ASISTENCIA TECNICA SOBRE LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

UNIDAD DE SERVICIO:	INIRÍDA
FECHA Y HORA:	7 de julio del 2023
LUGAR:	Oficina de la UDS Inírida
OBJETIVO DEL ENCUENTRO:	Brindar conocimientos actualizados y fortalecer las habilidades del equipo en esta temática de vital importancia para el adecuado desarrollo de los lactantes y niños pequeños en las comunidades atendidas.

1. AGENDA

- **Bienvenida**
- **Socialización de los objetivos de la actividad**
- **Socialización de la actividad programada**
- **Preguntas y respuestas**
- **Conclusión**
- **Agradecimientos por la participación**

2. DESARROLLO

- **Bienvenida**

En el marco de la actividad sobre la Alimentación Complementaria, se da la bienvenida a todos los participantes y se realiza la presentación del equipo que labora en la (UDS) Inírida, entre ellos Clara Marcela Serna, Olga lucia Barrera, Cesar Armando Gestores Comunitarios, Lizbeth Tatiana Quesada Psicosocial, Jhon Jairon Sanez Auxiliar de Enfermería y la profesional nutricionista Amalia Rios, encargada de brindar la temática. Cada miembro del equipo tiene experiencia y conocimientos específicos en el tema Alimentación Complementaria, lo que garantiza un enfoque integral y multidisciplinario en la realización de la actividad.

Fotografía N°1. *Presentación y socialización sobre Alimentación Complementaria.*



Fuente: *Proyección de diapositivas elaboradas, Amalia Rios, Profesional en nutrición. (UDS) Inírida*

- **Socialización de los objetivos de la actividad**

Brindar conocimientos actualizados y fortalecer las habilidades del equipo en esta temática de vital importancia para el adecuado desarrollo de los lactantes y niños pequeños en las comunidades atendidas. Mediante la introducción adecuado de la alimentación complementaria.

- **Socialización de la actividad programada**

Durante la asistencia técnica, se dio a conocer qué es la alimentación complementaria y su importancia en el crecimiento y desarrollo del bebé. Se explicó que la alimentación complementaria se refiere a la introducción gradual de alimentos sólidos en la dieta del lactante, además de la leche materna o fórmula, a partir de los 6 meses de edad. Se abordaron diversos aspectos relacionados con la alimentación complementaria. Se hizo énfasis en la importancia de introducir alimentos complementarios a partir de los 6

meses de edad, considerando las necesidades nutricionales y etapas de desarrollo de los niños. Se destacó la relevancia de una alimentación variada y equilibrada, que incluya alimentos de diferentes grupos, como cereales, frutas, verduras, proteínas y lácteos.

Fotografía N°2. *Socializacion sobre la "Definicion de la Alimentacion Complementaria".*



Fuente: *Proyección de diapositivas elaboradas, Amalia Rios, Profesional en nutrición. (UDS) Inírida*

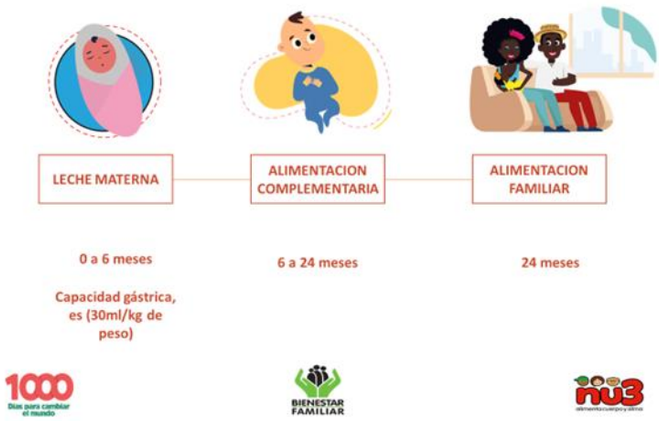
Asimismo, se brindaron pautas sobre la selección adecuada de alimentos, considerando la calidad nutricional y la seguridad alimentaria. Se abordaron temas relacionados con la preparación y presentación de los alimentos, promoviendo prácticas higiénicas y técnicas de cocción saludables. Se destacó la importancia de evitar el uso excesivo de sal, azúcar y grasas, así como la necesidad de fomentar la autonomía y la alimentación autoregulada en los niños. Otro aspecto abordado durante la asistencia técnica fue el monitoreo y seguimiento del crecimiento y desarrollo de los lactantes. Se proporcionaron herramientas y estrategias para realizar una adecuada evaluación nutricional, así como indicadores para identificar posibles deficiencias o problemas de crecimiento.

Dando paso a cada una de las etapas de 0 a 6 meses, se enfatizó la importancia de ofrecer lactancia materna exclusiva a libre demanda. Se destacó que la leche materna proporciona todos los nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo del bebé, además de ofrecer protección contra enfermedades. En la etapa de 6 a 12 meses, se resaltó el inicio de la alimentación complementaria. Se hizo hincapié en la introducción paulatina de nuevos alimentos, comenzando por aquellos que son fácilmente digeribles y adecuados para la edad del bebé. Se brindaron pautas sobre la consistencia de los alimentos y la forma de ofrecerlos, como purés suaves y alimentos triturados.

Además de ello, se hizo énfasis en la importancia de ofrecer una variedad de alimentos de diferentes grupos, como cereales, frutas, verduras, legumbres, carnes y lácteos, para asegurar una ingesta equilibrada de nutrientes. Se proporcionaron recomendaciones sobre la frecuencia y cantidad de las comidas, así como sobre el uso gradual de utensilios y la estimulación del proceso de alimentación autónoma.

En la etapa de 12 a 24 meses, se destacó que se continúa con la alimentación complementaria, pero se fomenta una mayor autonomía en la alimentación del niño. Se alentó a los padres a ofrecer alimentos con diferentes texturas y a permitir que el niño participe activamente en la selección y manipulación de los alimentos. Se proporcionaron estrategias para fomentar una alimentación saludable y equilibrada, evitando alimentos procesados y ricos en azúcares y grasas.

Fotografía N°3. *Socializacion sobre la "Etapas de desarrollo e inicios de la alimentacion en cada etapa".*



Fuente: *Proyección de diapositivas elaboradas, Amalia Rios, Profesional en nutrición. (UDS) Inírida*

De igual forma, se brindó la guía de introducción de alimentos a partir de los 6 meses, que consiste en comenzar con alimentos blandos y fáciles de digerir, como purés de frutas y verduras, cereales infantiles y papillas de carne o legumbres. Se explicó la importancia de ofrecer una variedad de alimentos **de diferentes grupos, para asegurar una ingesta equilibrada de nutrientes.**

Fotografía N°4. *Socializacion sobre la "Guia para la introduccion de alimentos para niños y niñas de 6 a 24".*



Fuente: *Proyección de diapositivas elaboradas, Amalia Rios, Profesional en nutrición. (UDS) Inírida.*

Se dieron recomendaciones para una alimentación complementaria exitosa, entre ellas:

1. Introducción gradual: Se enfatizó la importancia de introducir los alimentos nuevos de uno en uno, esperando unos días entre cada introducción, para detectar posibles alergias o intolerancias alimentarias.
2. Consistencia adecuada: Se recomendó adaptar la consistencia de los alimentos a la capacidad de masticación y deglución del bebé, comenzando con texturas suaves y luego progresando hacia alimentos más sólidos a medida que el bebé adquiere habilidades de masticación.
3. Incentivar la autonomía: Se alentó a los padres a permitir que el bebé explore los alimentos con sus manos, a medida que desarrolla habilidades motoras. Se sugirió ofrecer alimentos en trozos pequeños o en forma de palitos para que el bebé pueda agarrarlos y llevarlos a su boca.
4. Ofrecer una variedad de alimentos: Se resaltó la importancia de ofrecer una amplia gama de alimentos, incluyendo frutas, verduras, cereales, carnes, pescados, legumbres y lácteos, para asegurar una ingesta adecuada de nutrientes.

Fotografía N°5. *Socializacion sobre las recomendaciones para una exitosa "AC"*



Fuente: *Proyección de diapositivas elaboradas, Amalia Rios, Profesional en nutrición. (UDS) Inírida.*

- **Preguntas y respuestas**

Por parte de la gestora clara marcela serna, planteo el siguiente interrogante ¿Cómo se deben introducir los nuevos alimentos? Por parte de la profesional en nutrición, aclara y brinda la respectiva respuesta manifestando lo siguiente ***"Los nuevos alimentos deben introducirse de forma gradual y uno a la vez. Se recomienda esperar de 2 a 3 días entre la introducción de cada nuevo alimento para observar posibles reacciones alérgicas o intolerancias."***

En cambio, mediante el interrogante del auxiliar de enfermería, indica que ¿Cuáles son las señales de que el bebé está listo para comenzar la alimentación complementaria? Por lo cual, se brindó respuesta: ***Algunas señales de que el bebé está listo para la alimentación complementaria incluyen: ser capaz de mantener la cabeza erguida, mostrar interés por los alimentos que los demás están comiendo, tener la habilidad de sentarse con apoyo y mostrar la pérdida del reflejo de extrusión (empujar los alimentos con la lengua hacia afuera).***

Estas preguntas y respuestas son solo una muestra de las consultas más comunes que surgen durante la asistencia técnica sobre alimentación complementaria. Se promueve un ambiente de participación y se alienta a los asistentes a realizar preguntas adicionales para aclarar cualquier duda que puedan tener.

- **Conclusión**

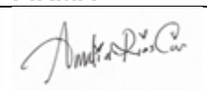
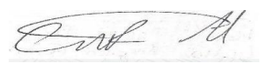
En resumen, la asistencia técnica sobre alimentación complementaria al equipo de la UDS Inírida tuvo como objetivo fortalecer los conocimientos y capacidades en esta área, con el fin de mejorar la calidad de la atención y promover prácticas saludables en las comunidades. Mediante la entrega de información actualizada y la promoción de la participación activa de las familias, se busca asegurar una alimentación adecuada y nutritiva para los niños en su etapa de crecimiento y desarrollo.

- **Agradecimientos por la participación**

Se promovió la participación activa de las familias en la alimentación complementaria, brindando estrategias para involucrar a los padres en la selección, preparación y ofrecimiento de alimentos adecuados. Se enfatizó la importancia de la educación y la comunicación efectiva para resolver dudas y preocupaciones de las familias.

3. COMPROMISOS		
COMPROMISOS	**RESPONSABLE**	**FECHA**
Difundir la información y conocimientos adquiridos durante la asistencia técnica a través de diferentes canales de	Nutricionista Equipo Interdisciplinario	Mensual

comunicación, como reuniones con padres de familia, charlas comunitarias, redes sociales u otros medios disponibles.		
Realizar un seguimiento y evaluación periódica de la implementación de las prácticas de alimentación complementaria en las comunidades atendidas.	Nutricionista Equipo Interdisciplinario	Mensual
Promover prácticas saludables de alimentación complementaria en las comunidades atendidas	Nutricionista Equipo Interdisciplinario	Mensual

4. ASISTENCIA		
NOMBRE	**CARGO**	**FIRMA**
AMALIA RIOS CAAMAÑO	NUTRICIONISTA	
TATIANA LIZBETH QUESADA	PSICOSOCIAL	
JHON JAIRO SANEZ	AUX. ENFERMERÍA	
CLARA MARCELA SERNA	GESTOR	
CESAR ARMANDO MARTINEZ	GESTOR	
OLGA LUCIA BARRERA	GESTOR	

EVIDENCIA FOTOGRAFICAS

Fotografía N°6. Fotografía N°1. *Presentación y socialización sobre Alimentación Complementaria.*



Fuente: *Oficina de la modalidad, equipo interdisciplinario (UDS) Inírida, presentación elaborada por la profesional en nutrición, Amalia Rios.*

Fotografía N°7. *Presentación y socialización sobre Alimentación Complementaria.*



Fuente: *Oficina de la modalidad, equipo interdisciplinario (UDS) Inírida, presentación elaborada por la profesional en nutrición, Amalia Rios.*