

DOSSIER DE PRENSA

Asunción, 2 de mayo de 2006

Datos sobre desnutrición infantil en Paraguay

En Paraguay 1 de cada 5 niños y niñas menores de 5 años se encuentra en riesgo de desnutrición. El 14% tiene desnutrición crónica y estos casos aumentan en algunas comunidades indígenas. 4,6 % de los niños y niñas menores de 5 años tienen desnutrición aguda, es decir bajo peso para la edad. Por otra parte la mitad de los niños y niñas menores de 5 años vive en hogares pobres.

Acciones de combate a la desnutrición

En este sentido UNICEF y Pampers llevan adelante en Paraguay la campaña “Mamás del Corazón” por un mejor comienzo en la vida de 1.200 niños y niñas menores de 5 años con desnutrición.

El mecanismo de la campaña establece que cada pañal Pampers vendido entre el 20 de abril y el 20 de junio de 2006 representará una donación a UNICEF que esta institución orientará a un programa que lleva adelante en cooperación con la Pastoral del Niño de la Conferencia Episcopal Paraguaya. La meta es reunir US\$ 8200 dólares, que permitirán lograr el objetivo de llegar a 1200 niños y niñas con desnutrición.

Ese aporte será destinado a promover el componente de Seguridad Alimentaria familiar y comunitaria en comunidades pobres y excluidas de zonas críticas y en poblaciones indígenas.

Se concretará en la implementación de 129 huertas comunitarias para mejorar la nutrición de 1200 niños y niñas y de 600 familias de las comunidades seleccionadas. También se capacitará a estas familias en el manejo, uso y manipulación de productos de huertas y chacras, para mejorar su calidad de nutrición.

Menchi Barriocanal, Embajadora Nacional de UNICEF - cargo honorario y de carácter voluntario - es madrina de la campaña.

Una adecuada alimentación es clave en los primeros años de vida

Consejos prácticos para alimentar a un bebé hasta los 12 meses de edad

Es muy importante que las familias manejen la información correcta para alimentar a sus hijos e hijas ya que los primeros años de vida son fundamentales pues determinan el porvenir del niño o niña en cuanto a sus potencialidades de desarrollo físico, mental, social y emocional. Las carencias o deficiencias que se den en esta etapa clave pueden condicionar el desarrollo de las personas de por vida. En esta etapa se desarrolla gran parte del cerebro y se adquieren conductas como la alimentaria que luego acompañarán al niño durante todo su crecimiento.

DOSSIER DE PRENSA

Además, a través de los buenos hábitos alimentarios es posible prevenir enfermedades relacionadas con la alimentación a futuro, como la diabetes tipo2, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Durante los primeros 6 meses de vida de los bebés se recomienda que las madres solamente den el pecho a sus hijos/as (lactancia materna exclusiva). Sin añadir tetsitos, agua u otros alimentos. La leche materna es el único alimento necesario y capaz de proporcionar todos los nutrientes esenciales hasta los seis meses de edad.

Beneficios de la Lactancia Materna:

Garantiza la mejor nutrición
Favorece el crecimiento físico y desarrollo mental
Protege contra las enfermedades
Previene la aparición de cuadros alérgicos
Refuerza los lazos afectivos madre-hijo

A partir de los 6 meses de edad se recomienda complementar la lactancia materna con alimentos como verduras cocidas (3 a 5 clases de verduras de distintos colores), papas en forma de papillas.

A las verduras se le pueden agregar maíz (polenta), arroz bien pisado, fideos, así como una cucharada de carne molida, raspada o rallada (carne vacuna o de pollo). Cuando el bebé empieza a recibir alimentos sólidos, se puede dar agua o jugos de frutas después de las comidas

Al puré o papilla ya preparado se puede agregar una cucharadita de aceite vegetal (aceite de maíz, de girasol o de soja) para aportar ácidos grasos esenciales.

También se puede agregar a media mañana puré de frutas (banana, manzana, pera, durazno, aguacate, mamón, entre otras). Evitar a esta edad del niño/a, las frutas que puedan producir alergias como frutilla, kiwi, piña.

A partir de los 9 meses de edad se recomienda iniciar la comida de la tarde. Además de los alimentos anteriormente mencionados se aconseja incorporar a la dieta porotos, lentejas o arvejas tamizados (pasados por cedazo), en forma de puré de lentejas o porotos, no dar sólo “el jugo”. Comenzar con 1 a 2 cucharadas de puré de estas leguminosas y llegar hasta $\frac{3}{4}$ taza, 1 o 2 veces por semana en reemplazo del puré de verduras.

Se puede incorporar un huevo bien cocido agregándolo por ejemplo al puré de verduras.

También puede sumarse el pescado, se recomienda 1 cucharada en una taza de puré de verduras, 1 o 2 veces por semana sino se usa la carne o las leguminosas (porotos, lentejas y arvejas).

Cuando el bebé empieza con la dentición, los alimentos ya pueden prepararse en forma de picaditos.

DOSSIER DE PRENSA

En caso de que existan antecedentes familiares de alergia al huevo o al pescado se recomienda incorporar estos alimentos a partir de los 12 meses.

A partir del año de edad, el niño/a participa de la alimentación familiar compartiendo la mesa para el almuerzo y cena, sin frituras, cuidando que el agregado de sal sea yodada y que sea en pequeña cantidad. La consistencia para los alimentos puede ser picaditos, papilla.

Recomendaciones generales:

- Antes de prepara los alimentos es indispensable lavarse las manos con jabón y agua potable corriente.
- Preparar la comida sin adición de endulzantes.
- Incorporar la comida en forma gradual comenzando con una cucharadita y aumentar según aceptabilidad.
- Si el niño/a rechaza algún alimento que prueba por primera vez no lo presione y deje pasar un tiempo antes de intentar dárselo nuevamente.
- Se recomienda no dar sopas ni caldos (tienen muy pocas calorías y proteínas)

Por mayores datos o solicitud de entrevistas contactar con Cecilia Sirtori (Cel. 0981 504241; Tels. 611 007/8)