

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES RESPIRATORIAS AGUDAS (ERA)?

Las ERA son enfermedades de las vías respiratorias, causadas en su mayor parte por virus y bacterias; se adquieren por el aire o por el contacto directo con personas enfermas. Los síntomas son: tos, mocos, flema, dolor o enrojecimiento de la garganta, ronquera, dolor de oído y en algunos casos fiebre.

Pueden durar hasta 15 días. Entre ellas están: el resfriado común, la influenza, la neumonía y el asma.

RECOMENDACIONES PARA ALIMENTAR A SU HIJA/HIJO SANO O ENFERMO?

De 0 a 6 meses de edad

- ✓ Ofrézca lactancia materna todas las veces que quiera.
- ✓ No necesita ningún otro alimento.

De 6 a 8 meses de edad

- ✓ Ofrézca lactancia materna todas las veces que quiera.
- ✓ Si no recibe leche materna, dele mínimo cuatro tazas de una fórmula láctea al día, adecuada para la edad.
- ✓ Inicie con alimentos en papilla, puré o sopa licuada, sin suspender la leche materna.
- ✓ Incluya Frutas como papaya, banano, guayaba. (Prefiera las de cosecha y evite las frutas ácidas)
- ✓ Incluya alimentos como verduras, carne de res o pollo, arroz, papa, maíz y yuca.
- ✓ Ofrézcale alimentos adicionales a la leche, dos a tres veces al día.

De 9 a 11 meses de edad

- ✓ Ofrézcale cinco comidas al día: tres principales y dos refrigerios.
- ✓ Continúe suministrando leche materna por lo menos cuatro veces al día.
- ✓ Incluya en sus comidas, además de las anteriores, frijol, lenteja o garbanzo.

Mayor de un año

- ✓ Ofrézcale entre cinco y seis comidas al día: tres principales y dos o tres refrigerios.
- ✓ Ofrézcale un huevo completo todos los días.
- ✓ Sírvale en plato propio los alimentos bien picados.
- ✓ Debe recibir tres tazas de leche diarias, que puede reemplazar por kumis, yogurt o queso.
- ✓ Si toma leche de vaca, ofrézcale mínimo cuatro veces al día.

Instituto Departamental de Salud de Nariño

Calle 15 No. 28 - 41 Plazuela de Bomboná

San Juan de Pasto - Nariño - Colombia

Conmutador

7235428 - 7236928

7233359 - 7232260

EXT 118

sioficinaidsn@gmail.com

Horario de Atención:

Lunes a Viernes:

8a.m. / 12 m. y 2 p.m. / 6 p.m.

www.ids.gov.co


Gobernación de
Nariño
Secretaría de Educación


Instituto
Departamental
de Salud de Nariño
Comprometidos con su bienestar

QUIERO QUE MIS SUEÑOS VUELEN



RESPIRACIÓN SANA, UN MEJOR MAÑANA


Gobernación de
Nariño
Secretaría de Educación


Instituto
Departamental
de Salud de Nariño
Comprometidos con su bienestar