el lactante no recibe lactancia materna, además darle: 1–2 vasos o tazas de leche por día y 1–2 comidas adicionales por día (18).

(OMS, 2010)

Sección 6.5. Alimentación complementaria (6 meses a 23 meses)**QUÉ ALIMENTOS DAR Y POR QUÉ**

LECHE MATERNA: continúa aportando energía y nutrientes de alta calidad hasta los 23 meses de edad

ALIMENTOS BÁSICOS: aportan energía, un poco de proteína (solo los cereales) y vitaminas

- Ejemplos: cereales (arroz, trigo, maíz, mijo, quinua), raíces (yuca, camote o batata y papas) y frutas con almidón (plátano y fruto del árbol del pan)

ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL: aportan proteína de alta calidad, hierro hemínico, zinc y vitaminas K

- Ejemplos: hígado, carnes rojas, carne de pollo, pescado, huevo (no es buena fuente de hierro)

PRODUCTOS LÁCTEOS: aportan proteína, energía, la mayoría de las vitaminas (especialmente vitamina A y folato), calcio K

- Ejemplos: leche, queso y requesón (cuajada)

VERDURAS DE HOJAS VERDES Y DE COLOR NARANJA: aportan vitaminas A, C y folato K

- Ejemplos: espinaca, brócoli, acelga, zanahoria, zapallo, camote

LEGUMINOSAS: aportan proteína (de calidad media), energía, hierro (no se absorben bien) K

- Ejemplos: guisantes, variedades de frijoles, lentejas, habas, arvejas

ACEITES Y GRASAS: aportan energía y ácidos grasos esenciales K

- Ejemplos: aceites (se prefiere el aceite de soja o de colza), margarina, mantequilla o manteca de cerdo

SEMILLAS: aportan energía K

- Ejemplos: pasta de maní o pastas de frutos secos, semillas remojadas o germinadas, como ser semillas de zapallo, girasol, melón o sésamo

CÓMO DAR LOS ALIMENTOS**Lactantes de 6–11 meses**

Continuar con la lactancia materna

Dar porciones adecuadas de:

- Puré espeso, elaborado con maíz, yuca, mijo; añadir leche, frutos secos (nuez, almendra, etc.) o azúcar
- Mezclas de purés elaborados con plátano, papa, yuca, mijo o arroz: mezclarlos con pescado, frijoles o maní aplastados; agregar verduras verdes

Dar ‘meriendas’ nutritivas: huevo, plátano, pan, papaya, leche y budines elaborados con leche, galletas, pan con mantequilla, margarina, pasta de maní o miel, papa cocida

Niños de 12–23 meses

Continuar con la lactancia materna

Dar porciones adecuadas de:

- Mezclas de alimentos de la familia, aplastados o finamente cortados, elaborados con papa, yuca, maíz, mijo o arroz; mezclarlos con pescado, frijoles o maní aplastados; añadir verduras verdes
- Puré espeso de maíz, yuca, mijo; añadir leche, soja, frutos secos o azúcar

Dar ‘meriendas’ nutritivas: huevo, plátano, pan, papaya, leche y budines elaborados con leche, galletas, pan con mantequilla, margarina, pasta de maní o miel, papa cocida

PARA RECORDAR**Alimentos ricos en hierro**

- Hígado (de cualquier tipo), vísceras de animales, carne de animales (especialmente la roja), carne de aves (especialmente la carne oscura), alimentos fortificados con hierro

Alimentos ricos en vitamina A

- Hígado (de cualquier tipo), aceite rojo de palma, yema de huevo, frutas y verduras de color naranja, verduras de hoja verde

Alimentos ricos en zinc

- Hígado (de cualquier tipo), vísceras de animales, alimentos preparados con sangre, carne de animales, aves y pescado, mariscos y yema de huevo

Alimentos ricos en calcio

- Leche o productos lácteos, pequeños pescados con hueso

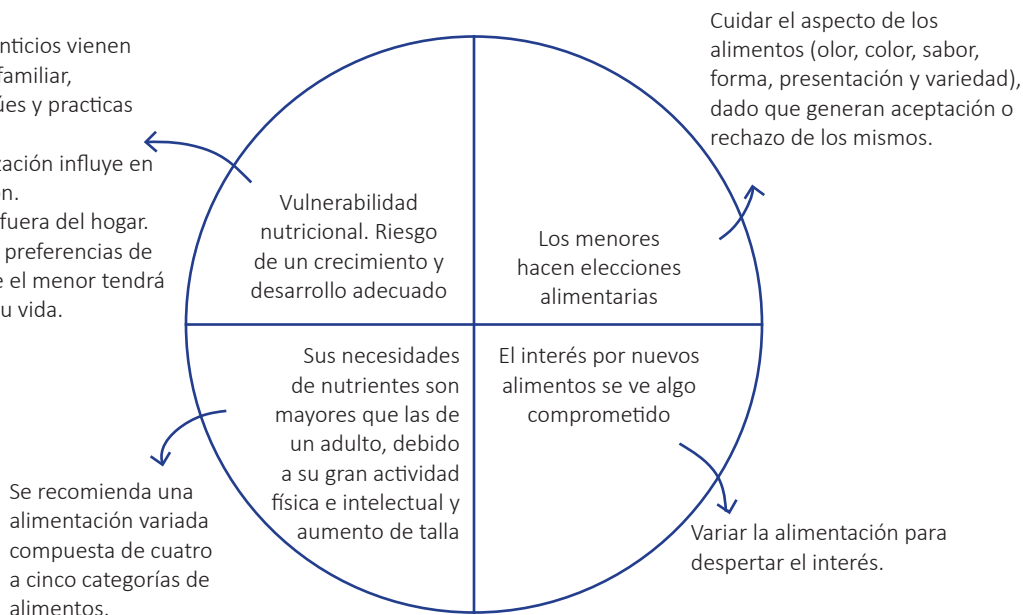
Alimentos ricos en vitamina C

- Frutas frescas, tomates, pimientos (verde, rojo, amarillo) y verduras verdes

(OMS, 2010)

Sección 6.6. Alimentación en menores entre 2-5 años

- Hábitos alimenticios vienen de influencia familiar, maestros tabúes y practicas tradicionales.
- La comercialización influye en la alimentación.
- Alimentación fuera del hogar.
- Se marcan las preferencias de alimentos que el menor tendrá a lo largo de su vida.



En específico se identifican raciones de alimentación del preescolar, resaltando a los menores de 4 años.

ALIMENTO	CANTIDAD	FRECUENCIA
Cereal (arroz, pastas) Maíz o tortillas Pan Frijoles Papas, (o yuca, camote, malanga, ñame)	1 taza 1 ½ unidades 3 unidades 1 ½ cucharón 1 unidad o trozo pequeño	Diaria Diaria por tiempo de comida Diaria Diaria Diaria
Verduras Frutas	2 porciones pequeñas 2 unidades pequeñas	Diaria Diaria
Leches o Derivados Queso Huevo	3 tazas 1 trozo 1 unidad	Diaria Diario Diario o minimo 3 veces por semana
Carne, pescado y mariscos	1 trozo pequeño (2 onzas)	Diario o minimo 3 veces por semana
Azúcar Aceite o grasa	5 cucharaditas 3 cucharaditas	Diaria Diaria

(FAO, 2010)

Dentro de la bibliografía encontrada a nivel nacional se identifican algunas pautas nutricionales para este grupo de edad:

- Dar 3-4 comidas diarias de lo mismo que se sirve a la familia y 2 meriendas diarias.
- Dar leche materna todas las veces que el menor lo requiera después de las comidas.
- Dar un alimento frito al día.
- Después de comer ofrecerle agua.

Sección 6.7. Pirámide alimenticia

La pirámide alimenticia recomienda una alimentación variada compuesta de cuatro o cinco categorías de alimentos que se muestran a continuación.



(Haggerston, 2013)

Dar alimentación perceptiva:

- Según signos de hambre y satisfacción.
- Proporcionar lenta y pacientemente.
- Alentar que coman sin forzarlos (hablarles y mirarlos a los ojos).
- Minimizar distracciones.
- Si hay rechazo: experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas.

Otras recomendaciones

- Durante las enfermedades, aumentar alimentos líquidos, incluida la leche materna, y ofrecer alimentos blandos y favoritos.

- Higiene: lavarse las manos antes de dar de comer, lavar alimentos crudos, servir alimentos en platos limpios, usar cubiertos limpios.
- Diversidad alimentaria mínima: 5 de los 8 grupos de alimentos.
- Buen alimento es: alto en energía, proteína y micronutrientes, no pica, no es salado, se come con facilidad, le gusta al menor, está disponible localmente y tiene un costo aceptable.
- Usar alimentos suplementarios cuando no hay calidad de alimentos disponibles.

(UNICEF, 2019)

Sección 6.8. Suplementos nutricionales

6.8.1. Chispita

ASÍ SE PREPARAN LAS CHISPITAS NUTRICIONALES



1 Lávate las manos con agua y jabón



2 Abre el sobre



3 Separa una porción de la comina (aprox. 2 cucharadas)



4 Vacía todo el sobre en la porción separada



5 Mezcla bien hasta que no se note las chispitas en la comida



6 Dale de comer a tu niña o niño primero esta porción mezclada y luego el resto de la comida

Recomendaciones

- Una vez abierto el sobre, debes darle todo en ese momento.
- No lo dejes para después.
- Las Chispitas no deben calentarse, hervirse o cocinarse.
- De preferencia dale las Chispitas en papillas, sopas espesas, purés, mazamoras o guisos.
- No mezclar en líquidos como jugos, leches, mates, etc.
- No la dejes al alcance de los niños

6.8.2 Suplemento nutricional bebible en envase innovador

FÁCIL PREPARACIÓN DE BEBIDA



1

GIRA TAPA



2

EMPUJA TAPA



3

AGITA BIEN Y LUEGO QUITA TAPA

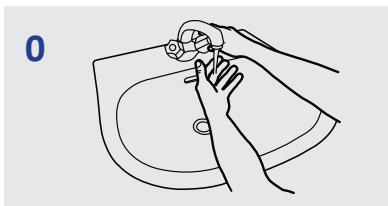
Svetlana Samayoa, 2020

Módulo 7.

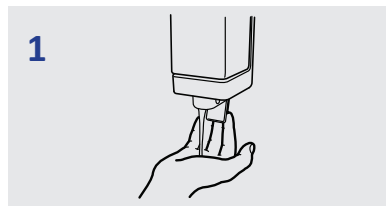
Limpieza e higiene en el hogar

Tener higiene personal evitar que en el cuerpo se generen bacterias y se adhieran virus que causan enfermedades. Algunas acciones de higiene personal diarias incluyen bañarse, lavarse la cara y el pelo, cepillarse los dientes, vestir ropa limpia, cortarse las uñas, y lavarse las manos, entre otras. Cuando los niños se lavan las manos con jabón después de ir al baño/sanitario o antes de comer, reducen el peligro de tener diarrea en más de un 40%, siendo esta responsable de la mitad de las muertes en menores de 5 años (UNICEF, 2018).

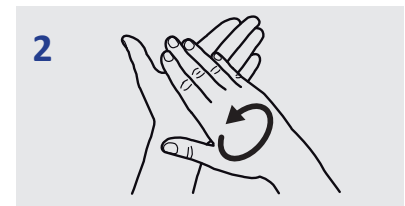
Sección 7.1. Como lavarse las manos



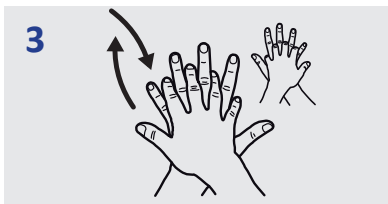
0 Mójese las manos con agua;



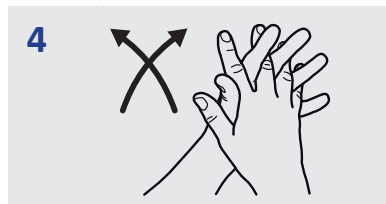
1 Tome una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



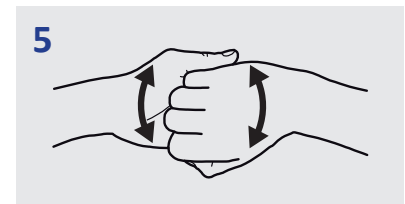
2 Frótese las palmas de las manos entre sí;



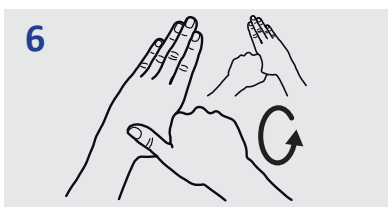
3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



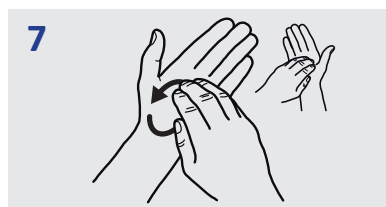
4 Frótese las palmas de las manos entre sí con los dedos entrelazados



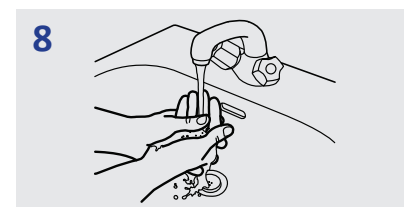
5 Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



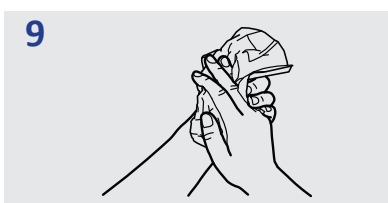
6 Frótese con un movimiento rotativo el pulgar izquierdo; tomándolo con la mano derecha y viceversa;



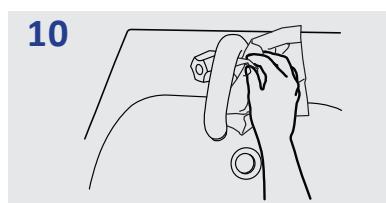
7 Frotese la punta de los dedos de una mano, con la otra; haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



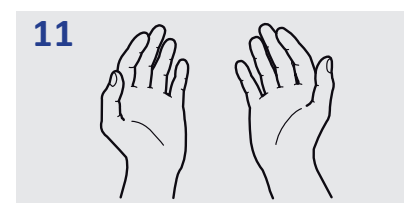
8 Enjuague las manos con agua;



9 Séquese con la toalla desechable;



10 Sirvase de la toalla para cerrar el grifo;



11 Sus manos son seguras.

(OMS, 2010)

Sección 7.2. Como motivar a los menores a lavarse las manos



Hacerlo una tarea fácil

Colocar un taburete para que puedan alcanzar el agua y jabón por sí solos.



Hacerlo divertido

Cantar sus canciones favoritas 30 segundos. La canción de “Cumpleaños feliz” cumple con ese objetivo. O use un cronómetro.



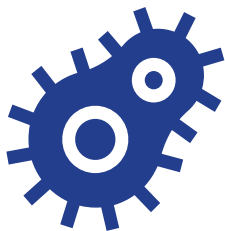
Hacerlo interesante

Usar jabón de colores, que haga espuma, huela rico o con forma interesante.



Hacerlo una rutina

Después o antes de un acontecimiento importante.



Explique que...

Los gérmenes pueden seguir estando ahí, aunque sean invisibles. Cuando los menores entienden por qué es necesario lavarse las manos, es más probable que sigan haciéndolo.



Dar el ejemplo

Que todos en casa se laven las manos.

Módulo 8.

Limpieza e higiene en el hogar

“Limpiar” es la remoción física de la suciedad. “Higienizar” es desinfectar o matar los gérmenes. Es necesario limpiar e higienizar para mantenerse libre de bacterias o agentes infecciosos. Es necesario prestar especial atención a los lugares en que los menores pasan la mayor parte de tiempo.



Superficies de uso frecuente: paredes, pisos, mesas, ventanas, puertas, interruptores de luz, sillas, comedores, camas.



Inodoros, lavamanos, baños acumulan la mayor cantidad de bacterias. Limpiar diariamente.



Los zapatos, mascotas en casa acumulan bacterias y sucio. Mantener mascotas fuera de casa, ya que defecan y traen infecciones.



Ropa de cama, sábanas, colchones y almohadas: se adhieren bacterias que provienen de la ropa y del cuerpo humano. Pueden causar alergias en la piel. Usar ropa exclusiva para dormir. Fundas, cobijas o sábanas: lavarse 1 vez / semana. Almohadas: exponer al sol 1 vez / semana y lavarlas cada 3 meses. Colchones: exponer al sol 1 vez / 2 meses, para disminuir la acumulación de ácaros.



Las toallas al ser de uso diario, permanece húmedas. Es indispensables que se laven después de tres usos o al menos una vez por semana, ya que estos al estar húmedas son más propensas a desarrollar hongos y bacterias.



La ropa debe de mantenerse limpia, lavando tan frecuente como sea posible, sin esperar tengan un mal olor o estén evidentemente sucias.

Módulo 9.

Higiene en los alimentos

Más de 200 enfermedades se transmiten a través de los alimentos, siendo causadas por microorganismos peligrosos (patógenos vivos como las bacterias, parásitos y virus) y/o sustancias químicas tóxicas. Alrededor de 1.8 millones de personas mueren a causa de enfermedades diarreicas por la ingesta de alimentos o agua contaminada. La higiene de los alimentos hace referencia a “todas las condiciones y medidas necesarias para garantizar la inocuidad e idoneidad de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria”. La inocuidad de los alimentos hace referencia a “todas las medidas encaminadas a garantizar que los alimentos no causarán daño al consumidor si se preparan y/o ingieren según el uso al que están destinados”. (OMS, 2007).

Sección 9.1. Recomendaciones para higiene de los alimentos



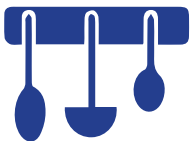
Manos limpias

- Seguir las indicaciones de lavado de manos dadas en este manual;
- Lavarse las manos por 20-30 segundos.



Agua tratada para beber, lavar utensilios, usar en cocción de alimentos

- Hervir;
- Clorar (3-5 gotas por cada litro de agua);
- Filtrar.



Hábitos en la cocina

- Uñas cortas y limpias;
- Pelo recogido;
- No toser, estornudar o fumar sobre los alimentos;
- No tocarse la cara mientras se preparan los alimentos.



Protección de los alimentos

- Mantener animales fuera de la casa;
- Mantener alimentos tapados y fuera del contacto de las moscas u otros animales;
- Mantener los alimentos conservados a las temperaturas necesarias para que no se arruinen y que causen enfermedades.

Sección 9.2. Las 5 claves de la inocuidad de alimentos



MANTENGA LA LIMPIEZA

¿Porqué?

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



SEPRE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

¿Porqué?

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

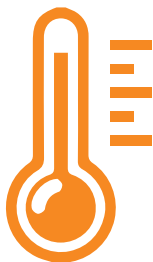


COCINE COMPLETAMENTE

¿Porqué?

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento tal que todas las partes alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

¿Porqué?

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F)



USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

¿Porqué?

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.

Conocimiento = Prevención

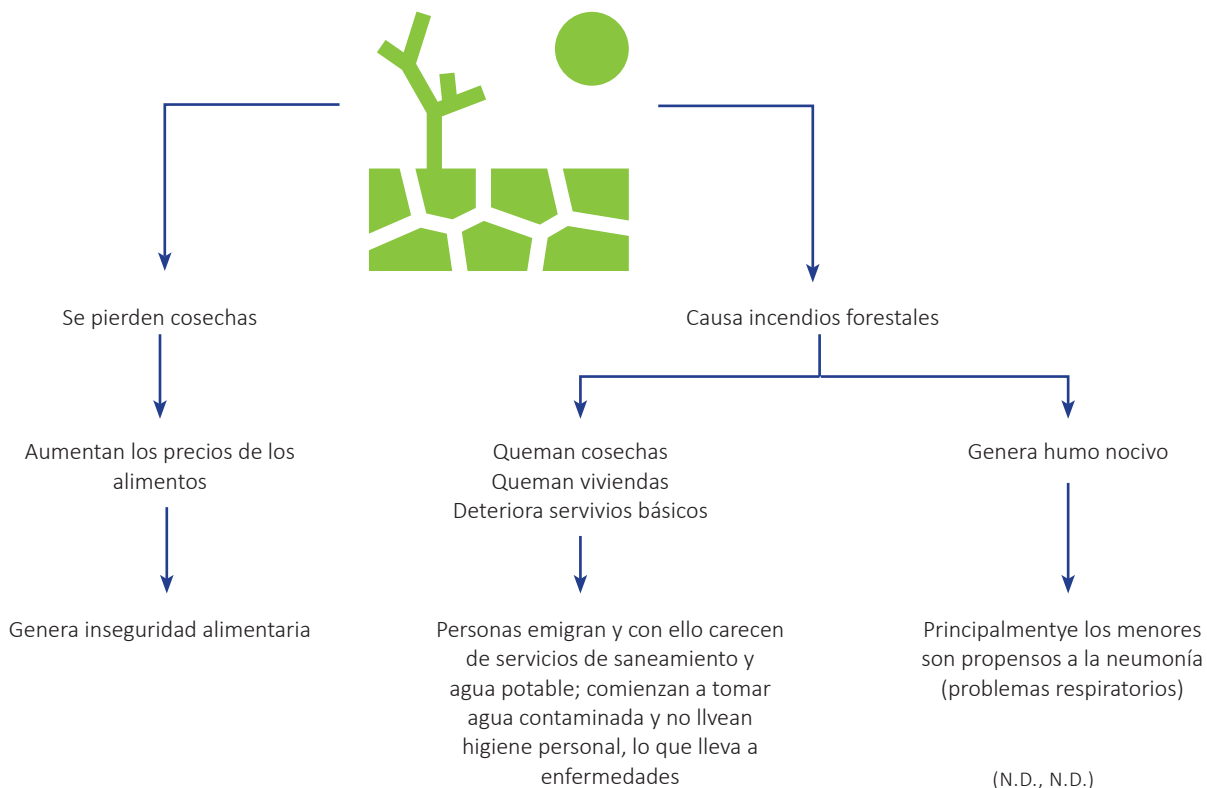
(OMS, 2007)

Módulo 10.

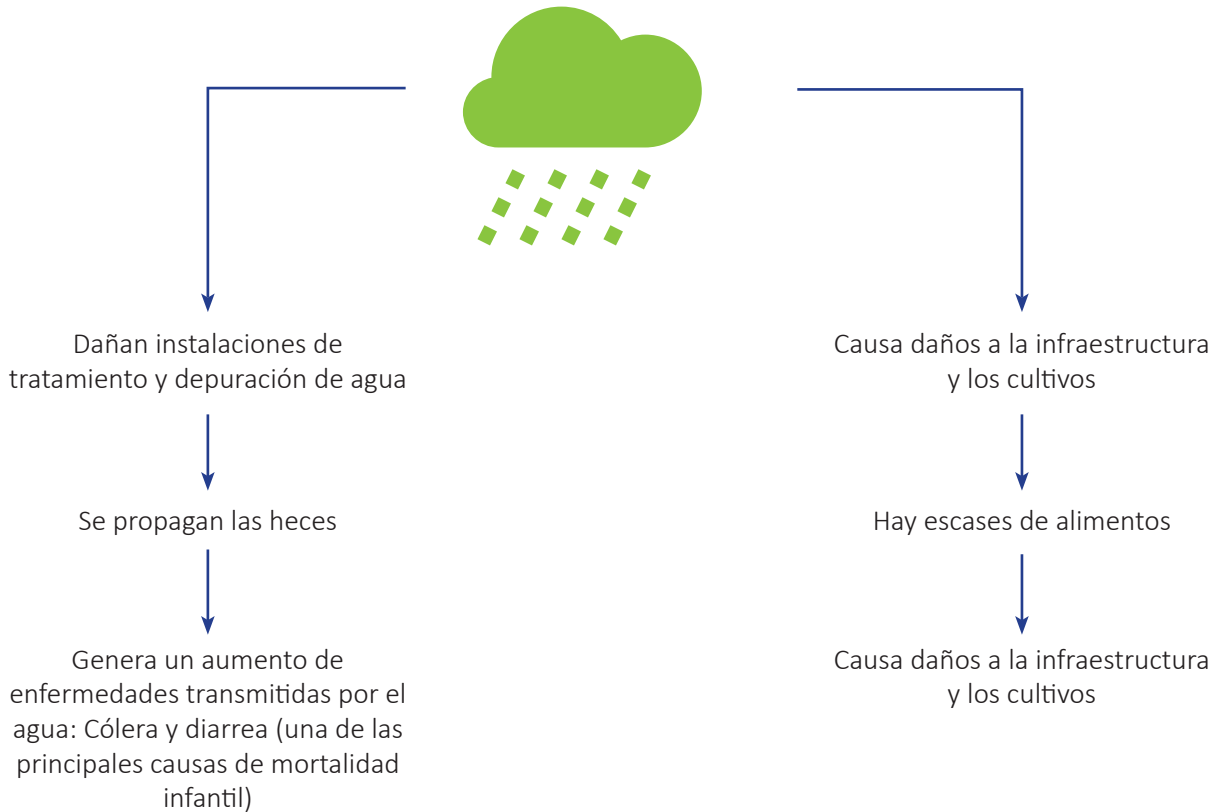
Cambio climático

De no controlar la contaminación ambiental que generan los humanos, las consecuencias para la salud de los niños serán devastadoras, debido al aumento en el nivel de los océanos, inundaciones, tormentas, sequías, olas de calor y otros fenómenos meteorológicos extremos que contribuirán a la proliferación de la malnutrición y enfermedades. Casi 160 millones de niños menores de 5 años a nivel mundial que viven en zonas de alto riesgo de sequía y 530 millones en zonas donde la probabilidad de inundaciones es sumamente alta. (UNICEF, 2020).

Sección 10.1. Consecuencia de las sequías



Sección 10.2. Consecuencias de las tormentas o ciclones



(N.A., TORMENTA CON RAYOS Y LLUVIAS)

Sección 10.3. Consecuencias de las olas de calor o altas temperaturas



(Design)

Sección 10.4. Medidas de conservación del agua

NO

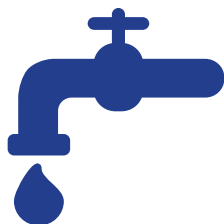


No talar los árboles, principalmente aquellos cerca de fuentes de agua.

SI



Almacenar aguas lluvias en contenedores limpios y sellados. Usar para regar plantas o cultivos.



No dejar fuga de agua de llaves o inodoros.



Conservar el agua usada para lavar verduras, y usarla para los inodoros.



No contaminar los ríos con basura, desperdicios o hacer necesidades fisiológicas.

Módulo 11.

Recomendaciones para evitar enfermedades

- Aumentar la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida del menor.
- Proteger a los niños y niñas del maltrato.
- Seguir las recomendaciones del personal de salud. Atender a las citas médicas y reuniones AIN-C.
- Alimentación complementaria después de los 6 meses.
- Asistir periódicamente al odontólogo a partir de los 2 años de edad.
- Alimentar el niño o niña enfermo en el hogar.
- Consumo de nutrientes necesarios para el desarrollo infantil.
- Prevenir adecuadamente el contacto de los niños y niñas con personas con tuberculosis.
- Mantener buena higiene en el hogar y lavar las manos antes de preparar y comer los alimentos.
- Brindar afecto, cariño y estimulación temprana desde el nacimiento y en todas las edades. El hombre debe participar en el cuidado del niño o niña y de la mujer gestante.
- Prevención de malaria y dengue y de la infección por VIH/SIDA.
- Dar cuidados y tratamientos apropiados al menor en hogar durante la enfermedad.
- Brindar una casa segura y protegerlos de lesiones y accidentes.
- Identificar signos de peligro.
- Asistir puntualmente a las citas de vacunación desde el nacimiento y hasta los 5 años.
- Identificar de manera temprana signos de peligro de neumonía y deshidratación por diarrea.

Módulo 12.

Recomendaciones para evitar y tratar la malnutrición

Aparte de seguir las indicaciones en esta cartilla, para evitar y tratar la malnutrición, se recomienda:

<p>Desnutrición Crónica</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Seguir las indicaciones del personal de salud para mantener una dieta saludable, tanto en niñas y niños, pero principalmente en niñas y mujeres en etapa reproductiva o embarazadas. • Requiere de atención especializada en un Centro de Salud u Hospital. Consulte a su médico. • Dé la alimentación recomendada. 	<p>Requiere de atención especializada en un Centro de Salud u Hospital. Consulte a su médico. Dé la alimentación recomendada.</p>
<p>Desnutrición aguda</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Atender las reuniones de AIN-C. En estas reuniones o consultas se mide el peso del menor y se determina si están o no creciendo adecuadamente. En base a los resultados, siga las indicaciones brindadas y atienda a las consultas médicas en el Centro de Salud y en los hospitales. • Consulte cuando no entienda algo. • Seguir las indicaciones dadas por el personal de salud en campo. • No falle a las citas en el Hospital y siga las indicaciones del médico para tratamiento en el hospital y cuando salga del hospital. • Atienda a las citas de seguimiento. • Dé la alimentación recomendada. 	<p>Seguir las indicaciones dadas por el personal de salud en campo. No falle a las citas en el Hospital y siga las indicaciones del médico para tratamiento en el hospital y cuando salga del hospital. Atienda a las citas de seguimiento. Dé la alimentación recomendada.</p>
<p>Desnutrición por carencia de micronutrientes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consumir los alimentos suplementarios que proporciona el Gestor de Salud, como ser la Chispita Nutricional, el CSB, Nutrilite y el Producto INFANUT que hace referencia a un suplemento nutricional bebible en un envase innovador. • Consuma los suplementos nutricionales que se le brindan. 	<p>Consuma los suplementos nutricionales que se le brindan.</p>
<p>Obesidad o sobrepeso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Evite la alimentación cargada de azúcar y grasas o ultra procesadas y que los menores estén sedentarios. • Un principal enfoque es en la alimentación adecuada y el ejercicio necesario (juegos que requieran movimiento como correr, caminar o ayudar en las tareas de la casa). 	<p>Un principal enfoque es en la alimentación adecuada y el ejercicio necesario (juegos que requieran movimiento como correr, caminar o ayudar en las tareas de la casa).</p>

Bibliografía

- (s.f.). Obtenido de Desnutrición aguda severa
- ActivityVillage. (s.f.). Obtenido de <https://www.pinterest.es/pin/502081058432059781/>
- Alamy. (s.f.). Obtenido de <https://www.alamy.es/imagenes/artes-de-la-toalla.html?cutout=1>
- Bauer, A. (s.f.). Cocinando con Leña-Recomendaciones para disminuir la inhalación de humo. Public Health Institute.
- BCPK. (s.f.). Germs coloring pages. Obtenido de <https://www.bestcoloringpagesforkids.com/germs-coloring-pages.html>
- CDC. (s.f.). Teaching Children About the Flu. Obtenido de <https://www.cdc.gov/flu/pdf/freeresources/updated/teachingchildrenflu.pdf>
- CrayonAndFun. (s.f.). Asian Food Coloring Pages. Pinecrest. Obtenido de <https://www.pinterest.com/pin/9218374225957159/>
- Degtiareva, K. (s.f.). Sick kid. dreamstime.com. Obtenido de Illustration 157506305 © Kateryna Degtiareva- Kateryna Degtiareva
- Design, C. (s.f.). Temperature Icon. Obtenido de <https://iconscout.com/icon/temperature-weather-forecast-measure-sun-heat-shine-1>
- Dreamstime.com. (s.f.). Identificación 82233908 © Illustrart |. Recuperado el 29 de 06 de 2020, de <https://es.dreamstime.com/stock-de-ilustraci%C3%B3n-ejemplo-del-s%C3%ADmbolo-de-la-mujer-embarazada-image82233908>
- Elaboración propia con insumos de SESAL, OPS/OMS, Visión Mundial, FAO, UPNFM, UTSAN, 2013. (s.f.). Guías Alimentarias para Honduras. Tegucigalpa, Honduras: Impresos Creativos.
- encolombia. (s.f.). encolombia. Obtenido de <https://encolombia.com/medicina/materialdeconsulta/tensiometro-virtual/perimetro-branquial/>
- encolombia. (N/D de N/D de N/D). encolombia. Obtenido de <https://encolombia.com/medicina/materialdeconsulta/tensiometro-virtual/perimetro-branquial/>
- Fairview. (s.f.). Expressing Your Milk. Expressing Your Milk. The StayWell Company. Obtenido de https://www.fairview.org/sitecore/content/Fairview/Home/Patient-Education/Articles/English/e/x/p/r/e/Expressing_Your_Milk_82235
- FAO. (2010). Guía Metodológica para la enseñanza de la alimentación y nutrición. Tegucigalpa.
- Haggerston, T. (2013). Infographic- The 'Food Pyramid' Traditional vs Paleo. Blonyx. Obtenido de <https://blonyx.com/blogs/blonyx-blog/10940229-infographic-the-food-pyramid-traditional-vs-paleo>
- Health, C. f. (s.f.). Children for Health and Handwashing with Soap. Children for Health. Obtenido de <https://www.childrenforhealth.org/news/children-for-health-and-handwashing-with-soap/>
- HHG. (s.f.). Guía comunitaria para la salud ambiental. Hesperian Health Guides. Obtenido de https://es.hesperian.org/hhg/A_Community_Guide_to_Environmental_Health:Uso_sostenible_de_los_bosques
- Hospital Universitario Príncipe de Asturias. (s.f.). Fundación para la Diabetes Novo Nordisk. Obtenido de <https://www.fundaciondiabetes.org/infantil/203/micronutrientes>
- (s.f.). <https://supportingbreastfeeding.wordpress.com/2014/05/19/nipple-pain/>. La Leche League Canada. Obtenido de <https://supportingbreastfeeding.wordpress.com/2014/05/19/nipple-pain/>
- IIRR. (s.f.). Bio-Intensive Approach to Small-Scale Household Food Production. IIRR. Obtenido de <http://www.nzdl.org/gsd/mod?e=d-00000-00---off-0fnl2%2e2--00-0----0-10-0---0---0direct-10---4-----0-1l--11-en-50---20-about--00-0-1-00-0--4----0-0-11-10-OutfZz-8-10&a=p&p=about>
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2012). Encuesta Nacional de Demografía y Salud. Tegucigalpa.
- Kharlamova_lv. (s.f.). Colourbox. Obtenido de <https://www.colourbox.com/vector/cartoon-kid-daily-routine-activities-set-vector-30597071>

- Lizardo, A., & Diaz, A. (2011). Sobrepeso y Obesidad Infantil. Medica Hondureña, 208.
- Mara. (s.f.). Sofia visita el dentista. Harta Gracia. Obtenido de http://hartagracia.blogspot.com/2013/11/sofia-visita-al-dentista_16.html
- Meshier, D. (s.f.). Nipple Pain. supporting breastfeeding. Obtenido de <https://supportingbreastfeeding.wordpress.com/2014/05/19/nipple-pain/>
- Ministerio de Salud Publica y Asistencia Social. (2009). Protocolo para el Tratamiento en centros de recuperación nutricional de la desnutrición aguda severa y moderada sin complicaciones en el paciente pediátrico. Guatemala.
- Ministerio de Salud Social-UNICEF. (2017). Lineamiento para el manejo integrado de la desnutrición aguda moderada y severa en niños y niñas de 0 a 59 meses de edad. Bogota.
- N.A. (s.f.). Obtenido de <https://coloringpagesonly.com/pages/chinese-new-year-s-cleaning-the-house>
- N.A. (s.f.). TORMENTA CON RAYOS Y LLUVIAS. DibojosA.com. Obtenido de <https://dibujosa.com/dibujosgratisapp.php?codigo=7620>
- N.D. (s.f.). doi:<http://www.ultracoloringpages.com/p/eye-dropper-coloring-page/9b25b5f6b7a662bad3205d095c7e7b43>
- N.D. (s.f.). Obtenido de www.dreamstime.com
- N.D. (s.f.). N.D. Year 01/Lesson 38 : Honoring Your Parents. Obtenido de <http://www.ayearoffhe.net/2010/09/week-38-honoring-your-parents.html>
- N.D. (s.f.). N.D. Net Clip Art. Obtenido de https://www.netclipart.com/isee/TRiihi_transparent-png-free-download-area-pattern-material-dry/
- N.D. (s.f.). N.D. Obtenido de <https://www.istockphoto.com/vector/child-throws-a-garbage-in-the-river-gm918106372-252561304>
- N.D. (s.f.). N.D. Unique Sketch Of Medical Doctor With Stethoscope Sitting At Desk In His Office Drawing. Obtenido de <http://www.oogazone.com/wp-content/uploads/2018/05/unique-sketch-of-medical-doctor-with-stethoscope-sitting-at-desk-in-his-office-drawing.jpg>
- OMS. (2007). Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Francia: OMS.
- OMS. (2007). Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. Ginebra: Departamento de Inocuidad de los Alimentos, Zoonosis y Enfermedades de Transmisión Alimentaria .
- OMS. (2008). Patrones de Crecimiento del Niño de la OMS-Curso de Capacitación sobre Evaluación del Crecimiento del Niño.
- OMS. (Octubre de 2010). ¿Cómo lavarse las manos? Obtenido de https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_lavarse_manos_poster_es.pdf?ua=1
- OMS. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Washington DC: OPS.
- OMS. (29 de Julio de 2011). ¿Cuál es la alimentación recomendable para el niño en sus primeros años de vida? Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/57/es/>
- OMS. (2016). Actualizaciones sobre la atención de la desnutrición aguda severa en lactantes y niños. Ginebra.
- OMS. (Julio de 2016). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/es/>
- OMS. (31 de Agosto de 2018). Alimentación sana. Recuperado el 21 de 06 de 2020, de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- OMS. (1 de Abril de 2020). Alimentación del lactante y del niño pequeño. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>
- OMS. (2020). Nutrición. Obtenido de <https://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding/es/>
- OMS. (1 de Abril de 2020). OMS. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- OMS. (s.f.). Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA). Recuperado el 21 de 06 de 2020, de <https://www.who.int/elena/nutrient/es/>
- OMS. (s.f.). Inocuidad de los alimentos. Obtenido de https://www.who.int/foodsafety/areas_work/nutrition/es/
- OMS. (s.f.). Nutrición. Recuperado el 21 de 06 de 2020, de <https://www.who.int/topics/nutrition/es/>
- OPS . (s.f.). OPS Guatemala. Obtenido de https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=articl

- e&id=190:inseguridad-alimentaria-y-nutricional&Itemid=0
- OPS. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Washington DC. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf?sequence=1
 - OPS. (Noviembre de 2015). OPS PANAFTOSA. Obtenido de https://www.paho.org/panaftosa/index.php?option=com_content&view=article&id=1255:5-claves-para-la-inocuidad-de-los-alimentos-en-las-fiestas-de-fin-de-ano&Itemid=504
 - OPS e INCAP. (2010). Informe del Perfil Nutricional de los Hogares del Corredor Seco. Organización Panamericana de la Salud (OPS) e Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP).
 - OPS. (s.f.). Inseguridad Alimentaria y Nutricional. Recuperado el 20 de 06 de 2020, de Organización Mundial de la Salud: https://www.paho.org/gut/index.php?option=com_content&view=article&id=190:inseguridad-alimentaria-y-nutricional&Itemid=0
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. Ginebra. Obtenido de https://www.who.int/childgrowth/training/a_introduccion.pdf?ua=1
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Módulo B: Midiendo el Crecimiento del Niño, del Curso de capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. Ginebra.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Módulo C- Interpretando los Indicadores de Crecimiento, Curso de Capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. . Ginebra.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Módulo C: Interpretando Indicadores de Crecimiento, del Curso de capacitación sobre la evaluación del crecimiento del niño. Ginebra.
 - Organización Mundial de la Salud (OMS). (2008). Módulo F- Hojas de Respuestas, Curso de Capacitación sobre la Evaluación del Crecimiento del Niño. Ginebra.
 - ourlifelooklikeballoon. (s.f.). Drawing of the sneezing person illustration. Stock Illustrations | Human Age. Obtenido de <https://www.istockphoto.com/vector/man-sneezing-gm1039854864-278383538>
 - pimchawee. (s.f.). Dibujo de arte vectorial de un niño solitario y abrazo sus rodillas sentado en el suelo. ID de vector de stock libre de regalías: 703728271. Shutterstock.
 - Pinclipart. (s.f.). Rain Water Harvesting Coloring Page - Rain Water Harvesting Black And White Clipart. Pinclipart. Obtenido de https://www.pinclipart.com/pindetail/ibobiih_rain-water-harvesting-coloring-page-rain-water-harvesting/
 - Punyod, A. (s.f.). Mom Breastfeeding baby abstract line vector design. Dreamstime.com.
 - Rossi, J. (s.f.). Guía Casa Limpia y prevención de la enfermedad de chagas. JICA.
 - Secretaria de Salud. (2001). Manual de Normas y Procedimientos para el manejo hospitalario del Niño Severamente Desnutrido. Tegucigalpa.
 - Secretaria de Salud Honduras. (2001). Manual de normas y procedimientos para el manejo hospitalario del niño severamente desnutrido. Tegucigalpa.
 - SESAL. (2013). Manual de Procedimeitnos para la Atención Integral de la Niñez. N/A: Departametno SALud Integral a la Familia- Programa de Atención Integral de la Niñez.
 - SESAL, OPS/OMS, Visión Mundial, FAO, UPNFM, UTSAN. (2013). Tegucigalpa: IMpresos Creativos. Obtenido de <http://www.fao.org/3/a-as874s.pdf>
 - Tak1818. (s.f.). Water leak from Faucet icon illustration. dreamstime.com. Obtenido de https://www.dreamstime.com/water-leak-faucet-icon-vector-illustration-water-leak-faucet-icon-illustration-image119069645#_
 - UNICEF Connect / Amy Wickham. (10 de noviembre de 2016). Las cocinas mejoradas acaban con enfermedades, pero no con árboles. Obtenido de <https://blogs.unicef.org/es/blog/cocinas-mejoradas-acaban-enfermedades-zimbabwe/>
 - UNICEF. (1998). UNICEF. Obtenido de [ww.unicef.org](http://www.unicef.org): <https://www.unicef.org/spanish/sowc98sp/fig5.htm>
 - UNICEF. (2011). La Desnutrición Causas, consecuencias y estrategias para su prevención y tratamiento. Madrid.
 - UNICEF. (2015). A menos que actuemos ahora- Las consecuencias del cambio climático sobre los niños. New York: UNICEF.
 - UNICEF. (21 de Marzo de 2016). El cambio climático y la falta de saneamiento amenazan la seguridad del agua para millones, según UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/el-cambio-clim%C3%A1tico-y-la>

falta-de-saneamiento-amenazan-la-seguridad-del-agua

- UNICEF. (26 de Abril de 2017). La vacunación para erradicar enfermedades. Obtenido de <https://medium.com/fotograf%C3%ADa-y-cambio-social/la-vacunaci%C3%B3n-para-erradicar-enfermedades-19f95e9107a4>
- UNICEF. (15 de Octubre de 2018). Infografía: Algunos datos sobre el lavado de manos. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/historias/infografia-algunos-datos-sobre-el-lavado-de-manos>
- UNICEF. (2019). Estado Mundial de la Infancia 2019. Nueva York: UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.org/sites/default/files/2019-11/Estado-mundial-de-la-infancia-2019.pdf>
- UNICEF. (2020). Consejos de limpieza e higiene para mantener el coronavirus (COVID-19) fuera de tu hogar. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/coronavirus/consejos-limpieza-higiene-para-mantener-coronavirus-covid-19-fuera-de-tu-hogar#personal-higiene>
- UNICEF. (2020 de Febrero de 2020). El mundo no está ofreciendo a los niños una vida saludable ni un clima adecuado para su futuro: OMS-UNICEF-Lancet. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/mundo-no-esta-ofreciendo-ninos-vida-saludable-ni-clima-adecuado-para-futuro>
- UNICEF. (16 de Marzo de 2020). Todo lo que debes saber sobre el lavado de manos para protegerte del coronavirus (COVID-19). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/coronavirus/todo-lo-que-debes-saber-sobre-el-lavado-de-manos-para-protegerte-del-coronavirus-covid-19>
- UNICEF. (19 de 06 de 2020). UNICEF.es. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/que-es-la-desnutricion>
- UNICEF Honduras. (2016). Impacto de la sequía en las niñas, niños y adolescentes del corredor seco de Honduras. Tegucigalpa.
- UNICEF. (s.f.). Las vacunas y las enfermedades que se evitan con ellas. Recuperado el 06 de 27 de 2020, de <https://www.unicef.org/es/inmunizacion/vacunas-y-enfermedades-que-se-evitan>
- UNICEF. (s.f.). Micronutrientes ¿Cuál es la función de los micronutrientes en la nutrición? Recuperado el 21 de 6 de 2020, de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_iodine.html
- UNICEF. (s.f.). UNICEF. Obtenido de <https://www.unicef.es/noticia/la-malnutricion-infantil-mas-alla-del-hambre>
- UNICEF, IMS, USAID, AED, UCDAVIS & IFPRI. (2007). Indicadores para evaluar las prácticas de alimentación del lactante y del niño pequeño. OMS, Departamento de Salud y Desarrollo del Niño y del Adolescente, Washington D.C. Obtenido de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44156/9789243596662_spa.pdf;jsessionid=2B9D149B73E39F214EDFCB919C1B21E?sequence=1
- UNICEF, OMS, UNESCO, UNFPA, PNUD, ONUSIDA, PMA y BM. (2010). Para la Vida. Nueva York: UNICEF.
- Vector Stock. (s.f.). Obtenido de <https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/hand-drawn-fast-food-set-vector-20458434>
- WFP. (10 de 07 de 2020). World Food Programme. Obtenido de Fortified Blended Foods (FBFs): <https://www.wfp.org/specialized-nutritious-food>
- WFP. (N.D.). WFP Specialized Nutritious Foods Sheet. Obtenido de <https://www.wfp.org/specialized-nutritious-food>
- WHO. (s.f.). Measles vaccine. Immunization in Practice. Obtenido de <http://helid.digicollection.org/en/d/Js2979e/9.6.html>
- Wikipedia. (25 de Diciembre de 2015). Obtenido de <https://www.fkwiki.com/index.php/File:Marasmusandkwash-jan-5.jpg>
- XXXXX. (2010). Evaluación del estado nutricional de los niños y niñas menores de cinco años de las familias participantes del programa conjunto: “alianzas para mejorar la situación de la infancia, seguridad alimentaria y nutrición en Totonicapán. XXXX.

Cartilla educativa comunitaria sobre
malnutrición infantil en menores de 5 años

EUROSAN

OCCIDENTE

La presente publicación ha sido elaborada con el apoyo financiero de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva de Afodeuh y no necesariamente refleja los puntos de vista de la Unión Europea.



HONDURAS SIN HAMBRE

