

# Conductas para mejorar la nutrición



## ALIMENTACIÓN Y ATENCIÓN DURANTE EL EMBARAZO

- Comer cantidades suficientes de alimentos con la frecuencia adecuada
- Consumir diariamente una variedad de alimentos seguros, diversos y ricos en nutrientes en las comidas y los refrigerios
- Completar un ciclo completo de atención prenatal de calidad



## LACTANCIA MATERNA

- Comenzar a amamantar en la hora siguiente al parto
- Alimentar solo con leche materna durante los 6 meses posteriores al parto
- Seguir amamantando hasta que los niños tengan al menos 2 años



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA PARA NIÑOS

- Alimentar con una frecuencia, cantidad y constancia adecuadas para la edad del niño
- Dar a los niños de 6 a 23 meses una variedad de alimentos adecuados para su edad, seguros, diversos y ricos en nutrientes
- Preparar los alimentos y alimentar a los niños de forma higiénica
- Alimentar de forma receptiva



## ALIMENTACIÓN DURANTE Y DESPUÉS DE LA ENFERMEDAD

- Procurar que los niños sigan alimentándose con leche materna y comiendo cuando están enfermos
- Proporcionar una alimentación de recuperación durante 2 semanas después de la enfermedad



## OTRA ATENCIÓN PREVENTIVA

- Administrar a los lactantes y niños menores de 2 años un ciclo completo de vacunas
- Controlar y promover el crecimiento y reconocer el crecimiento deficiente o el retraso del crecimiento



## TRATAMIENTO DE LA DIARREA Y LA EMACIACIÓN

- Tratar adecuadamente la diarrea al inicio de los síntomas
- Atender inmediatamente la desnutrición aguda (emaciación)

Adaptado de ACCELERATE