



## ¿CÓMO IDENTIFICAR LA DESNUTRICIÓN?

En los primeros años de vida los padres deben de llevar a sus hijos al centro de salud para una evaluación periódica de peso y longitud o talla.

### Son indicadores de desnutrición:

- ✓ Bajo peso al nacer
- ✓ Bajo peso (peso/edad)
- ✓ Emaciación (bajo peso/talla)
- ✓ Baja talla (talla/edad)



Las madres y padres de familia deben de estar atentos, dar seguimiento a los casos diagnosticados con desnutrición y responder de forma amorosa y sensible en todo momento, entendiendo que son niños que podrían presentar rezagos o retrasos en su desarrollo.



## ¿CÓMO IDENTIFICAR LA DESNUTRICIÓN?

### Prevención de la Desnutrición en Bebés

- 1** Lactancia materna exclusiva (0-6 meses): Proporciona todos los nutrientes necesarios, protege contra infecciones y fortalece el vínculo afectivo.
- 2** Alimentación complementaria adecuada (desde los 6 meses): Introducir alimentos variados, ricos en hierro, vitaminas y proteínas, sin dejar de amamantar.
- 3** Controles médicos frecuentes: Supervisar el crecimiento y desarrollo del bebé con profesionales de salud.
- 4** Higiene y prevención de enfermedades: Lavar manos, utensilios y alimentos para evitar infecciones que dificultan la absorción de nutrientes.
- 5** Educación a madres, padres y cuidadores: Informar sobre nutrición infantil, preparación de alimentos y señales de alerta.
- 6** Buen estado nutricional materno durante el embarazo y lactancia: Una madre bien nutrida tiene más probabilidades de tener un bebé sano.

*Cuidar su salud y alimentación también es amarlo.*

