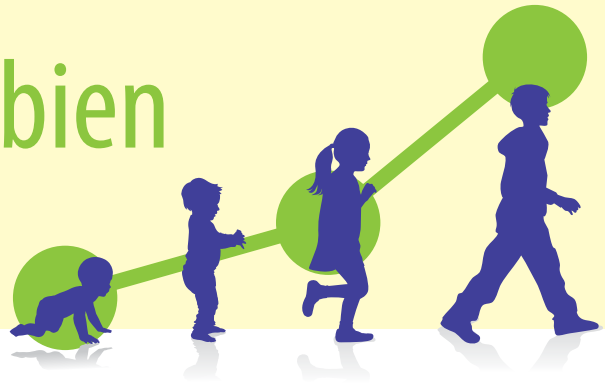


# ¿ESTÁ CRECIENDO bien mi hijo?

Preguntas y respuestas para padres



## Los niños tienen tamaños y formas diferentes.

**Aunque su hijo pueda ser más alto o más bajo, tener más o menos peso que otros niños de su misma edad, las variaciones de peso y talla generalmente se rigen por un patrón que es correcto para su hijo.**

**Los bebés crecen a ritmos distintos. Por ejemplo, en los primeros seis meses, los bebés que son amamantados tienden a crecer más rápido que los bebés que no son amamantados y tienden a crecer más lento en los siguientes seis meses de vida. Los bebés que no son amamantados tienden a crecer más rápido entre los meses 7 y 12 de vida.**



## ¿Por qué debo llevar un registro del crecimiento de mi hijo?

La forma en que crece su hijo dice mucho sobre su salud. Un crecimiento muy rápido o muy lento puede ser una señal de posibles problemas de salud o nutrición.

Se deben medir el peso y la talla/altura de su hijo en forma regular desde su nacimiento para saber cómo está creciendo con el paso del tiempo. También se debe medir el tamaño de la cabeza (circunferencia de la cabeza) de los bebés y niños que empiezan a caminar.

## ¿Con qué frecuencia debo pesar y medir a mi hijo?

Su hijo debe ser pesado y medido en cada consulta programada de revisión y/o en las consultas en que su hijo esté enfermo. Las consultas típicas de revisión del niño pueden ocurrir:

- durante las dos primeras semanas de vida
- a los 2, 4, 6, 9, 12, 18 y 24 meses
- una vez al año para niños de más de 2 años y para adolescentes



## ¿Cómo puedo ver las variaciones del crecimiento de mi hijo?

Una gráfica de crecimiento es un tipo de gráfica que se usa para ver las variaciones en el patrón de crecimiento de su hijo. Cada vez que su hijo es medido, las medidas del nuevo peso y la nueva talla/altura se marcan en la gráfica de crecimiento.

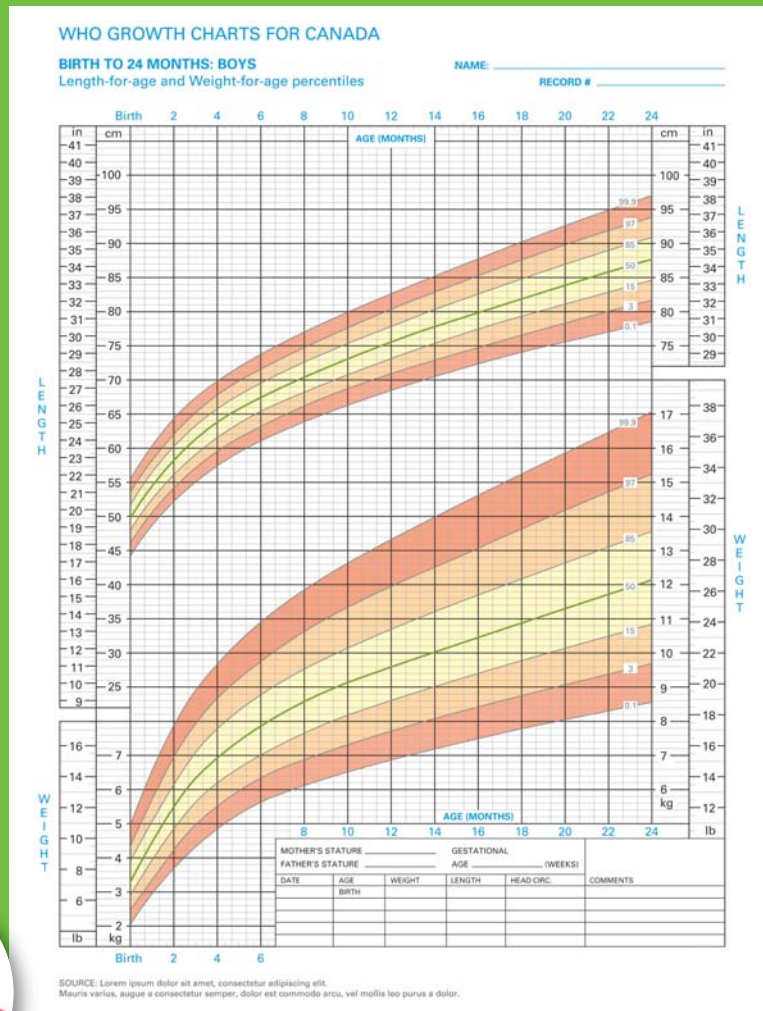
La gráfica ayuda a mostrar si su hijo está creciendo en forma saludable. Se conservará la gráfica de crecimiento de su hijo como parte de su registro de salud hasta que se convierta en un adulto. Usted puede solicitar ver esta gráfica de crecimiento en cada consulta.

## ¿Qué gráfica de crecimiento se debe usar para ver las variaciones del crecimiento de mi hijo?

En 2006, la Organización Mundial de la Salud (OMS) dio a conocer nuevas normas para el crecimiento de los niños.

Las gráficas de crecimiento de la OMS son la mejor herramienta para ver las variaciones del crecimiento de los niños y deben reemplazar a otras gráficas de crecimiento que se han utilizado para infantes, niños y adolescentes sanos. Las gráficas de crecimiento de la OMS se están usando para ver las variaciones del crecimiento de los niños en una serie de países en todo el mundo.

Éste es un ejemplo de cómo se ven las gráficas de crecimiento.



Adaptado con licencia de la Organización Mundial de la Salud.

## ¿Cómo sé si mi hijo está creciendo bien?

Hay muchos factores que afectan el crecimiento de su hijo, incluyendo sus hábitos alimenticios y de actividad física, el medio ambiente y la talla de sus padres. Si su hijo está creciendo bien, la circunferencia de su cabeza, el peso y la talla/altura seguirán (o “registrarán”) las mismas líneas de crecimiento con el paso del tiempo.

Recuerde que cada niño tiene un modelo determinado de crecimiento que le es natural. Su peso y talla/altura deben ser medidos a intervalos regulares para revelar su patrón particular de crecimiento.

**Consulte con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más ayuda si tiene alguna inquietud en relación con este tema.**

Los Dietistas de Canadá agradecen a la autora Natasha Haskey, MSc (Maestría en Ciencias), RD y a la Red de Nutrición Pediátrica de los Dietistas de Canadá (DCPNN), así como a la Agencia de Salud Pública de Canadá por su apoyo financiero.

© Dietitians of Canada y Canadian Paediatric Society. 2010. Todos los derechos reservados. Se permite la reproducción completa únicamente para propósitos sin motivo de lucro.