Planeta Rica - Córdoba, 31 de diciembre de 2022

Dra.
Adriana Cuadros Fernández
REP. LEGAL ESE CAMU Pueblo Nuevo
Supervisor

Asunto: Presentación del informe Nº 3 del contrato de prestación de servicios **No. 240** de 2022.

Cordial saludo,

En cumplimiento a las obligaciones contractuales anexo el primer informe del contrato de prestación de servicios 240 de 2022**,** cuyo objeto es la **PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENLACE PARA BRINDAR APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO Nº SS581-2022 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA Y LA E.S.E. CAMU PUEBLO NUEVO** en el periodo comprendido entre el 01 de diciembre de 2022 hasta el 31 de diciembre de 2022.

Lo anterior es para su conocimiento y fines pertinentes.

Cordialmente:

_____

Lina Marcela Paternina Hoyos

Contratista

INFORME FINAL DE ACTIVIDADES

1. INFORMACIÓN GENERAL DEL CONTRATO	
CONTRATO No. Y FECHA:	No. 240- 07 de Octubre de 2022
TIPO DE CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS
CONTRATISTA:	LINA MARCELA PATERNINA HOYOS
C.C. No.	**1.067.837.678**
OBJETO DEL CONTRATO:	PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENLACE PARA BRINDAR APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO Nº SS581-2022 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA Y LA E.S.E. CAMU PUEBLO NUEVO
VALOR INICIAL:	**$13.048.452,00**
PLAZO INICIAL:	**DOS (2) MESES Y VEINTICINCO (25) DÍAS**
NOMBRE SUPERVISOR	**ADRIANA CUADROS FERNÁNDEZ**
FECHA DE INICIACIÓN:	07 de Octubre de 2022
FECHA DE TERMINACIÓN:	31 de Diciembre de 2022
INFORME ACTIVIDADES No	**03**

VALOR A PAGAR POR ESTE INFORME	**$4.349.484,00**	
PERIODO FACTURADO:	**DESDE**: 01 de Diciembre de 2022	**HASTA:** 31 de Diciembre 2022

2. DETALLE DE LA EJECUCIÓN CONTRACTUAL

Obligación 1. Desarrollar sus labores de manera profesional.

Obligación 2. ACTIVIDAD SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.- **ACTIVIDAD 1:** Seleccionar en coordinación con la Secretaría Municipal y el o la Coordinador(a) del programa prenatal, un grupo mínimo de 25 gestantes (por taller) en contexto de vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos, que presenten factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas (10 talleres en el municipio de Planeta Rica), cada taller debe tener una duración de 2 horas e incluye los siguientes temas: 1. Necesidades Nutricionales de la embarazada. 2. Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF.

CONCERTACIÓN: el día 16 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de la Fundación Amiga de la Niñez. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER TALLER:** unidad de servicios de Fundación Amiga de la niñez, el día 21 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller sobre las Necesidades Nutricionales de la embarazada y la Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, en una unidad de servicios de Fundación Amiga de la niñez,

situada en el barrio Sucre, en la zona urbana del municipio de Planeta Rica, actividad que fue dirigida a gestantes, donde se convocaron usuarias activas en el programa, priorizando a las embarazadas con riesgo de desnutrición materna. Se utilizó vídeo beam como ayuda pedagógica, se utilizaron como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF y además se concertó la actividad con la secretaría de salud municipal, donde se aportaron ideas para el desarrollo de la misma.

POBLACION BENEFICIADA: 25 gestantes

CONCERTACIÓN: el día 21 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de la Fundación Amiga de la Niñez. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO TALLER:** unidad de servicios de Fundación Amiga de la niñez, el día 25 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller sobre las Necesidades Nutricionales de la embarazada y la Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, en una unidad de servicios de Fundación Amiga de la niñez, situada en el barrio Los Laureles, en la zona urbana del municipio de Planeta Rica, actividad que fue dirigida a gestantes, donde se convocaron usuarias activas en el programa, priorizando a las embarazadas con riesgo de desnutrición materna. Se utilizó vídeo beam como ayuda pedagógica como ayuda pedagógica, además se utilizaron como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF y además se concertó la actividad con la secretaría de salud municipal, donde se aportaron ideas para el desarrollo de la misma.

POBLACION BENEFICIADA: 25 gestantes

CONCERTACIÓN: el día 15 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con una de las admisionistas de SANA IPS. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **TERCER TALLER:** SANA IPS, el día 28 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller sobre las Necesidades Nutricionales de la embarazada y la Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, en SANA IPS, actividad que fue dirigida a gestantes, donde se convocaron usuarias activas en el programa, priorizando a las embarazadas con riesgo de desnutrición materna. Se utilizaron imágenes y presentaciones alusivas al tema como ayuda pedagógica, además se utilizaron como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF y además se concertó la actividad con la secretaría de

salud municipal, donde se aportaron ideas para el desarrollo de la misma.

POBLACION BENEFICIADA: 25 gestantes

ACTIVIDAD 2: Realizar actividades de movilización social (que no sea caminata) para promocionar la lactancia materna entre las mujeres de edad fértil, gestantes y lactantes, lo cual incluye: 1. Realizar dos (2) diálogos de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, en los cuales se reforzarán aspectos positivos de la lactancia materna para la familia, hijo y madre por municipio (2 diálogos en el municipio de Planeta Rica). El encuentro tendrá una duración de 2 horas y debe estar liderado por dos profesionales con experiencia demostrable en el tema. 2. Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria (2encuentros en el municipio de Planeta Rica). Para el desarrollo de los encuentros se debe contar con un profesional con experiencia demostrable en el tema como facilitador de la actividad. El número mínimo de participantes es de 30 voluntarios por municipio y tendrá una duración de dos horas.

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 08 de Noviembre de 2022.
-

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer encuentro sobre: "lactancia materna, la base de una vida saludable", con el fin de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, en donde se pudo dialogar y esclarecer conceptos acerca de los mitos y realidades más frecuentemente conocidos sobre lactancia materna y establecer o buscar estrategias que permitan promover para la

lactancia materna exclusiva y su duración y reforzar sus aspectos positivos, en el Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, con un grupo de 30 voluntarias del ICBF. Se utilizó vídeo beam como ayuda pedagógica.

POBLACION BENEFICIADA: 30 voluntarias del ICBF

CONCERTACIÓN: el día 24 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con el coordinador de madres comunitarias del Instituto Colombiano de Bienestar Familiar ICBF. Se concertó lugar, con fecha de realización así. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO ENCUENTRO:** Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, el día 11 de noviembre de 2022.
-

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo segundo encuentro sobre: "lactancia materna, la base de una vida saludable", con el fin de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, en donde se pudo dialogar y esclarecer conceptos acerca de los mitos y realidades más frecuentemente conocidos sobre lactancia materna y establecer o buscar estrategias que permitan promover para la lactancia materna exclusiva y su duración y reforzar sus aspectos positivos, en el Centro de Desarrollo Infantil- CDI Sagrado Corazón de Jesús, con un grupo de 30 voluntarias del ICBF.

POBLACION BENEFICIADA: 30 voluntarias del ICBF

ACTIVIDAD 3: Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Planeta Rica) Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural. El aforo por taller es de 25 personas.

CONCERTACIÓN: el día 09 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás.

Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 15 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

CONCERTACIÓN: el día 14 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **TERCER TALLER:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 17 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

CONCERTACIÓN: el día 15 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de ruta de promoción y

mantenimiento de la salud de infancia y primera infancia de la E.S.E Hospital San Nicolás. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

CUARTO TALLER: E.S.E Hospital San Nicolás, el día 18 de noviembre de 2022.

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

CONCERTACIÓN: el día 03 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con una docente de la Fundación Amiga de la Niñez. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **QUINTO TALLER:** Vereda Nueva Holanda, 10 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la vereda Nueva Holanda, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

CONCERTACIÓN: el día 11 de noviembre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la auxiliar de enfermería del centro de Salud de

Plaza Bonita. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEXTO TALLER:** Vereda Plaza Bonita, 19 de noviembre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se desarrolla taller teórico practico sobre alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación lactancia materna, en la vereda Plaza Bonita, actividad que fue dirigida madres y cuidadores. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron presentación e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. Durante el taller se realizaron prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha.

POBLACION BENEFICIADA: 25 madres y cuidadores

Fecha de expedición del presente informe: 31 de Octubre de 2022.

Atentamente,

_____ _____

Lina Marcela Paternina Hoyos **Adriana Cuadros Fernández**

Contratista Supervisor

Enlace

INFORME PARCIAL DE EJECUCIÓN

OBJETO: PRESTACIÓN DE SERVICIOS PROFESIONALES COMO ENLACE PARA BRINDAR APOYO EN LA EJECUCIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEL CONVENIO INTERADMINISTRATIVO Nº SS 581-2022 SUSCRITO ENTRE EL DEPARTAMENTO DE CÓRDOBA Y LA E.S.E. CAMU PUEBLO NUEVO

OBJETIVOS DEL CONTRATO

OBJETIVO GENERAL

Desarrollar las acciones de los planes de intervención colectivas (PIC) en las dimensiones: **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL, SALUD MENTAL, PROMOCIÓN DE DERECHOS SEXUALES Y REPRODUCTIVOS Y EQUIDAD DE GENERO - PREVENCIÓN Y ATENCIÓN INTEGRAL DE LA SSR DESDE UN ENFOQUE DE GÉNERO, VIDA SALUDABLE Y CONDICIONES NO TRANSMISIBLES, VIDA SALUDABLE Y ENFERMEDADES TRANSMISBLES, GESTION DIFERENCIAL DE POBLACIONES VULNERABLES: NIÑOS, NIÑOS Y ADOLESCENTES.**

DELIMITACIÓN DEL CONTEXTO: El convenio se está desarrollando en Planeta Rica, Municipio del Departamento de Córdoba; zona urbana y rural.

DIMENSIÓN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL.

ACTIVIDAD 1: Seleccionar en coordinación con la Secretaría Municipal y el o la Coordinador(a) del programa prenatal, un grupo mínimo de 25 gestantes (por taller) en contexto de vulnerabilidad y poca disponibilidad de alimentos, que presenten factores de riesgo de desnutrición materna y riesgo de bajo peso en el recién nacido y desarrollar con ellas (10 talleres en el municipio de Planeta Rica), cada taller debe tener una duración de 2 horas e incluye los siguientes temas: 1.-. Necesidades Nutricionales de la embarazada. 2. Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante. Se deben tener como referente para las capacitaciones las guías para mujeres gestantes del ICBF.

EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

1. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, unidad de servicios de Fundación Amiga de la Niñez, 21 de noviembre de 2022.








BUZ
SUGE

EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

2. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, unidad de servicios de Fundación Amiga de la Niñez, 25 de noviembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

3. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, SANA IPS, 28 de noviembre de 2022.









4. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, E.S.E Hospital San Nicolás, 02 de diciembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

5. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, ASISDE SALUD, 03 de diciembre de 2022.








Materna

.

EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

6. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, SANA IPS, 09 de diciembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

7. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, ASISDE SALUD, 12 de diciembre de 2022.






Materna



EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

8. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, SANA IPS, 19 de diciembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

9. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, SANA IPS, 20 de diciembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LAS ACTIVIDADES

10. Taller sobre Necesidades Nutricionales de la embarazada e Importancia del consumo de micronutrientes en la dieta de la embarazada y la lactante, E.S.E Hospital San Nicolás, 22 de diciembre de 2022.









ACTIVIDAD 2: Realizar actividades de movilización social (que no sea caminata) para promocionar la lactancia materna entre las mujeres de edad fértil, gestantes y lactantes, lo cual incluye:

Realizar dos (2) diálogos de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, en los cuales se reforzarán aspectos positivos de la lactancia materna para la familia, hijo y madre por municipio (2 diálogos en el municipio de Planeta Rica). El encuentro tendrá una duración de 2 horas y debe estar liderado por dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

Realizar por municipio dos (2) Encuentros de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", con el objetivo de conocer experiencias significativas en lactancia materna y alimentación complementaria, conversar sobre mitos y realidades de la lactancia materna en los municipios y estrategias de fomento para aumentar la duración de la lactancia materna exclusiva y complementaria (2encuentros en el municipio de Planeta Rica). Para el desarrollo de los encuentros se debe contar con un profesional con experiencia demostrable en el tema como facilitador de la actividad. El número mínimo de participantes es de 30 voluntarios por municipio y tendrá una duración de dos horas.

CONCERTACIÓN: el día 18 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **PRIMER DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 21 de octubre de 2022.

CONCERTACIÓN: el día 21 de octubre del año 2022, se realizó una reunión para concertar actividades a desarrollar, con la enfermera de la ruta de atención materno perinatal de la E.S.E Hospital San Nicolás, con el fin de realizar articulación para la ejecución de esta actividad del componente de seguridad alimentaria, la cual se encuentra dirigida a la población en general con énfasis en gestantes y lactantes. Se concertó lugar, con fecha de realización así:

- **SEGUNDO DIÁLOGO:** E.S.E Hospital San Nicolás, el día 25 de octubre de 2022.

PRIMER DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 21 de octubre de 2022

EJECUCIÓN DE LA ACTIVIDAD: se lleva a cabo primer diálogo sobre lactancia materna, reforzando sus aspectos positivos para la familia, madre e hijo, en la E.S.E Hospital San Nicolás, actividad que fue dirigida a la población en general, haciendo énfasis en gestantes y madres lactantes. Ésta fue realiza teniendo en cuenta de las medidas de bioseguridad implementadas por el Ministerio de Salud para la prevención del COVID-19. Se utilizaron carteleras e imágenes ilustrativas como ayuda pedagógica con el fin de crear sensibilización y fortalecer educación sobre la temática, permitiéndole establecer como factor protector en los niños, niñas y sus familias. La actividad contó con la participación de dos profesionales con experiencia demostrable en el tema.

POBLACION BENEFICIADA: 20 usuarios de la población en general con énfasis en gestantes y lactantes

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

1. Diálogo de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, E.S.E Hospital San Nicolás, 21 de octubre de 2022









SEGUNDO DIÁLOGO

LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 25 de octubre de 2022

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

2. Diálogo de saberes "Lactancia al parque", dirigido a la población en general con énfasis en mujeres gestantes y lactantes, E.S.E Hospital San Nicolás, 25 de octubre de 2022.








Lactancia Materna

EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

3. Encuentro de voluntarias del ICBF sobre: "Lactancia Materna: la base de una vida saludable", Centro de Desarrollo Infantil Sagrado Corazón de Jesús, el día 08 de noviembre de 2022.









EVIDENCIA DE LAS ACTIVIDADES

4. Encuentro de voluntarias del ICBF sobre: “Lactancia Materna: la base de una vida saludable”, Centro de Desarrollo Infantil Sagrado Corazón de Jesús, el día 11 de noviembre de 2022.









CONTENIDO TEMÁTICO

LACTANCIA MATERNA.

La **lactancia materna** es una forma de alimentación que comienza en el nacimiento con leche producida en el seno materno. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señalan que la lactancia es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños.

OMS y Unicef consideran imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses del recién nacido y recomiendan que a partir de esa edad y hasta los dos años, de forma complementaria a la lactancia, se ofrezcan al bebé otros alimentos propios para su edad. Hay evidencia que sugiere que la lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida, retarda la aparición de asma, rinitis alérgica, dermatitis atópica y alergia alimentaria

Según la OMS y la Unicef, a partir de los dos primeros años la lactancia materna puede extenderse hasta que el niño, la niña o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. La Academia Americana de Pediatría recomienda mantener la lactancia al menos durante el primer año. El Comité de Lactancia de la Asociación Española de Pediatría coincide en sus recomendaciones con OMS y Unicef.

La leche materna humana es el alimento natural líquido producido por la glándula mamaria de la madre para alimentar al recién nacido. Está constituida por nutrimentos, sustancias inmunológicas, hormonas, enzimas, factores de crecimiento y células inmunoprotectoras que la hacen nutricional e inmunológicamente apta para que un niño sea alimentado con ella en forma exclusiva durante los primeros seis meses de vida. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene la mayoría de los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Además contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente

a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre e hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor.

Reduce los riesgos de enfermedad del infante ya que estimula su sistema inmunitario. El sistema inmunitario del recién nacido es menor al de una persona adulta en el 1 %, así que la leche materna debe ser considerada como la primera vacuna que se recibe en la infancia, ya que protege contra numerosas infecciones a las que una persona está expuesta durante su primer año de vida

La leche de la madre es el alimento más adecuado y natural para el bebé durante los primeros meses de vida y se adapta en cada momento a sus necesidades.

Proporciona los nutrientes que necesita para su adecuado crecimiento y desarrollo adaptándose perfectamente a su función digestiva.

Tipos de leche

El calostro (leche de los primeros días) contiene gran cantidad de proteínas, vitaminas e inmunoglobulinas (defensas) que pasan a la sangre a través del intestino del recién nacido/a.

El calostro es suficiente para alimentar al recién nacido/a, puesto que su estómago es muy pequeño y sus necesidades se satisfacen con pocas cantidades y en tomas frecuentes (de 8 a 12 tomas diarias aproximadamente).

La leche madura varía su composición a lo largo de la toma, la del principio es más "aguada" (rica en lactosa) para calmar la sed y la cantidad de grasa va aumentan- do a medida que sale la leche, concentrándose al final de la toma; cosa que provoca la saciedad del bebé. Por eso es conveniente vaciar el primer pecho antes de ofrecer el segundo sin limitar el tiempo de la toma. Durante el primer mes de vida es posible que se sacie con un solo pecho.

Es la succión del bebé (frecuencia y duración de la toma, un pecho o los dos) lo que determina la cantidad y composición de la leche.

Para la madre:

Ayuda a la recuperación tras el parto. El estímulo hormonal hace que el útero se contraiga más rápidamente (entuertos), disminuye la pérdida de sangre en los días posteriores al parto y mejora la posible anemia. Favorece la recuperación del peso y la silueta.

Reduce las necesidades de insulina en madres diabéticas y normaliza antes el metabolismo de las madres que han tenido diabetes gestacional.

Reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular.

Disminuye el riesgo de cáncer de mama premenopáusico, cáncer de ovario y fracturas de cadera y espinales por osteoporosis en la postmenopausia.

Para ambos:

El amamantamiento desarrolla un estrecho vínculo afectivo materno filial, proporcionando al bebé consuelo, cariño, compañía y seguridad, y ayudando a la madre en su crecimiento personal.

La elección de la lactancia materna supone un considerable ahorro económico en el presupuesto familiar, no sólo derivado del precio que no se habrá de pagar por la leche artificial y accesorios como biberones, sino también del menor consumo en consultas médicas, ingresos hospitalarios y medicamentos que se ha demostrado en los bebés alimentados con leche materna.

Contribuye al cuidado del planeta disminuyendo la huella ecológica: no genera residuos y es sostenible.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL BEBÉ

- Tiene anticuerpos que protegen de enfermedades prevalentes de la infancia como: diarrea, alergias, asma y las infecciones respiratorias.
- Disminuye el riesgo de enfermedades prevalentes en la infancia como: diarreas, asma, neumonía, alergias, entre otras.
- Disminuye el riesgo de desnutrición.
- Reduce de 1.5 a 5 veces el riesgo de muerte súbita
- Contiene los nutrientes necesarios para su óptimo crecimiento.
- Es de fácil digestión, lo que disminuye los cólicos del bebé.
- Tiene los líquidos y electrolitos suficientes para su hidratación.
- Tiene la mejor biodisponiblidad de hierro, calcio, magnesio y zinc.

- Favorece el desarrollo emocional e intelectual y previene problemas de salud mental a futuro.
- Ayuda a desarrollar un lenguaje claro tempranamente.
- Tiene efectos de largo plazo en la salud ya que disminuye la probabilidad de desarrollar en la edad adulta enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 1 y tipo 2, leucemia e hipercolesterolemia.
- Hace que los bebés logren un mejor desarrollo cerebral que le permitirá tener mejor desempeño en la escuela que le brindará mejores oportunidades económicas en la vida.
- Crea un vínculo afectivo con la madre gracias al cual los niños y niñas amamantados crecen más felices, más seguros y más estables emocionalmente.
- Protege contra caries dental y reduce el riesgo de realizar ortodoncia en la infancia y la adolescencia.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA MADRE

- Crea un vínculo afectivo madre-bebé, el cual favorece el desarrollo de la autoestima, personalidad saludable y niveles altos de inteligencia en edades siguientes.
- Ayuda a la rápida recuperación después del parto.
- Ayuda a quemar calorías adicionales lo que permite recuperar rápidamente el preso previo al embarazo.
- Previene la depresión post-parto.
- A largo plazo previene tanto osteoporosis como cáncer de mama y de ovario.
- Disminuye el riesgo de sangrado en el post parto por lo tanto disminuye el riesgo de desarrollar anemia.
- En el cuerpo de la madre produce hormonas especiales que le ayudan a sentirse relajada y cariñosa hacia su bebé.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA LA FAMILIA

- Alimenta al bebé en cualquier momento ya que siempre se encuentra disponible y al alcance de cualquier economía.
- No se tiene que comprar, ni necesita preparación, ni almacenamiento.
- Favorece el ahorro familiar al no tener que gastar en fórmulas lácteas, biberones, chupones y demás utensilios para prepararla.

- Disminuye los gastos de atención de salud del bebé, ya que el niño es menos propenso a enfermarse.
- Ahorra tiempo en la preparación de fórmula, el lavado y la esterilización de biberones.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA PARA EL PAÍS

- Es una manera de invertir en el capital humano del país, ya que los niños amamantados con leche materna tienen mejor desempeño escolar y, tienen mejores oportunidades de desarrollo profesional.
- Evita el consumo de papel, plástico, aluminio o gasolina usados en preparar, envolver o transportar la leche de fórmula.

CÓMO TENER ÉXITO EN LA LACTANCIA MATERNA

Es fundamental que sea un acto deseado y gratificante para la madre.

El lactante nace con la capacidad de buscar el pecho, reconocerlo y acercarse a él.

En el paritorio es muy importante que se coloque al bebé sobre el

pecho de su madre inmediatamente al nacimiento (contacto precoz), para favorecer la vinculación y el inicio de la lactancia; al menos la primera hora. Contacto piel con piel y esperar a que el bebé manifieste signos de interés por el pecho, sin forzarlo. Esto facilita las contracciones del útero disminuyendo la intensidad de la hemorragia tras el parto y contribuye a establecer en el bebé un buen reflejo de succión. La evidencia clínica demuestra que las rutinas hospitalarias se pueden posponer sin problema.

Has de saber que la lactancia materna se establece por la puesta en marcha de un sistema automático regulado por hormonas (la expulsión de la placenta, la oxitocina y la pro- lactina): la succión de tu hijo/a, al estimular el pezón y vaciar el pecho, provocará que tu pecho fabrique más leche: cuanto más te pongas el bebé al pecho, más leche producirás. Si te lo pones poco o le quitas el hambre con falsas ayudas de sueros o leches artificiales, producirás menos leche.

MITOS SOBRE LA LACTANCIA MATERNA

1. ¿Mito? La lactancia materna es fácil

Los bebés nacen con el reflejo de buscar el pecho de su madre. Sin embargo, muchas madres necesitan apoyo práctico para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté bien agarrado al seno. La lactancia materna requiere práctica, tanto para las madres como para los bebés. La lactancia materna también requiere mucho tiempo, por lo que las madres necesitan espacio y apoyo en el hogar y el trabajo.

2. ¿Mito? Es habitual que la lactancia duela: los pezones adoloridos son inevitables

Después del parto muchas madres experimentan molestias en los primeros días cuando están aprendiendo a amamantar. Pero con el apoyo adecuado para posicionar a su bebé para amamantar y asegurar que esté correctamente agarrado al seno, se pueden evitar los pezones adoloridos. Si una madre enfrenta desafíos con la lactancia, como dolor en los pezones, el apoyo de un especialista en lactancia u otro profesional capacitado puede ayudarla a superar el problema.

3. ¿Mito? Debes lavarte los pezones antes de amamantar

No es necesario lavarse los pezones antes de amamantar. Cuando los bebés nacen ya están muy familiarizados con los olores y sonidos de su propia madre. Los pezones producen una sustancia que el bebé huele y además tienen "bacterias buenas" que ayudan a los bebés a desarrollar un sistema inmunológico saludable para toda la vida.

4. ¿Mito? Se debe separar al recién nacido de su madre para que ella descanse

Los médicos, las enfermeras y las parteras a menudo fomentan el contacto “piel con piel”, también conocido como método madre canguro, inmediatamente después del parto. Poner a tu bebé en contacto directo con tu cuerpo, de modo que su piel esté contra la tuya, es una práctica muy importante que le ayuda a encontrar y agarrarse al seno. Practicar esto en el transcurso de la primera hora después del parto y luego hacerlo con frecuencia, ayudará a establecer la lactancia materna. Si la madre no puede hacer esto, entonces la pareja u otro miembro de la familia puede intervenir.

5. ¿Mito? Solo debes comer alimentos sencillos mientras amamantas
Las madres que amamantan necesitan comer una dieta balanceada y, por lo general, no hay necesidad de cambiar los hábitos alimentarios. Los bebés están expuestos a las preferencias alimentarias de sus madres desde que están en el útero. Pero si una madre percibe que su bebé presenta una reacción a un alimento específico que ha ingerido, lo mejor es consultar a un especialista.

6. ¿Mito? El ejercicio afectará el sabor de tu leche
El ejercicio es saludable, incluso para las madres lactantes. No hay evidencia que demuestre que puede afectar el sabor de la leche.

7. ¿Mito? No podrás amamantar a menos que lo hagas de inmediato
Es más fácil comenzar a amamantar si lo haces desde la primera hora después del parto porque los reflejos de tu bebé son muy fuertes en ese momento. Los bebés están listos para aprender a amamantar. Si no enganchas a tu bebé inmediatamente después del nacimiento, hazlo lo antes posible. Si necesitas ayuda para amamantar a tu bebé, solicita el apoyo de un asesor en lactancia u otro profesional capacitado. El contacto frecuente de piel con piel y poner a tu bebé al pecho ayudarán a que la lactancia continúe.

8. ¿Mito? Nunca puedes usar leche de fórmula si quieres amamantar
Las madres pueden decidir que necesitan utilizar fórmula en algunas ocasiones, mientras continúan amamantando. Es importante buscar información imparcial sobre la leche de fórmula y otros productos que reemplazan la leche materna. Para mantener la producción de leche materna, continúa ofreciéndole el pecho a tu bebé con la mayor frecuencia posible. Puede ser útil que las madres consulten a un especialista en lactancia o a un profesional capacitado para encontrar un plan que les funcione para continuar amamantando.

9. ¿Mito? Muchas madres no pueden producir suficiente leche
Casi todas las madres producen la cantidad adecuada de leche para sus bebés. La producción de leche materna está determinada por la capacidad del bebé para agarrarse al seno y extraer leche en cada toma, así como la frecuencia de la lactancia. La lactancia materna no es un trabajo que deba asumir la mujer por su cuenta; las madres necesitan apoyo, así como orientación continua sobre

lactancia por parte de prestadores de servicios de salud. También requieren ayuda en el hogar y la posibilidad de mantenerse saludables, comiendo y bebiendo adecuadamente.

10. ¿Mito? No debes amamantar si estás enferma

Dependiendo del tipo de enfermedad, generalmente las madres pueden continuar amamantando cuando están enfermas. Deben asegurarse de recibir el tratamiento adecuado y descansar, comer y beber bien. En muchos casos, las madres le pasarán a su bebé los anticuerpos que produjeron para afrontar sus enfermedades o afecciones, ayudándole a su hijo o hija a construir sus propias defensas.

11. ¿Mito? No puedes tomar ningún medicamento si estás amamantando

Es importante informarle a tu médico que estás amamantando y leer las instrucciones de cualquier medicamento que compres sin fórmula médica. Puede ser necesario que la toma de medicamentos sea a una hora o en una dosis específica, o decidir una formulación alternativa. También debes informar al médico del bebé sobre cualquier medicamento que estés tomando.

12. ¿Mito? Los bebés que han sido amamantados son más apegados

Todos los bebés son diferentes. Algunos son más apegados que otros, sin importar cómo los alimenten. La lactancia materna proporciona no solo la mejor nutrición para los bebés, sino que también es fundamental para el desarrollo de su cerebro. Pero también, los bebés que son amamantados se cargan en brazos con mayor frecuencia y debido a esto, se ha demostrado que la lactancia materna mejora el vínculo de apego.

13. ¿Mito? Es difícil destetar a un bebé si lo amamantas durante más de 1 año

No hay pruebas que demuestren que sea más difícil dejar de amamantar después de 1 año, pero sí hay evidencia de que amamantar hasta los 2 años es beneficioso tanto para las madres como para los niños y las niñas. Todas las madres y los bebés son diferentes y es necesario que juntos acuerden durante cuánto tiempo se dará la lactancia materna.

14. ¿Mito? Si vuelves a trabajar, tendrás que destetar a tu bebé

Muchas madres continúan amamantando después de volver al trabajo. Es importante que primero conozcas las políticas sobre lactancia materna de tu país y

de tu propio lugar de trabajo. Si tienes derecho a un horario y un lugar específico para amamantar durante las horas de trabajo, es posible que puedas ir a casa y amamantar, pedirle a un familiar o amigo que te traiga a tu bebé o puedes extraerte la leche y llevarla a casa. Si no tienes la opción de amamantar durante las horas de trabajo, busca momentos durante el día para extraerte la leche y luego alimenta a tu bebé directamente cuando estés en casa. En caso de que decidas darle a tu bebé un sucedáneo de leche materna en alguna toma, sigue siendo muy bueno continuar amamantando cuando estés con tu bebé.

ACTIVIDAD 3: Realizar en cada municipio diez (10) talleres teóricos practico de 2 horas cada uno, dirigido a las madres y cuidadores sobre temas de alimentación complementaria, edad de inicio, tipo de alimento para cada etapa, contextura de estos, que alimentos se deben evitar hasta el año de edad, mensajes claves en la alimentación (10 talleres en el municipio de Planeta Rica. Realizar en el taller prácticas del menú, de acuerdo con los contenidos de las Guías y utilizando dinámicas grupales y reforzando el uso de alimentos propios de la región y de cosecha. El 60% de los talleres se realizarán en la zona rural. El aforo por taller es de 25 personas.

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

- **PRIMER TALLER: 26 de octubre vereda las pelonas, a las 2:00pm**




CAMU
PUEBLO NUEVO
PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS


CAMU
PUEBLO NUEVO
PIC
PLAN DE INTERVENCIONES COLECTIVAS

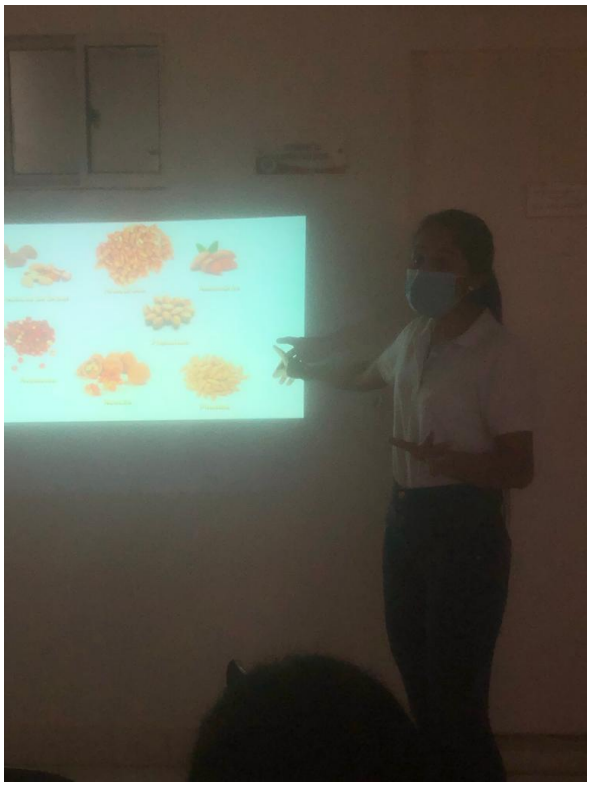


LUGAR Y FECHA DE REALIZACIÓN: E.S.E Hospital San Nicolás, 28 de octubre de 2022. **POBLACION BENEFICIADA:** 25 madres y cuidadores.

EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD









EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

- Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, E.S.E Hospital San Nicolás, 15 de noviembre de noviembre de 2022.




ALIMENTACION





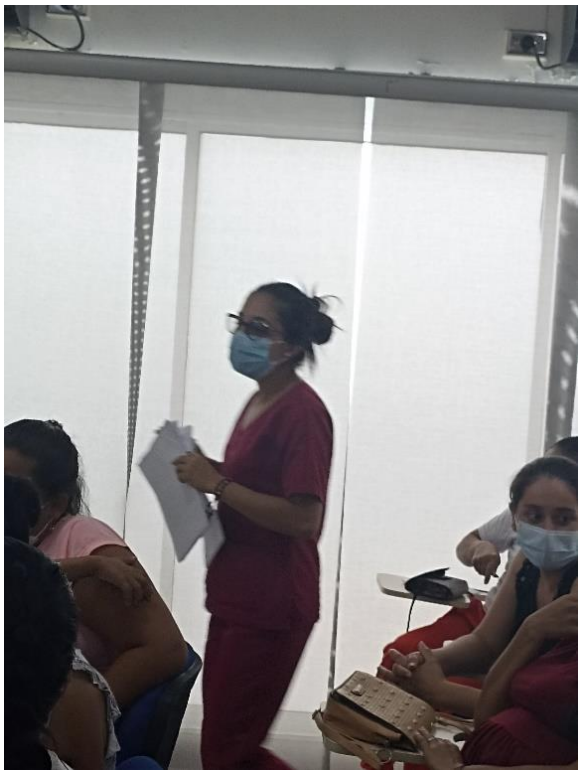
EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, E.S.E Hospital San Nicolás, 17 de noviembre de noviembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, E.S.E Hospital San Nicolás, 18 de noviembre de noviembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, Vereda Nueva Holanda, 10 de noviembre de noviembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, Vereda Plaza Bonita, 19 de noviembre de noviembre de 2022.









EVIDENCIAS DE LA ACTIVIDAD

Taller teórico práctico sobre alimentación complementaria, vereda Los Cerros, 05 de diciembre de 2022.









- **NOVENO TALLER: 13/12/2022, 7:00 AM, SANA IPS**









28/12/2022, 10:00 AM CORREGIMIENTO PROVIDENCIA









CONTENIDO TEMÁTICO

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta. En los últimos años las recomendaciones han cambiado numerosas veces, siendo notablemente diferentes de los consejos recibidos por la generación anterior. El objetivo de este documento es resumir de forma general la evidencia científica disponible en la actualidad sobre la AC.

¿Cuánto tiempo se recomienda mantener la lactancia materna de forma exclusiva?

Se recomienda mantener la lactancia materna (LM) de forma exclusiva durante los 6 primeros meses de edad y, a partir de ese momento, añadir de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la LM a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen.

¿Y en los lactantes que no toman el pecho?

En lactantes no amamantados no hay un claro consenso en la literatura científica acerca del mejor momento. La alimentación se puede introducir entre el cuarto y el sexto mes, y es adecuado esperar a que el lactante presente signos de que ya está listo para comenzar

En el caso de estar con lactancia materna, ¿y si la madre se incorpora a trabajar y el bebé aún no tiene los 6 meses?

Hay mujeres que comienzan a trabajar antes de que el bebé cumpla 6 meses, y en ese caso es importante individualizar el consejo. No se deben introducir alimentos distintos de la leche materna o la fórmula antes del cuarto mes. Cuando el bebé cumpla esa edad, conviene preguntar si la madre tendrá que ausentarse y si han

pensado qué van a hacer con la alimentación del bebé, explorando los deseos, miedos y dudas. Se pueden sugerir diversas opciones para que cada familia decida:

- Valorar acumular permisos remunerados y no remunerados para alargar el periodo de LM exclusiva.

- Valorar la disponibilidad y aceptación del uso del sacaleches.

¿Hay posibilidad de que se realicen tomas durante el horario de trabajo?

Si el bebé tiene más de 17 semanas, valorar la introducción de AC en la toma que no esté con su madre, manteniendo la LM frecuente y sin restricciones el resto del día y la noche.

¿Por qué es importante esperar hasta alrededor de los 6 meses?

Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune

Se considera que un bebé está preparado cuando adquiere las destrezas psicomotoras que permiten manejar y tragar de forma segura los alimentos. Como cualquier otro hito del desarrollo, no todos los niños lo van a adquirir al mismo tiempo, aunque en general estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes.

Se requiere:

- Presentar un interés activo por la comida.
- La desaparición del reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua).
- Ser capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca.
- Mantener la postura de sedestación con apoyo.
-

Riesgos de la introducción precoz (antes del cuarto mes) de la alimentación complementaria

A corto plazo:

- Posibilidad de atragantamiento.
- Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna.
- Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

A largo plazo:

- Mayor riesgo de obesidad.
- Mayor riesgo de eccema atópico.
- Mayor riesgo de diabetes *mellitus* tipo 1.
- Mayor tasa de destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.

¿Por qué no se debe retrasar más allá del séptimo mes?

En nuestro medio, es excepcional que más allá de los 6 meses de edad todavía no se hayan comenzado a ofrecer otros alimentos distintos de la leche. Aunque en ocasiones puede ocurrir en niños que toman LM y que no han mostrado aún un interés activo por la comida, esta práctica es inadecuada. Se desaconseja demorar el inicio de la AC por encima de las 26 semanas de edad, ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, como el déficit de hierro.

Riesgos de la introducción tardía de la alimentación complementaria

- Carencias nutricionales, sobre todo de hierro y zinc.
- Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
- Peor aceptación de nuevas texturas y sabores.
- Mayor posibilidad de alteración de las habilidades motoras orales.

¿QUÉ ALIMENTOS UTILIZAR Y CON QUÉ SECUENCIA?

Las pautas varían mucho entre regiones y culturas. No se deben dar "instrucciones" rígidas. No hay alimentos mejores que otros para empezar, aunque se recomienda ofrecer de manera prioritaria alimentos ricos en hierro y zinc. Asimismo, se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con intervalos de unos días, para observar la tolerancia y la aceptación y no añadirles sal, azúcar ni edulcorantes, para que el bebé se acostumbre a los sabores naturales de los alimentos.

Ofrecemos unas pautas generales, que cada familia deberá individualizar según sus gustos y necesidades:

Calendario orientativo de incorporación de alimentos

Alimento	0-6 meses	6-12 meses	12-24 meses	>2 años
Leche materna				
Fórmulas adaptadas (en caso de no estar con LM)				
Cereales, frutas, hortalizas, legumbres, huevo, carne, pollo, pescado, aceite de oliva				
Leche entera, yogur, queso tierno (pueden ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 o 10 meses)				
Sólidos con riesgo de atragantamiento (frutos secos enteros, manzana o zanahoria cruda, etc.)				Por encima de los 3 años
Alimentos superfluos (azúcares, miel, cacao, bollería, galletas, embutidos y charcutería)	Cuanto más tarde y en menor cantidad mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

Modificada de "Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia", Agència de Salut Publica de Catalunya, 2016.

Alimentos ricos en hierro

El hierro es un micronutriente cuyos depósitos se ven influenciados por el pinzamiento tardío del cordón al nacer, entre otros factores. Los depósitos disminuyen desde el nacimiento y a partir del sexto mes aumenta el riesgo de anemia ferropénica. La carne roja es una fuente principal de hierro con buena biodisponibilidad. También son una buena opción la yema de huevo y los cereales enriquecidos con hierro. Existen alimentos de origen no animal con hierro no-hem, como guisantes, lentejas, alubias, frutos secos, brócoli y algunos tipos de pan que, aunque representan una fuente de hierro menor y de más difícil absorción, también deben formar parte de la dieta de los niños.

Lácteos

Entre los 6 y 12 meses, la leche materna sigue siendo el alimento principal, por lo que se recomienda mantenerla a demanda, sin disminuir el número de tomas. La AC no es "sustitutiva", sino "complementaria". Si el lactante mayor de 6 meses realiza alMmenos 4-5 tomas de pecho al día, no se precisan otras fuentes de lácteos. Si la madre trabaja fuera de casa, se puede ofrecer la AC las horas que esté fuera, y cuando regrese del trabajo continuar con el pecho frecuente y a demanda. Se puede ofrecer yogur natural o queso desde los 9 meses y leche de vaca entera a partir de los 12 meses. Hay que tener en cuenta que la leche materna sigue siendo el lácteo de primera elección y se recomienda por encima de cualquier otra leche, siempre que madre e hijo lo deseen, hasta los 2 años o más. En el caso de lactantes no amamantados, la fórmula indicada por encima de los 6 meses de edad es la fórmula de continuación. Según se vaya diversificando la dieta, disminuirá la cantidad de leche ingerida, aunque se recomienda mantener al menos dos raciones de lácteos diarios (aproximadamente 500 ml al día).

¿CUÁNTA CANTIDAD HAY QUE DAR?

El alimento principal sigue siendo la leche materna, por lo que se deberá ofrecer el pecho a demanda y con frecuencia, o la leche de fórmula en caso de no ser amamantado.

La introducción a la alimentación complementaria es un proceso gradual. Inicialmente las porciones han de ser pequeñas y se aumentan progresivamente conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna. Debe tenerse en cuenta que la cantidad (peso o volumen) puede ser diferente en función de la densidad energética del alimento ofrecido.

Los cuidadores deben ofrecer comida sana, nutritiva y segura, y el lactante es el que decide cuánta cantidad come. Los alimentos complementarios deberían aportar la suficiente energía, proteína y micronutrientes de manera que, junto a la lactancia materna o artificial, cubran todas las necesidades del niño en esta etapa.

Al igual que ocurre durante el periodo de LM exclusiva, durante el periodo de AC es igualmente importante respetar las señales de hambre y saciedad del lactante. La OMS recomienda seguir los principios de la alimentación perceptiva, sin forzar a comer o distraer. El apetito de los lactantes es diferente en cada niño y circunstancia. La expectativa de una cantidad concreta de ingesta puede frustrar a los padres y hacer que el

momento de la comida se convierta en una lucha en vez de en un disfrute. Por ello, más que centrarse en una cantidad concreta, es importante la variedad, disponibilidad y el establecimiento de los hábitos futuros.

¿CÓMO OFRECER LOS ALIMENTOS?

Consistencia

Se recomienda aumentar progresivamente la consistencia de los alimentos y comenzar con texturas grumosas y semisólidas lo antes posible, nunca más tarde de los 8-9 meses. A los 12 meses, el lactante ya puede consumir el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, aunque teniendo especial cuidado con los sólidos con riesgo de atragantamiento, como los frutos secos enteros, que deberán evitarse.

Se han descrito problemas de alimentación a largo plazo y un consumo escaso de frutas y verduras en niños en los que se introdujeron tardíamente las texturas grumosas (más tarde de los 9 meses

Marco afectivo

El marco físico-afectivo es muy importante para desarrollar las habilidades relacionadas con la alimentación y fomentar la autorregulación del hambre-saciedad. Obligar, presionar o premiar son estrategias que interfieren con la percepción del niño de su propia saciedad y pueden aumentar el riesgo de sobrepeso, de problemas en relación con la comida y de escasa variedad a la hora de comer, en contraste con lo esperado. Estas estrategias están desaconsejadas, así como ofrecer comida al lactante o preescolar como consuelo emocional.

Alimentación activa o cómo ofrecer la alimentación complementaria con un enfoque positivo

Respetar su ritmo de desarrollo y permitir cierta autonomía, según sus capacidades. Tolerar un cierto desorden apropiado para su edad (por ejemplo, no molestar al niño limpiándolo después de cada bocado)

No interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (puede ser necesarias hasta 10-15 ocasiones para conseguir la aceptación). La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo

No prefijar una cantidad de comida que se "tiene que tomar". La cantidad es variable de unos niños a otros y según las circunstancias. Respetar los signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niño. El niño decide cuánto come. Obligar o coaccionar a un niño para que coma aumenta la insatisfacción familiar y el riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo

Establecer rutinas puede ayudar:

- Lugar: tranquilo, sin distracciones (televisión, móviles). Cuando sea posible, sentar al niño frente a los otros miembros de la familia para que pueda interactuar con ellos. Acercar al niño a la mesa de forma segura, ya sea en el regazo o utilizando una silla apropiada (trona)
- Tiempo: un horario aproximado de comidas, con flexibilidad, puede ayudar a la anticipación y regulación del lactante. Como orientación, 4 o 5 tomas al día
- Menú: seleccionar una dieta variada y sana. Servir raciones apropiadas a su edad y ritmo de crecimiento
- Ser paciente con el ritmo de adquisición de los nuevos logros
- Ante las situaciones negativas (no come, no le gusta, se porta mal), mantener una actitud neutra. Evitar enfadarse, no mostrar el enfado
- Una conducta muy controladora o exigente de los padres impide que el niño aprenda a autorregularse
- Evitar distracciones (pantallas, juguetes)
- Disfrutar de la comida en familia, reforzando los logros. No utilizar los alimentos como premios o castigos, ni como consuelo o chantaj