

## Signos y síntomas de deficiencia de macro y micro nutrientes.

✦ **Hierro:** La mayoría se debe a una menor capacidad de la sangre para transporte de oxígeno. Los principales son cansancio, laxitud, fatiga, sofocación, mareo, náusea, cefalea, palpitaciones, palidez de conjuntiva del párpado inferior, de la lengua, del lecho de la uña, deficiencias de crecimiento, disminución del apetito y anemia.

✦ **Yodo:** Agrandamiento de la tiroides  
Cretinismo: se debe a deficiencia de hierro de la madre durante el embarazo; conlleva el nacimiento de un niño con cretinismo, incluidos sordomudez y retraso mental.

✦ **Vitamina A:** Los signos son oculares y normalmente progresivos, como se mencionan a continuación: Ceguera nocturna, xerosis conjuntival, manchas de Bitot, xerosis corneal, queratomalacia, acatización de la córnea, xeroftalmía en el fondo del ojo. Además, posibilidad de piel seca, escamosa y cuarteada y de hiperqueratosis folicular.

✦ **Tiamina:** Beriberi húmedo: edema en piernas, escroto, cara y tronco, palpitaciones, dolor de pecho, disnea, pulso irregular, venas del cuello visibles.

Beriberi seco: peso bajo, pérdida de masa muscular, sensación de anestesia, puntilleo en pantorrillas y pies, sensibilidad en las pantorrillas, marcha anormal, diversos signos del sistema nervioso central.

Beriberi infantil: se presenta en niños menores de seis meses alimentados al seno materno por una madre con carencias. Disnea, cianosis y muerte. En algunos casos se convierte en una enfermedad crónica con afonía.

✦ **Niacina:** Pelagra: debilidad, pérdida de peso, "3 D" características: dermatitis pelagrosa, diarrea y demencia.



- **Vitamina D:** Raquitismo en niños: inflamación de las epífisis de los huesos largos, rosario del raquitismo, fontanela anterior sin cierre, piernas en arco, rodillas juntas, deformidad. Osteomalacia en adultos: dolor de pelvis, parte baja de la espalda y piernas. Marcha de pato, pelvis deformada, contracción involuntaria de los músculos, fracturas espontáneas frecuentes.
- **Vitamina C:** Escorbuto: encías inflamadas o sangrantes, cansancio, debilidad, petequias u otras hemorragias de la piel, otras hemorragias, cicatrización deficiente.
- **Zinc:** Retraso del crecimiento, apetito deficiente, trastornos del sentido del gusto.
- **Flúor (exceso, no carencia):** Dientes jaspeados y descoloridos. Encasos graves, cambios óseos.
- **Riboflavina:** Arriboflavinosis: estomatitis angular, queilosis de los labios, dermatitis escrotal o genital. Posibles: hiperqueratosis folicular, edema de la lengua, lengua magenta y vascularización de la córnea.

12-10-22



# Medidas

## Antropométricas

- **Peso:** La medición del peso refleja el crecimiento de los tejidos corporales como un todo, informa sobre el tamaño corporal total, es la medida más sensible del crecimiento, refleja tempranamente las variaciones en la ingesta de alimentos y la influencia en el estado nutricional de factores externos agudos, como enfermedades, etc.

Se mide en menores de 2 años, y de mayores de 2 a 5 años.

- **Talla y longitud:** Indica el crecimiento lineal, representa el crecimiento esquelético. Es una medida poco sensible de las situaciones de corto plazo, que refleja la situación nutricional de los individuos en el mediano y largo plazo.

**Talla:** Se tomará la estatura a niñas y niños entre 2-5 años. Si no se conoce con exactitud la edad del niño, se mide acostado si mide menos de 85 cm.

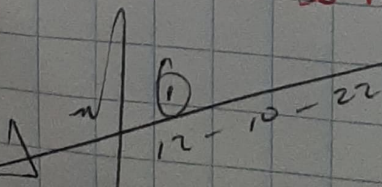
**Longitud:** Menores de 2 años o que midan 85 cm o menos.

- **Circunferencia del Brazo Medio Superior:** Indica crecimiento de masa corporal y mide la situación nutricional del niño a mediano y largo plazo.

Es adecuado para niños de 12 meses hasta la edad de 59 meses. Sin embargo, también se puede usar para niños mayores de 6 meses con una longitud superior a 65 cm.

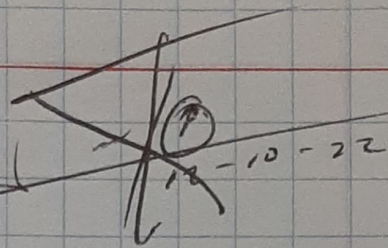
- **Circunferencia cefálica:** Refleja el tamaño del cerebro y se usa para detectar potenciales problemas de salud, nutrición y desarrollo de niños y niñas.

Desde el nacimiento hasta los 36 meses de edad.





## Alimentación complementaria



### 0-6 meses:

- Alimentos a introducir: Lactancia materna exclusiva
- Frecuencia: A libre demanda
- Consistencia: Líquida

### 6-7 meses:

- Alimentos a introducir: Carne (ternera, pollo, pavo, res hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos)
- Frecuencia: 2 a 3 veces al día
- Consistencia: Purés, papillas

### 7-8 meses:

- Alimentos a introducir: Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)
- Frecuencia: 3 veces al día
- Consistencia: Purés, picados finos, alimentos machacados

### 8-12 meses:

- Alimentos a introducir: Derivados de leche (queso, yogurt y otros), pescado y huevo.
- Frecuencia: 3-4 veces al día
- Consistencia: Picados finos, trocitos

### >12 meses:

- Alimentos a introducir: Frutas cítricas, leche entera\*\* El niño se incorpora a la dieta familiar
- Frecuencia: 4-5 veces al día
- Consistencia: Trocitos pequeños