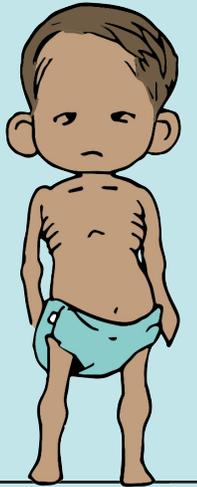


## 7 CONSEJOS ACERCA DE DESNUTRICIÓN EN NIÑOS



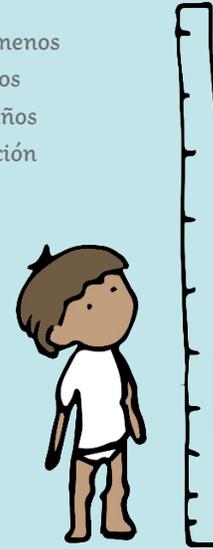
## 1 ¿QUÉ ES LA DESNUTRICIÓN?

Es una enfermedad producida por la falta o poco consumo de los alimentos.



## 2 DATOS IMPORTANTES

En México, al menos 1 de cada 8 niños menores de 5 años tiene desnutrición



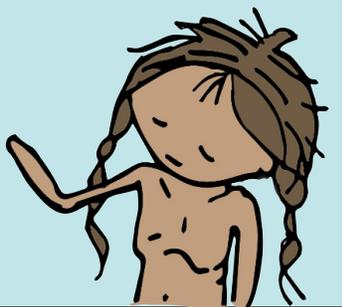
## 3 FACTORES DE RIESGO

- Niños que no recibieron lactancia materna.
- Trastornos de la conducta alimenticia.
- Alguna enfermedad que impida llevar a cabo la deglución.
- Edad y ocupación de la madre.
- Presencia de más niños menores en la familia.



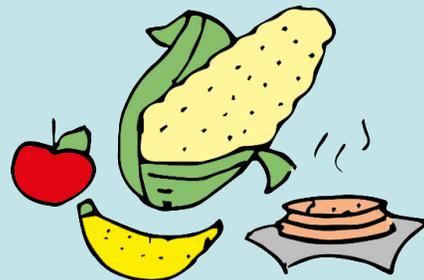
## 4 ¿CÓMO IDENTIFICAR A UNA PERSONA CON DESNUTRICIÓN?

- Cabello delgado y escaso.
- Piel reseca.
- Labios agrietados.
- Dientes opacos.
- Sueño y debilidad.
- Temblores



## 5 MEDIDAS DE PREVENCIÓN

- Otorga lactancia materna al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Preparar de manera higiénica los alimentos.
- Promover una buena alimentación, sin muchas grasas o bebidas con mucha azúcar.
- Consultas de control.



## 6 CONSECUENCIAS DE UNA MALA NUTRICIÓN

- Bajo peso.
- Talla baja.
- Enfermedades recurrentes.
- Problemas en el crecimiento y desarrollo.
- Obesidad.

## 7 ¡PROTÉGELOS!

¡ANTE CUALQUIER SOSPECHA DE DESNUTRICIÓN ACUDE LO MÁS PRONTO A TU CENTRO DE SALUD!



¿TE GUSTARÍA SABER MÁS ACERCA DEL TEMA?



Este proyecto se realiza bajo el patrocinio de la **Fundación Gonzalo Río Arronte**, Institución de Asistencia Privada

ilustración: @MondiLirondo

