



COMBATIENDO LA MALNUTRICIÓN

DESDE LAS COMUNIDADES DE FE

**Autora: Susana Tenesaca**

Susana Tenesaca | Especialista de Fe y Desarrollo en World Vision Ecuador | Nutricionista Dietista con maestría en Responsabilidad Social Corporativa y liderazgo sostenible.

Fue promotora de proyectos de nutrición infantil y seguridad alimentaria de World Vision Ecuador. Con amplia experiencia en liderazgo comunitario y comunicación intercultural, destacó como productora y locutora del programa radial bilingüe «Guaguas Sanitos», enfocado en comunidades indígenas. Actualmente lidera iniciativas estratégicas en organizaciones basadas en la fe, fortaleciendo las capacidades para la transformación social y el desarrollo sostenible de la región.

Diseño: SaphiStudio Creativo

Fotografía: Todas las fotografías pertenecen a World Vision Internacional, a menos que indique lo contrario.

Este es un aporte realizado por la oficina de World Vision Ecuador, al esfuerzo y entrega de las iglesias y los responsables de niños, niñas y adolescentes.

Iglesias con la niñez es una iniciativa de World Vision, Bloque Andino, integrada por WV Bolivia, Ecuador y Perú.

Visita nuestro sitio para conocer más: iglesiasconlaninez.org



INTRODUCCIÓN

UNA HISTORIA MÁS...

Cuando hablo con mi hija, ella me cuenta que sueña con ser la arquitecta que diseñe las casas que yo como albañil seguiré construyendo, pero su maestra me dice que casi siempre en clase sus ojitos se cierran y su atención parece estar en otro lugar. El doctor también me ha dicho que mi niña es pequeña en comparación a sus compañeritos, y me explica que se debe a que los cimientos de mi niña no fueron lo suficientemente firmes. Mi esposa y yo criamos a nuestra Sofía con amor, pero debo admitir que en ciertas decisiones fuimos guiados por mitos y consejos sin sustento que escuchamos de amigos y familiares. No imaginamos que el hierro y los otros nutrientes que le faltaron al gatear se convirtieron en la neblina que hoy no la deja concentrarse.

Hoy, al ver a mi Sofi de siete años tan frágil, me pregunto con el corazón en la mano si ¿todavía estamos a tiempo de hacer mejor las cosas? Solo pido que el diseño que Dios trazó para ella no se caiga por lo que no supimos edificar a tiempo.

—Juan, padre de Sofía.

Al igual que Juan, muchos otros padres se han hecho esta pregunta en algún momento...



¿POR QUÉ HEMOS DISEÑADO ESTE E BOOK PARA TI?

La Biblia nos recuerda con ternura:

«Los hijos que tenemos son un regalo de Dios; los hijos que nos nacen son nuestra recompensa». (Salmos 127:3 TLA)

La intención de este e-book es brindarte las pautas necesarias para fortalecer la crianza de tus hijos, mientras colaboras activamente con Dios en esta hermosa labor.

Es muy probable que, en algún momento de tu caminar como madre o padre, te hayas hecho la misma pregunta llena de incertidumbre que en su momento se hizo Juan. ¡Es completamente normal! Ya lo hemos dicho en un sinnúmero de ocasiones: nadie nace sabiendo ser padre. Por eso, aprender de las buenas prácticas de otros es el acto de sabiduría más grande que podemos tener.

A través de las páginas de este valioso recurso, descubrirás herramientas prácticas para potenciar tu rol como responsable del desarrollo completo de tus pequeños. En este libro nos conectaremos de forma especial con la historia

del pueblo de Israel en el desierto y cómo Dios los alimentó durante toda su travesía. Este relato encierra una enseñanza profunda para nuestros tiempos: Dios dio de comer a sus hijos y, gracias a ese sustento, ellos fortalecieron sus cuerpos y mentes para entrar a la Tierra Prometida.

¿Qué mejor ejemplo que este? Tu rol en la alimentación y cuidado de tus hijos es el vehículo que Dios usa hoy para que ellos alcancen su máximo potencial. Al nutrir sus cuerpos, los preparas para conquistar los sueños que el Señor ya ha prometido para sus vidas.

Te animo a leer estas páginas, a compartirlas, pero, sobre todo, ¡a poner estos consejos en práctica!

Recuerda que en este desafiante camino de la crianza no estás solo: Dios colabora contigo. El trabajo y la fe van de la mano; cuando hacemos nuestra parte en equipo con Él, podemos respirar profundo y decirle con paz en el corazón:

«Señor, cuidé muy bien del regalo que me diste».

¡Disfruta el viaje!

Cuidar la vida desde la infancia

LA REALIDAD QUE NOS RODEA (EL PANORAMA DE LA MALNUTRICIÓN)



¿Cómo la falta de nutrientes (o el exceso de alimentos ultraprocesados) afecta el futuro de las niñas y niños?

En el caminar como padres, es fácil perderse en la rutina diaria. Entre el trabajo, las tareas escolares y el cansancio, a veces resolver la comida se convierte en un acto de supervivencia: «lo que sea más rápido, lo que no me haga pelear con ellos, lo que llene su estómago».

Al igual que el pueblo de Israel en el desierto, tus hijos están atravesando su propia travesía. El desierto de hoy no tiene arena, pero está lleno de «espejismos» comerciales: productos coloridos, empacados, llenos de promesas rápidas, pero completamente vacíos por dentro.

En nuestros países de América Latina y el Caribe, **los primeros cinco años de vida representan una ventana de oportunidad única que jamás se vuelve a repetir.** Sin embargo, millones de niñas y niños enfrentan hoy una amenaza silenciosa y persistente: lo que los expertos llaman la **Triple Carga de Malnutrición.**

Este concepto, explica por qué en una misma comunidad —e incluso dentro de un mismo hogar— podemos encontrar tres rostros diferentes de una misma crisis alimentaria. Conozcamos cuáles son.

LOS TRES ROSTROS DE LA MALNUTRICIÓN EN NUESTRA REGIÓN

1 DESNUTRICIÓN CRÓNICA (TALLA BAJA):

Este enemigo invisible afecta aproximadamente a **5.8 millones de niños menores de cinco años**.

No se trata solamente de «ser bajito». La baja talla es el reflejo de una carencia prolongada y profunda de nutrientes esenciales para el crecimiento y desarrollo. Cuando esto ocurre, el cuerpo del niño se ve forzado a priorizar la supervivencia, limitando permanentemente el desarrollo pleno de su cerebro y debilitando sus defensas.



2 HAMBRE OCULTA (ANEMIA Y DEFICIENCIAS):

No se nota a simple vista. Aunque un niño tenga un peso y una estatura aparentemente normales, su cuerpo puede estar sufriendo en silencio por la falta de hierro, zinc y vitaminas clave.

En nuestra región, **la anemia afecta a más de 15 millones de niños menores de cinco años**, apagando su energía vital, afectando su crecimiento y frenando drásticamente su capacidad de aprender y concentrarse.



3 SOBREPESO INFANTIL:

En los últimos años este problema ha ido creciendo rápidamente en nuestras comunidades, afectando ya a **más de 4 millones de niños menores de cinco años** en Latinoamérica (una cifra que, lamentablemente, ya supera el promedio mundial).

Este problema es impulsado directamente por el consumo de productos ultra procesados que llenan el estómago por un momento, pero dejan el cuerpo vacío de nutrientes verdaderos, aumentando el riesgo de que sufran enfermedades graves desde edades muy tempranas.



Foto: Unsplash

Al comprender este panorama, la cocina familiar deja de ser una rutina aburrida y se convierte en un espacio sagrado.

Cada alimento real (frutas, verduras, legumbres, cereales, carnes y huevos) que ofreces a tus hijos es una inversión directa en su «tierra prometida»: un futuro lleno de vitalidad, salud y la fuerza necesaria para cumplir el propósito de Dios en sus vidas.



LA PRIMERA LÍNEA DE DEFENSA: NUESTRA MESA

Como ya lo dijimos anteriormente los primeros cinco años de vida son como los cimientos de una casa: si quedan bien hechos, la casa estará firme para siempre. En estos añitos es cuando el cerebro de tu hijo se conecta a mil por hora, sus huesos se hacen fuertes y se prepara su inteligencia para el futuro.

Es por eso que darle de comer a tu hijo no es solo «llenarle la pancita» para que deje de llorar o porque ya es la hora. Es una decisión de amor. Dios nos prestó a estos pequeños y nos encargó la tarea de vigilar y cuidar cómo crecen.

¿Qué enseña la biblia sobre la alimentación de los pequeños en el hogar?

Para entender este encargo, vamos a viajar en el tiempo a una historia hermosa:

Cuando Dios alimentó al pueblo de Israel en el desierto. Ellos tenían hambre y no había tiendas ni mercados alrededor.

Al día siguiente, cuando el rocío de la mañana se secó, el suelo del desierto estaba cubierto de algo blanco y pequeño, parecido a migajas de pan. Los israelitas no sabían qué era y se preguntaban unos a otros. Moisés les dijo: «Este es el pan que Dios les manda para comer. Él ordena que cada uno recoja lo necesario para su familia, más o menos dos kilos por persona. Nadie debe recoger más de la cuenta». — Éxodo 16:13-16



CONSEJOS PRACTICOS

Muchas veces queremos combatir la malnutrición y la obesidad infantil, pero no contamos con las herramientas para promover esto o el exceso de información nos puede abrumar, pero con esta guía queremos animarte a cambiar esta realidad.

Si en tu iglesia o en tu familia tienes primera infancia, te animamos a seguir este consejo y compartirlo con otros para que puedas motivar una mejor nutrición porque Dios nos ha llamado a cuidar la vida la vida para que tengan una vida en plenitud.

Aquí tienes una guía muy fácil para saber qué necesitan los niños y niñas desde que nacen hasta que van a la escuela.

»» ETAPA 1: EL ESCUDO DE AMOR (DE 0-6 MESES)

Solo leche de mamá: Durante los primeros 6 meses.

Tu bebé no necesita agüitas, ni tés, ni jugos. Solo leche materna. Ahí tiene todo: el agua que necesita, las defensas y el alimento perfecto.

¿Por qué es mágica?

Funciona como su primera defensa contra las enfermedades. Lo protege de infecciones respiratorias, y de las diarreas. Además, ayuda a que sea un niño más seguro y favorece su desarrollo intelectual.



»» ETAPA 2: LA AVENTURA DE PROBAR SABORES (DE 6-12 MESES)

A los 6 meses, la leche ya no alcanza solita. Tu bebé necesita empezar a conocer la comida real, despacito y con mucha paciencia.



UN TRUCO DE ORO

Dale a probar un alimento nuevo a la vez, por tres días seguidos. Por ejemplo: tres días puré de zanahoria. Así verás si le cae bien a su estómago o si le da alguna alergia, antes de pasar a otra comida.



Foto: Unsplash

»» EL MENÚ DE LOS 6 A LOS 8 MESES

(Todo bien machacadito, como puré suave)

¿Cuántas veces come? Empieza con 1 vez al día. A las dos semanas, ya puede comer 2 o 3 veces al día. (Ponle una cucharadita de aceite vegetal mezclado en su comida para darle energía).

- **Frutas suaves:** Manzana, pera, sandía (sin pepas).
- **Verduras cocinadas:** Espinaca, acelga, zapallo, zanahoria.
- **Para la energía:** Papa, camote, plátano verde, yuca, quinua, arvejas o harinas de maíz.
- **Para crecer fuerte (Proteínas):** Pollo, carne de res, hígado (¡es buenísimo para contra la anemia!) y la yema del huevo duro.



Foto: Unsplash

Si la carne o el pollo son costosos y no los puedes adquirir, la yema de huevo es una excelente fuente.

» EL MENÚ DE LOS 9 A LOS 11 MESES

(Comida picadita muy finita o aplastada con el tenedor)

¿Cuántas veces come? Ya come 3 o 4 veces al día, y puedes darle 1 o 2 refrigerios saludables (como un pedazo de fruta).

- **Nuevas opciones:** Uva (partida en cuatro), mango, brócoli, coliflor, lentejas, garbanzos, fréjol, avena, fideos, pan o galletas (revisa que no tengan azúcar).
- **Más proteínas:** Pescado blanco (sin espinas), la clara del huevo, yogur natural (sin azúcar) y queso fresco.
- **Frutos secos:** Almendras o nueces, pero ¡ojo!, **siempre completamente molidas o hechas polvo mezcladas en la comida.** Nunca enteras porque se pueden ahogar.



Foto: Unsplash

» ETAPA 3: ¡YA COME COMO LOS GRANDES! (A PARTIR DEL AÑO)

¡Tu bebé ya puede comer casi lo mismo que ustedes en casa! Sienten al niño a la mesa con toda la familia para que aprenda viéndolos comer saludable.

YA PUEDE PROBAR:

Mora, frutilla, durazno, naranja, mandarina, pescado azul (como atún), el huevo entero, maní (molido) y leche entera de vaca.



Foto: Unsplash

» ETAPA 4: PEQUEÑOS EXPLORADORES (DE 2 A 5 AÑOS)

A esta edad dales la comida en trozos pequeños que puedan masticar bien para que no se atraganten.

Ya puede probar: EL PLATO EQUILIBRADO: Todos los días debe comer un poquito de carne o huevo, granos o cereales, frutas, verduras y grasas buenas (como el aguacate).

PARA EVITAR LA ANEMIA: Dale carne, hígado, lentejas o quinua por lo menos 3 veces a la semana. Esto mantiene su mente despierta para aprender.

PARA TOMAR: Solo agua limpia. No le compres jugos de caja, refrescos ni gaseosas. Tienen demasiada azúcar y dañan sus dientes y su salud.

SACA ESTO DE TU COCINA: Evita por completo los embutidos (salchichas), las papas fritas de funda, los fideos instantáneos y los caramelos. Hasta los 5 años, sus cuerpos no necesitan esa comida chatarra.

DÉJALO QUE APRENDA: Deja que coma solo con su cuchara o con las manos aunque se ensucie un poco. Invítalo a que te ayude a lavar las frutas o a mezclar las cosas. ¡Eso hará que se emocione por comer sano!



Foto: Unsplash

LOS MEJORES COMPANEROS DE LA SALUD INFANTIL



Cuidar el regalo que Dios nos dio también significa llevarlos al médico a tiempo y mantener la casa limpia.

1 LAS VISITAS AL DOCTOR Y SUS VACUNAS

Ir al doctor no es solo para cuando el niño está enfermo. Ir a los controles médicos nos sirve para saber si tu hijo está ganando el peso y la estatura correcta para su edad.

Llévalo al médico según este calendario:



De 1 a 8 meses:

Cada mes (sin falta).



De 12 a 24 meses (2 años):

Cada tres meses.



De 8 a 12 meses:

Cada dos meses.



De 2 a 5 años:

Cada seis meses.

El escudo de las vacunas: Las vacunas son los soldados que protegen a tu hijo. Mantén su carnet de vacunas al día para evitar enfermedades muy graves que causan ceguera, parálisis o problemas para respirar. ¡Son gratuitas y salvan vidas!

2**CASA LIMPIA Y AGUA SEGURA (TIERRA LIMPIA PARA COMER)**

Los microbios, parásitos y bacterias son invisibles y están en la suciedad y el agua sucia. Si entran al estómago de tu hijo, le provocarán diarrea y no dejarán que aproveche los nutrientes de la comida, causando desnutrición.

- **Lavado de manos obligatorio:** Siempre con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño, después de cambiar un pañal y antes de cocinar.
- **Agua Segura:** Para tomar, hacer jugos o lavar las frutas, usa siempre agua hervida. Nunca le des agua directamente de la llave/grifo, del río o de tanques abiertos.
- **Limpieza en el hogar:** Limpia la cocina y los juguetes todos los días. Mantén a los perritos o gatitos fuera del lugar donde la familia come.

**LA LIMPIEZA EN EL DESIERTO:**

Esas mismas historias antiguas dicen que cuando Dios mandaba el pan del cielo, primero soplaba un viento fuerte para barrer la arena del desierto y luego caía una lluvia suave para lavar el suelo. Solo cuando el piso estaba limpiecito, caía el pan. Si Dios mismo limpiaba el suelo antes de alimentar a sus hijos, ¡imagínate cuánto más nosotros debemos mantener limpia la casa donde crecen nuestros pequeños!

**PARA TU CORAZÓN**

Ver la cocina, la limpieza o las citas médicas no como obligaciones aburridas, sino como una forma de amar y proteger a tus hijos, cambia las cosas por completo.

Haz tu parte con paciencia. Y al final del día, cuando tus niños ya estén dormidos, respira hondo, descansa y dile a Dios con el corazón en paz: «Señor, hoy cuidé muy bien del regalo que me diste». ¡Él camina contigo!

TU RECETARIO EL MANA EN EL PLATO DIARIO



Ya hemos visto que con sabiduría y conocimiento se edifica la salud tus hijos. Pero, ¿cómo se ve esa sabiduría en el día a día? Se ve en la planificación de tu cocina.

Pensar en la comida de la semana no tiene por qué ser una carga pesada; es la forma práctica en la que recoges el «maná» que Dios ha provisto para tu familia. Para facilitarte esta hermosa tarea, hemos preparado opciones de menús sencillos, económicos y muy nutritivos para cada etapa de crecimiento de tu hijo.

RECUERDA:

Son ideas de comida real para mamás y papás reales. ¡Busca la edad de tu pequeño y pongamos amor en el plato!



LA AVENTURA DE PROBAR SABORES (DE 6-12 MESES)

»» LA FÓRMULA DEL PURÉ SABIO (6-8 MESES)

- Proteína (fuerza)
- 1 Vegetal (defensas)
- 1 Carbohidrato (energía)
- 1 cucharadita de aceite vegetal



DÍA	EL PLATO	¿CÓMO SE PREPARA?
Lunes	Puré «Suave comienzo»	Cocina un pedacito de pechuga de pollo , media zanahoria y una papa pequeña . Machaca todo muy bien con el tenedor hasta que quede suave. Mezcla con una cucharadita de aceite y ofrécelo tibio.
Martes	Papilla «Energía verde»	Cocina una porción de quinua , brócoli y yema de huevo . Aplástalo todo firmemente hasta que no queden grumos grandes. Añade la cucharadita de aceite.
Miércoles	Crema «sabor dulce»	Cocina hígado (pícalo muy finamente), espinaca y un pedazo de plátano verde o maduro cocido . Aplasta bien con un poquito del agua de la cocción y su cucharadita de aceite.



» LA FÓRMULA DEL PLATO VARIADO (9-11 MESES):

- Proteína picada
- Cereal o grano suave
- Vegetal en trocitos
- Fruta de postre.



Foto: Unsplash

DÍA	EL PLATO	¿CÓMO SE PREPARA?
Lunes	Almuerzo «nutritivo y tradicional»	Carne de res bien cocinada y picadita finita, acompañado de lentejas bien suaves (aplastadas con el tenedor) y cuadritos de zanahoria cocida. De refrigerio: raspadura de mango.
Martes	Platito «frescura del mar»	Pescado blanco (tilapia, merluza, bacalao, lenguado, rape, abadejo, mero o corvina) cocido al vapor (revisa muy bien que no tenga espinas) desmenuzado, con fideos cortos bien suaves y arbolitos de brócoli cocido que el bebé pueda agarrar con sus manitos.
Miércoles	Cena «paso a paso»	Clara y yema de huevo revuelto (cocinado con una gotita de aceite, sin sal), acompañado de quinua cocida suave y cuadritos de aguacate bien blandito.

IYA COME COMO LOS GRANDES! (A PARTIR DEL AÑO)

LA FÓRMULA DEL «PLATO SEMÁFORO»

Verde

La mitad del plato con verduras picadas y frutas.

Amarillo

Un cuarto del plato con carbohidratos: arroz, yuca, papa.

Rojo

Un cuarto del plato con proteína: carne, pollo, pescado, huevo.



MENÚ EJEMPLO

Desayuno «día activo»

1 huevo entero revuelto con tomate picadito, 1 rodaja de yuca cocida o maduro, y avena en leche.

Refrigerio de la mañana

Un puñado de frutillas (fresas) con kiwi picadas.

Almuerzo «equilibrio casero»

Un pedazo de carne de res o pollo asado a la plancha, 2 o 3 cucharadas de arroz con fréjol, y una ensalada suave de tomate con aguacate.

Refrigerio de la tarde

Un vaso pequeño de yogur natural (sin azúcar) con avena en hojuelas.

Cena «buen descanso»

Una porción pequeña de pescado (como atún) o pollo, acompañada de tortilla de papa y zanahoria al vapor.

PEQUEÑOS EXPLORADORES (DE 2 A 5 AÑOS)

REGLA DE ORO PARA ESTA EDAD

Dile un «no» rotundo a los jugos de caja, gaseosas y golosinas. Su única bebida debe ser agua limpia y segura.



MENÚ EJEMPLO

Desayuno

Tortilla de espinaca con huevo y un plátano maduro cocinado (se cocina todo junto en rodajas), acompañado de cuadritos de queso fresco. Una rodaja de papaya y colada de harina enriquecida (máchica).

Lonchera / Refrigerio 1:

Un recipiente con chochos y tostado (una opción muy ecuatoriana que da muchísima energía) y una mandarina o naranja entera para que ellos mismos la pelen. Adicional puedes enviarle una botella de agua segura con trocitos de fruta como limón o hojitas de menta.

Almuerzo

Un plato con la división del semáforo: Una porción de seco de pollo (guiso casero saludable), una porción de quinua cocida o arroz, y una ensalada colorida de zanahoria rallada, coliflor y unas gotas de limón (el limón ayuda a aprovechar mejor los nutrientes).

Refrigerio 2

Un pedazo de humita o maíz tierno cocido (choclo) con unas rebanadas de aguacate.

Cena

Sopa espesa de lentejas con carne picada y vegetales, acompañada de té de frutas.

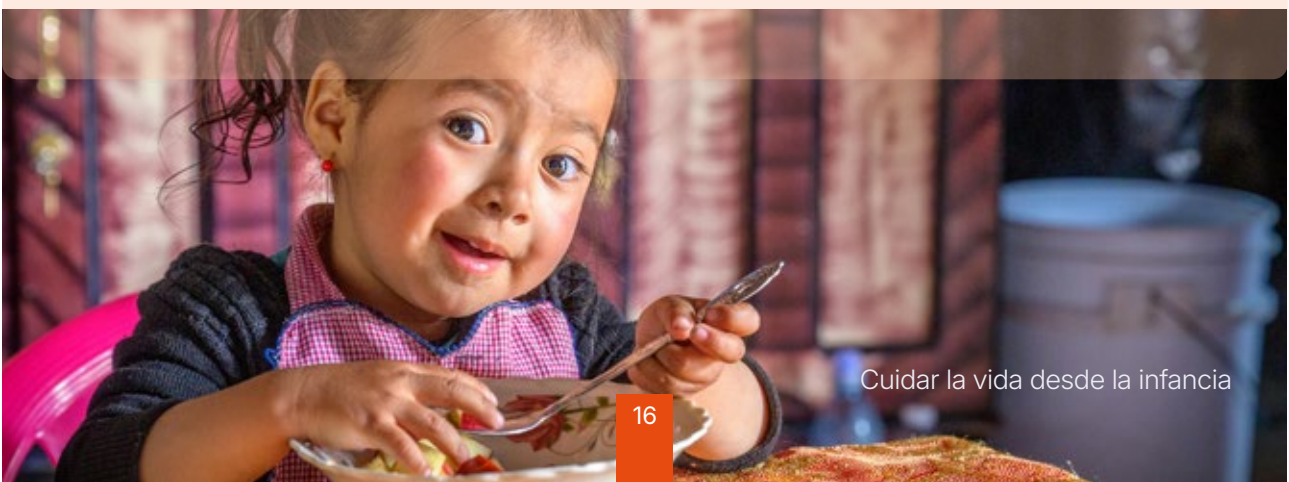
» UN SECRETO DE COCINA: «SUSTITUYE CON TRANQUILIDAD»



No te preocupes si un día no tienes pollo o si la manzana está cara. El secreto es usar lo que tengas a la mano en el mercado de tu zona:

- Si no hay pollo, el huevo es igual de poderoso y completo.
- Si no hay papa, usa yuca, camote o plátano verde.
- Si no hay espinaca, usa acelga o nabo verde.

**Lo importante es la frescura y el cariño con el que preparas cada plato.
¡Lo estás haciendo muy bien!**



- » Hemos llegado al final de esta travesía a través de las páginas, pero el verdadero viaje apenas comienza hoy en tu cocina.
- » **No busques la perfección desde el primer día.**
- » Habrá tardes cansadas, días en los que digan que no a las verduras o mañanas de apuro. Tengan paciencia.
- » Recuerden que la mayordomía se **vive paso a paso, un plato a la vez.**
- » Para ayudarte a organizar el «maná» de cada día con tranquilidad, te regalo esta plantilla. Puedes imprimirla, plastificarla o pegarla en tu refrigerador para escribir tus propias ideas de menús saludables usando las fórmulas que aprendimos en este E-book.



MI PLAN DE AMOR: MENÚ SEMANAL PARA NUTRIR Y CUIDAR SU CRECIMIENTO

DÍA	DESAYUNO	REFRIGERIO	ALMUERZO	REGRIGERIO 2	CENA
LUNES					
MARTES					
MIÉRCOLES					
JUEVES					
VIERNES					
SÁBADO					
DOMINGO					

Mi Checklist de Cuidado Semanal

(Marca con un visto ✓ al final de la semana para celebrar tus pequeños grandes logros)

- Agua segura:** ¿Aseguré agua hervida para toda la familia esta semana?
- Manos limpias:** ¿Recordamos en casa el lavado con agua y jabón en los momentos clave?

Cero ultraprocesados: ¿Logramos cambiar los snacks de paquete por frutas o alimentos reales?

Corazón agradecido: ¿Damos gracias juntos en la mesa antes de comer?



© iglesiasconlaninez
Es una iniciativa impulsada
por las Oficinas de World Vision
Bolivia, Chile, Ecuador y Perú

[Podcast Spotify](#) 

<https://bit.ly/icnwhatsapp> 

<https://bit.ly/icntelegram> 

 Iglesias
CON LA
niñez
¡Únete a la comunidad!