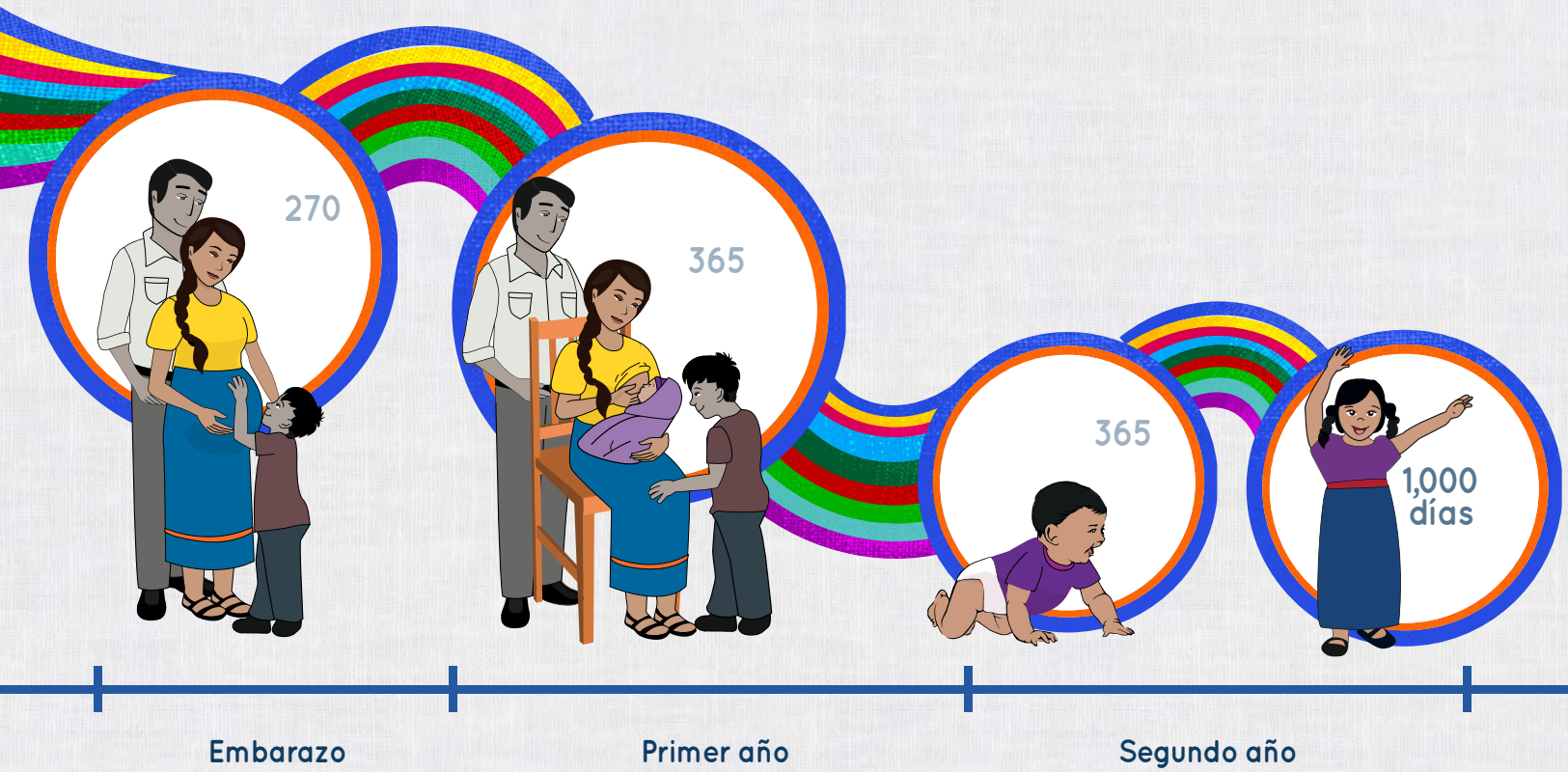
Diplomado
Nutrición Materno-Infantil
En los primeros 1,000 días de vida



Glosario

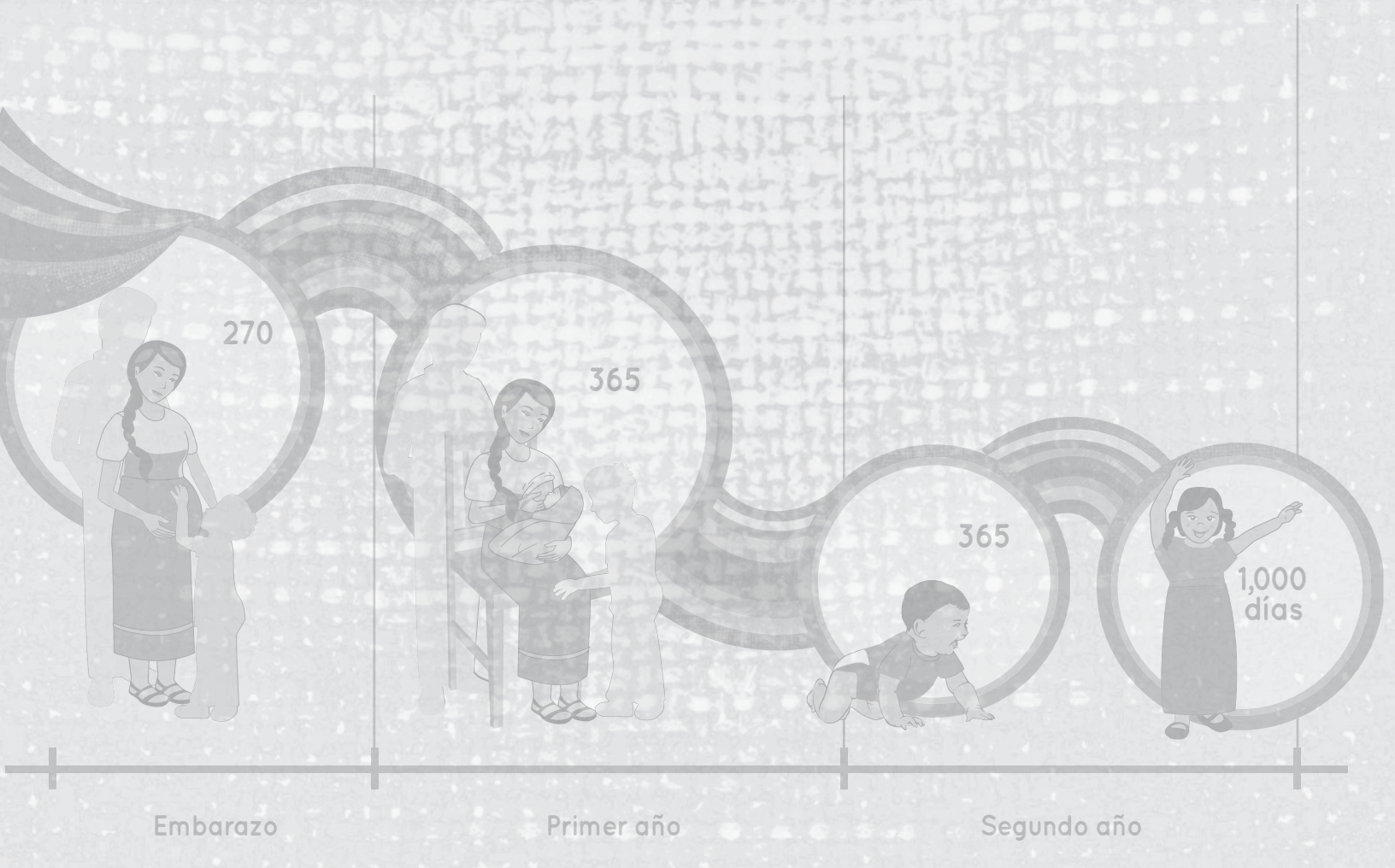
Gobierno de Guatemala
Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
USAID FROM THE AMERICAN PEOPLE
FANTA III
ASISTENCIA TÉCNICA EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
fhi360
USAID DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
Nutri-Salud
PROYECTO COMUNITARIO DE NUTRICIÓN Y SALUD
URC
INSTITUTO DE NUTRICIÓN DE CENTRO AMÉRICA Y PANAMÁ
INCAP

Glosario

Diplomado

Nutrición materno-infantil

en los primeros 1,000 días de vida



El presente material educativo es posible gracias al aporte del pueblo de los Estados Unidos de América a través del apoyo de la Agencia de los Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID) y USAID/Guatemala bajo los términos del Acuerdo Cooperativo No. AID-OAA-A-12-00005 (de la Oficina de Salud, Enfermedades Infecciosas y Nutrición, Oficina para la Salud Global para USAID), a través del Proyecto Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA), manejado por FHI 360, así como el acuerdo cooperativo AID-520-A-12-00005 con University Research Co. LLC (URC).

El contenido es responsabilidad de FHI 360 y de University Research Co. LLC (URC) y no necesariamente refleja el punto de vista de USAID o del Gobierno de los Estados Unidos de América.

El presente material educativo ha sido elaborado por el equipo de la Unidad Técnica de Formación y Desarrollo de Recursos Humanos en SAN del Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá –INCAP–, el equipo del Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA) y el equipo del Proyecto Nutri-Salud.

INCAP
Norma Alfaro
Ana Isabel Rosal
Gustavo Arroyo
Ana Irene Corado
Marianela Trujillo
Karla Toca
Violeta Romero
Andrea Sandoval
Carina Ramírez
Estefani Hernández
Regina Barillas

FANTA
Maggie Fischer
Luisa Samayoa
Kali Erickson
Mónica Woldt
Gilles Bergeron

Nutri-Salud/URC
Claudia Nieves
Elena Hurtado
Karin Estrada
Marcia Griffiths

Participantes en el proceso de consulta del material:

Departamento de Capacitación del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –DECAP–:
Marina Méndez
Gerardo Álvarez

Áreas de Salud de Quezaltenango, Totonicapán y San Juan Ostuncalco:
Paulina Navarro
Walter Sajquim
Blanca Velásquez
Elena Gómez
Mayra Elizabeth Chan Ramos

Sandy Mercedes Castillo
Adán López y López
Sara María Hernández González
Juana Cabrera Méndez
Maylin Violeta López
María Azucena Méndez García
María Petrona Pacheco Sopón
Ludwing Cano Menchú
Josefina Nohemi Tizol Ordoñez
Lucia Analy Natareno Velásquez
Cesia Velásquez
Clinton Monterroso Escobar
Miryam Decenio Méndez Gómez
Wendy Abigail Pacheco

Programa Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional –PROSAN–:
Cindy Morales
Carolina Armas

CONSULTORES
Geraldine Grajeda
Verónika Molina

Glosario

1. **Absorción de nutrientes:** Es el proceso por el cual los nutrientes de los alimentos pasan a través del intestino a la sangre para ser aprovechados por el cuerpo.

2. **ACCEDA:** Son siglas utilizadas por el Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social para resumir los pasos necesarios para la consejería. Los pasos incluidos en ACCEDA son los siguientes:

   a. **A**tienda de una manera respetuosa y amable.

   b. **C**onverse sobre su situación, pregunte sobre sus experiencias, sus preocupaciones, preste atención.

   c. **C**omunique sus hallazgos sobre el problema y las opciones de solución.

   d. **E**ncamine a hacer un compromiso para lograr el cumplimiento de la práctica deseada.

   e. **D**emuestre cómo realizar la práctica.

   f. **A**cuerde una visita de seguimiento.

3. **Actividad física:** Cualquier movimiento producido por los músculos del cuerpo que produzca un gasto de energía.

4. **Agua segura:** Es el agua que no contiene bacterias peligrosas, metales tóxicos o productos químicos y el acceso que las personas tienen de ella. Es considerada segura porque puede beberse sin ocasionar daños a la persona.

5. **Albendazol:** Es un medicamento usado para eliminar parásitos, los cuales tienen efectos negativos en el crecimiento y desarrollo intelectual de los niños.

6. **Alergia:** Reacción desfavorable provocada por el sistema de defensas del cuerpo, hacia algo considerado como "amenaza".

7. **Aleteo nasal:** Es un ensanchamiento en las fosas nasales que ocurre comúnmente en los niños. Esto dificulta la respiración.

8. **Alimentación:** Incluye todos los procesos externos relacionados con los alimentos que se llevan a cabo fuera del cuerpo como la producción, selección y preparación, hasta el momento en que se ingieren por la boca.

9. **Alimentación complementaria:** Es la introducción de alimentos sólidos o semisólidos seguros, suficientes y adecuados, para complementar la lactancia materna, cuando esta ya no es suficiente, en lactantes a partir de los seis meses a dos años de edad.

10. **Alimentación sana:** Es aquella que promueve una nutrición óptima a través del consumo de alimentos saludables y adecuados para que el organismo pueda nutrirse y funcionar correctamente.

11. **Alimento seguro:** Es un alimento libre de microbios peligrosos (bacterias, virus, parásitos u hongos), químicos tóxicos o agentes físicos externos que pueden poner en riesgo la salud humana y el acceso que se pueda tener a ellos.

12. **Amígdalas:** Son dos cuerpos glandulares con forma de almendra que se encuentran en ambos lados de la faringe.

13. **Anencefalia:** Es un tipo de daño en el tubo neural en donde gran parte del cerebro del niño en formación no se desarrolla. Como consecuencia, el niño nace muerto o muere al poco tiempo de nacer.

14. **Anemia:** Es una condición de la sangre en la que el número y tamaño de glóbulos rojos y hemoglobina son menores a la cantidad normal. Esto hace más difícil que el oxígeno llegue adecuadamente a los tejidos y órganos del cuerpo.

15. **Anemia ferropénica:** Tipo de anemia causado por la deficiencia de hierro.

16. **Anemia megaloblástica:** Tipo de anemia causado por la deficiencia de vitamina B12 o ácido fólico.

17. **Antropometría:** Se encarga del estudio de las medidas corporales y se usa para evaluar el crecimiento físico. Utiliza medidas como peso, estatura y circunferencia media de los brazos combinados con datos como edad y sexo.

18. **Apego precoz:** Es una práctica que crea un vínculo afectivo entre la madre y el recién nacido. Consiste en colocar al recién nacido piel a piel con la madre al terminar el trabajo de parto con el objetivo de darle de mamar.

19. **Al ras:** Significa que el alimento queda al nivel de la medida utilizada. Esto se logra pasando el dedo o un cuchillo sobre el exceso del alimento, hasta lograr que el alimento quede sobre el borde de la medida.

20. **Bacterias:** Son microbios que tienen una sola célula y que causan diversas enfermedades.

21. **Bajo peso al nacer:** Corresponde al peso menor a 2.5 Kg (5.5 libras) del niño al nacer. Los niños después del nacimiento con bajo peso al nacer tienen más probabilidades de morir durante los primeros meses o los primeros años.

22. **Calorías:** Unidad de medida de la energía que producen los alimentos al ser digeridos por el cuerpo.

23. **Calostro:** Es la primera leche, espesa y amarillenta que se produce después del parto. Es muy importante para la salud del niño recién nacido, fortalece el sistema de defensa y contribuye a su crecimiento.

24. **Carbohidratos:** Uno de los tres macronutrientes que necesita el organismo, tienen como función proporcionar energía para las actividades diarias. Son los compuestos más diversos que forman parte de los alimentos. Ejemplos de estos son las papas, el pan, las tortillas, etc.

25. **CIE10:** Es una clasificación internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud.

26. **Circunferencia cefálica:** Es una medida que mide el crecimiento general del cráneo y sus estructuras internas. Es considerado un parámetro de crecimiento básico. Es medido en el recién nacido para detectar anormalidades del crecimiento.

27. **Circunferencia media del brazo:** También se le llama "perímetro braquial". Es una medida tomada en el punto medio entre el hombro y el codo del brazo no dominante (en el brazo izquierdo, si la persona es diestra o en el brazo derecho, si la persona es zurda). Es útil para medir la desnutrición aguda en niños entre 6 y 59 meses.

28. **Círculo vicioso de desnutrición y pobreza:** La persona desnutrida posee un desarrollo cognitivo bajo, haciendo que disminuya la posibilidad de tener buena capacidad productiva y por lo tanto poder adquisitivo. Esto hace difícil el acceso a las condiciones necesarias para un buen estado nutricional. Si estas condiciones no se modifican se forma un círculo vicioso de desnutrición y pobreza que afecta a las siguientes generaciones.

29. **Coeficiente intelectual:** Es una estimación general de la capacidad de los individuos de pensar y razonar. Se mide a través de la puntuación de alguno de los test estandarizados para medir la inteligencia.

30. **Cognitivo**: Se refiere a aquello que pertenece o tiene relación con el conocimiento.

31. **Comportamiento:** Se refiere a la forma en que una persona actúa o reacciona ante diversas situaciones que se le presentan en momentos específicos a lo largo de su vida.

32. **Comunicación:** La comunicación es el proceso de hacerle saber algo a otra persona o a un grupo de personas, por cualquier medio, como por ejemplo radio, periódicos, internet, televisión, etc. Los pasos principales para lograr una comunicación efectiva y lograr un cambio en el comportamiento de las personas son: informar, motivar, ensayar nuevas conductas y reforzar los cambios.

33. **Comunicación interpersonal:** Es un tipo de comunicación en donde dos personas se comunican entre sí e interactúan directamente. Se puede producir cara a cara o por medios electrónicos. Por ejemplo: información, educación, motivación o asesoría.

34. **Concepción:** También es llamada fecundación y se refiere al momento en que se da la unión de un espermatozoide con un óvulo para formar un nuevo ser.

35. **Conducta ideal:** Se refiere al comportamiento que se reconoce como la mejor opción o forma de actuar, o la que se ha logrado comprobar como la práctica óptima en la sociedad.

36. **Consejería:** Es una estrategia para motivar al cambio de comportamiento de las personas. Tiene como objetivo brindar las mejores recomendaciones considerando la realidad de las personas y luego de haber establecido sus necesidades.

37. **Consistencia:** Se refiere a las propiedades de textura de los alimentos. Por ejemplo: sólido, semisólido, líquido, entre otros.

38. **Contaminación de alimentos:** Proceso por el cual la presencia de microbios o sustancias en los alimentos o bebidas, se encuentran en cantidades suficientes para ocasionar su alteración o descomposición.

39. **Crecimiento:** Aumento progresivo del peso, la estatura, y el tamaño de los órganos del cuerpo humano.

40. **Crecimiento lineal:** También es llamado crecimiento del esqueleto, y se mide a través de la longitud o talla del niño. La suplementación con zinc contribuye al crecimiento lineal del niño.

41. **Defectos en el tubo neural:** Son malformaciones graves que ocurren durante el embarazo en el cerebro y médula espinal del niño en formación. Los más comunes son la espina bífida y anencefalia. Estos defectos se previenen con la suplementación con ácido fólico de la mujer en edad fértil y durante el embarazo.

42. **Deficiencia:** Se refiere a la escasez o insuficiencia de nutrientes.

43. **Desarrollo infantil:** Es un proceso que comienza desde la vida del niño/a en el vientre de su madre y que involucra varias áreas: crecimiento físico, aumento de capacidades sociales, cognitivas, motoras, afectivas y neurológicas.

44. **Desarrollo psicomotor:** Es el proceso continuo que inicia a partir del nacimiento del niño y se da a lo largo de su vida, en el cual adquiere progresivamente las habilidades que le permitirán una plena interacción con su entorno. Se manifiesta con la maduración del sistema nervioso central.

45. **Deshidratación:** Pérdida de agua y electrolitos por el sudor, orina, respiración y episodios de diarrea o vómitos. Se divide en deshidratación leve, moderada y grave de acuerdo a la severidad de los síntomas.

46. **Desinfección:** Es un proceso que reduce la cantidad de microbios en el ambiente, por medio de agentes químicos (como el cloro u otras sustancias desinfectantes) y/o métodos físicos (tal es el caso del hervido). En caso de desinfección de alimentos, este proceso debe hacerse a un nivel que no comprometa la calidad e inocuidad de los mismos.

47. **Desnutrición:** Se define como la ingesta o absorción insuficiente de energía, proteínas, vitaminas o minerales, que a su vez causa una deficiencia nutricional. Puede clasificarse como desnutrición crónica o aguda.

48. **Desnutrición aguda:** Se caracteriza por un deterioro rápido del estado nutricional, que se evidencia en la disminución de peso y masa muscular. Se determina con la relación del peso para la estatura y/o circunferencia media del brazo.

49. **Desnutrición crónica:** También es llamada "retardo del crecimiento". Es el reflejo de una mala alimentación por períodos largos de tiempo o episodios de infección a

repetición. Es una deficiencia desarrollada a largo plazo, que se manifiesta en una baja talla para la edad y puede causar daños irreversibles al desarrollo cerebral.

50. **Desparasitante:** Es un medicamento farmacéutico usado para eliminar parásitos.

51. **Diarrea:** Se refiere a un aumento de tres o más deposiciones al día (o más veces de lo normal para la persona) de heces líquidas o sueltas. No es diarrea la deposición de heces de consistencia suelta y "pastosa" por los niños amamantados.

52. **Dieta:** Es el tipo y cantidad de alimentos que ingiere un grupo de personas o una persona en un período de tiempo determinado.

53. **Difteria:** Es una enfermedad causada por una toxina (veneno) producida por bacterias (*Corynebacterium diphteriae*). Causa un recubrimiento espeso en la parte posterior de la nariz o garganta, dificultando respirar o tragar. Una vez que ocurre la infección, el veneno producido por las bacterias puede pasar a través del torrente sanguíneo a otros órganos, como el corazón y causar daño significativo.

54. **Digestión:** Es el proceso mediante el cual los alimentos se descomponen en sus partes más pequeñas para que puedan ser absorbidas y utilizadas para las diversas funciones del cuerpo.

55. **Dosis:** Cantidad necesaria de un medicamento o suplemento vitamínico para producir un efecto positivo en la persona que lo consume.

56. **Edema:** Es un signo de desnutrición aguda grave que se caracteriza por una retención de líquidos (hinchazón).

57. **Efectividad:** Impacto que tienen las acciones realizadas en condiciones habituales. Se refiere a la posibilidad de que un individuo o grupo se beneficie de un procedimiento farmacológico o de cualquier práctica médica.

58. **Energía:** Es el "combustible" que utiliza el cuerpo para realizar todas sus funciones. Proviene de los macronutrientes (grasas, carbohidratos y proteínas) de los alimentos.

59. **Enfermedad crónica:** Es una enfermedad de larga duración que por lo general tiene una progresión lenta. El estilo de vida y los hábitos alimenticios pueden influir en el aparecimiento de aquellas relacionadas con la nutrición, por ejemplo: diabetes, hipertensión, entre otras.

60. **Enfermedades inmunoprevenibles:** Son todas aquellas enfermedades que se pueden prevenir con la aplicación adecuada del esquema de vacunación establecido.

61. **Entrevista:** Es una conversación, planificada y organizada con anterioridad, en la que se intercambian datos específicos con una persona o con un grupo de personas que se han reservado un tiempo para la entrevista. Se debe llevar a cabo en un lugar adecuado.

62. **Enzimas:** Son moléculas producidas por el organismo, que descomponen a partes más pequeñas los alimentos y permiten la absorción de nutrientes en el cuerpo.

63. **Espina bífida:** Es un tipo de malformación en el tubo neural en el que la columna vertebral del niño en formación no se cierra completamente, ocurre durante el primer mes de embarazo. Puede prevenirse con la suplementación de ácido fólico a la madre en edad fértil.

64. **Estado nutricional:** Es el reflejo de la forma en que se han cubierto las necesidades de energía y nutrientes del cuerpo. Se puede tener como resultado un estado nutricional normal, deficitario o por exceso.

65. **Etnia:** Se refiere a una comunidad con semejanzas raciales y lingüísticas, que comparten prácticas culturales y comportamientos sociales similares.

66. **Evaluación nutricional:** Es una evaluación de la condición nutricional de una persona. Se realiza con diferentes medidas o indicadores:

    a. Antropométricos: Peso, talla, longitud, etc.

    b. Bioquímicos: Glucosa, triglicéridos, etc.

    c. Clínicos: Signos clínicos por deficiencia o exceso.

    d. Dietéticos: Ingesta de alimentos.

67. **Fortificación de alimentos:** Es el proceso de agregar uno o más nutrientes a un alimento en el cual este nutriente puede estar o no presente. Se realiza con el propósito de prevenir o corregir una deficiencia demostrada de uno o más nutrientes en una población o grupo específico de población**.**

68. **Ganglios:** Es un abultamiento pequeño en un nervio o en un vaso linfático.

69. **Grasas:** Son uno de los tres macronutrientes. Son una fuente concentrada de energía que tienen varias funciones, como la formación de hormonas y las membranas de las células, así como, el funcionamiento correcto del sistema nervioso. Las grasas pueden ser de origen:

    a. Animal: Manteca de cerdo, crema y mantequilla.

    b. Vegetal: Aceite y margarina.

70. **Grupos de apoyo:** Son grupos de personas de la misma comunidad que comparten alguna situación en común y se reúnen para brindar orientación y ayuda.

71. **Guías alimentarias:** Son un instrumento educativo y práctico que facilita a la población la elección de una dieta saludable, se basan en conocimientos científicos sobre los requerimientos nutricionales y composición de los alimentos.

72. **Inocuidad de alimentos**: Se refiere a la garantía de que los alimentos no van a causar daño a la persona consumidora cuando se preparen y/o consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.

73. **Heces:** También llamadas "excretas" o "materias fecales", son el resultado de la absorción de los alimentos en el aparato digestivo de las personas y animales, después de comer.

74. **Hemoglobina:** Es un componente en la sangre que transporta oxígeno a todo el organismo. Contiene el hierro y es responsable de dar el color rojo a la sangre.

75. **Hierro elemental:** Se refiere al mineral en estado puro.

76. **Higiene:** Es la disciplina de la medicina que promueve la conservación de la salud y la prevención de enfermedades, por medio de la limpieza, aseo de viviendas, lugares públicos y poblaciones, así como higiene personal.

77. **Hipertensión:** Es un estado de riesgo en el que una persona tiene la presión sanguínea arterial más alta de lo normal (sistólica mayor o igual a 140 mmHg, o la presión diastólica mayor o igual a 90 mmHg).

78. **Índice de Masa Corporal:** Es una relación entre el peso y la estatura de una persona para evaluar su estado nutricional. Se obtiene al dividir el peso (Kg) entre la estatura (m) multiplicada por sí misma. Es un indicador que es especialmente útil para evaluar sobrepeso y obesidad en la población puesto que es la misma fórmula para ambos sexos y para los adultos de todas las edades.

79. **Infantómetro:** Es el equipo necesario para medir la longitud de un niño. Tiene tres partes: base, tablero y tope móvil. Puede ser fijo cuando su diseño es para uso en establecimiento de salud y es móvil cuando su diseño permite su transporte al campo.

80. **Infección:** se define como la penetración, fijación y multiplicación de virus, bacteria u hongo en un organismo.

81. **Infecciones respiratorias agudas (IRA´s):** Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) se refieren a enfermedades causadas por microbios que pueden atacar a la nariz, oídos, amígdalas, faringe, laringe, tráquea, bronquios o pulmones.

82. **Iniciativa Scaling Up Nutrition –SUN–:** Iniciativa que tiene como objetivo global, ser un movimiento que articule la acción de gobiernos, sociedad civil y otras instituciones en sus esfuerzos para erradicar la desnutrición.

83. **Inmunización:** También significa vacunación. Es una estrategia para prevenir enfermedades, promover la salud y responder a la amenaza de infecciones.

84. **Inocuo:** Está definido como todo aquello que no hace daño.

85. **Intolerancia alimentaria:** Consiste en una serie de reacciones adversas al consumir ciertos alimentos, causa efectos negativos a la salud.

86. **Kwashiorkor:** Es una forma clínica de desnutrición aguda severa causada por la deficiencia principalmente de consumo de proteínas. Se caracteriza por presencia de edema y disminución de la grasa y músculo, así como de lesiones e infecciones en la piel y disminución de la activad del niño/a.

87. **Lactancia materna:** Se refiere a la alimentación del niño recién nacido y lactante a través del seno materno. Cubre todos los requerimientos nutricionales de energía, proteínas y otros nutrientes durante los primeros seis meses de vida y continúa siendo

una excelente fuente nutricional después de los seis meses hasta los dos años o más, al ser complementada con los alimentos adecuados para esta edad.

88. **Lactancia materna exclusiva (LME) :** Es el período de tiempo en que el lactante recibe sólo leche materna y ningún otro líquido (ni siquiera agua), con excepción de sales de rehidratación oral, gotas o jarabes con vitaminas, suplementos o medicamentos, cuando está enfermo. La lactancia materna exclusiva se promueve como práctica exitosa durante el período de 0 a 6 meses de edad.

89. **Limpieza:** Es una serie de pasos que se llevan a cabo para eliminar tierra, residuos de comida, suciedad u otro material indeseable de los utensilios, equipo o superficies.

90. **Longitud:** Es la medida del tamaño del niño desde la coronilla de la cabeza hasta los pies estando acostado boca arriba. Esta medición debe realizarse idealmente desde el nacimiento hasta los 24 meses, aunque existen casos de niños que han sobrepasado la edad y aun no logran pararse bien, por lo que deberán ser evaluados con esta medida. Se utiliza para estimar el crecimiento lineal o del esqueleto.

91. **Macronutrientes:** Son nutrientes que el cuerpo necesita en cantidades mayores, cumplen con funciones importantes, entre ellas la producción de energía para realizar las funciones básicas del cuerpo y las actividades cotidianas. Los macronutrientes son las proteínas, los carbohidratos y las grasas.

92. **Malnutrición:** Es un estado alterado del cuerpo humano, desencadenado por una deficiencia o exceso de energía o de uno o más nutrientes, en medida suficiente para provocar una enfermedad.

93. **Marasmo:** Es una manifestación clínica de desnutrición aguda que se caracteriza por el adelgazamiento extremo. Los niños con marasmo son muy delgados, inactivos, con extremidades flácidas y presentan una pérdida importante de grasa y músculo. Además tienen la piel muy fina, cara de viejito, piel seca y plegadiza, y son irritables.

94. **Mastitis:** Es una inflamación en los pechos de la madre que normalmente está asociada con la lactancia materna. Puede estar acompañada de una infección y puede ser de alto riesgo si no se recibe atención médica.

95. **Mezcla vegetal:** Combinación de proporciones adecuadas de un cereal y una leguminosa. Las mezclas vegetales se hacen con el fin de mejorar la calidad de proteínas de alimentos de origen vegetal. Ejemplos de estas mezclas son: tortillas con frijol o arroz con garbanzos.

96. **Método MELA:** También llamado Método de Lactancia y Amenorrea. Es un método anticonceptivo, funciona si la madre da a su niño lactancia materna exclusiva, sin dar otros líquidos o comidas y, además, si la madre aún no tiene la menstruación.

97. **Microbios:** Organismos microscópicos como bacterias, moho, virus y parásitos que pueden encontrarse en el medio ambiente, en comidas y en animales.

98. **Micronutrientes:** Vitaminas, minerales y oligoelementos esenciales que el organismo necesita en pequeñas cantidades durante todo el ciclo de la vida.

99. **Minerales**: Son micronutrientes que forman parte de tejidos y participan en funciones específicas del organismo. Se encuentran ampliamente distribuidos en los alimentos, principalmente en los de origen animal y en menor cantidad en los vegetales.

    Sus funciones son:

    a. Formar parte de los huesos y los dientes.
    b. Controlar el uso del agua dentro del organismo.
    c. Intervenir en la contracción de los músculos.
    d. Promover el apetito y el crecimiento.

    Algunos de los minerales más importantes son:

    - **Zinc:** Mineral que ayuda al crecimiento y desarrollo normal del cuerpo. Es importante para un buen funcionamiento del sistema de defensas y ayuda en el tratamiento de diarreas e infecciones respiratorias. Se encuentra en el pescado, carnes rojas, aves, huevos, entre otros.
    - **Hierro:** La principal función de este mineral es transportar oxígeno a los órganos del cuerpo. También es importante para el buen funcionamiento del sistema inmunológico. Este mineral se encuentra en los mariscos, aves, carnes rojas, leguminosas (frijoles), verduras de hojas verde, huevos, entre otros.
    - **Calcio:** Este mineral es importante para la formación de huesos y dientes. También ayuda al buen funcionamiento del sistema nervioso y muscular. Las fuentes de este mineral son: lácteos, verduras de hojas verdes, mariscos, entre otros.

100. **Monitoreo:** Consiste en un conjunto de actividades de seguimiento que permiten identificar si se están obteniendo resultados satisfactorios con respecto a un proceso previamente planificado. Se aplica para verificar cómo se desarrolla el proceso, los resultados que se obtienen y aplicar las medidas que se requiera. El monitoreo aplicado al crecimiento y desarrollo consiste en un conjunto de actividades que permiten identificar si un niño está creciendo y se está desarrollando adecuadamente, con el fin de tomar medidas y acciones oportunas en el caso que se encuentren problemas.

101. **Mortalidad:** Proporción de muertes producidas en una población durante un tiempo dado, en general o por una causa determinada.

102. **Mortalidad infantil:** Es un dato que indica el número de niños menores de un año de edad fallecidos durante su primer año de vida.

103. **Mortalidad neonatal:** Número de muertes que ocurren en niños menores de 28 días de edad.

104. **Morbilidad:** Cantidad de personas que enferman en un lugar durante un periodo de tiempo determinado en relación con la población total de ese lugar.

105. **Mortinato:** Es cuando un niño muere en la matriz durante las últimas 20 semanas del embarazo.

106. **Neonato:** Se le llama así a niños que tienen 28 o menos días de nacido.

107. **Nutriente:** Es una sustancia usada para alimentar o sostener la vida y el crecimiento de un organismo.

108. **Obesidad:** Es una enfermedad que se caracteriza por un exceso de peso y tejido graso en el cuerpo humano.

109. **Organización Mundial de la Salud (OMS)**: La Organización Mundial de la Salud (OMS) es el organismo internacional del sistema de las Naciones Unidas responsable de la salud. Los expertos de la OMS elaboran directrices y normas sanitarias, y ayudan a los países a abordar las cuestiones de salud pública. También apoya y promueve las investigaciones sanitarias.

110. **Papilla o puré:** Son alimentos de consistencia cremosa que puede ser una mezcla de alimentos triturados, que se da a los niños pequeños.

111. **Parásito:** Es un microbio que vive y se alimenta a costa de otro organismo.

112. **Peso:** Mide la masa corporal total de una persona. Generalmente se mide en libras o kilogramos.

113. **Petequias**: Pequeños puntos rojos que aparecen en la piel por la salida de sangre de un vaso sanguíneo.

114. **Paternalista:** Es una acción de protección con un interés de fondo como diciendo "yo te cuido" pero con la condición de que "tú me ayudarás a mí con determinada tarea".

115. **Preeclampsia:** Es una complicación relacionada con presión alta durante el embarazo que puede llegar a causar la muerte de la mujer embarazada y el niño recién nacido.

116. **Prematuro:** Cualquier niño que nace antes de las 37 semanas de gestación.

117. **Primera infancia:** Es el período que se extiende desde el desarrollo prenatal hasta los ocho años de edad. Se trata de una etapa crucial de crecimiento y desarrollo, porque las experiencias de la primera infancia pueden influir en todo el ciclo de vida de un individuo.

118. **Proteínas:** Son uno de los macronutrientes. Su función principal es la formación de todos los tejidos, desde el pelo, la piel y las uñas, hasta los músculos. Son importantes para el crecimiento. Las proteínas pueden ser de origen animal: como, carnes, vísceras, pescados, mariscos, moluscos, huevo, leche y sus derivados, y vegetal: frijoles, soya, maníes. También las harinas compuestas del INCAP, como Incaparina y Bienestarina.

119. **Puerperio:** Se refiere al estado en el que se encuentra una mujer después de dar a luz; abarca desde el momento del parto hasta el día número 42 después del parto.

120. **Puntuación Z:** Consisten en valores que permiten ubicar a un niño en la desviación estándar respectiva en las curvas de crecimiento, tomando en cuenta su edad, sexo, peso y talla.

121. **Razón de mortalidad materna**: Número de muertes maternas por 100,000 niños nacidos vivos en un territorio determinado.

122. **Regurgitación:** Se refiere al paso del contenido gástrico del estómago hacia la boca sin esfuerzo alguno y de forma involuntaria que se diferencia del vómito que es provocado por la contracción del diafragma.

123. **Requerimientos nutricionales:** Se refiere a la cantidad diaria de energía y nutrientes que un grupo de personas, con buenas condiciones de salud necesita para desarrollarse y llevar una vida normal.

124. **Rotavirus:** Virus altamente infectante, estable en el medio ambiente y que se transmite principalmente por contacto fecal-oral causando enfermedad. Los síntomas son vómitos, diarrea acuosa, fiebre y dolor abdominal. Este virus afecta principalmente a los niños y niñas, puede prevenirse con el lavado de manos, aplicando medidas higiénicas adecuadas y comiendo alimentos seguros.

125. **Saneamiento**: Tratamiento usado para limpiar y eliminar los microbios de un lugar, haciendo uso de calor o de algún producto químico.

126. **Seguridad Alimentaria Nutricional:** Es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

127. **Sistema de Información Gerencial de Salud** (**SIGSA)**: El Sistema de Información Gerencial de Salud (SIGSA) es el sistema del MSPAS que busca generar información oportuna y de calidad para contribuir a garantizar salud a la población y apoyar a la toma de decisiones estratégica.

128. **Sistema inmunológico**: Sistema encargado de defender al cuerpo de virus, bacterias y otros agentes tóxicos capaces de originar enfermedades.

129. **Sobrepeso:** Peso corporal por encima del valor adecuado para la estatura de la persona.

130. **Suero de Rehidratación Oral-SRO-:** Líquido usado para reponer líquidos y electrolitos, con el fin de evitar deshidratación y prevenir complicaciones, principalmente ocasionadas por la diarrea. El líquido está compuesto por glucosa y electrolitos (sodio y potasio).

131. **Suplementación:** Aporte de micronutrientes en cápsulas, jarabe, polvos o comprimidos. Se utilizan cuando los aportes recibidos de los alimentos no son suficientes para cubrir las necesidades de una persona.

132. **Tasa Global de Fecundidad**: Número promedio de hijos que habría tenido una mujer (o grupo de mujeres) durante su vida.

133. **Talla:** Es la medida del tamaño de la persona (niño o adulto) desde la coronilla de la cabeza hasta los pies estando la persona parada.

134. **Tallímetro:** Es el equipo necesario para medir la talla. Consiste en una pieza montada en un ángulo recto entre el nivel del piso contra una superficie vertical recta como una pared o un pilar.

135. **Tétanos:** Es una enfermedad causada por la toxina (veneno) de la bacteria llamada *Clostridium tetani*. Afecta al sistema nervioso y produce rigidez y espasmo en los músculos.

136. **Tiroides:** Glándula que participa en la producción de hormonas tiroideas que regulan el crecimiento y el funcionamiento del cuerpo.

137. **Tumefacción:** Hinchazón de alguna parte específica del cuerpo.

138. **Utilización biológica de los alimentos:** Se refiere a la forma en que el organismo utiliza los nutrientes de los alimentos ingeridos.

139. **Vasos linfáticos**: son canales pequeños y delgados que transportan material de desecho y células del sistema inmune.

140. **Vector:** Agente que transmite un microbio o una enfermedad de un organismo a otro.

141. **Ventana de oportunidad de los 1, 000 días de vida:** La Ventana de oportunidad de los 1,000 días es el período que inicia con el embarazo (270 días) más el período hasta el segundo año de vida del niño (720 días). Si se favorecen las condiciones del niño durante este período, se genera un impacto positivo en su crecimiento, aprendizaje y a largo plazo salud y productividad en la edad adulta. Esta intervención se considera efectiva para romper el círculo vicioso de la pobreza.

142. **Vitaminas:** Nutrientes que el cuerpo necesita en poca cantidad que son importantes para diferentes funciones. Deben consumirse a diario para el adecuado funcionamiento del organismo. Existen dos tipos de vitaminas: Hidrosolubles: C y vitaminas del complejo B; y liposolubles: A, D, E y K.

    a. **Vitamina A:** Sirve para mantener el adecuado funcionamiento del sistema inmune, prevenir infecciones y para mantener sana la piel, los ojos, las vellosidades del intestino y los pulmones. Está presente en: verduras y frutas de color amarillo y anaranjado intenso, hígado y aceite de pescados, leche y sus derivados, y alimentos fortificados.

    b. **Vitamina C:** Participa en la cicatrización de las heridas y la producción del colágeno, sustancia proteica que forma la base de todos los tejidos conectivos del cuerpo (huesos, dientes, piel y tendones). También ayuda en la absorción del hierro presente en los alimentos de origen vegetal. Está presente en: frutas cítricas, como la naranja, también en fresas, guayaba y melón; en verduras como el brócoli, tomate, coliflor, pimiento verde y las hojas verde oscuro.

c. **Vitamina D:** Es necesaria para que el cuerpo utilice el calcio contenido en los alimentos, ayudando a la formación de huesos y dientes. Regula los niveles sanguíneos de calcio y fósforo. Se obtiene de los efectos de los rayos de sol sobre la piel, aceites de pescado, yema de huevo, crema y mantequilla.

d. **Vitamina E**: Ayuda a la absorción de las grasas. Mantiene la integridad de los vasos sanguíneos y del sistema nervioso. Está presente en el germen de trigo y los aceites de maíz, soya y algodón.

e. **Vitamina K:** Esencial en el proceso de coagulación de la sangre. Se encuentra en: espinaca, repollo, coliflor, soya, hígado y riñones de res y la leche y sus derivados.

f. **Vitaminas del complejo B:** Ayudan al organismo a utilizar la energía aportada por los macronutrientes, y favorecen un funcionamiento correcto del sistema nervioso. Están presentes principalmente en: carnes, vísceras, leche, huevos, leguminosas, verduras de hojas color verde oscuro. Las vitaminas del complejo B son las siguientes:
   - Vitamina B1 (Tiamina).
   - Vitamina B2 (Riboflavina).
   - Vitamina B3 (Niacina).
   - Vitamina B5 (Ácido Pantoténico).
   - Vitamina B6 (Piridoxina).
   - Vitamina B8 (Biotina).
   - Vitamina B9 (Ácido Fólico).
   - Vitamina B12 (Cianocobalamina).

Bibliografía

ACH (2012). *La desnutrición aguda una epidemia evitable*. Recuperado el 10 de enero de 2014, de Scribd: http://es.scribd.com/doc/55265623/LA-DESNUTRICION-AGUDA-UNA-EPIDEMIA-EVITABLE

BASICS (2009). Acciones esenciales en Nutrición. OMS. UNICEF.

CONAFOR (2014). *Comisión Nacional para la Fortificación, Enriquecimiento y/o Equiparación de alimentos*. Recuperado el 28 de enero de 2014, de http://www.conafor.org/paginas.asp?id=3395&clc=326

INCAP & OPS (2004). *Contenidos Actualizados de Nutrición y Alimentación -CADENA-.* Guatemala.

INCAP, OPS (2004). *La Seguridad Alimentaria y Nutricional. Un informe integral. Síntesis de los Desafíos y experiencias en Centro América.* Guatemala.

INCAP, Visión Mundial (2011). Atención de salud y nutrición de la niñez de seis meses hasta cinco años. Guatemala: Visión Mundial Guatemala. INCAP.

INCAP, VM (2011). *Proyecto de desarrollo de capacidades en la prevención, mitigación y atención de la desnutrición a nivel comunitario. Unidad Didáctica "Salud y Nutrición de la mujer embarazada, madre lactante y recién nacido hasta los seis meses de edad".* Guatemala.

INCAP, VMH (2011). *Proyecto INFOSAMI. Programa de capacitación en salud y nutrición materno infantil con enfoque en Seguridad Alimentaria y Nutricional.* Guatemala.

INCAP (2001). *Salud de la Niñez.Módulo II. Manejo del niño y niña desnutridos .* Guatemala.

INCAP (2003). *Diplomado a distancia en Salud de la Mujer. Módulo III: Aspectos Preventivos en Salud de la Mujer.* Guatemala.

INCAP (2004). Diplomado a Distancia de Seguridad Alimentaria y Nutircional. Comunicación para el cambio. Guatemala: Autor.

INCAP (2012). *Recomendaciones Dietéticas Diarias del INCAP.* Guatemala: Serviprensa, S.A.

INCAP, VMH (2011). *Crecimiento y desarrollo infantill.* Guatemala.

INCAP, OPS (1995). Guías para EAN. Guatemala.

INCAP, OPS, Colegio de Médicos de Guatemala, USAC, IGSS, MSPAS (1997). *Diplomado a distancia. Módulo I. Crecimiento y desarrollo del niño y la niña.* Guatemala .

Instituto Tecnológico de Sonora (s.f.). *Definicición de Inteligencia Intelectual*. Recuperado el 10 de febrero de 2014, de http://biblioteca.itson.mx/oa/desarrollo_personal/oa19/inteligencia_emocional_e_intelectual/z4.htm

Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social –MSPAS– (s.f.). *Rotafolio maternidad, recién nacida y recién nacido saludable .* Guatemala.

MSPAS (2010). *Normas de Atención en salud integral para primero y segundo nivel.* Guatemala.

MSPAS (2012). *Guías Alimentarias para Guatemala.* Guatemala.

OMS (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud.* Suiza.

OMS, B. &. (s.f.). Prevención de carencias específicas de micronutrientes.

RAE (2014). *Diccionario de la Real Academia Española*. Obtenido de http://buscon.rae.es/drae/srv/search?val=etnia

SESAN (2012). *El Plan del Pacto Hambre Cero.* Guatemala.

UNICEF (2011). *La Desnutrición Infantil.* Recuperado el 8 de Enero de 2014, de Unicef: http://www.unicef.es/sites/www.unicef.es/files/Dossierdesnutricion.pdf

UNICEF (2013). *Improving Child Nutrition.* Recuperado el 02 de Diciembre de 2014, de Unicef : http://www.unicef.org/media/files/nutrition_report_2013.pdf

UNSSCN (2011). *Scaling Up Nutrition: A framework for action.* Recuperado el 23 de agosto de 2013, de http://unscn.org/files/Activities/SUN/PolicyBriefNutritionScalingUpApril.pdf

USAID (2011). Estrategia de Comunicación para el Cambio Social y del Comportamiento. Salud Materno infantil. Guatemala.

USAID (s.f.). *Calidad en Salud Guatemala.El Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social Trabaja por el Derecho a la Salud y Nutrición de los Niños Guatemaltecos.*

Valeria Menza, C. P. (2013). *Alimentarnos bien para estar sanos.* Roma: FAO.

WHO (2013). *Essential nutrition actions: improving maternal, newborn, infant and young child health and nutrition.* Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services.

WHO, UNICEF (2004). *Clinical management of acute diarrhoea.* Recuperado el 3 de agosto de 2013, de http://rehydrate.org/diarrhoea/pdf/acute-diarrhoea.pdf

Editorial
Serviprensa

Diseño de portada: Andrea Sandoval
Diagramación: Angela Morales
Revisión textos: Jaime Bran

Esta versión fue digitalizada en Serviprensa, S. A.
(3a. avenida 14-62 zona 1, PBX 2245-8888)
en el mes de marzo de 2015.

UNIDADES:

1. Acciones efectivas para mejorar la nutrición materno-infantil
2. Nutrición durante el embarazo
3. Lactancia materna
4. Alimentación complementaria a partir de los 6 hasta los 24 meses
5. Alimentación del niño enfermo
6. Agua, higiene y saneamiento
7. Monitoreo y promoción del crecimiento y desarrollo
8. Consejería efectiva
9. Autoestima