



CONOCE EL PESO Y TALLA NORMALES DE TU HIJO

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS

ESTIMADAS MADRES USUARIAS



La Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI Y Jardín de Niños UNAM a través de la Coordinación Médica pone a su disposición el tema sobre "Peso y talla normales". Como ustedes saben cada año se realizan diferentes mediciones de peso y talla de los niños y niñas de los CENDI y Jardín de Niños para poder evaluar el estado nutricional y saber si necesitan alguna valoración especial. Sin embargo, sabemos que en estos tiempos no es posible evaluar a los niños y niñas así que les brindamos información para que ustedes puedan hacerlo en casa y así fomentemos el crecimiento y desarrollo adecuados.

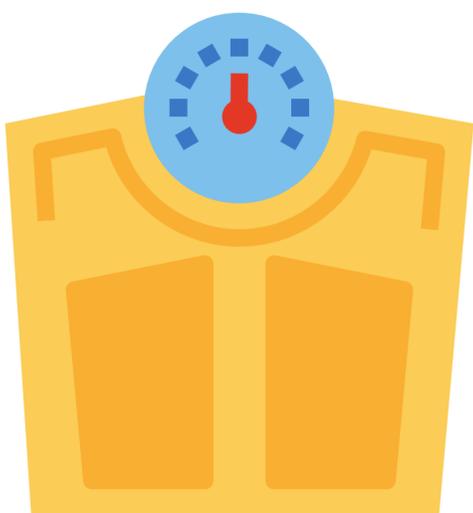


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PESAR Y MEDIR A MI HIJO?

Valorar el peso y talla en los niños y niñas, es una parte fundamental, estos datos nos brindan información para conocer si están teniendo un adecuado crecimiento, desarrollo físico y nutricional. Y poder identificar de manera temprana si hay alteraciones y facilitar la posibilidad de un tratamiento oportuno.

Los médicos pediatras en revisiones del niño sano miden y pesan a los niños y niñas, una vez que registran esas medidas, se apoyan con gráficas de crecimiento que los ayudan para saber como evoluciona su desarrollo de forma periódica. Cabe recalcar que es importante que un doctor haga esas revisiones de control, ya que no todos los niños y niñas se desarrollan de la misma manera y al mismo tiempo.

Por la situación que estamos pasando, suele ser complicado que tenga una valoración medica, es por ello que en este documento les daremos información sobre como medir y pesar a sus hijos, y les proporcionaremos tablas para saber si estan dentro de los parámetros normales de peso y talla para sus edades.



¿CÓMO PUEDO PESAR Y MEDIR A MI BEBÉ?

BASCULA PARA BEBÉS

- En la bandeja, opcionalmente se puede colocar una manta o sabana delgada, para que el bebé no tenga frío y este cómodo. Registrar el peso de la manta si es necesario.
- Antes de colocar al bebé observar que la pantalla marque "0.0".
- Colocar al bebé desnudo, con la mayor parte de su cuerpo dentro de la bandeja, cuidando que sus bracitos no ejerzan presión en los extremos y evitar que se mueva mucho para que no haya variación en el peso y registrarlo de manera correcta.



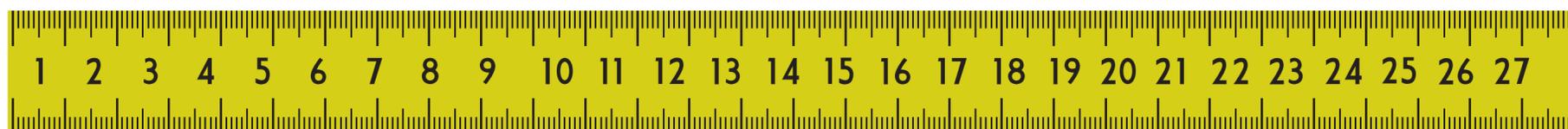
BASCULA DIGITAL

- Revisar que la báscula este en 0.0
- La mamá se quitará los zapatos, se subirá a la báscula y registrará su peso.
- Después cargará al bebé desvestido y se subirá a la báscula con él, registrando el peso total de ambos.
- A la cifra final se le resta el peso de la mamá y de esa forma podremos conocer el peso del bebé



BASCULA DIGITAL PARA MALETAS

- Colocar las asas de una bolsa de tela en la bascula para maletas.
- Poner al bebé dentro de la bolsa sin ropa.
- Levantar la bascula junto con el bebé de manera cuidadosa y registrar el peso .



MEDIR CON CINTA METRICA

- Es ideal colocarlo en una superficie plana como una mesa.
- Haciendo uso de una cinta métrica, se deberá medir desde la cabeza hasta el talón.
- Es importante que el bebé este quieto y sus piernas estén extendidas.



¿CÓMO PUEDO PESAR Y MEDIR A MI HIJO O HIJA?

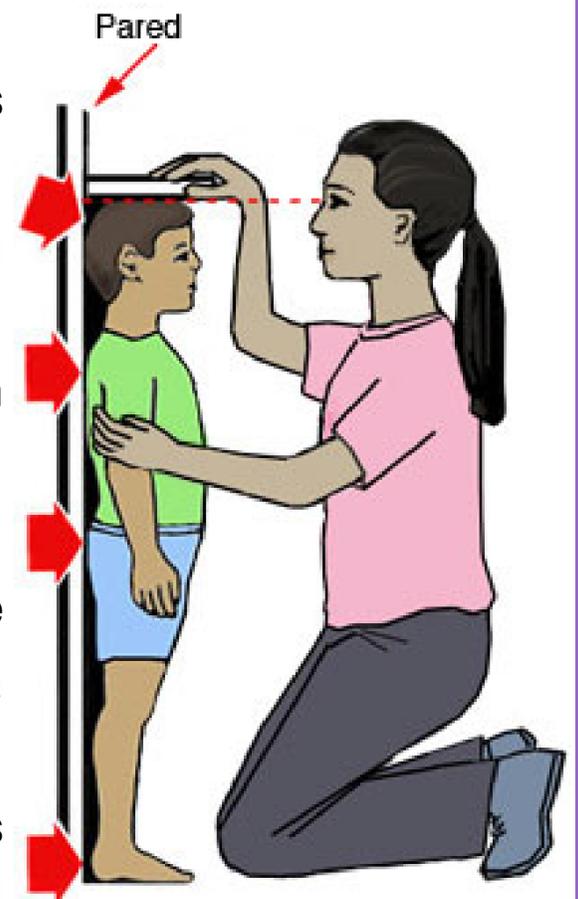
BÁSCULA

- Colocar la báscula sobre el piso firme, evitando que sea de alfombra, esto para que la bascula no se mueva.
- Quitarle los zapatos y ropa pesada (como chamarras).
- Asegurarse que se pare con ambos pies en el centro de la bascula.
- Registrar el peso mostrado.



CINTA METRICA

- Retirar zapatos, adornos en el cabello y peinados voluminosos
- Poner al pequeño en el piso firme (que no tenga alfombra), contra una pared plana y lisa.
- Colocar al niño con los pies juntos, contra la pared, con una postura recta, piernas derechas, brazos a los lados, hombros al mismo nivel y mirada al frente.
- Usaremos un objeto plano (como una regla) que se pueda poner sobre la cabeza del niño y que tenga contacto con la pared (como se muestra en la imagen).
- Marcar en la pared a que altura quedo el objeto. Después con una cinta métrica que pondremos desde la base del piso hasta la marca de la pared, obtener la medida de la estatura.



¿QUÉ HAGO DESPUES DE MEDIR Y PESAR A MI HIJO?

En este documento encontraran formularios de acuerdo al sexo y edad de sus hijos. En el cual tendrán que llenar datos como: nombre, edad (meses), estatura y peso.

Para saber en que rango estan sus hijos, se apoyaran con las tablas de la Cartilla de Vacunación, que se proporcionan en el mismo formulario. En ellas correlacionaran la edad con el peso y la talla, observando en que columna se encuentran estos valores y conocer si estan en el rango normal, de peso bajo, sobrepeso u obesidad, si tienen talla baja o talla normal.

Ejemplo: Lactante de 2 meses de edad, pesa 4 kilos con 800 gramos y mide 55.5 centímetros

- Como se observa en la tabla buscamos en la columna de edad "2 meses"
- Pasamos a la sección de peso y buscamos la columna donde se aproximen los 4 kilos con 800 gramos, que esta en rango normal.
- Pasamos la sección de estatura y buscamos el valor que se aproxime a los 55.5 centímetros, que esta en rango normal

 EDAD	PESO (KG)				ESTATURA (CM)	
	PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	BAJA	NORMAL
 er es 2 meses	  < 2.8 < 3.6 < 4.5	  5.1	  > 3.7 > 4.8 > 5.8	  > 4.2 > 5.5 > 6.6	  < 47.3 < 51.7 < 55.0	  47.3 53.0 57.1

VALORACION EN BEBÉS

NOMBRE: _____

NIÑA



MESES: _____

ESTATURA: _____

PESO: _____

 EDAD	PESO (KG)				ESTATURA (CM)	
	PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD	BAJA	NORMAL
						
						
Al nacer	< 2.8	3.2	> 3.7	> 4.2	< 47.3	49.1
1 mes	< 3.6	4.2	> 4.8	> 5.5	< 51.7	53.7
2 meses	< 4.5	5.1	> 5.8	> 6.6	< 55.0	57.1
3 meses	< 5.2	5.8	> 6.6	> 7.5	< 57.7	59.8
4 meses	< 5.7	6.4	> 7.3	> 8.2	< 59.9	62.1
5 meses	< 6.1	6.9	> 7.8	> 8.8	< 61.8	64.0
6 meses	< 6.5	7.3	> 8.2	> 9.3	< 63.5	65.7
7 meses	< 6.8	7.6	> 8.6	> 9.8	< 65.0	67.3
8 meses	< 7.0	7.9	> 9.0	> 10.2	< 66.4	68.7
9 meses	< 7.3	8.2	> 9.3	> 10.5	< 67.7	70.1
10 meses	< 7.5	8.5	> 9.6	> 10.9	< 69.0	71.5
11 meses	< 7.7	8.7	> 9.9	> 11.2	< 70.3	72.8
1 año	< 7.9	8.9	> 10.1	> 11.5	< 71.4	74.0
1 año 6 meses	< 9.1	10.2	> 11.6	> 13.2	< 77.8	80.7
2 años	< 10.2	11.5	> 13.0	> 14.8	< 83.2	86.4
2 años 6 meses	< 11.2	12.7	> 14.4	> 16.5	< 87.1	90.7
3 años	< 12.2	13.9	> 15.8	> 18.1	< 91.2	95.1
3 años 6 meses	< 13.1	15.0	> 17.2	> 19.8	< 95.0	99.0

VALORACION EN BEBÉS

NOMBRE: _____



NIÑO

EDAD: _____

ESTATURA: _____

PESO: _____

EDAD
Al nacer
1 mes
2 meses
3 meses
4 meses
5 meses
6 meses
7 meses
8 meses
9 meses
10 meses
11 meses
1 año
1 año 6 meses
2 años
2 años 6 meses
3 años
3 años 6 meses

PESO (KG)			
PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	OBESIDAD
< 2.9	3.3	> 3.9	> 4.4
< 3.9	4.5	> 5.1	> 5.8
< 4.9	5.6	> 6.3	> 7.1
< 5.7	6.4	> 7.2	> 8.0
< 6.2	7.0	> 7.8	> 8.7
< 6.7	7.5	> 8.4	> 9.3
< 7.1	7.9	> 8.8	> 9.8
< 7.4	8.3	> 9.2	> 10.3
< 7.7	8.6	> 9.6	> 10.7
< 8.0	8.9	> 9.9	> 11.0
< 8.2	9.2	> 10.2	> 11.4
< 8.4	9.4	> 10.5	> 11.7
< 8.6	9.6	> 10.8	> 12.0
< 9.8	10.9	> 12.2	> 13.7
< 10.8	12.2	> 13.6	> 15.3
< 11.8	13.3	> 15.0	> 16.9
< 12.7	14.3	> 16.2	> 18.3
< 13.6	15.3	> 17.4	> 19.7

ESTATURA (CM)	
BAJA	NORMAL
< 48.0	49.9
< 52.8	54.7
< 56.4	58.4
< 59.4	61.4
< 61.8	63.9
< 63.8	65.9
< 65.5	67.6
< 67.0	69.2
< 68.4	70.6
< 69.7	72.0
< 71.0	73.3
< 72.2	74.5
< 73.4	75.7
< 79.6	82.3
< 84.8	87.8
< 88.5	91.9
< 92.4	96.1
< 95.9	99.9

VALORACION

NOMBRE: _____

NIÑA



EDAD: _____

ESTATURA: _____

PESO: _____

EDAD	PESO (KG)				ESTATURA (CM)	
	PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	SOBREPESO	BAJA	NORMAL
	—	✓	+	++	—	✓
4 años	< 14.0	16.1	> 18.5	> 21.5	< 98.4	102.7
4 años 6 meses	< 14.9	17.2	> 19.9	> 23.2	< 101.6	106.2
5 años	< 15.8	18.2	> 21.2	> 24.9	< 104.7	109.4
5 años 6 meses	< 12.7	15.2	> 16.9	> 19.0		
6 años	< 12.7	15.3	> 17.0	> 19.2		112.2
6 años 6 meses	< 12.7	15.3	> 17.1	> 19.5		
7 años	< 12.7	15.4	> 17.3	> 19.8		117.2
7 años 6 meses	< 12.8	15.5	> 17.5	> 20.1		
8 años	< 12.9	15.7	> 17.7	> 20.6		122.6
8 años 6 meses	< 13.0	15.9	> 18.0	> 21.0		
9 años	< 13.1	16.1	> 18.3	> 21.5		127.5
9 años 6 meses	< 13.3	16.3	> 18.7	> 22.0		

VALORACION

NOMBRE: _____

NIÑO



EDAD: _____

ESTATURA: _____

PESO: _____

EDAD	PESO (KG)				ESTATURA (CM)	
	PESO BAJO	NORMAL	SOBREPESO	SOBREPESO	BAJA	NORMAL
	—	✓	+	++	—	✓
4 años	< 14.4	16.3	> 18.6	> 21.2	< 99.1	103.3
4 años 6 meses	< 15.2	17.3	> 19.8	> 22.7	< 102.3	106.7
5 años	< 16.0	18.3	> 21.0	> 24.2	< 105.3	110.0
5 años 6 meses	< 13	15.3	> 16.7	> 18.4		
6 años	< 13.0	15.3	> 16.8	> 18.5		112.7
6 años 6 meses	< 13.1	15.4	> 16.9	> 18.7		
7 años	< 13.1	15.5	> 17.0	> 19.0		118.5
7 años 6 meses	< 13.2	15.6	> 17.2	> 19.3		
8 años	< 13.3	15.7	> 17.4	> 19.7		122.8
8 años 6 meses	< 13.4	15.9	> 17.7	> 21.1		
9 años	< 13.5	16.0	> 17.9	> 20.5		127.5
9 años 6 meses	< 13.6	16.2	> 18.2	> 20.9		



¿CON QUE FRECUENCIA DEBO PESAR Y MEDIR A MI HIJO?

Tras la salida del hospital, se valora el peso y talla cada mes hasta los 12 meses, que corresponde al primer año de vida. Después del año los controles de peso y talla se realizan cada 6 meses.

Es importante tener en mente los siguientes parámetros en los bebés:

- En el primer y segundo mes ganan 1 kilo por mes.
- En el tercer y cuarto mes ganan de 600 a 800 gramos.
- En el cuarto mes disminuye un poco la ganancia de peso, y ganan 500 gramos por mes.



En general, pesar diario o semanalmente a tu hijo, puede llevar a errores y alarmar innecesariamente con pérdidas de peso irrelevantes o con ganancias. Ya que el crecimiento de los niños no es constante, su peso puede variar en función de diversos factores: la hora del día en que se pese (de preferencia es en la mañana), la cantidad de leche ingerida previamente, la edad, el tipo de alimentación, el modelo de báscula, etc.

Si al pesar a tu hijo, notas que su peso esta en rangos diferentes, no debes alarmarte, recuerda que no todos los organismos funcionan y se desarrollan de la misma manera, y es más importante la valoración general del niño: higiene, el sueño, los estímulos, la alimentación, la presencia de alguna enfermedad, su aspecto físico y el tono muscular.





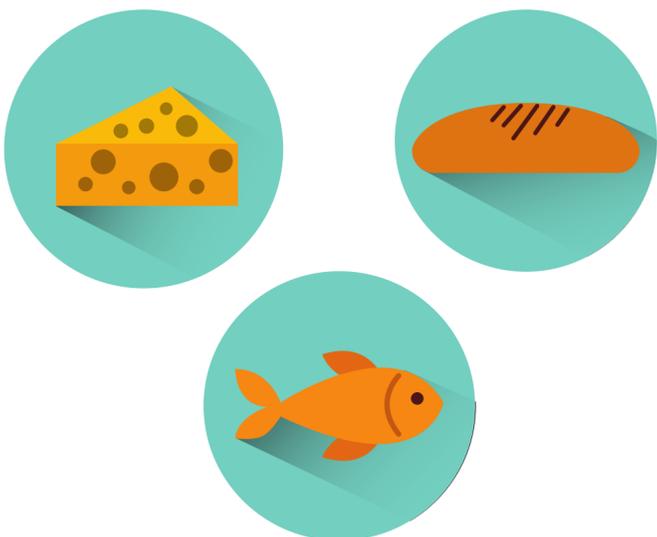
¿QUÉ PASA SI MI HIJO SALE CON BAJO PESO U OBESIDAD?

Si existe riesgo o está en sobrepeso u obesidad, se pueden adoptar medidas para corregir el peso.

- Limitar la cantidad de bebidas azucaradas o evitarlas por completo.
- Consumir frutas y verduras.
- Que la familia sea parte de ese proceso de alimentación adecuada.
- Limitar la cantidad de veces que comen fuera de casa (restaurantes de comida rápida) y cuando lo hagan, enseñar a tu hijo a elegir las opciones saludables.
- Adaptar los tamaños de las porciones según la edad.
- Asegurarse que duerman lo suficiente (8 horas).
- Realizar actividad física.

Lo recomendable es ir al médico pediatra o a su clínica del ISSSTE correspondiente, para que realice una evaluación general, chequeando el peso, la talla, la edad, el estado de salud, si realiza alguna actividad física y como está la alimentación. El médico analizará toda esa información para determinar si su hijo tiene o no un problema relacionado con el peso. Le dará una dieta específica y le recomendará que haga ejercicio físico.

Si su hijo tiene bajo peso o está perdiendo peso; está muy cansado o se enferma mucho; tiene síntomas duraderos como tos, fiebre, diarrea u otros problemas, es vital hablar con el médico. Algunos niños pesan menos de lo que deberían debido a trastornos de la conducta alimentaria, o enfermedades recurrentes que requieren tratamiento médico.



Para complementar la información sobre alimentación saludable y porciones visitar el link que ponemos a continuación:
<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/porciones-infantiles.pdf>



RECOMENDACIONES

ALIMENTACIÓN

Para aprender más sobre alimentación infantil:

<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/alimentacionParte3.pdf>

Brindarle al niño una alimentación adecuada y variada de alimentos en cantidad y calidad suficiente, los ayudara a vivir bien y tener buena salud. La base de la alimentación saludable es comer de forma equilibrada todos los alimentos disponibles, para seleccionarlos de forma adecuada se clasifican en diferentes grupos:

1

Cereales: arroz, maíz, trigo, avena, cebada, quínoa y sus derivados (harinas y productos elaborados con ellas: fideos, pan, galletas, etc.

Y Legumbres secas: lentejas, garbanzos, porotos, arvejas secas, soja.

Son fuentes de **Hidratos de Carbono y Fibra**

La función principal de los Hidratos de Carbono es brindar **ENERGÍA**

La función principal de la fibra es **FAVORECER EL FUNCIONAMIENTO INTESTINAL.**

2

Verduras y Frutas son fuente de vitaminas C y A, de fibras y otras sustancias minerales como el potasio y el magnesio. Incluye todos los vegetales y frutas comestibles.

Su función principal es **PROTEGERNOS DE ENFERMEDADES**

3

Leche, yogur y queso son fuentes de proteína de buena calidad y de calcio.

La función principal de la Proteína es **FORMAR NUEVOS TEJIDOS Y AYUDARNOS A CRECER.**

La función del Calcio es **FORMAR LOS HUESOS Y DIENTES.**

4

Carnes y Huevos: son fuente de proteínas de buena calidad y nos proveen de hierro. Incluyen todos los tipos de carnes comestibles: vaca, pollo, pescado, cerdo, cordero, oveja, conejo, perdiz, quirquincho, pato, pavo, rana, víbora, etc. Incluye las vísceras, hígado, mondongo, corazón y los huevos de todas las aves.

La función principal de la Proteína es **FORMAR NUEVOS TEJIDOS Y AYUDARNOS A CRECER**

La función principal del Hierro es **FORMAR HEMOGLOBINA QUE TRANSPORTA OXÍGENO A TODAS LAS CÉLULAS.**

5

Aceites y grasas son fuentes de energía y vitaminas E. Los aceites crudos, semillas y frutas secas tienen grasas indispensables para la vida.

Son fuente de **ENERGÍA MÁS CONCENTRADA, APORTAN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES PARA FORMAR HORMONAS Y ENZIMAS Y TRANSPORTAN EN EL ORGANISMO VITAMINAS LIPOSOLUBLES (A,D, E, K).**

6

Azúcar y dulces aportan energía y son agradables por su sabor, pero no aportan ninguna sustancia nutritiva importante

RECOMENDACIONES

CON LOS BEBÉS

La leche materna es el mejor alimento y la mejor fuente de nutrición para el bebé, especialmente durante los primeros 6 meses de vida hasta los 2 años o más. En los primeros meses de la vida la lactancia materna cubre las necesidades del bebé.

En los primeros años de vida, los niños y niñas representan una gran demanda nutricional por su velocidad de crecimiento, y requerimientos nutricionales. Es por ello, muy importante tener en cuenta que la base de la alimentación por 6 meses es exclusivamente la lactancia materna, después se complementa con alimentos de todos los grupos.

Para complementar sobre la importancia de la lactancia materna visitar: <https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/lactancia.pdf>

TABLA DE ALIMENTACIÓN PARA BEBÉS 0-1



0 a 6 meses	Exclusivamente leche materna o leche de fórmula			
6 a 9 meses	Principal	Alimentación complementaria	Alimentos alérgenos	Alimentos prohibidos
		Introducir:	Ofrecer durante 3 días	
		<ul style="list-style-type: none"> Solo 1 alimento por día Por la mañana 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas de pelo Frutos secos Legumbres Gluten Huevo Pescado Crustáceos Soja y sésamo 	<ul style="list-style-type: none"> Sal Azúcar Frutos secos enteros Pescados grandes Verduras de hoja verde Bebidas o tortitas de arroz Miel Alimentos crudos
0 a 9 meses	Principal	Introducción de los lácteos	Transición a sólidos	
1 año	Alimentación parecida a la de los adultos varias comidas al día y alimentos sólidos		Leche materna a demanda	Leche de vaca entera



Texturas
Para lograr la aceptación de las papillas es importante ofrecerlas en casa como se ofrecen en el CENDI; a continuación encontrará consejos para lograr la textura adecuada de las papillas de acuerdo a la edad de su hijo o hija. Le recomendamos aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño o niña con base en la presente guía.



<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/alimentacionComplementaria.pdf>

¡PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE!

BIBLIOGRAFÍA

- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/62873/Cartilla_Ninos_2014.pdf
- <https://kidshealth.org/es/parents/growth-4-to-5-esp.html?WT.ac=ctg>
- https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/265608/Norma_Oficial_Mexicana_NOM.pdf
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), julio de 2012.
- <https://kidshealth.org/es/parents/childs-weight-esp.html>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/childhood-obesity/symptoms-causes/syc-20354827>
- https://www.who.int/nutrition/publications/CIP_document/es/