



PERÚ

Ministerio de Desarrollo
e Inclusión Social

PENSIÓN65

ENVEJECIMIENTO SALUDABLE PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES



**“MIS NIETAS Y NIETOS SANOS
E INTELIGENTES SIN ANEMIA”**

EL PERÚ PRIMERO

Presentación

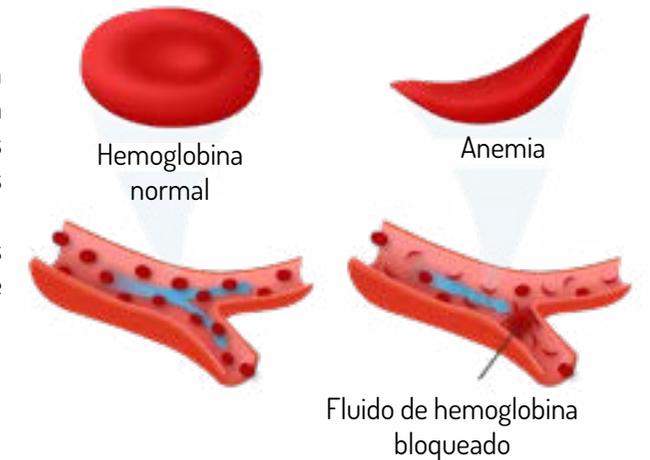
Luchar contra la Anemia infantil es una prioridad para el Gobierno Peruano y para el Ministerio de Desarrollo de Desarrollo e Inclusión Social y, por tanto, desde el Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65 nos sumamos a los esfuerzos sectoriales y Multisectoriales para lograr que las nietas y los nietos de nuestras personas adultas mayores, usuarias de Pensión 65 no presenten Anemia.

A continuación presentamos una cartilla denominada “Mis nietas y nietos sanos e inteligentes sin anemia”, dirigida a nuestros asistentes técnicos, promotores y coordinadores territoriales, para que, en sus visitas domiciliarias, días de pago, diálogos y encuentros de saberes productivos, transmisiones intergeneracionales y otros espacios comunitarios, se pueda difundir mensajes claves para prevenir la Anemia Infantil, especialmente en los niños y niñas menores de 3 años que viven con las personas adultas mayores, usuarias de Pensión 65.



¿Qué es la Anemia?

- Es cuando el número de glóbulos rojos en la sangre (hemoglobina) se ha reducido (por la poca cantidad de hierro en la sangre), y es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo.
- La Anemia tiene consecuencias negativas para el desarrollo psicomotor y de aprendizaje de los niños y niñas.



¿Cuáles son los síntomas generales?

- Habitualmente los niños y niñas que tienen Anemia no presentan síntomas.
- En algunas ocasiones pueden tener:
 - Sueño incrementado, falta de apetito, irritabilidad, rendimiento físico disminuido, fatiga, dolor de cabeza.
 - Piel y membranas mucosas pálidas, piel seca, caída del cabello, pelo ralo y uñas quebradizas.
 - En prematuros y lactantes pequeños: baja ganancia de peso.



¿Cuáles son las consecuencias de la Anemia?

- Mayor riesgo de infecciones.
- Bajo rendimiento escolar.
- Disminución de energía para actividad física.
- Menor capacidad productiva.

Acciones para prevenir/controlar anemia:

Promover la Lactancia materna exclusiva:

La Leche Materna tiene más de 200 componentes que interactúan para nutrir al bebé, protegerlo de infecciones y estimularlo en su desarrollo, asegurando el vínculo madre- niño(a).

- Debe iniciarse dentro de la primera hora del nacimiento del niño o de la niña, de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad (exclusiva es no incorporar otro tipo de leches, fórmulas, caldos, agüitas, té, etc).
- Desde los 6 meses la Lactancia materna debe ser complementaria a la alimentación que se le da al niño o niña, la que debe durar hasta los 2 años de edad.



Beneficios de la lactancia materna:

- La Leche materna es el alimento con más alto nivel de absorción del hierro, por eso es tan importante que el bebé lo consuma.
- Mayor satisfacción y autoestima de la madre.
- Mejor recuperación fisiológica post parto.
- Disminución del peso y del riesgo de obesidad.
- Menos posibilidad de cáncer de ovario y de mama, así como osteoporosis.
- Reduce la probabilidad de un nuevo embarazo.
- Es simple, ecológica y económica.
- Reduce la ausencia laboral de la madre.
- Favorece la relación entre la madre y el padre.

Beneficios para la niña o el niño:

- Desarrollo físico y emocional.
- Mayor coeficiente intelectual.
- Nutrición ideal.
- Vínculo afectivo madre niña(o).
- Promueve la adecuada dentición y el desarrollo del habla.
- Reduce riesgo de anemia y de enfermedades tales como neumonía, influenza, bronquitis, otitis, diarreas, alergias, cáncer, desnutrición y obesidad
- Disminuye la mortalidad del recién nacido/a.

Promover la Alimentación rica en hierro, a partir de los 6 meses de edad (Además de la lactancia materna):

- Los niños y niñas menores de 3 años, por encontrarse en pleno crecimiento, necesitan de mucho hierro para que su cuerpo tenga suficiente oxígeno para producir nuevas células, que favorezca sus defensas y el desarrollo intelectual del niño y la niña.
- Por tanto, la alimentación del niño y niña mayor de 6 meses debe incluir todos los días alimentos de origen animal, porque son las mejores fuentes de hierro, como son: sangrecita, bazo, hígado, corazón, mollejas, carnes rojas, cuy, pescado.
- Además incorporar consumo de huevos.



- La consistencia de la alimentación dependerá de la edad del niño o niña.



- También es importante que consuman las menestras, así como las verduras y frutas, de preferencia de color anaranjado, amarillo y verde.



- Los alimentos de origen animal tienen mayor nivel de absorción de hierro que los de origen vegetal, es por eso la importancia de su consumo diario.



Nivel de absorción de hierro en alimentos como el hígado, carnes rojas, sangrecita, pescado es de: **20 - 25%.**

Por lo tanto es muy importante consumir este tipo de alimentos.



Nivel de absorción de hierro es del orden del **5%** en habas, arvejas, lentejas



Nivel de absorción de hierro de espinaca, acelga y hojas verdes es bajo (**menos del 3%**). En niños, el consumo de hierro **NO** puede basarse sólo en este tipo de alimentos.

La absorción de hierro varía según si es de origen animal o vegetal.

La Suplementación preventiva de hierro:

- Cuando el niño o la niña no ha sido diagnosticado con Anemia.

Hierro en gotas:

- Debe darse a niños y niñas desde el 4to mes de nacido hasta cumplir los 6 meses de edad, según la dosis que indique el médico o personal de salud.
- El establecimiento de salud lo distribuye gratuitamente.



Hierro en polvo (micronutriente):

- Debe darse desde los 6 meses de edad y por un año consecutivo. Se da al niño o niña en una sola toma, todos los días por 1 año (1 sobre por día hasta completar 360 sobres).
- El sobre de micronutriente lo entrega el establecimiento de salud, de manera gratuita a niñas y niños dentro de las edades de 6 a 36 meses.



Características de los micronutrientes:

- No tienen olor ni sabor.
- No producen diarreas ni tiñen los dientes.
- Pueden producir deposiciones oscuras.

Cómo preparar los Micronutrientes para consumo del niño o niña:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar el Micronutriente.
- En el plato servido, separar 2 cucharas de comida de consistencia espesa (no líquidos) y dejar que se entibie.
- Abrir el sobre con los dedos o tijera (no con los dientes).
- Echar el contenido del sobre en las 2 cucharas de comida espesa (no líquidos)
- Mezclar bien las 2 cucharas de comida separada con los Micronutrientes. Ofrecer al niño o niña que coma primero las 2 cucharas mezcladas con los Micronutrientes, y luego continuar con el resto de la comida. Pueden producir deposiciones oscuras.



A tener en cuenta:

- Los Micronutrientes no necesitan cocinarse, solo mezclarse con la comida espesa.
- Los Micronutrientes cambiarán el sabor y el color a la comida, si se consume después de los 15 minutos de preparación o cuando la comida esté caliente.
- De preferencia, dar al final del almuerzo naranjada o limonada para que ayude a absorber hierro.
- No dar té, ni café porque no ayuda a la absorción del hierro.



Si hay Anemia dar Suplementación terapéutica de hierro:

- Cuando el niño o la niña han sido diagnosticados con Anemia en el establecimiento de salud, el médico indicará un jarabe o pastillas que contienen hierro; la dosis y frecuencia dependerá de la edad.
- Adicionalmente a esto si es un niño o niña menor de 2 años debe recibir lactancia materna, así como alimentación con alimentos ricos en hierro de origen animal especialmente.

¿Cuáles son otras prácticas saludables a tener en cuenta por las familias con niños y niñas menores de 3 años?

- Hervir el agua antes de consumir.
- Lavarse las manos siempre y antes de servir la comida a los niños y niñas.
- Lavar los alimentos antes de prepararlos.
- Promover la crianza de animales menores para mejorar la disponibilidad de alimentos de origen animal en las familias.
- Llevar al establecimiento de salud para su vacunación correspondiente, según calendario y edad.
- Los niños, adolescentes y las familias deberán recibir tratamiento antiparasitario, en el establecimiento de salud.



Mensajes claves para prevenir Anemia:

- **Dar leche materna** al niño o niña desde la primera hora de nacido, de manera exclusiva hasta los 6 meses de edad, y hasta los 2 años de edad de manera complementaria a su alimentación.
- **Desde los 4 meses de edad dar gotas de sulfato ferroso** según indicación del establecimiento de salud hasta los 6 meses.
- **A partir de los 6 meses**, adicionalmente a la lactancia materna considerar lo siguiente:
 - ☑ Preparar comidas espesas según la edad del niño o niña: papillas, purés, segundos.
 - ☑ La niña y niño conforme tienen más edad comerán más cantidad y más veces al día.
 - ☑ Las gestantes comerán 4 veces al día.
 - ☑ Comer alimentos ricos en hierro de origen animal todos los días, hígado, sangrecita, bazo, pescado, carnes, etc.
 - ☑ Acompañe sus preparaciones con verduras y frutas de colores, amarillo, anaranjado, rojo y hojas de color verde oscuro (papaya, mandarina, zanahoria, espinaca, acelga, hatago, eep, etc.)
 - ☑ Incluya menestras en sus preparaciones como habas, arvejas, frejoles, lentejas.
- **A partir de los 6 meses dar todos los días en las comidas espesas el micronutriente** y por 1 año consecutivo, para prevenir anemia.





**¡TRABAJEMOS POR
PERSONAS ADULTAS
MAYORES MÁS SALUDABLES,
PRODUCTIVAS E
INDEPENDIENTES!**

Elaborado por: Programa Nacional de Asistencia Solidaria Pensión 65. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. 2018.
Adaptado de: Guía Técnica: Guía de Práctica clínica para el Diagnóstico, tratamiento y control de la Enfermedad Hipertensiva.
Ministerio de Salud. 2017.

YUCA