

GUÍA DE CAPACITACIÓN



USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Dirigida a docentes coordinadores, docentes de aula y promotores comunitarios



PERÚ

Ministerio de Salud



PERÚ

Ministerio de Educación







USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

Dirigida a docentes coordinadores, docentes de aula y promotores comunitarios



PERÚ

Ministerio
de Salud



PERÚ

Ministerio
de Educación

GUÍA DE CAPACITACIÓN:
**USO DE MICRONUTRIENTES Y
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO**

**Dirigida a docentes coordinadores, docentes de aula
y promotores comunitarios**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Aníbal Velásquez Valdivia
Ministro de Salud

Percy Luis Minaya León
Viceministro de Salud Pública

Pedro Fidel Grillo Rojas
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Carlos Alberto Cavagnaro Pizarro
Secretario General

Carlos Ayestas Portugal
**Director General de Promoción de la Salud y
Gestión Territorial en Salud**

Deborah Laporta Velasquez
**Directora Ejecutiva de Educación y
Participación para la Salud**



PRESENTACIÓN

GUÍA DE CAPACITACIÓN: USO DE MICRONUTRIENTES Y ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

La anemia es el principal problema nutricional que afecta a los niños y niñas peruanos. De cada diez niños menores de tres años, cuatro tienen algún grado de anemia. La principal causa de la anemia es el bajo consumo de alimentos ricos en hierro en la alimentación del niño pequeño. A diferencia de la desnutrición crónica infantil, la anemia afecta a niños y niñas de todas las regiones del país y a todos los grupos sociales.

La principal consecuencia de la anemia en niñas y niños es el efecto que tiene sobre el cerebro en acelerado proceso de desarrollo. Diversos estudios internacionales muestran el efecto de la anemia sobre el desarrollo de capacidades del niño, lo que conlleva a problemas de aprendizaje escolar.

La principal intervención para reducir los altos niveles de anemia es la fortificación de la comida del niño, haciendo uso de los micronutrientes en polvo, el que debe ser mezclado diariamente en una de sus comidas.

El Ministerio de Salud (Minsa) garantiza la entrega de micronutrientes en todos los establecimientos de salud, lo cual es insuficiente para que esta intervención sea efectiva. Por ello, también es importante la participación activa de los padres, preparando y asegurando que el niño y la niña consuman la comida fortificada.

El Ministerio de Educación (Minedu) brinda atención a niños y niñas de 0 a 2 años durante el primer ciclo de Educación Inicial.

Esta guía, elaborada por el Minsa y Minedu, tiene el propósito de fortalecer los conocimientos sobre alimentación responsiva, qué es la anemia, sus consecuencias, el uso de micronutrientes y de alimentos ricos en hierro en los docentes coordinadores, docentes de aula y promotores comunitarios, así como en el personal de salud del nivel operativo. Estos profesionales de los sectores de Educación y Salud son los y las responsables de orientar a las madres, los padres o tutores de menores de 36 meses, contribuyendo de esta manera al óptimo crecimiento y desarrollo de los niños y las niñas.



CONOCIMIENTOS:

Anemia:

- ◆ ¿Qué es la anemia?
- ◆ ¿A quiénes afecta principalmente?
- ◆ ¿Cuáles son las causas y consecuencias de la anemia?

Creencias:

- ◆ ¿Cuáles son las creencias erradas sobre la anemia?

Alimentos ricos en hierro:

- ◆ ¿En qué alimentos encontramos el hierro?

Micronutrientes:

- ◆ ¿Qué son y para qué sirven los micronutrientes y el hierro en gotas?
- ◆ ¿Cuáles son los pasos para la preparación de los micronutrientes?

Importancia de la alimentación responsable.

HABILIDADES:

- ◆ Identifican los alimentos ricos en hierro.
- ◆ Reconocen los 6 pasos de la preparación de los micronutrientes.
- ◆ Precisan la cantidad ideal que se debe brindar del hierro en gotas.
- ◆ Explican las razones para desterrar las ideas erróneas o falsas sobre la anemia.
- ◆ Identifican la importancia de practicar una alimentación responsable.

ACTITUDES:

- ◆ Valoran a los micronutrientes y el hierro en gotas, como suplemento para mejorar el crecimiento e inteligencia de sus hijos(as).
- ◆ Muestran interés y disposición para poner en práctica lo aprendido.
- ◆ Valoran la importancia de la alimentación responsable.

PROGRAMA

PRIMERA PARTE

TIEMPO	ACTIVIDADES
	Recepción e inscripción de las y los participantes
	Actividad de sensibilización: Importancia de la alimentación responsable
	Técnica de presentación: “Su alimento favorito” Se presentan ante el grupo y enuncian alimentos ricos en hierro
	Técnica de motivación y recojo de saberes previos: Cuento “Aimena y Nutricio”
	Técnica de apropiación de conocimiento: Breve explicación con el rotafolio <ul style="list-style-type: none"> Conocen qué es la anemia, a quiénes afecta principalmente, sus causas y qué ocasiona Identifican los alimentos ricos en hierro Conocen cómo prevenir la anemia en niños y niñas menores de 3 años
	Técnica de evaluación de aprendizajes: “TINGO/TANGO”

SEGUNDA PARTE

TIEMPO	ACTIVIDADES
	Técnica de apropiación de nuevos conocimientos y cuestionamiento de ideas erradas sobre anemia y micronutrientes: “VERDADERO o FALSO” Reconocen las ideas falsas sobre la anemia y explican las razones para desterrarlas
	Técnica de adquisición de conocimientos: Breve explicación con rotafolio Conocen los micronutrientes, para qué sirven y sus efectos secundarios
	Técnica: “Conociendo los 6 pasos para preparar los micronutrientes” Conocen y practican los 6 pasos para la preparación de los micronutrientes
	Actividad de reflexión: Importancia de la alimentación responsable
	Dinámica de cierre: “Mi compromiso” Se despiden y anuncian su compromiso

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
	Recepción e inscripción de los participantes	Recepción e inscripción de los participantes	Lista de asistencia
	Introducción	<p>Actividad de sensibilización</p> <p>La o el facilitador(a) entregará a tres participantes una fruta: plátano, manzana y mandarina, respectivamente. Luego indicará que cada uno de estos participantes deberá dar de comer a otro compañero siguiendo las siguientes consignas:</p> <p>Participante A: dará de comer muy rápido y sin hablar.</p> <p>Participante B: dará de comer distraído por el televisor o teléfono.</p> <p>Participante C: dará de comer de manera armoniosa, atenta y calmada.</p> <p>Finalmente, la o el facilitador(a) propiciará un diálogo sobre lo vivido, recogerá de los y las participantes los comentarios en un papelote y concluirá explicando la importancia de la alimentación responsable.</p>	Frutas: Plátano, manzana y mandarina
	Las participantes se presentan a través de los alimentos ricos en hierro.	<p>1. Técnica de presentación: “Su alimento favorito”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ La o el facilitador(a) solicitará a las y los participantes que se presente con su nombre completo y mencionen el alimento que más prefiera su niña o niño. Mientras tanto, la o el facilitador(a) tomará nota en un papelógrafo, de tal manera que al concluir la participación de todos se cuente con un listado de alimentos. ▶ A fin de introducir el tema, la o el facilitador(a) identificará los alimentos de origen animal que contienen hierro hemínico (sangrecita, bazo, hígado de res, hígado de pollo, bofe/chanfainita, riñón, pescado, carne de res), encerrándolos en un círculo. ▶ Concluirá la actividad, haciendo énfasis en la importancia del consumo de estos alimentos en la dieta diaria de las niñas y niños a partir de los 6 meses, considerando los alimentos que sean de su mayor agrado, sin forzarlos. 	Papelógrafos, plumón grueso y cinta masking tape

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
	<p>Se motivan y se recoge saberes previos sobre la anemia.</p>	<p>2. Cuento: “Aimena y Nutricio” (Anexo N°1)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Las y los participantes conformarán un círculo. ▶ El o la facilitador(a) leerá en voz alta el cuento “Aimena y Nutricio” de forma animada. ▶ Al finalizar la lectura el o la facilitador(a) hará las siguientes preguntas a las y los participantes para generar la discusión: <p>Preguntas motivadoras</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ ¿Qué podría tener Aimena? ◦ ¿De qué enfermedad estamos hablando en el cuento? ◦ ¿Cómo se alimentan Aimena y Nutricio? ◦ ¿Por qué en esta comunidad hay anemia en los niños y las niñas? ◦ ¿Por qué los niños(as) no rinden en la escuela? ◦ ¿Qué podemos hacer para prevenir la anemia? ◦ ¿Por qué es importante el tratamiento? <p>Es importante recordar que, la o el facilitador(a) incentivará la participación de todos, de tal forma que cada pregunta tenga una respuesta clara.</p>	<p>Un cuento en una hoja A4 y con las preguntas motivadoras</p>
	<p>Conocen la anemia, a quiénes afecta principalmente, sus causas y consecuencias y cómo prevenirla.</p>	<p>3. Técnica: Breve explicación con el rotafolio</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ La o el facilitador(a) hará una breve explicación con el rotafolio “Suplementación con hierro en gotas y micronutrientes para prevenir la anemia”. ▶ Emplear láminas N°1 hasta la N°5: <p>¿Qué es la anemia? Respuesta: La anemia es una enfermedad. Es la poca cantidad de hierro en la sangre de las personas. Se mide con un examen de sangre llamado hemoglobina.</p> <p>¿A quiénes afecta principalmente? Respuesta: Afecta a toda la población pero</p>	<p>Rotafolio: “Suplementación con hierro en gotas y micronutrientes para prevenir la anemia”</p>

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
		<p>tiene mayores consecuencias en los niños y niñas menores de 3 años (principalmente en los bebés de 6 a 24 meses) y en las gestantes.</p> <p>¿Cómo prevenir la anemia en niñas o niños?</p> <p>Respuesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Las madres gestantes deben tomar las pastillas de hierro y ácido fólico en el embarazo. ▶ Dándole al bebé lactancia materna exclusiva durante 6 meses. ▶ Dándole al niño o niña alimentos de origen animal ricos en hierro desde los 6 meses. ▶ Dándole hierro en gotas a las niñas y niños de 4 a 5 meses de edad, todos los días. ▶ Dándole un sobre diario de micronutrientes a las niñas y niños entre los 6 y 35 meses de edad, durante 12 meses continuos. 	
	<p>Evaluación de los aprendizajes</p>	<p>Técnica de evaluación de aprendizajes: “Tingo/tango”</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Las y los participantes se ubicarán en círculo y pasarán de mano en mano un objeto o pelota; mientras la o el facilitador(a) enunciarán repetidas veces la palabra “Tingo”. ▶ Cuando la o el facilitador(a) diga “Tango”, la o el participante que tenga la pelota deberá responder una pregunta. El o la facilitador(a) deberá leer la pregunta al o la participante. ▶ De manera sucesiva deberán responderse las preguntas que se encuentran en el anexo N°2. 	<p>Papeles con las preguntas escritas</p> <p>Una pelota u objeto que pueda ser pasado de mano en mano</p> <p>Guía de capacitación</p>
	<p>Cierre de la actividad</p>	<p>La o el facilitador(a) motivará a las madres, los padres o tutores a participar de la siguiente reunión informativa y precisará que será muy interesante, porque conversarán sobre la suplementación de hierro en gotas y los micronutrientes.</p>	

GUÍA DE CAPACITACIÓN

DIRIGIDA A DOCENTES COORDINADORES, DOCENTES DE AULA Y PROMOTORES COMUNITARIOS

Fecha: Julio – Octubre 2016
Tiempo: 1 hora
Participantes: Madres, padres o tutores de las niñas y niños menores de 3 años.
Facilitadores: Docentes coordinadores, docentes de aula y promotores comunitarios de los Servicios de Educación Temprana de Lima Metropolitana y profesionales de la salud.
Lugar: Cunas y Servicios de Atención Educativa de Entorno Familiar y Entorno Comunitario.

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
	Recepción e inscripción de los participantes	Recepción e inscripción de los participantes. La o el facilitador dará la bienvenida a los participantes y brevemente realizará un recuento de la reunión anterior.	Lista de asistencia
	Recogiendo los saberes previos. Explican porque las afirmaciones son verdaderas o son falsas	<p>1. Técnica de apropiación de nuevos conocimientos y cuestionamiento de ideas erradas sobre anemia y micronutrientes: “VERDADERO o FALSO”</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ La o el facilitador(a) dará lectura a 10 afirmaciones sobre los micronutrientes. ◆ La o el facilitador(a) colocará en la pared dos papelógrafos (uno con el letrero de VERDADERO y el otro con el letrero de FALSO) donde anotará las respuestas de los y las participantes. ◆ La o el facilitador(a) solicitará a las y los participantes levantar la mano si creen que las afirmaciones leídas son verdaderas o falsas. ◆ La o el facilitador(a) explicará las razones por las que se deben desterrar las ideas falsas y reforzará la información de los enunciados verdaderos: <p>FALSO: La betarraga, tomate, rabanito o gelatina dan más sangre y curan la anemia.</p> <p>Explicación: Estos alimentos por ser de color rojo son erróneamente asociados con la sangre; sin embargo no contienen hierro, por tanto no curan ni previenen la anemia.</p>	2 letreros (FALSO y VERDADERO) Papelografos Plumones de color azul y rojo

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
		<p>FALSO: Comer mucho limón provoca anemia. <i>Explicación:</i> La vitamina C que contiene el limón ayuda a una mejor absorción del hierro que se encuentra en los alimentos de origen vegetal.</p> <p>FALSO: Los extractos de alfalfa, hierba buena o betarraga curan la anemia. <i>Explicación:</i> La alfalfa, hierba buena y otros vegetales de este tipo, contienen una pequeña cantidad de fósforo, magnesio, potasio y sodio y otros minerales pero no contienen hierro, por lo tanto no curan ni previenen la anemia.</p> <p>FALSO: Comiendo solo menestras nos curaremos de la anemia. <i>Explicación:</i> Las menestras contienen una pequeña cantidad de hierro, sin embargo la cantidad que necesita el niño o la gestante son tan altos, que se necesitaría comer más de dos kilos de menestras diariamente para llegar a cubrir esta necesidad. Por tanto, la combinación de menestras con cereal en el caso del niño o la gestante, siempre necesitan el agregado de un alimento de origen animal rico en hierro.</p> <p>FALSO: Niñas o niños con sobrepeso no tienen anemia. <i>Explicación:</i> Un(a) niño(a) con sobrepeso también puede tener anemia y esto puede ocurrir por una alimentación que no incluye cantidades adecuadas de hierro de origen animal.</p> <p>FALSO: La alimentación debe darse con rigor o exigencia. <i>Explicación:</i> Las niñas y niños deben recibir sus alimentos de manera armoniosa, atenta y calmada. Para ello, la madre, padre o tutor deberá propiciar un ambiente agradable en el momento de comer para favorecer su desarrollo.</p>	

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
		<p>AFIRMACIONES VERDADERAS:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La anemia tiene consecuencias negativas sobre la inteligencia de las niñas y los niños porque limita el desarrollo de su cerebro. 2. Los micronutrientes pueden ocasionar deposiciones oscuras o sueltas. Estas molestias son leves y desaparecen en dos semanas. 3. Todos los niños y niñas necesitan consumir micronutrientes para prevenir la anemia. 4. El hierro en gotas es sólo para niños y niñas de 4 meses a 5 meses y 29 días. 5. Si el bebé pesa 6 kilos y tiene 4.5 meses, debo darle 12 gotas de hierro todos los días. 6. La anemia es la poca cantidad de hierro en la sangre de las personas. Se mide con un examen de sangre llamado hemoglobina. 	
	<p>Conocen los micronutrientes para qué sirven y sus efectos secundarios.</p>	<p>2. Técnica de adquisición de conocimientos: Breve explicación con rotafolio</p> <p>La o el facilitador(a) hará una breve explicación del rotafolio “Suplementación con hierro en gotas y los Micronutrientes”, utilizando las láminas N°7 hasta la N°16:</p> <p>Hierro en gotas y micronutrientes</p> <p>¿Qué es la suplementación con micronutrientes?</p> <p>Es el consumo diario de vitaminas y minerales, en cantidades pequeñas, pero indispensables para el buen funcionamiento del cuerpo de nuestros hijos e hijas menores de 35 meses.</p> <p>¿Qué es la Suplementación con hierro en Gotas?</p> <p>Es la administración diaria de hierro en gotas, a niños de 4 meses hasta los 5 meses y 29 días, indispensables para garantizar las reservas de hierro, prevenir la anemia y garantizar el buen desarrollo de nuestros hijos e hijas.</p>	<p>Rotafolio: “Suplementación con hierro en gotas y micronutrientes para prevenir la anemia”</p>

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
		<p>Hierro en gotas</p> <p>¿Para quiénes son? Para niñas y niños de 4 y 5 meses con 29 días de edad.</p> <p>¿Cuántas gotas de hierro debo darle diariamente a mi hijo? Se debe brindar 2 gotas por kilo del peso; es decir si el niño pesa 6kg, se le debe brindar doce gotas de hierro todos los días.</p> <p>¿En qué momento debo darle? Una vez al día, con el estómago vacío (1 hora antes de la lactancia materna) en cualquier momento del día.</p> <p>¿Cómo le doy el hierro en gotas? Directo en la boca vacía.</p> <p>¿Cuál es la técnica adecuada para dar hierro en gotas al niña, niño? Lavarse las manos, luego coger las mejillas del niño con una mano y con la otra dar las gotas directamente del envase en la boca.</p> <p>¿Por cuánto tiempo le debo dar el hierro en gotas? Hasta que la niña o el niño cumpla los 6 meses de edad, luego debe recibir los micronutrientes.</p>	
		<p>Micronutrientes</p> <p>¿Para quiénes son? Los micronutrientes son para los niños y niñas de 6 a 35 meses de edad.</p> <p>¿Qué forma tienen? Los micronutrientes vienen en polvo y tienen solo un gramo de contenido. No tienen olor ni sabor, por lo tanto no resultan desagradable al gusto.</p> <p>¿Por cuánto tiempo la niña o el niño los debe consumir? La niña o el niño tiene que consumir un sobrecito todos los días durante 12 meses seguidos, hasta completar 360 sobres. Si no se inició a los 6 meses la suplementación con micronutrientes, puede hacerlo en los meses siguientes hasta los 35 meses de edad de la niña o niño.</p>	

TIEMPO	RESULTADO U OBJETIVO DE LA TÉCNICA	ACTIVIDADES / PROCEDIMIENTOS	MATERIALES
		<p>3. Técnica: “Conociendo los 6 pasos para preparar los micronutrientes” El o la facilitador(a) explicará los siguientes pasos: PASO 1: Lávate las manos con agua y jabón. PASO 2: Separa dos cucharadas de comida espesa (puré, mazamorra o segundo) y déjala entibiar. PASO 3: Abre el sobre de micronutrientes por el costado. Cuando la comida esté tibia, echa todo el contenido del micronutriente en la porción que separaste. PASO 5: Mezcla bien las dos cucharadas de comida con los micronutrientes. PASO 6: Apenas esté lista la mezcla, dale a la niña o el niño las dos cucharadas de comida separada y continúa con el resto de la comida.</p>	Volantes sobre los pasos para preparar los micronutrientes
	Actividad de reflexión	<p>Actividad de reflexión: Importancia de la alimentación responsiva La o el facilitador(a) entregará a tres participantes una fruta: plátano, manzana y mandarina, respectivamente. Luego indicará que cada uno de estos participantes deberá dar de comer a otro compañero siguiendo las siguientes consignas: Participante A: dará de comer muy rápido y sin hablar. Participante B: dará de comer distraído por el televisor o teléfono. Participante C: dará de comer de manera armoniosa, atenta y calmada.</p> <p>Finalmente, la o el facilitador(a) propiciará un diálogo sobre lo vivido, recogerá de los y las participantes los comentarios en un papelote y concluirá explicando la importancia de la alimentación responsiva.</p>	
	Se despiden con un compromiso	<p>4. Dinámica de cierre: “Mi compromiso” La o el facilitador(a) solicitará a los participantes que de forma voluntaria expresen su compromiso y lo escriban en un papelógrafo. Se deberá propiciar la participación de todos.</p>	Papelógrafos, plumón grueso y cinta masking tape

ANEXO N°1

Cuento "Aimena y Nutricio"

Érase una vez en la ciudad de Amil, dos familias: los Tragones y los Dulcetes, quienes eran vecinos y sus últimos hijos habían nacido el mismo día, hace más de un año.

Aimena es la hija menor de los Dulcetes y Nutricio el pequeño de los Tragones. Hoy las mamás de Aimena y Nutricio se encuentran en el comedor "El gran combo" para recoger sus alimentos. Mientras esperan, conversan sobre sus hijos.

La mamá de Aimena cuenta que le da de lactar a su hija en la mañana y a veces en la noche. Cuenta que Aimena se resfría cada rato y casi siempre está desganada, por eso le prepara un jugo de alfalfa con betarraga cada mañana.

La mamá de Nutricio cuenta que desde que su hijo tuvo 6 meses le da en su papilla higadito de pollo o a veces un poco de sangrecita y también un sobrecito con polvito blanco que le dan en la posta. Cuenta que a su niño le va muy bien, no se enferma, es muy atento y le encanta jugar.

En ese momento llega Susy, la promotora de salud que visita el comedor "El gran combo" y trae la noticia de que en la comunidad más de la mitad de los niños menores de 3 años, están con una enfermedad llamada anemia y que las mamás embarazadas no van a la posta para sus controles y recibir su hierro.

Las mamás escuchan y se preocupan, luego preguntan a Susy ¿qué podemos hacer?



ANEXO N°2

HOJA DE PREGUNTAS

La o el facilitador(a) colocará en un pedazo de papel las siguientes preguntas sin respuestas:

1. ¿Qué alimentos ricos en hierro conoces? Menciona 5.

Respuesta: Sangrecita, bazo, hígado de res, hígado de pollo, bofe/chanfainita, riñón, pescado, entre otros.

2. ¿Qué es la anemia?

Respuesta: La anemia es una enfermedad. Es la poca cantidad de hierro en la sangre de las personas. Se mide con un examen de sangre llamado hemoglobina.

3. ¿A quiénes afecta principalmente?

Respuesta: Afecta a toda la población pero tiene mayores consecuencias en los niños y niñas menores de 3 años (principalmente en bebés de 6 a 24 meses) y en las gestantes.

4. ¿Por qué se produce la anemia en los niños menores de 3 años?

Respuesta: Los hijos e hijas nacen con riesgos de anemia si sus madres no han tomado hierro durante el embarazo. Si los niños y niñas no toman lactancia exclusiva hasta los 6 meses tienen muchas posibilidades de tener anemia. El crecimiento del bebé es muy rápido y tiene necesidades muy altas de micronutrientes y de hierro que en muchos casos no se logra solo cubrir con la alimentación; y generalmente se le da comidas con alimentos pobres en hierro.

5. ¿Cuál es la consecuencia de la anemia?

Respuesta: La anemia tiene consecuencias negativas sobre la inteligencia de las niñas y niños porque limita el desarrollo de su cerebro.

El síntoma más frecuente de la anemia es el cansancio (sensación de agotamiento y debilidad). La anemia en niños menores de 3 años puede causar síntomas muy leves que no se ven.

6. ¿Cómo prevenir la anemia en las niñas o niños?

Respuesta:

- ▶ Las madres gestantes deben tomar las pastillas de hierro y ácido fólico en el embarazo.
- ▶ Dándole al bebé lactancia materna exclusiva durante 6 meses.
- ▶ Dándole al niño o niña alimentos de origen animal ricos en hierro desde los 6 meses.
- ▶ Dándole hierro en gotas a las niñas y niños de 4 a 5 meses de edad, todos los días.
- ▶ Dándole un sobre diario de micronutrientes a las niñas y niños entre los 6 y 35 meses de edad, durante 12 meses continuos.

7. ¿Para quiénes son los micronutrientes?

Respuesta: Los micronutrientes son para los niños y niñas de 6 a 35 meses de edad.

8. ¿Dónde se pueden conseguir los micronutrientes y cuánto cuestan?

Respuesta: Los micronutrientes se entregan de manera gratuita en los establecimientos de salud del Minsa.

9. ¿Qué es la alimentación responsiva?

Respuesta: Se manifiesta cuando la madre, el padre o tutor está atento(a) a las señales que da su niño(a), responde a sus signos de hambre y saciedad, le permite explorar su comida y conversa positivamente con él o ella brindado en conjunto un ambiente agradable en el momento de comer para favorecer su desarrollo.

