

¿Cómo prevenir la desnutrición?

- Control de peso y talla.
- Alimentación variada, balanceada e higiénica.
- Vacunación.
- Evitar dar dulces, tortrix, gaseosas, café y otros.
- Evitar los medicamentos no recetados.
- Cada vez que se enferme llevar al puesto o Centro de salud.

Fundación Esfuerzo y Prosperidad
-FUNDAESPRO-
9ª. Calle A 1-42 Z. 1
22519400



Proyecto
La Comunidad
Proveyendo Salud y
Desarrollo Para Todos

CONSEJOS PARA LA NUTRICIÓN Y CRECIMIENTO DE MENORES DE 5 AÑOS

- Importante la Lactancia materna hasta los 2 años de edad.
- Lavado de las manos antes de cada comida.
- Evitar el agua azucarada en menores de 1 año.
- Limpieza adecuada de dientes para evitar caries.



Programa Integrado
de Salud
-PIS-

Nutrición:

Es el proceso por el cual el organismo aprovecha los alimentos (variados, balanceados e higiénicos) para el crecimiento.

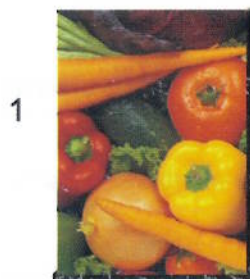


Variada: El niño o niña debe comer de todo.

Balanceada: Debe de comer al menos 1 alimento de cada grupo en cada tiempo de comida.

Los Alimentos se Dividen en tres grupos

- 1-. Vitaminas y minerales
- 2-. Carbohidratos y grasas
- 3-. Proteínas



Para que los niños y niñas crezcan y desarrollen bien también necesitan lo siguiente:

- Recibir amor y cuidado del padre y de la madre.
- Tener buena salud.
- Higiene personal y del hogar.
- Ser vacunados.
- Prevenir y tratar adecuadamente las enfermedades.

- Ambiente favorable.
- Oportunidad de aprender y conocer el mundo que le rodea.
- Libertad de movimiento y ejercicio.
- Tiempo y espacio para jugar.
- Personas que lo escuchen y entienda lo que necesita.

