

# Desarrollo saludable de la niña y el niño de 2 a 3 años



**RIESGOS**



**HIGIENE**



**ESTIMULACIÓN**



**DESARROLLO / LOGROS**



**DESCANSO**



**VISITA AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD**



MENSAJE CLAVE

La niña o el niño deben visitar el establecimiento de salud cada tres meses para asegurar su crecimiento y desarrollo.

# DESARROLLO SALUDABLE DE LA NIÑA Y EL NIÑO DE 2 A 3 AÑOS

**Preguntas generadoras del diálogo: ¿Qué ve en estas imágenes?**  
¿Qué cuidados le da a la niña y al niño?. ¿Cómo lo puede estimular para su desarrollo?

## **Alimentación:**

- En esta etapa el niño ya puede consumir todos los alimentos saludables que come la familia.

## **Higiene:**

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, después de ir al baño, antes de alimentar al niño y antes y después de cambiar el pañal al niño o niña
- Trate de que las cosas que utilice la niña o niño estén siempre limpias.
  - Mantener siempre limpio a la niña o niño, Báñelo diariamente.
  - Enséñele al niño a lavarse los dientes todos los días.

## **Descanso:**

- La niña o el niño necesita su propio espacio para dormir.
- Cubrirlo con un mosquitero, donde estén presentes mosquitos y zancudos.

## **Visita al Establecimiento de salud:**

- Es importante que la madre acuda con la niña o el niño a realizarse los chequeos médicos cada tres meses. Valoración del estado nutricional: peso, talla o longitud y perímetro cefálico.
- En todos los chequeos médicos de la niña y niño, se realiza un examen general de los ojos. A partir de los tres años, se realiza la prueba de agudeza visual, para identificar y corregir problemas de forma temprana.

## **Vacunas correspondientes a los 2- 3 años de edad**

- Influenza estacional (primer contacto): Influenza (2 años)
- Influenza estacional (primer contacto): Influenza (3 años)

## **Logros:**

- Utiliza la cuchara con destreza.
- Imita lo que los adultos hacen.
- Pronuncia claramente progresivamente más número de palabras.
  - Diferencia entre uno y muchos.
- Camina con firmeza y seguridad, Sube y baja escaleras con ambos pies
  - Corre con facilidad.
- Ordena sus juguetes con ayuda.
- Dice su nombre con facilidad.
  - Regula esfínteres.

## **Técnicas de estimulación:**

- Ofrezcale rompecabezas de hasta 6 piezas.
- Ayude a la niña o niño a construir torres con cubos.
  - Enséñele juegos corporales con canciones.
  - Aprenderá el concepto de opuestos.
  - Léale cuentos adecuados para su edad
- Juegue con la niña o niño a imitar roles familiares y de profesiones.
  - Permítale moldear con plastilina.
  - Juegue a parear objetos y tarjetas ilustrativas.
  - Permita que colabore en tareas sencillas del hogar.

## **Riesgos:**

- Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con protectores plásticos.
  - Proteja y asegure cables de electrodomésticos.
  - No deje sola a la niña o niño mientras come.
- No permita que el niño/a se acerque a la cocina u horno cuando estén prendidos.
- Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.
  - Use gorra y protector solar cuando sale al sol.
- Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.
- Evite que introduzca objetos pequeños en la boca.

**Realice preguntas de verificación para asegurarse de que se ha entendido la información compartida por usted.**

**Compromiso:** ¿Se compromete usted a cuidar de la seguridad, higiene y a estimular a la niña y el niño para su adecuado desarrollo?

# Alimentación de niñas y niños entre 2 y 5 años

|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>LÁCTEOS</b><br>3 veces al día  | <b>PESCADOS, CARNES, POLLO</b><br>4 veces por semana                                | <b>FRUTAS</b><br>3 veces al día   |
|    |    |  |
| <b>HORTALIZAS O VERDURAS CRUDAS O COCIDAS</b><br>2 veces al día                     | <b>LEGUMINOSAS</b><br>3 veces por semana  | <b>CEREALES O PASTAS</b><br>2 veces al día  |
|    |    |  |
| <b>TUBÉRCULOS</b><br>1 vez al día   | <b>ACEITE Y OTRAS GRASAS</b><br>1 vez al día  |   |
|  |  |   |



La niña o el niño debe tener 5 comidas al día, en porciones pequeñas. Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos colaciones (refrigerios nutritivos).

MENSAJE CLAVE

# ALIMENTACIÓN DE NIÑAS Y NIÑOS ENTRE 2 A 5 AÑOS

**Preguntas generadoras del diálogo:** ¿Qué ve en estas imágenes? ¿Qué alimentos le gusta comer a la niña y al niño?  
¿A qué hora le da de comer a la niña y al niño?

## Ofrezca a la niña o niño de todos los alimentos:

- **Lácteos** 3 veces al día - Una de estas opciones:  
(1 taza de leche o yogur, 1 trozo de queso).
- **Carnes**, Huevo (pescado, res, pollo) 4 veces a la semana - Una de estas opciones: 4 cucharadas de carne o pescado, 1 presa de pollo pequeña, La tercera parte de una pechuga de pollo.
- **Leguminosas** 2 veces al día – Media taza de granos, como chochos, fréjol, arveja, lenteja, habas o garbanzo.
  - **Frutas:** diariamente - Una de estas opciones:  
1 fruta pequeña. Media taza de fruta picada.
- **Hortalizas o verduras** crudas o cocidas 2 veces por día – porción:  
De media hasta 1 taza.
- **Cereales**, pastas o papas cocinadas 3 veces al día - Una de estas opciones: Media taza de cereal cocinado, como quinua, cebada, maíz, trigo, avena. Media taza de fideo cocinado. 1 papa pequeña. La tercera parte de una taza de plátano verde, maduro o maqueño.
- **Aceites y otras grasas** 1 vez al día - Una cucharadita al día de aceite de girasol.

- Debe hacer 4 a 5 comidas al día, en porciones pequeñas. Mantenga el horario de comidas: tres comidas principales y dos colaciones (refrigerios nutritivos).
- Motive a la niña o niño a comer sin amenazas.
- No lo obligue a terminar el contenido del plato si ya no desea comer.
- No use la comida como recompensa. Tampoco le dé de comer para calmarlo o evitar que se aburra.
- Sea un ejemplo de alimentación saludable, las niñas y los niños aprenden con el ejemplo.
- La familia no debe comer frente al televisor u otras distracciones.
  - Lávese bien las manos con agua y jabón.
  - Lave los alimentos con agua potable.
- La niña y el niño deben tener su propio plato y cubiertos, mantenerlos siempre limpios.
- Tomar siempre agua apta para consumo humano.

**Realice preguntas de verificación para asegurarse de que se ha entendido la información compartida por usted.**

**Compromiso:** ¿Se compromete usted a ofrecerle agua segura a la niña o el niño en lugar de jugos azucarados y refrescos dulces?

# Consejos de alimentación saludable

## Menú: Arroz, lenteja y pollo

### INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- 3 cucharadas de arroz.
- 2 cucharadas de lenteja.

### PREPARACIÓN:

1. En una olla con agua, cocinar el pollo, el arroz y la lenteja.
2. Escurrir en un cernidor.
3. Cortar el pollo en trozos muy pequeños.
4. Servir en su plato y con su cuchara.



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Las niñas y niños de entre 2 y 5 años deben comer con regularidad alimentos saludables por lo menos cinco veces al día. El plato saludable debe contener todos los grupos de alimentos, pero en porciones reducidas en un 1/3 de lo que comen los adultos.

- Para que el niño y niña de entre 2 y 5 años crezca sano (a) y no presente problemas de malnutrición, los siguientes consejos pueden ser de utilidad.

Los padres deben preocuparse de:

- Brindar alimentos en **las tres comidas principales**; los alimentos deben ser nutritivos siempre, debido al tamaño pequeño del estómago del niño.
- En cada comida principal, se deben dar a los niños y niñas alimentos que contengan proteínas de calidad, como huevos, lácteos, carnes, aves o pescados. Otras opciones nutritivas son las menestras de leguminosas, como el fréjol, lenteja o garbanzo.
- Darles **dos refrigerios al día**, igualmente de alimentos muy nutritivos. Por ejemplo, preparaciones de frutas, lácteos, huevos y cereales, como la quinua, el maíz y la cebada.
- En cada comida principal es necesario agregar **proteínas de origen animal** — como huevos, carne, pescado o aves— o **proteínas de origen vegetal**, como lenteja, fréjol o garbanzo o también nueces y semillas, como las del zambo, el tocte y el coco.
- Si el niño o niña tiene poco apetito, es preferible que se sirva el plato seco y no la sopa.
- Dar a los niños y niñas frutas y vegetales de color anaranjado o amarillo fuerte, pues tienen mucha vitamina A y esto ayuda a aumentar las defensas, así como a mejorar la vista y el crecimiento.

- Dar a los niños y niñas **hojas de color verde oscuro**, en sopas espesas o purés, por lo menos dos veces por semana.

- Preparar cereales como la quinua, el amaranto, la cebada y el maíz, en vez de darles todos los días arroz blanco.

- Darles tubérculos, como la papa nativa, el melloco, la oca, la yuca y la zanahoria blanca.

- Ofrecer vegetales y hortalizas en dos de las comidas principales; esto deben ser crudos y bien lavados o cocinados.

- No servir jugos azucarados, refrescos o coladas azucaradas. Es mejor ofrecer agua pura.

Los padres y adultos que los cuidan deben siempre:

- Dar un buen ejemplo, consumiendo alimentos saludables y nutritivos en las comidas.

- Crear una rutina antes de servirse los alimentos, en la que se incluya el lavado de manos con agua limpia y jabón.

- Asignar al niño o niña un plato para su uso; no debe comer del plato de los adultos, porque así no se puede saber cuánto come y qué come.

- Sentarse para comer junto al niño o niña y motivarlo a permanecer sentado mientras come junto a los otros miembros de la familia.

- No obligarlo a comer, sino motivarlo para que se alimente con la familia, con platos saludables y nutritivos y que saboree cada alimento. Ni premiar con alimentos y peor con dulces.

- Motivar a la niña o al niño a lavarse los dientes después de cada comida.

# Desarrollo saludable de la niña y el niño de 3 a 4 años



**RIESGOS**



**HIGIENE**



**ESTIMULACIÓN**



**DESARROLLO / LOGROS**



**DESCANSO**



**VISITA AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD**



MENSAJE CLAVE

Los objetos peligrosos deben mantenerse resguardados para evitar accidentes en las niñas y los niños.

# DESARROLLO SALUDABLE DE LA NIÑA Y EL NIÑO DE 3 A 4 AÑOS

**Preguntas generadoras del diálogo: ¿Qué ve en estas imágenes?**  
¿Qué cuidados le da a la niña y al niño?. ¿Cómo lo puede estimular para su desarrollo?

## **Alimentación:**

- En esta etapa el niño ya puede consumir todos los alimentos saludables que come la familia.

## **Higiene:**

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, después de ir al baño, antes de alimentar al niño.
- Trate de que las cosas que utilice la niña o niño estén siempre limpias.
  - Mantener siempre limpio a la niña o niño, Báñelo diariamente.
  - Enséñele al niño a lavarse los dientes todos los días.

## **Descanso:**

- La niña o el niño necesita su propio espacio para dormir.
- Cubrirlo con un mosquitero, donde estén presentes mosquitos y zancudos.

## **Visita al Establecimiento de salud:**

- Es importante que la madre acuda con la niña o el niño a realizarse los chequeos médicos cada seis meses. Valoración del estado nutricional: peso, talla o longitud y perímetro cefálico.
- En todos los chequeos médicos de la niña y niño, se realiza un examen general de los ojos. A partir de los tres años, se realiza la prueba de agudeza visual, para identificar y corregir problemas de forma temprana.

## **Vacunas correspondientes a los 2- 3 años de edad**

- Influenza estacional (primer contacto): Influenza (3 años)
- Influenza estacional (primer contacto): Influenza (4 años)

## **Logros:**

- Colabora en tareas sencillas del hogar.
- Conoce los números del 1 al 10, construye oraciones más largas.
  - Nombra y reconoce 5 a 6 colores.
- Reconoce formas geométricas elementales.
  - Inicia la diferenciación de género.
    - Salta sobre un pie.
- Alterna sus pies para subir y bajar escaleras.
  - Come solo.

## **Técnicas de estimulación:**

- Ofrezcale rompecabezas de hasta 4 piezas.
- Ayude al la niña o niño a construir torres con cubos.
  - Enséñele juegos corporales con canciones.
- Aprenderá el concepto de opuestos (dentro- fuera, arriba- abajo).
  - Léale cuentos adecuados para su edad.
    - Juegue a imitar animales.
  - Permítale moldear con plastilina.

## **Riesgos:**

- Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con protectores plásticos.
  - Proteja y asegure cables de electrodomésticos.
    - No deje sola a la niña o niño mientras come.
- Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.
  - Use gorra y protector solar cuando sale al sol.
- Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.
  - Evite que introduzca objetos pequeños en la boca.

**Realice preguntas de verificación para asegurarse de que se ha entendido la información compartida por usted.**

**Compromiso:** ¿Se compromete usted a cuidar de la seguridad, higiene y a estimular a la niña y el niño para su adecuado desarrollo?



# Desarrollo saludable de la niña y el niño de 4 a 5 años



**RIESGOS**



**HIGIENE**



**ESTIMULACIÓN**



**DESARROLLO / LOGROS**



**DESCANSO**



**VISITA AL ESTABLECIMIENTO DE SALUD**



MENSAJE CLAVE

La estimulación, la higiene y el cuidado son importantes para el adecuado desarrollo de las niñas y niños.

# DESARROLLO SALUDABLE DE LA NIÑA Y EL NIÑO DE 4 A 5 AÑOS

**Preguntas generadoras del diálogo: ¿Qué ve en estas imágenes?**  
¿Qué cuidados le da a la niña y al niño?. ¿Cómo lo puede estimular para su desarrollo?

## **Alimentación:**

- En esta etapa el niño ya puede consumir todos los alimentos saludables que come la familia.

## **Higiene:**

- Lávese las manos con jabón antes de preparar la comida, después de ir al baño, antes de alimentar al niño.
- Trate de que las cosas que utilice la niña o niño estén siempre limpias.
  - Mantener siempre limpio a la niña o niño, Báñelo diariamente.
  - Enséñele al niño a lavarse los dientes todos los días.

## **Descanso:**

- La niña o el niño necesita su propio espacio para dormir.
- Cubrirlo con un mosquitero, donde estén presentes mosquitos y zancudos.

## **Visita al Establecimiento de salud:**

- Es importante que la madre acuda con la niña o el niño a realizarse los chequeos médicos cada seis meses. Valoración del estado nutricional: peso, talla o longitud y perímetro cefálico.
  - En todos los chequeos médicos de la niña y niño, se realiza un examen general de los ojos, se realiza la prueba de agudeza visual.

## **Vacunas correspondientes a los 2- 3 años de edad**

- Influenza estacional (primer contacto): Influenza (4 años)
  - DT (5ta dosis): Difteria y Tétanos (5 años)

## **Logros:**

- Se viste y desviste con poca ayuda.
- Utiliza palabras por favor y gracias.
  - Confunde realidad con fantasía.
- Conoce la dirección y el teléfono de su casa.
- Aprende fácilmente poesías y canciones.
  - Relata cuentos.
  - Reconoce y nombra 12 colores.
- Realiza dibujo de la figura humana incluyendo más detalles.
  - Baja las escaleras alternando los pies.
  - Tira y atrapa la pelota.

## **Técnicas de estimulación:**

- Ofrézcale rompecabezas de hasta 24 piezas.
  - Ayude a construir torres con cubos.
- Enséñele a juegos corporales con canciones.
- Aprenderá el concepto de adjetivos calificativos.
  - Léale cuentos adecuados para su edad.
- Juegue a imitar roles familiares y de profesiones.
  - Permítale moldear con plastilina.
- Juegue a parear objetos y tarjetas ilustrativas.
- Permita que colabore en tareas sencillas del hogar.

## **Riesgos:**

- Tape los tomacorrientes con cinta de embalaje fuerte o con protectores plásticos.
  - Proteja y asegure cables de electrodomésticos.
  - No deje sola a la niña o niño mientras come.
- Coloque los medicamentos y los productos de limpieza que puedan ser tóxicos en estanterías o muebles altos y bajo llave, para evitar que la niña o niño los ingiera.
  - Use gorra y protector solar cuando sale al sol.
- Evite exponerlo entre las 10 de la mañana y 3 de la tarde, porque los rayos son más fuertes a estas horas.
- Evite que introduzca objetos pequeños en la boca.

**Realice preguntas de verificación para asegurarse de que se ha entendido la información compartida por usted.**

**Compromiso:** ¿Se compromete usted a cuidar de la seguridad, higiene y a estimular a la niña y el niño para su adecuado desarrollo?