

Material de Apoyo: Investigando las Causas de Desnutrición

Entreviste a la madre de un niño que tiene **desnutrición** para determinar las posibles causas del problema y luego aconseje a la madre acerca de la forma de abordar las causas. Además discuta con ella las recomendaciones de alimentación para la edad del niño como se describe en el *Registro del Crecimiento* o para el próximo grupo de edad si el niño está a punto de pasar a ese grupo.

Use este material de apoyo cuando un niño está:

- **emaciado** (por debajo de puntuación z -2 de peso para la longitud/talla o IMC para la edad) o
- con **bajo peso** (por debajo de puntuación z -2 de peso para la edad*) o
- con **baja talla** (por debajo de puntuación z -2 de longitud/talla para la edad*) y sin sobrepeso, o
- **presenta una tendencia hacia unos de estos problemas.**

Refiera urgentemente para atención especializada a todo niño que:

- está **severamente emaciado** (por debajo de puntuación z -3 de peso para la longitud/talla o IMC para la edad) o
- presenta **signos clínicos de marasmo o kwashiorkor** y/o
- tiene **edema en ambos pies.**

Déle vuelta a este folleto para ver el material de apoyo: *Investigando las Causas de Sobrepeso*

* Nota: En poblaciones con alta prevalencia de desnutrición, el número de niños por debajo de puntuación z -2 de peso para la edad y longitud/talla para la edad será alto y puede ser necesario considerar puntos de corte más bajos para seleccionar a los niños que deben recibir consejería.

Investigando las causas de Desnutrición

<p>Paso 1. Determine si el niño está enfermo en este momento o si tiene una enfermedad crónica que puede ser causa de la desnutrición. Si es así, → Si no, ↓</p>	<p>Trate la enfermedad del niño o refiera al niño para tratamiento.</p> <p>Dé consejería a la madre para alimentar al niño de acuerdo a las recomendaciones para su grupo de edad de acuerdo al <i>Registro del Crecimiento</i>.</p> <p>Espere a investigar otras posibles razones de desnutrición cuando el niño regrese a su visita de seguimiento.</p>
<p>Paso 2. Explique a la madre que hay muchas posibles causas de desnutrición. Usted va a hacerle algunas preguntas a fin de entender mejor la situación de su niño; y con la ayuda de la madre, determinar las causas posibles del problema.</p>	
<p>Paso 3. Pregunte: ¿Ha estado consumiendo menos leche materna o comiendo menos de lo usual? Si es así, pregunte por qué. Luego → Si el niño no ha estado comiendo menos de lo usual, no ha estado enfermo ni ha experimentado ningún trauma ↓</p>	<p>Si el niño ha estado enfermo, aconseje a la madre sobre alimentación durante la enfermedad: Alimente a su niño de acuerdo a las recomendaciones para su grupo de edad y además déle más líquidos (más lactancia materna para un niño que está siendo amamantado). Motive al niño a comer sus alimentos favoritos que sean suaves, variados y apetecibles. Después de la enfermedad, déle alimentos con mayor frecuencia de lo usual y motive al niño a comer más.</p> <p>Si el niño ha experimentado un trauma (por ejemplo, la muerte de un familiar o el cambio de un cuidador), entienda que este puede ser un factor que contribuya a la pérdida del apetito. Evalúe la situación y decida si conviene investigar las causas de desnutrición con la persona que ha traído al niño, o si debe esperar hasta otra ocasión. Si decide esperar, déle una cita para una visita de seguimiento, o si hay un programa de visita domiciliar, programe una visita al hogar.</p>
<p>Paso 4. Localice la página de preguntas acerca de la alimentación para el grupo de edad del niño (utilizando las próximas 4 páginas). Haga las preguntas incluidas en la página correspondiente. Todavía no dé ninguna consejería.</p> <p>Escuche cuidadosamente las respuestas de la madre e identifique cualquier causa de desnutrición, tales como el no dar los alimentos correctos, no dar suficiente comida o prácticas inadecuadas de alimentación</p> <p>Después de hacer las preguntas acerca de la alimentación para el grupo de edad del niño, avance hasta los pasos 5–8 para todos los niños.</p> <p><u>Dé consejería hasta que llegue al paso final de la entrevista (paso 8).</u></p>	

Preguntas acerca de un bebé desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad

Para este grupo de edad, se recomienda lactancia materna exclusiva.

Pregunte:

Consejería (en el paso 8) si estas causas son identificadas:

<p>¿Cómo está alimentado a su bebé?</p> <p><i>Si da lactancia materna, ¿Cuántas veces al día amamanta a su bebé? ¿le da lactancia materna también durante la noche?</i></p> <p><i>Si <u>no</u> da lactancia materna, vea el recuadro insertado abajo.</i></p>	<p>Refiérase a las recomendaciones de la página 14 del <i>Registro del Crecimiento</i>:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aconseje a la madre a amamantar al niño con la frecuencia y durante el tiempo quiera, de día y de noche • Si amamanta menos de 8 veces en 24 horas, aconseje el aumentar la frecuencia de la alimentación. 	Nacimiento a 6 meses															
<p>Le dá algún otro líquido además de la leche materna? Si es así, ¿Por qué?</p> <p>¿Le da a su bebé algún alimento sólido o semi-sólido?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aconseje a la madre el reducir gradualmente otros líquidos o alimentos y alimentarlo sólo con leche materna hasta que tenga 6 meses de edad, si es que está dispuesta a tratar y si su situación (en el hogar y en el trabajo) se lo permite. • Fomente en la madre la autoconfianza en que es capaz de producir toda la leche materna que su bebé necesita. • Sugiera darle mamadas más largas y con mayor frecuencia, de día y de noche y reducir gradualmente otras leche o alimentos. • Para los momentos en los que la madre debe dejar a su bebé, motívela a que se extraiga la leche para que su bebé sea alimentado mientras ella no se encuentra. Si está dispuesta, enséñele a extraerse la leche materna. Enséñele además a usar jabón y agua limpia para limpiar el recipiente en que mantendrá la leche y la taza del bebé, y la forma de almacenar la leche materna hasta que esta sea dada al bebé (refrigerada, o a temperatura ambiente hasta un máximo de 8 horas). 																
<p>¿Tiene algún problema con la lactancia materna?</p> <p>Si es posible, evalúe la lactancia materna:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Evalúe la posición y la succión. – Busque úlceras o manchas blancuzcas en la boca del bebé. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si no hay una buena posición o succión efectiva, enséñele la posición correcta y el apego, o refiera a la madre con una persona capacitada sobre consejería en lactancia materna para una evaluación y consejería. • Si hay úlceras o manchas blancuzcas, trate o refiera para tratamiento. 																
<p>Si el bebé no está siendo amamantado, pregunte:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué fórmula u otra leche le está dando? ¿Cuánta? • ¿Con qué frecuencia alimenta usted a su bebé? • ¿Cómo prepara la leche? • ¿Qué usa para alimentar a su bebé? <p><i>Si usted considera que es apropiado, discuta la disponibilidad de la madre para intentar re-lactación.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aconseje a la madre acerca de: <ul style="list-style-type: none"> – Usar un sustituto apropiado de la leche materna. – Asegurarse de que la otra leche está preparada correcta e higiénicamente y es dada en las cantidades adecuadas. – Hacer que el bebé se termine la leche preparada en un margen de una hora. • Si está usando biberón para alimentar al bebé: <ul style="list-style-type: none"> – Recomiende sustituir el biberón por una taza. – Muestre a la madre la forma de alimentar a su bebé con una taza <p><i>Si es apropiado y la madre está dispuesta a intentar re-lactación, refiérala con una persona capacitada sobre consejería en lactancia materna.</i></p>		<table border="1"> <thead> <tr> <th>Meses de edad</th> <th>Mamadas por día</th> <th>Cantidad de leche o fórmula por mamada</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0 a 1</td> <td>8</td> <td>60 ml</td> </tr> <tr> <td>1 a 2</td> <td>7</td> <td>90 ml</td> </tr> <tr> <td>2 a 4</td> <td>6</td> <td>120 ml</td> </tr> <tr> <td>4 a 6</td> <td>6</td> <td>150 ml</td> </tr> </tbody> </table>	Meses de edad	Mamadas por día	Cantidad de leche o fórmula por mamada	0 a 1	8	60 ml	1 a 2	7	90 ml	2 a 4	6	120 ml	4 a 6	6
Meses de edad	Mamadas por día	Cantidad de leche o fórmula por mamada															
0 a 1	8	60 ml															
1 a 2	7	90 ml															
2 a 4	6	120 ml															
4 a 6	6	150 ml															

Vaya al paso 5

Preguntas acerca de un bebé desde los 6 meses a 1 año de edad

A la edad de 6 meses, todos los bebés deben comenzar a recibir alimentos complementarios mientras continúan siendo amamantados

Pregunte:

Consejería (en el paso 8) si estas causas son identificadas:

¿Está amamantando a su bebé?

Si es así, ¿Cuántas veces amamanta a su bebé en 24 horas?

¿Le da otros líquidos además de la leche materna? ¿Qué líquidos?

- Aconseje a la madre amamantar a su bebé tan frecuentemente como su bebé quiera.
- Aconseje a la madre a que seleccione líquidos con alta densidad de nutrientes (como por ejemplo leche, sopas espesas) en lugar de bebidas con baja cantidad de nutrientes (por ejemplo, te, café, bebidas dulces o jugos dulces diluidos) que llenan al bebé fácilmente sin proveer suficientes nutrientes.

Si el bebé recibe fórmula o algún otro líquido, pregunte:

- ¿Qué fórmula u otra leche le está dando? ¿Cuánta?
- ¿Con qué frecuencia alimenta usted a su bebé?
- ¿Cómo prepara la leche?
- ¿Qué usa para alimentar a su bebé?

• Aconseje a la madre acerca de:

- Usar un sustituto apropiado de la leche materna.
- Asegurarse de que la otra leche está preparada correcta e higiénicamente y es dada en las cantidades adecuadas.
- Hacer que el bebé se termine la leche preparada en un margen de una hora.
- Si está usando biberón para alimentar al bebé:
 - Recomiende sustituir el biberón por una taza.
 - Muestre a la madre la forma de alimentar a su bebé con una taza

Mínima Cantidad de Leche Recomendada por día para niños de 6 a 24 meses de edad

	Leche animal	Fórmula comercial
Si consume regularmente otros alimentos de origen animal	200–400 ml	300–500 ml
Si regularmente no consume otros alimentos de origen animal	300–500 ml	400–550 ml

¿Ha comenzado el bebé a consumir alimentos sólidos o semisólidos? Si no, →

Si es así, ↓

Aconseje a la madre que comience a darle alimentos complementarios, como se describe en la página 16 del *Registro del Crecimiento*.

y ↓

¿Qué alimentos consume?

¿Cuántos tiempos de comida hace al día? ¿Cuánta comida consume en cada tiempo?

- Aconseje a la madre acerca de seleccionar alimentos nutritivos, como los que se presentan en la página 15 del *Registro del Crecimiento*.
- Aconseje a la madre acerca del tamaño de la porción y el número de tiempos de comida que se recomiendan en las páginas 16–17 del *Registro del Crecimiento*. Antes del 1er año de edad, el niño debe consumir 3–4 tiempos de comida al día más 1–2 entre comidas.
- Aconseje a la madre acerca de la preparación segura de alimentos como se describe en la página 18 del *Registro del Crecimiento*.

¿Qué usa para alimentar a su niño?

¿Recibe el niño su propia porción?

¿Quién alimenta al niño y cómo?

Aconseje a la madre que siga las recomendaciones para la alimentación activa de la página 17 del *Registro del Crecimiento*, por ejemplo:

- Siéntese con el niño y móvvelo a comer. Un niño en este grupo de edad puede que necesite que se le ayuda a comer.
- Alimente al niño dando una porción adecuada en un plato o tazón separado.

Vaya al paso 5

Desnutrición

Preguntas acerca de un bebé de 1 a 2 años

Se recomienda lactancia materna hasta los 2 años de edad y más con una adecuada alimentación complementaria.

Pregunte:

Consejería (en el paso 8) si estas causas son identificadas:

<p>¿Está amamantando a su bebé?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Recomiende que amamante a su bebé tan frecuentemente como su bebé quiera • Si el niño no recibe leche materna, la leche es un importante alimento de origen animal.
<p>¿Que alimentos come el niño?</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Come carne, pescado, pollo? ¿Huevos, leche y sus derivados? ¿Leguminosas y semillas? – ¿Qué alimento básico le da al niño (por ejemplo, cereal, papilla, granos cocidos)? – ¿Le da un alimento básico espeso o diluido? – ¿Consumen el niño frutas y vegetales? – ¿Hay algún alimento al cual el niño sea alérgico o no consuma? 	<p>Refiérase a los alimentos recomendados en la página 15 del <i>Registro del Crecimiento</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive a agregar leguminosas y alimentos de origen animal para mejorar la calidad nutricional de la dieta. Esto es especialmente importante para un niño con baja talla, para promover el crecimiento en talla sin una excesiva ganancia de peso. • Si la dieta es principalmente a base de cereal, motive a la madre a preparar el cereal espeso, no diluido, y agregar un poco de grasa (por ejemplo, aceite) para aumentar la densidad energética. • Motive a alimentar al niño con frutas y vegetales de color amarillo y vegetales de hojas verde oscuro. • Si el niño es alérgico a un alimento específico, dé consejería acerca de el uso de un alimento alternativo que contenga nutrientes similares. • Motive a la madre a ofrecer otros alimentos; debe introducir nuevos alimentos gradualmente.
<p>¿Cuántas veces al día come el niño?</p> <p>¿Qué cantidad de comida consume en cada tiempo?</p>	<p>Como se describe en la página 18 del <i>Registro del Crecimiento</i>, recomiende dar 3–4 comidas al día (3/4 a 1 taza, cada vez) de alimentos complementarios o alimentos de la dieta familiar, más 1–2 entre comidas.</p>
<p>¿Qué usa para alimentar a su niño?</p> <p>¿Recibe el niño su propia porción?</p> <p>¿Quién alimenta al niño y cómo?</p>	<p>Aconseje a la madre para ayudar activamente al niño a comer:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Siéntese con el niño y motíVELO a comer. -Alimente al niño dando una porción adecuada en un plato o tazón separado. -Motive pacientemente al niño a comer hasta que se haya terminado su porción. - Ofrezca más comida al niño que ha terminado su plato y desea más de comer.
<p>¿Tiene el niño un buen apetito?</p>	<p>Para motivar al niño a comer, sugiera alimentos favoritos que sean suaves, variados y apetecibles</p>

1 a 2 años

Vaya al paso 5

Preguntas acerca de un niño de 2 a 5 años

Un niño en este grupo de edad necesita una dieta nutritiva y variada y oportunidades para jugar y desarrollarse.

Pregunte:

Consejería (en el paso 8) si estas causas son identificadas:

<p>¿Que alimentos come el niño?</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Come carne, pescado, pollo? ¿Huevos, leche y sus derivados? ¿Leguminosas y semillas? – ¿Qué alimento básico le da al niño (por ejemplo, cereal, papilla, granos cocidos)? – ¿Le da un alimento básico espeso o diluido? – ¿Consume el niño frutas y vegetales? – ¿Hay algún alimento al cual el niño sea alérgico o no consuma? <p>¿Cuántos tiempos de comida hace el niño al día?</p> <p>¿Qué cantidad de comida consume en cada tiempo?</p> <p>¿Consume entre comidas? ¿Cuántos? ¿Qué come entre comidas?</p>	<p>Refiérase a las recomendaciones de alimentación de la página 19 del <i>Registro del Crecimiento</i>.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aconseje a la madre a: <ul style="list-style-type: none"> – Dar al niño alimentos de la dieta familiar en tres tiempos de comida cada día. – Además, dos veces al día, dar alimentos nutritivos entre comidas, tales como _____. • Motive a agregar leguminosas y alimentos de origen animal para mejorar la calidad nutricional de la dieta. Esto es especialmente importante para un niño con baja talla, para promover el crecimiento en talla sin una excesiva ganancia de peso. • Si la dieta es principalmente a base de cereal, motive a la madre a preparar el cereal espeso, no diluido, y agregar un poco de grasa (por ejemplo, aceite) para aumentar la densidad energética. • Motive a alimentar al niño con frutas y vegetales de color amarillo y vegetales de hojas verde oscuro. • Si el niño es alérgico a un alimento específico de consejería acerca de el uso de un alimento alternativo que contenga nutrientes similares
<p>¿Quién alimenta al niño?</p> <p>¿Cómo alimenta al niño?</p> <ul style="list-style-type: none"> – ¿Se sienta usted con el niño y lo motiva a que coma? – ¿Tiene su propio plato para comer? 	<p>Aconseje a la madre para ayudar activamente al niño a comer:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Siéntese con el niño y motíVELO a comer. -Alimente al niño dando una porción adecuada en un plato o tazón separado. -Motive pacientemente al niño a comer hasta que se haya terminado su porción. -Ofrezca más comida al niño que ha terminado su plato y desea más de comer.
<p>¿Tiene el niño un buen apetito?</p>	<p>Motive a la madre a ofrecer una amplia variedad e alimentos que sean apetecibles para el niño.</p>

2 a 5 años

Vaya al paso 5

Continúe investigando (para niños de todas las edades)

Consejería (en el paso 8) si estas causas son identificadas:

<p>Paso 5. Pregunte: ¿Luce su niño con frecuencia cansado o enfermo, como con diarrea, tos o fiebre?</p> <p>Si no, continúe con el paso 6 abajo.</p> <p>Si es así, Haga preguntas a la madre para conocer mejor la situación:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Usa la familia una letrina o inodoro?• ¿Cuál es la fuente de agua de la familia?• ¿Hierve o trata el agua para beber?• ¿Cómo almacena el agua en casa?• ¿Cómo mantiene la comida segura y limpia? (¿Lava los utensilios con agua limpia? ¿Están limpios los alimentos almacenados? ¿Son los sobrantes de comida manipulados con seguridad?)• (Si en el área se recomienda desparasitar) ¿Ha sido el niño desparasitado recientemente?	<p>Refiérase a las recomendaciones sobre la preparación segura de alimentos e higiene de la página 20 del <i>Registro del Crecimiento</i>.</p> <p>Aconseje a la madre acerca de las causas de enfermedad recurrente, especialmente diarrea, y haga sugerencias específicas para reducir infecciones en su hogar, si es posible.</p> <ul style="list-style-type: none">• Saneamiento inadecuado: Aconseje sobre el uso de letrina y acerca del lavado de manos después de usarla.• Agua contaminada: Aconseje sobre prácticas seguras en la colección, el tratamiento y el almacenamiento del agua.• Lavado de manos no frecuente: Aconseje sobre la forma y la frecuencia del lavado de manos (tanto del cuidador como del niño).• Alimentos contaminados: Aconseje sobre las prácticas de manipulación segura de alimentos (almacenamiento, preparación). <p>Si es necesario, desparasite al niño o refiéralo para desparasitación.</p> <p>Si el niño tiene baja talla, explique que la enfermedad actual, contribuye a su baja estatura. El corregir cualquier problema que pueda causar enfermedad recurrente en el hogar, es importante para mejorar el crecimiento en talla del niño.</p>
<p>Paso 6. Evalúe posibles factores subyacentes (sociales y del entorno) que pueden tener afectos adversos en la alimentación y cuidado del niño.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Con quién vive el niño? ¿Viven el padre y la madre del niño con él?• ¿Cuántas personas viven en el hogar? ¿Cuántos niños menores de 5 años viven en la casa?• ¿Los padres están saludables?• ¿El padre dedica tiempo a estar con el niño y ayuda con su cuidado?• ¿Usualmente hay suficiente comida para alimentar a la familia? Si no, ¿cuál es la principal causa del problema?	<p>Discuta con el cuidador las posibles formas para asegurar que el niño está recibiendo alimentos adecuados, atención y cuidado. Discuta las fuentes de ayuda que pueden estén disponibles.</p>

Paso 7. Identifique con la madre las causas más probables de la desnutrición del niño.

Pida la opinión de la madre acerca de las causas de desnutrición del niño. Escúchela cuidadosamente de manera que usted conozca las causas que ella reconoce.

“De acuerdo a la información que usted me ha dado, parece que la desnutrición del niño puede estar siendo causada por varios factores, sin embargo probablemente esté siendo causada por _____.”

Paso 8. Aconseje a la madre acerca de la forma de abordar las causas de la desnutrición. Refiérase a la consejería provista para causas específicas en las páginas anteriores así como a las recomendaciones de alimentación para el grupo de edad del niño descrito en el *Registro del Crecimiento*. Si el niño pasará pronto al siguiente grupo de edad, refiérase a las recomendaciones del siguiente grupo.

Pregunte: “¿Que piensa que puede hacer para ayudar al niño dadas estas causas?”

Discuta con la madre lo que es factible hacer y quien puede dar ayuda y apoyo. Reconozca su situación y motívela a tomar acción para mejorar el crecimiento de su niño. Establezca metas con la madre para unas pocas acciones (2-3) que ella pueda poner en práctica. Haga preguntas de confirmación, para asegurarse que ella sabe lo que debe hacer.

Defina con la madre la fecha para la próxima evaluación del crecimiento.

Material de Apoyo: Investigando las Causas de Sobrepeso

Entreviste a la madre de un niño que tiene **sobrepeso** para determinar las posibles causas del problema y luego aconseje a la madre acerca de la forma de abordar las causas. Además discuta con ella las recomendaciones de alimentación para el actual grupo de edad del niño como se describe en el *Registro del Crecimiento* o para el próximo grupo de edad si el niño está a punto de pasar a ese grupo.

Use este material de apoyo cuando un niño está:

- con **sobrepeso** (por encima de puntuación z 2 de peso para la longitud/talla o IMC para la edad) o
- **presenta una tendencia hacia el sobrepeso**

Déle vuelta a este folleto para ver el material de apoyo: *Investigando las Causas de Desnutrición*

Si un niño con baja talla tiene sobrepeso o está obeso, el problema que debe abordar ahora es sobrepeso.

Refiera para una evaluación médica o un manejo especializado a todo niño que:

- esté **obeso** (por encima de puntuación z 3 de peso para la longitud/talla o IMC para la edad)

Si no hay un sistema de referencia para niños obesos, use este material de apoyo para entrevistar a la madre acerca de las causas y déle la consejería adecuada.

Paso 1: Explique a la madre que hay muchas posibles causas de sobrepeso. Usted va a hacerle algunas preguntas a fin de entender mejor la situación de su niño; y con la ayuda de la madre, determinar las causas posibles del problema.

Paso 2: Haga las preguntas sobre alimentación para el grupo de edad del niño (en las dos páginas siguientes). Y no dé ninguna consejería.

Después de hacer las preguntas acerca de la alimentación para la edad del niño, vaya a los pasos 3–5.

En el paso final de la entrevista (paso 5), usted dará consejería.

Preguntas para un bebé del nacimiento a 2 años de edad

Pregunte:	Consejería (en el paso 5) si estas causas son identificadas:
Está amamantando a su bebé? Si es así, →	<ul style="list-style-type: none">• Motive a la madre a alimentar al bebé solamente con leche materna hasta la edad de 6 meses.• Motive a la madre para continuar la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.
¿El niño recibe algún tipo de fórmula o leche? Si es así, – ¿Qué fórmula u otra leche le está dando? – ¿Cuánta fórmula o leche le da al niño cada día? – ¿Cómo prepara la fórmula o leche? – ¿Le agrega algo a la leche o fórmula para endulzarla o espesarla?	Aconseje a la madre: <ul style="list-style-type: none">• Los sustitutos de leche materna deben prepararse con la cantidad correcta de agua y no agregar azúcar, cereal, u otros ingredientes para espesar .• 500 ml fórmula al día es suficiente cuando el niño está recibiendo también alimentos complementarios.

Preguntas adicionales acerca de un bebé de 6 meses a 2 años (si está siendo amamantado)

Pregunte:	Consejería (en el paso 5) si estas causas son identificadas:
¿Qué alimentos complementarios consume? – ¿Cuántas veces al día está siendo alimentado? – ¿Cuánta comida consume en cada tiempo?	Aconseje a la madre: <ul style="list-style-type: none">• Dé alimentos complementarios nutritivos, evite alimentos grasosos, dulces y cereales refinados. Refiérase a la lista de alimentos adecuados de la página, 15 del <i>Registro del Crecimiento</i>.• Siga las recomendaciones acerca de tamaños de porción y número de comidas y entre comidas de la página 16 del <i>Registro del Crecimiento</i> (para la edad de 6 meses a 1 año) o página 18 (para la edad de 1 a 2 años).• No obligue al niño a comer.

Vaya al paso 3

Preguntas para un niño de 2 a 5 años de edad (y niños de menor edad que no están siendo amamantados)

Pregunte:

Consejería (en el paso 5) si estas causas son identificadas.:

<p>¿Qué come el niño en un día normal?</p> <p>¿Qué tipo de alimento básico come el niño? ¿Qué tipo de pan?</p> <p>– ¿Consume refrescos? ¿Con qué frecuencia?</p> <p>– ¿Come el niño:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Pasteles o dulces? ¿Con qué frecuencia? • ¿Mantequilla o margarina, o pastas dulces (por ejemplo, miel, chocolate, mantequilla de maní, jalea)? ¿Cuánto? • ¿Entre comidas con alto contenido energético (como, chips)? ¿Qué tan seguido? • ¿Alimentos fritos (como papas fritas, carne y pan frito)? ¿Qué tan seguido? • ¿Carne grasosa? 	<p>Aconseje a la madre acerca de una alimentación saludable para toda la familia, dígame que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ofrezca a la familia una variedad de alimentos nutritivos. Modifique la preparación de los alimentos si es necesario, a fin de usar menos grasa y menos azúcar. • Sugiera fuentes no refinadas de carbohidratos, por ejemplo, pan negro, papas. • Limite el consumo de bebidas dulces (no más de dos veces a la semana). • Limite el consumo de pasteles y dulces (no más de dos veces a la semana). • Use esporádicamente pastas altas en grasa y azúcar. • Evite entre comidas con alto contenido energético. Provea entre comidas de frutas frescas y vegetales, (por ejemplo, trozos de zanahoria). • Disminuya la ingesta de alimentos fritos. • Desgrase las carnes.
<p>¿Cuántas comidas y entre comidas hace el niño cada día?</p> <p>¿Considera que su niño hace muchos tiempos de comida?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Planee y provea tiempos de comida y entre comidas regulares; 3 comidas 2 entre comidas nutritivos. • Sirva porciones pequeñas, dependiendo de la edad del niño, tamaño y nivel de actividad física. Deje que el niño se termine su porción antes de ofrecerle más. Espere algunos minutos para estar segura si el niño realmente tiene más hambre, antes de servir porciones adicionales • No lo obligue a comer. • Cree un ambiente positivo durante las comidas, permitiendo que el niño se relaje y disfrute la comida. • Hagan los tiempos de comida en familia; los tiempos de comida deben darse durante una conversación placentera y no durante discusión de problemas.
<p>¿Come el niño entre comidas frecuentemente?</p> <p>¿Se sienta usualmente a la mesa a comer?</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limite el consumo de alimentos a los tiempos de comida y entre comidas programados. • Siempre motive a que el niño se siente en la mesa. No promueva que haga las comidas viendo televisión. • Evite usar la comida como una recompensa o como una forma de calmar enojo o para disminuir el aburrimiento.

2 a 5 años

Vaya al paso 3

Continúe investigando (para niños de todas las edades)

Pregunte:

Consejería (en el paso 5) si estas causas son identificadas:

Paso 3: Pregunte acerca de actividad física en todos los niños mayores de 6 meses

¿Cuántas horas de inactividad física tiene el niño cada día? (Por ejemplo, ¿Cuánto tiempo pasa un bebé en su cuna o porta bebé? ¿Cuántas horas dedica a ver televisión, juega con computadoras o juegos de video?)

¿Qué oportunidades tiene el niño para actividad física y jugar? ¿Con qué frecuencia?

- Permita que los bebés gateen y se muevan de un lado a otro en un entorno seguro.
- Limite el tiempo dedicado a ver televisión o con juegos de video.
- Si el niño tiene televisión o computadora en su habitación, muévalo al área familiar y limite su uso.
- Provea oportunidades y motive para realizar juegos y movimientos activos como marchar, saltar, tirar, patear y dar brincos.
- Busque actividades físicas que el niño disfrute. Involucre al niño en las tareas de la casa, por ejemplo, lavar y barrer.
- Motive a la familia involucrarse en actividades físicas regulares, por ejemplo, caminatas, andar en bicicleta, juegos de pelota.

Paso 4: Identifique con la madre las causas más probables del sobrepeso del niño.

Pida la opinión de la madre acerca de las causas del sobrepeso del niño. Escúchela cuidadosamente de manera que usted conozca las causas que ella reconoce

“De acuerdo a la información que usted me ha dado, parece que el sobrepeso del niño puede estar siendo causado por varios factores, sin embargo probablemente esté siendo causado por _____.”

Paso 5: Aconseje a la madre acerca de la forma de abordar las causas del sobrepeso. Considere lo que ha aprendido acerca de los patrones familiares de alimentación, opciones de comidas y actividad física. Refiérase a la consejería provista para causas específicas en las páginas anteriores así como a las recomendaciones de alimentación para el grupo de edad del niño descrito en el *Registro del Crecimiento*. Si el niño pasará pronto al siguiente grupo de edad, refiérase a las recomendaciones del siguiente grupo.

Pregunte: “¿Qué piensa que puede hacer para ayudar al niño dadas estas causas?”

Discuta con la madre lo que es factible hacer y quien puede dar ayuda y apoyo. Reconozca su situación y motívela a tomar acción para mejorar el crecimiento de su niño. Establezca metas con la madre para unas pocas acciones (2-3) que ella pueda poner en práctica. Haga preguntas de confirmación, para asegurarse que ella sabe lo que debe hacer.

Defina con la madre la fecha para la próxima evaluación del crecimiento.