

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**E.L.N GUADALUPE FLORES
ZAVALETA**

**Q.F.B YENI K. CANALES
HERNÁNDEZ**

**INFOGRAFIA ATENCION
PRIMARIA**

SALUD PUBLICA

SEPTIMO CUATRIMESTRE

LIC. NUTRICIÓN

**TAPACHULA CHIAPAS A 06 DE
OCTUBRE 2020**



PROBLEMAS ALIMENTARIAS EN LA INFANCIA

ATENCIÓN PRIMARIA



La malnutrición es un problema que afecta a los niños, niñas y adolescentes en México. ocurre cuando el cuerpo no obtiene suficientes nutrientes.

Las causas son una dieta deficiente, trastornos digestivos y otras enfermedades.

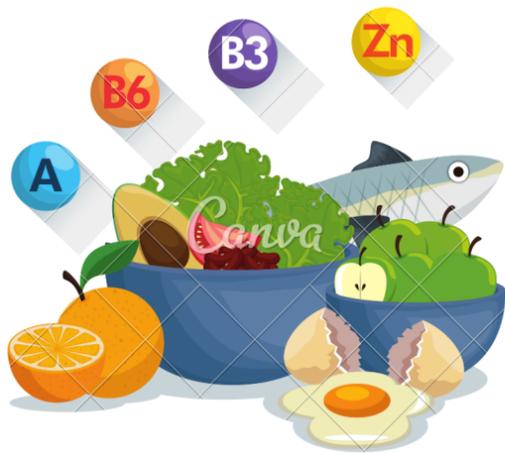
La desnutrición es una enfermedad a causa de una dieta inadecuada, que no permite la absorción de los nutrientes necesarios para mantener el equilibrio del organismo, tiene impacto negativos como tallas bajas y desarrollo insuficiente del sistema inmunológicos.

El sobrepeso y la obesidad se caracteriza como un trastorno por la ingesta mayor de grasa, alimentos calóricos industrializados, el niño presenta un IMC mayor a 30 y menor actividad física, favorece la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, afectan la calidad y la esperanza de vida.

- **1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padece sobrepeso u obesidad.**
- **1 de cada 8 niñas y niños menores de 5 años padece desnutrición crónica se presenta en el sur de Mexico**
- **En México solamente 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida.**



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



- La alimentación debe ser suficiente en cantidad de alimentos para cubrir las necesidades energéticas y nutricionales del organismo y cubrir todos sus requerimientos según edad, sexo, talla, peso, actividad física.
- Cocinarse con aceite de oliva, evitando la manteca y la margarina

• Se debe procurar que la dieta sea atractiva y variada; que estimule los sentidos y que evite la monotonía

• La leche y el yogurt son necesarios pero no deben sustituir a las frutas

• limitar la ingesta de dulces y alimentos con harinas refinada

• Las leguminosas se deben tomar varias veces a la semana : y verduras y frutas principalmente en el desayuno

Aporte de vitaminas y minerales esenciales: hierro, ácido fólico, vitamina A, zinc y yodo.

• Consumir la fruta preferentemente entera. Menos frecuencia de zumos y bebidas gaseosas.

CONSEJERIA NUTRICIONAL

- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatoria para estimular el apetito.
- No añadir sal a la comida ya servida. Limitar la adición de azúcar.
- Jugar con el niño durante el día para que no se habitúe a la televisión
- Enseñar horarios de comida al niño
- consumir cada grupo de alimento del plato del buen comer para no tener déficit de macros-micro nutriente
- eliminar la grasa visible de las carnes, y limitar el consumo de embutidos y fiambres
- El momento de comer debe ser agradable y tranquilo, no intentar mayor ingesta de la que el niño acepte
- Realizar actividad física



BIBLIOGRAFIA

LINK:https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/13095854_s300_es.pdf
<http://www.fao.org/3/am283s/am283s05.pdf>

