

Contenido

Lista de Tablas	17
Lista de figuras	19
Introducción	21

1. Crecimiento y desarrollo 23

- Desarrollo fetal 23
- Peso al nacer 24
- Desarrollo después del nacimiento 27

2. Riesgos para el niño menor 31

3. Búsqueda y detección de la desnutrición 33

- La gráfica de peso 33
- Talla en relación con la edad 39
- Peso en relación con la talla 39
- Circunferencia del brazo 41
- Niños en riesgo 42

4. Desnutrición Infantil 45

- Desnutrición proteica-calórico 45
- Signos y síntomas de desnutrición proteico calórica grave 50
- Manejo de la desnutrición proteica-calórico 49
- Anemia 54
- Deficiencia de vitamina A 57
- Deficiencia de vitamina D (raquitismo) 60
- Deficiencia de yodo 60

5. Enfermedad diarreica y su manejo 63

- Factores causantes 63
- Signos de deshidratación 64
- Tratamiento (rehidratación) 65

6. Energía, nutrientes e ingestas recomendadas 69

- Energía 69
- Proteínas 73
- Vitamina A 77
- Vitamina D 79

Las vitaminas B 80
Hierro, Folatos y vitamina B 82
Vitamina C (ácido ascórbico) 83
Otras vitaminas 83
Trazas de elementos 83
Agua 84
Consideraciones generales 85

7. Alimentos y sus valores nutricionales 87

Alimentos de origen vegetal 87
Cereales y otros granos 87
Tubérculos, raíces y frutas amiláceas 88
Leguminosas (frijoles, alverjas) 89
Semillas de aceite y nueces 90
Verduras 91
Frutas 91
Alimentos de origen animal 92
Leche y productos derivados de la leche 92
Carnes 96
Pescados y otras comidas de mar 96
Huevos 97
Fuentes concentradas de energía 97
Grasas y aceites
Azúcar 98
Hierbas, especias y condimentos 98

8. Procesamiento y almacenamiento de alimentos 101

Procesamiento de alimentos 101
Almacenamiento 111

9. Medición de los alimentos 113

10. Cuidado de alimentos y los utensilios 121

Cuidado de los alimentos 121
Cuidado de los utensilios 122
Suministro de agua y energía 123

11. La leche materna y su valor 125

Fisiología de la alimentación con leche materna 125
Volumen de leche del seno 127
Composición de la leche materna 129
Propiedades antiinfecciosas de la leche materna 131
Amamantamiento y anticoncepción 132



- Amamantamiento y alergias 133
- Amamantamiento y cáncer 133
- Aspectos sociales del amamantamiento 133
- Tendencias en amamantamiento 134
- Resumen de las ventajas del amamantamiento 136

12. Manejo del amamantamiento 139

- Guías para el manejo del amamantamiento 139
- Problemas especiales asociados con amamantamiento 148
- Código internacional de mercadeo de los sustitutos de leche materna 145

13. Reemplazos de la leche materna 147

- Problemas asociados con los sustitutos de la leche materna 147
- Manejo de la alimentación con reemplazos de leche materna 151

14. Destete y comidas del destete 159

- Pautas para el destete y la alimentación de lactantes y niños pequeños 160
- Cómo alimentar al niño enfermo 165

15. Cómo desarrollar recetas con los alimentos del destete 167

- Consideraciones generales 167
- Planeación de una multimezcla usando el cuadro de alimentos 169
- Como planear una multimezcla a partir de la olla familiar 182

16. Alimentos de destete procesados de bajo costo o donaciones 185

- Alimentos de destete producidos nacionalmente a bajo costo 185
- Alimentos donados 186

17. Programas de nutrición comunitarios 189

- Información básica necesaria 189
- Planeación de un programa nutricional 192

18. Educación nutricional 195

- Planeación de un programa de educación nutricional 197
- Pautas para una educación nutricional efectiva 199
- Unidades de rehabilitación nutricional 201
- Educación nutricional para familias urbanas 203
- Evaluación 203
- Ayudas educativas 204

19. Bosquejo para una educación local de este manual 207

20. Recetas prácticas de mezclas y comidas	211
Ejemplo de una receta de una multimezcla, y de una “olla familiar”	214
Recetas usando:	
Trigo	215
Arroz	217
Maíz-mijo / sorgo	222
Maíz	224
Tef	226
Papas / patatas	227
Batatas / camote	227
Ñame	229
Taro / cocoyam	230
Banana / plátano	231
Cazabe / yuca	233
Resetas usando alimentos de donación	234
Apéndice 1	Medidas corporales 237
	Cómo tomar medidas corporales 237
	Valores de referencia para pesos y longitudes/tallas 238
Apéndice 2	Tablas de composición de alimentos 255
	El uso de las tablas de composición de alimentos 255
	Valores nutricionales representativos de alimentos 257
Apéndice 3	Glosario 265
Apéndice 4	Código internacional de comercialización de sucedáneos de leche materna 269
Apéndice 5	Publicaciones útiles para los trabajadores de este campo 279
Referencias	283
Índice	289