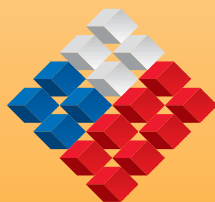


CUADERNO DE LA SALUD NUTRICIONAL DE LA FAMILIA



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD

Familia integrada por (nombre, fecha de nacimiento, parentesco):

1. -----
2. -----
3. -----
4. -----
5. -----
6. -----
7. -----
8. -----
9. -----
10. -----

Porque a todos nos gusta...



Teléfonos de utilidad:

Consultorio -----

SAPU -----

Hospital -----



Presentación

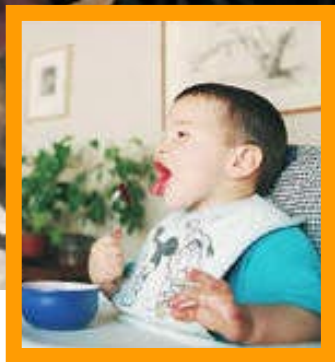
Hoy el principal problema de salud de los chilenos es el sobrepeso, que provoca serios daños, como enfermedades al corazón, diabetes y presión alta.

Hace muchos años Chile logró ganarle a la desnutrición infantil con el esfuerzo de todos, ahora debemos nuevamente trabajar unidos para mejorar nuestro estilo de vida, lo que nos permitirá vivir más años y mejor.

Este Cuaderno les ayudará, como familia, a preocuparse más de su salud nutricional, aprendiendo a cuidarse a sí mismos, siguiendo las indicaciones que aquí les entregamos. Les recomendamos conversar estas sugerencias con el Equipo de Salud de su Consultorio.

Tenemos confianza en que lo lograremos trabajando juntos, el equipo de salud y ustedes como familia.

Buena suerte y éxito,
Ministerio de Salud



Guía de Vida Sana
para la Familia.

- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
1. Los niños(as) de 0 a 6 meses deben alimentarse sólo de leche materna, ya que a esta edad es el mejor alimento, y a la madre le ayudará a recuperar su peso normal en un período más corto. Si esto no fuera posible, siga las recomendaciones del equipo de salud.
 2. Los niños(as) alimentados con pecho exclusivo no necesitan tomar otros líquidos, ni alimentos, hasta los 6 meses de vida.
 3. La leche materna permite un óptimo crecimiento y desarrollo de su hijo(a).
 4. Cuando su hijo(a) esté molesto, odioso o inquieto no lo entretenga con alimentos: galletas, trozos de pan, dulces u otros. El llanto no siempre indica hambre o sed.
 5. A partir de los 6 meses de edad puede empezar a darle agua potable o cocida fría o jugos de fruta naturales sin azúcar (no bebidas gaseosas, ni jugos en polvo).
 6. Desde los 6 meses inicie poco a poco la introducción de comidas sólidas, incorporando cereales, frutas, verduras cocidas y carnes, molidas o ralladas.
 7. A los 10 meses incorpore pescado y huevo a la alimentación de su hijo(a).
 8. Después del primer año de vida incorpore progresivamente al niño(a) a la alimentación de la familia adaptando la consistencia a su dentición. (molido, picado, etc.).

9. Evite agregar sal y azúcar a la alimentación de su hijo(a), los alimentos los contienen en cantidad suficiente.
10. Cuando su hijo(a) no desee comer, no insista. El apetito varía de un día a otro. Si la falta de apetito es por varios días, consulte a un profesional de salud.
11. Hay muchas formas de demostrar cariño, no sólo con alimentos.
12. Asistan a todos los controles que le indiquen en el consultorio, idealmente padre y madre juntos.

EVALUACIÓN NUTRICIONAL DE HOMBRES Y MUJERES ADULTOS

(Evalue su situación nutricional con ayuda del equipo de salud de su consultorio)

Para evaluar el estado nutricional Ud. debe:

1. CONOCER SU PESO EN KILOS (kg)
2. CONOCER SU TALLA EN METROS (mt)
3. CALCULAR SU ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

$$\frac{\text{peso en kg}}{\text{talla en mt} \times \text{talla en mt}}$$

$$\text{Ejemplo} = \frac{50,5 \text{ Kg.}}{1,58 \text{ mt} \times 1,58 \text{ mt}} = 20,3$$

4. SEGÚN SU IMC HAGA SU DIAGNÓSTICO NUTRICIONAL:

IMC < 18,5	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 18,5 – 24,9	NORMAL
IMC 25 – 29,9	SOBREPESO
IMC ≥ 30	OBESO

5. SI ES ADULTO MAYOR DE 65 AÑOS:

IMC < 23	BAJO PESO O ENFLAQUECIDO
IMC 23,1 – 27,9	NORMAL
IMC 28 – 31,9	SOBREPESO
IMC ≥ 32	OBESO

6. SI USTED ES MENOR DE 18 AÑOS, SOLICITE SU EVALUACIÓN Y LAS GRÁFICAS ADECUADAS A SU EDAD, EN EL CONSULTORIO DE SALUD CORRESPONDIENTE.



Guía de Alimentación
para el Niño (a) durante
el primer año de vida.

- | | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |
1. Consuman tres veces en el día productos lácteos como leche, yogurt, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.
 2. Disfruten comiendo todos los días tres frutas y dos platos de verduras en ensalada o guisos.
 3. Coman pescado fresco, congelado o en conserva dos veces por semana. Su contenido en ácidos grasos omega 3 le ayuda a cuidar su corazón.
 4. Coman y cocinen el pollo o pavo sin piel. Cada vez que coma carne de vacuno, cerdo o cordero, prefiera los cortes que tienen menos grasa.
 5. Prefieran las preparaciones al horno, al vapor o a la plancha porque son más sanas.
 6. Reduzcan su consumo habitual de azúcar.
 7. Elijan productos con bajo contenido de sal
 8. Lean las etiquetas de los alimentos que escogen.
 9. Caminen al menos 30 minutos al día u otro ejercicio que le agrade. Para embarazadas puede ser en 3 períodos de 10 minutos o según lo indique el profesional de salud.
 10. No olviden que el aumento de peso excesivo durante el embarazo puede ser perjudicial para la madre y el niño(a). Planifique con su equipo de salud, el peso óptimo que debe alcanzar durante su gestación.

11. La madre debe tomar las medidas necesarias para volver a su peso habitual en los siguientes 6 meses después del parto y luego planificar mantener un peso normal. Amamantar le ayudará a bajar de peso.
12. Preocúpese por conocer si su peso es adecuado a su estatura. Consulte en su centro de salud, si no lo fuera.
13. El consumo excesivo de alimentos ricos en grasas, muy salados y/o muy dulces, puede aumentar el peso, el colesterol y la presión arterial. Cuando coman estos alimentos, que sea en porciones pequeñas y en forma ocasional.
14. Consuma agua diariamente.
15. Recuerde que la colación no es necesaria, si la consume prefiera porciones pequeñas de frutas, lácteos de bajo contenido en grasa y cereales.
16. No olviden que el humo del tabaco en el ambiente y en el hogar, es problema de todos. Respetemos a los otros, dejemos de fumar ahora.
17. Dense tiempo para compartir con su familia y amigos, pero también para estar solos cuando lo deseen.

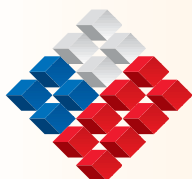


leche pura de verdad.

Conozca cuáles pueden ser los FACTORES DE RIESGO DE SER OBESO (mayor posibilidad)

1. Obesidad familiar
2. Aumento de peso excesivo durante el embarazo
3. Peso de nacimiento menor a 2.500 grs (2,5 kg.) ó mayor a 4.000 grs. (4 kg.)
4. Lactancia materna exclusiva menor a 6 meses. La lactancia materna protege contra la obesidad.
5. Aumento exagerado de peso en la niñez
6. La falta de ejercicio

Queremos que este Cuaderno
lo mantenga varios años,
para que le ayude a Ud. y a su
familia a ser más sanos y
vivir mejor.



GOBIERNO DE CHILE
MINISTERIO DE SALUD