

ESTRATEGIAS DE INFORMACION, EDUCACION Y COMUNICACIÓN (IEC) EN SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL (SAN) SOBRE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA.

PASO 1. RECONOCIENDO EL CAMINO: DIAGNÓSTICO

Fuentes de información secundarias relacionadas con SAN

En el Departamento del Guainía está localizado en límites fronterizos con Brasil y Venezuela. En el departamento habitan 44.100 personas aproximadamente (70 por ciento en el área rural, 30 por ciento en áreas urbanas1). Guainía tienen una extensión de 72.200km2 y es uno de los departamentos menos poblados de Colombia; su densidad poblacional es de 0,6 habitantes por km2. El 90,2 por ciento de su territorio está titulado como Resguardos Indígenas y el 62 por ciento de su población es indígena3. La mayor parte del departamento no tiene una división político-administrativa reconocida por el Estado. La presencia de instituciones estatales es limitada o nula, especialmente en las áreas rurales. En el territorio permanecen grupos armados no estatales que realizan actividades ilícitas y utilizan el territorio como corredor hacia Venezuela y Brasil.

Los principales retos actuales para asegurar la seguridad alimentaria en la región están relacionados con los desastres. Las inundaciones de finales de 2018 dejaron consecuencias humanitarias alimentarias relacionadas con la pérdida de cultivos, semillas y animales. Además, en zonas de frontera y noroccidental, se han presentado restricciones a la movilidad hacia zonas de cultivos, por el accionar de grupos armados y la crisis fronteriza. Por otra parte, la limitada diversificación de la horticultura, la falta de proyectos productivos y la transición alimentaria hacia alimentos procesados en comunidades cercanas a ofertas de mercado son problemáticas que contribuyen con la inseguridad alimentaria en el departamento.

La seguridad alimentaria es un tema importante que todo el mundo debería tomar en serio. El manejo inadecuado de los alimentos pone en riesgo a todos, en particular a los bebés y niños, las mujeres embarazadas, las personas con enfermedades crónicas y los ancianos. El diseño y la organización de una cocina pueden ayudar o dificultar el almacenamiento y la seguridad adecuados de los alimentos, y esto debe tenerse en cuenta al actualizar o diseñar una nueva cocina. Ya sea que esté reorganizando su cocina usted mismo o contratando a un remodelado de cocinas, un objetivo principal debe ser crear un espacio que sea eficiente y propicio para la seguridad.

Para garantizar la seguridad alimentaria, los alimentos no deben entrar en contacto con contaminantes, incluidos productos químicos como pesticidas y agentes de limpieza en la cocina. También es clave limitar el riesgo de exposición a contaminantes biológicos, incluidas bacterias, parásitos y otros microorganismos. De estos, las bacterias a menudo plantean el mayor problema de seguridad alimentaria. Las bacterias pueden causar intoxicación o deterioro de los alimentos, y pueden propagarse rápidamente si no se controlan: en menos de un día, miles de millones de bacterias pueden desarrollarse a partir de una sola bacteria en las condiciones adecuadas.



Los alimentos también pueden estar expuestos a contaminantes a través de la contaminación cruzada. Con la atención a la organización adecuada de la cocina y las prácticas de manipulación de alimentos, las probabilidades de enfermedad pueden reducirse considerablemente.

Fuentes de información primaria relacionadas con SAN

Por medio de la estrategia de IEC SAN, se busca generar espacios de información dirigida a los beneficiarios de la modalidad, con el propósito de brindar información relevante acerca de los inicios de la alimentación complementaria, específicamente la introducción paulatina de alimentos a partir de los 6 meses de edad. Se observó que, en muchas de las comunidades, la población tenía un conocimiento limitado sobre esta temática y tendían a comenzar a ofrecer alimentos sólidos a los niños y niñas antes del tiempo recomendado.

Para la actividad educativa a realizar, se destacó la importancia de esperar hasta los 6 meses de edad para iniciar la alimentación complementaria, ya que es el momento en que los lactantes están fisiológicamente preparados para recibir otros alimentos además de la leche materna. Se proporcionaron argumentos basados en evidencia científica que respaldaban esta recomendación, enfatizando los beneficios que brinda la lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses para el desarrollo y protección del bebé. Asimismo, se brindó información detallada sobre los tipos de alimentos que deben introducirse gradualmente en la dieta del bebé, resaltando la importancia de ofrecer alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras, cereales y proteínas adecuadas para su edad. Se enfatizó la necesidad de variar la dieta del niño o niña para asegurar una nutrición equilibra.

La alimentación complementaria, también conocida como alimentación complementaria dirigida o simplemente AC, se refiere a la introducción gradual de alimentos sólidos y otros alimentos nutritivos en la dieta de un bebé o niño pequeño, además de la leche materna o fórmula, a partir de los 6 meses de edad. Hasta los 6 meses, la leche materna o la fórmula proporcionan todos los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse adecuadamente. Sin embargo, a partir de esta edad, las necesidades nutricionales del bebé comienzan a aumentar y la leche sola ya no es suficiente para satisfacerlas. Es por eso que se inicia la alimentación complementaria para complementar y enriquecer la dieta del bebé con otros alimentos.

La alimentación complementaria es un paso importante en la transición del bebé hacia una dieta más variada y sólida. Durante esta etapa, se ofrecen gradualmente diferentes alimentos, como frutas, verduras, cereales, proteínas y grasas saludables, de acuerdo con la capacidad de masticar y tragar del bebé. Los alimentos se preparan de manera adecuada para facilitar su consumo y digestión, comenzando con texturas más suaves y avanzando hacia alimentos más sólidos a medida que el bebé va desarrollando sus habilidades de alimentación. Es fundamental que la alimentación complementaria se realice de manera adecuada y respetando el ritmo del bebé, evitando la introducción prematura de alimentos sólidos antes de los 6 meses, así como también asegurándose de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos para cubrir sus necesidades nutricionales. Además, la leche materna o fórmula continúa siendo importante durante la alimentación complementaria y debe ser combinada adecuadamente con los nuevos alimentos para asegurar una nutrición



completa y balanceada.

Es importante mencionar que cada bebé es único, y la alimentación complementaria debe adaptarse a sus necesidades individuales. Siempre es recomendable buscar el asesoramiento de un profesional de la salud, como un pediatra o un nutricionista, para recibir orientación específica y adecuada para cada caso particular.

Asimismo, se enfatiza sobre la importancia de que es la alimentación complementaria (AC) es el 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 ésta. 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. En lactantes no amamantados no hay un claro consenso 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:

- ✓ Presenta un interés activo por la comida
- ✓ Ha desaparecido el reflejo de extrusión (expulsión de alimentos no líquidos con la lengua)
- ✓ Es capaz de coger comida con la mano y llevarla a la boca
- ✓ Puede mantenerse sentado con apoyo
- ✓ En el lactante nacido prematuro debe individualizarse.

Hay que tener en cuenta que es un colectivo heterogéneo, con necesidades nutricionales especiales. Es importante reconocer las señales que indican que el bebé está listo para comenzar con otros alimentos, según su desarrollo motor, ya que no todos los niños van a adquirir estas capacidades a la misma edad.

En todo caso, la AC no se puede introducir antes del cuarto mes porque una introducción precoz puede conllevar riesgos a corto plazo como posibilidad de atragantamiento, aumento de infecciones o sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos y otros riesgos a largo plazo como mayor riesgo de obesidad, eccema atópico, diabetes mellitus tipo I y destete precoz. Por otro lado, tampoco se puede retrasar más allá de las 26 semanas puesto que puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales como déficit de hierro y zinc, riesgo de alergias e intolerancias alimentarias, puede producirse una peor aceptación de nuevas texturas y sabores y aumenta la posibilidad de alterar las habilidades motoras orales.

Teniendo en cuenta, estas situaciones se hacen necesario la implementación de la estrategia de información, comunicación y educación sobre alimentación complementaria en la población atendida. Para garantizar la efectividad de estas estrategias, es imprescindible adaptar los mensajes y materiales de IEC a las particularidades culturales, sociales y lingüísticas de la población atendida. Asimismo, se debe involucrar activamente a profesionales de la salud, como pediatras y nutricionistas, para ofrecer un enfoque integral y asegurar que la información brindada sea precisa y actualizada. En resumen, la implementación adecuada de estrategias de información, comunicación y educación sobre alimentación complementaria se convierte en una prioridad ineludible para promover una alimentación saludable, adecuada



Temáticas centrales en SAN del ICBF	Problemática	Grupo más vulnerable	Zona geográfica + afectada	Causas	Consecuencias
ALIMENTACION COMPLEMENTARIA	Introducción temprana de alimentos sólidos	Toda la familia (mujeres gestantes y niños menores de 5 años).	Zona urbana y rural	La falta de orientación y conocimiento	Aumenta el riesgo de rechazo de alimentos y problemas digestivos.
	Rechazo de alimentos.	Toda la familia (mujeres gestantes y niños menores de 5 años).	Zona urbana y rural	Limitar su ingesta nutricional	Afectar su desarrollo.
	Introducción inadecuada de alimentos	Toda la familia (mujeres gestantes y niños menores de 5 años).	Zona urbana y rural	Deficiencias de nutrientes esenciales que afectan el crecimiento y desarrollo del bebé.	Retraso en el crecimiento y desarrollo
	Ofrecen alimentos poco saludables o se utilizan estrategias inapropiadas para la alimentación.	Toda la familia (mujeres gestantes y niños menores de 5 años).	Zona urbana y rural	Desarrollo de malos hábitos alimentarios	Malos hábitos alimentarios que persistan en la infancia y la vida adulta.
	Influencia de prácticas culturales y tradiciones	Toda la familia (mujeres gestantes y niños menores de 5 años).	Zona urbana y rural	Algunas prácticas culturales pueden influir en la selección de alimentos o la edad de inicio de la alimentación complementaria.	Ingesta deficiente de energía y nutrimientos que cubran los requerimientos nutricionales.



Hospital, comunidad, puesto de salud, CDI, Modalidad propia.
¿Qué preguntas orientadoras le harían al grupo identificado para enriquecer el diagnóstico sobre las problemáticas que se presentan en su comunidad y territorio?
1. ¿A qué edad comenzó la introducción de alimentos complementarios? 2. ¿Qué tipos de alimentos complementarios ha ofrecido al bebé? 3. ¿Cómo ha sido la respuesta del bebé hacia los nuevos alimentos introducidos? 4. ¿Ha notado alguna reacción adversa o alergia a algún alimento específico? 5. ¿Cómo organiza las comidas del bebé durante el día? ¿Tiene horarios establecidos? 6. ¿Está ofreciendo una variedad de alimentos de diferentes grupos alimenticios?
¿Cuáles son esas problemáticas y necesidades sentidas de la población frente a la alimentación y nutrición?
✓ ¿Qué alimentos complemento ✓ ¿Cómo ha sido la aceptación del bebé hacia los nuevos alimentos que ha probado? ✓ ¿Ha no ✓ ¿Qué tipo de texturas de alimentos ha ofrecido y cuál ha sido la respuesta del bebé? ✓ ¿Cómo se siente al ofrecer alimentos complemento ✓ ¿Qué Qué ✓ ¿Cómo organiza las comidas del bebé durante el día? ¿Tiene horarios establecidos? ✓ ¿Ha notado algún cambio en el apetito del bebé desde que comenzó con la alimentación complementaria? ✓ ¿Está combinando adecuadamente la leche materna o fórmula con los alimentos complementarios? ✓ ¿Ha recibido orientación o apoyo de algún profesional de la salud en relación con la alimentación complementaria? ✓ ¿Cuáles son las preferencias del bebé hacia ciertos alimentos o sabores? ✓ ¿Ha tenido alguna inquietud o pregunta específica sobre la alimentación complementaria?
¿Qué actores están involucrados para solucionar estas problemáticas?
La familias, instituciones, EPS, Hospital, la comunidades, modalidades de ICBF, líderes indígenas.

PASO 2. ¿CUÁLES SON LOS COMPORTAMIENTOS POR MEJORAR O CAMBIAR?		
Problemática	**Comportamientos que deben ser modificados**	**Priorización de los comportamientos a modificar**
Introducción temprana de alimentos sólidos	- Introducción de alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad.	- Es fundamental respetar el momento adecuado para iniciar la alimentación complementaria, ya que antes de los 6 meses, el bebé aún tiene suficientes nutrientes provenientes de la leche



		materna o fórmula.
Rechazo de alimentos.	- No introducir los alimentos acordes a la edad.	- Promover una dieta variada, introduciendo diferentes alimentos para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes.
Introducción inadecuada de alimentos	- Selección de alimentos poco nutritivos o inadecuados para la edad del bebé.	- Es importante priorizar alimentos ricos en nutrientes, como frutas, verduras, cereales integrales, proteínas magras y grasas saludables.
Ofrecen alimentos poco saludables o se utilizan estrategias inapropiadas para la alimentación.	- El consumo excesivo de alimentos procesados y azucarados debe ser modificado.	- Estos alimentos suelen ser bajos en nutrientes y altos en calorías vacías, lo que puede afectar negativamente el crecimiento y desarrollo del bebé.
Influencia de prácticas culturales y tradiciones	- Preparación inadecuada de los alimentos: La forma de preparar los alimentos puede influir en su valor nutricional y seguridad.	- El exceso de cocción, el uso excesivo de sal o azúcar, y la falta de higiene en la preparación.

PASO 3. IDENTIFICANDO SU AUDIENCIA

Audiencias y entornos prioritarios para la EAN

Comportamiento que se desea mejorar o cambiar	**Familiar**	**Educativo**	**Laboral**	**Espacios públicos y comunitarios**
Introducción temprana de alimentos sólidos	Compañero, esposo, abuelos, cuidadores, familiares cercanos.	N.A	TH UDS Barrancominas.	Lideres Caseta comunal Capitanes Asociaciones
Rechazo de alimentos.	Compañero, esposo, abuelos, cuidadores, familiares cercanos.	N.A	TH UDS Barrancominas.	Lideres Caseta comunal Capitanes Asociaciones



Introducción inadecuada de alimentos	Compañero, esposo, abuelos, cuidadores, familiares cercanos.	N.A	TH UDS Barrancominas.	Lideres Caseta comunal Capitanes Asociaciones
Ofrecen alimentos poco saludables o se utilizan estrategias inapropiadas para la alimentación.	Padres de familia. Familia extensa. Usuarios	N.A	TH UDS Barrancominas.	Lideres Caseta comunal Capitanes Asociaciones
Influencia de prácticas culturales y tradiciones	Padres de familia. Familia extensa. Usuarios	N.A	TH UDS Barrancominas.	Lideres Caseta comunal Capitanes Asociaciones

Audiencias	**¿El grupo hace parte de las personas que están al alcance de mi labor?**	**¿El grupo está relacionado directa o indirectamente con el cambio de comportamiento?**
Padres de familia.	Si	Directamente
Familia extensa.	Si	Directamente
Usuarios	Si	Directamente
TH UDS Barrancominas	Si	Indirectamente
Lideres	No	Indirectamente
Caseta comunal	No	Indirectamente
Capitanes	Si	Indirectamente

Caracterización de audiencia	
¿Qué es la Alimentación complementaria?	La alimentación complementaria es la incorporación gradual de alimentos sólidos y nutritivos en la dieta de los bebés a partir de los 6 meses de edad, además de la leche materna. Durante esta etapa, los bebés empiezan a probar y consumir alimentos diferentes a la leche para satisfacer sus necesidades nutricionales



	en constante crecimiento.
¿Personas que se les va a socializar la estrategia?	Son a los padres, cuidadores y familias de los bebés y niños pequeños que se encuentran en la población atendida.
¿Qué actividades se utilizarán para fomentar la participación de las familias sobre la temática impartida?	Para fomentar la participación de las familias en la temática de la alimentación complementaria y asegurar que la estrategia IEC SAN sea efectiva, se implementaran diversas actividades que promuevan la interacción, el aprendizaje y la comprensión por parte de los beneficiarios como lo son: ✓ Charlas y talleres interactivos: Realizar sesiones de charlas y talleres donde se aborden de manera dinámica y participativa los aspectos clave de la alimentación complementaria. Se pueden utilizar recursos audiovisuales, ejemplos prácticos y espacios para preguntas y respuestas para fomentar la participación activa de las familias.

PASO 4. ¿CUÁL ES EL OBJETIVO DE SU ESTRATEGIA?

Por medio de la implementación de la IEC SAN, se busca informar sobre el momento adecuado para comenzar la alimentación complementaria, generalmente a partir de los 6 meses de edad, cuando la leche materna o fórmula ya no es suficiente para cubrir todas las necesidades nutricionales del bebé. Además, se orienta sobre la selección de alimentos apropiados para esta etapa, incluyendo frutas, verduras, proteínas, granos y otros alimentos nutritivos.

Paso 5. ¿Qué mensajes vamos a comunicar?

- ✓ "La alimentación complementaria es una etapa crucial en el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Asegúrate de ofrecer una variedad de alimentos nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales."
- ✓ "Recuerda que cada bebé es único. No te preocupes si al principio muestra rechazo hacia ciertos alimentos, es normal. Persiste y ofrece nuevamente diferentes opciones."
- ✓ "La introducción gradual de alimentos sólidos es importante para evitar problemas digestivos. Comienza con papillas suaves y avanza hacia alimentos más sólidos a medida que el bebé esté listo."
- ✓ "Incorpora alimentos locales y de temporada en la dieta de tu bebé. Son ricos en nutrientes y ayudan a diversificar su alimentación."

6, paso ¿Cuáles canales y herramientas utilizara para transmitir el mensaje?

Canales



Medios masivos	Redes sociales (whatsapp)
Medios alternativos	Perifoneo, feria, festival, concurso, olimpiadas, talleres.
Medios artísticos	Teatro, títeres, cuento, dramatizado, mimos.
Herramientas	Videos, audios, folletos, mis manos te enseñan, empezar una nueva vida, plato saludable de la familia colombiana, carteleras, títeres, imágenes, diapositivas.
ELABORADO POR: AMALIA ESTHER RIOS CAAMAÑO	