



www.refugees.org
Protecting Refugees. Serving Immigrants.
Upholding Freedom since 1911

DESNUTRICIÓN EN NIÑOS

INFORMACIÓN PARA LOS PADRES

¿CÓMO PUEDE PERJUDICAR LA DESNUTRICIÓN A SU HIJO?

La desnutrición afecta el desarrollo corporal y mental del niño. Los niños desnutridos tienen dificultades para mantenerse al día en la escuela. También son más propensos a enfermarse dado que la desnutrición reduce la capacidad del cuerpo de combatir infecciones.

La desnutrición ocurre cuando el cuerpo no recibe alimentos suficientes que son necesarios para crecer y permanecer saludable. Sucede cuando una persona no come alimentos suficientes o no come determinados alimentos importantes para la salud y el crecimiento. Algunas personas podrían desnutrirse también porque tienen una enfermedad que les impide utilizar los nutrientes que reciben de los alimentos.

¿QUIÉN ESTÁ EN RIESGO?

Los niños podrían ser los que más sufren porque necesitan una gran variedad de alimentos para crecer y estar saludables.

¿CUÁLES SON LOS INDICIOS?

En ocasiones, un niño puede parecer normal y saludable incluso si está desnutrido. Por eso es importante llevarlo a los chequeos en la clínica.

En otros casos los indicios pueden incluir:

- Cansancio
- Problemas para prestar atención
- Estómago hinchado
- Piel seca
- Mucha delgadez y baja estatura para su edad

¿QUÉ DEBERÍA HACER USTED?

- Si cree que su niño podría estar desnutrido, diríjase al doctor o a la clínica WIC. Le realizarán un chequeo a su niño y le dirán qué hacer para que su niño esté fuerte y saludable. Usted debería volver por más chequeos para ver si su bebé está creciendo fuerte y saludable.
- Proporcione a su niño una variedad de alimentos saludables todos los días incluyendo granos, frutas, vegetales, leche y otros productos lácteos, carne, pescado y frijoles.
- Si usted está amamantando, debería comer suficientes alimentos saludables para que su cuerpo pueda producir suficiente leche para el bebé y le proporcionen a usted la energía suficiente y otros nutrientes. Usted debería comer suficientes frutas, vegetales, granos enteros, proteínas y alimentos con calcio como ser leche.

(Spanish)