ACTA DE REUNION CON TALENTO HUMANO			
TEMATICA Manual operativo (Promoción de prácticas saludables para el cuidado de materno infantil)	**FECHA**		
	DIA	**MES**	**AÑO**
	22	**AGOSTO**	**2023**
	RESPONSABLE DE LA TEMATICA		
	REALIZADO POR: N.D KIARA DOMINGUEZ GIL		
HORA:	**9:00 A.M. 10:00 A.M.**		
DURACION:	**1 hora**	**INVITADOS: Talento Humano**	

AGENDA

1. Bienvenida
2. Objetivo de la actividad
3. Desarrollo de la actividad
4. Compromisos

DESARROLLO DE LA AGENDA

Objetivo General: Capacitar al talento de la modalidad mil días para cambiar el mundo acerca de la promoción de prácticas saludables para el cuidado materno infantil.

Desarrollo:
Para el día y hora establecida se realiza capacitación al grupo de talento humano de la Modalidad Mil Días Para Cambiar el Mundo UDS 2 y 3 del Departamento de Bolívar por la Nutricionista Dietista Kiara Domínguez Gil, a través de la plataforma virtual GoogleMeet.

Se inicia con un saludo de bienvenida a todos los presentes, posteriormente, se inicia mencionando el tema a desarrollar: Promoción de Prácticas saludables para el cuidado materno infantil.

Inicialmente se habla acerca del concepto de cuidado materno infantil, que hace referencia al periodo de reproductivo y el niño durante los primeros años de vida.

¿Por qué esta práctica es importante para el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia?:

Durante los primeros mil días de vida, desde la gestación y hasta los dos años, la alimentación cumple un papel crucial en el desarrollo infantil debido a que durante este período se forman miles de millones de células nerviosas y se establece el 85% de la red de comunicación entre ellas, lo cual permite la transmisión y recepción de información entre

el cerebro, el cuerpo y el ambiente1. El desarrollo alcanzado durante este periodo de tiempo se fortalece entre los 2 y los 5 años cuando se continúa el proceso de mielinización y se aumenta la velocidad en la transmisión de la información cerebral. Los alimentos permiten a todos los seres humanos cubrir sus necesidades nutricionales, para realizar todas las actividades diarias y mantener una buena salud, y durante la primera infancia aportan a un adecuado crecimiento y desarrollo.

La alimentación de la mujer durante la gestación influye en su salud y en la del bebé por nacer, por lo tanto, la alimentación debe favorecer un estado nutricional adecuado que prevenga complicaciones durante la gestación y el parto. Así mismo, durante el periodo de lactancia aumentan las necesidades nutricionales de la madre por la demanda en la producción de leche. En este sentido, tanto en la gestación como en el periodo de lactancia, la mujer requiere una alimentación suficiente, variada, natural y saludable, libre de productos industrializados, a base de alimentos frescos, naturales, propios del territorio; manteniendo el equilibrio entre, las recomendaciones para una alimentación saludable y las tradiciones culturales de su etnia o región alrededor de los cuidados de alimentación durante la gestación y la lactancia.

¿Cómo debe ser entonces la alimentación durante el embarazo?

*Es fundamental incrementar el consumo de alimentos fuente de proteínas y hierro como las carnes (res, pollo, cerdo, pescado fresco) y vísceras (pajarilla, hígado, etc.), para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé.

*Diariamente, se debe procurar consumir leche y sus derivados lácteos como el yogurt, el kumis y el queso fresco, por su alto contenido de proteínas y calcio que favorecen la formación del bebé y previenen la aparición de enfermedades como la osteoporosis en la madre. Es aconsejable preferir los productos lácteos bajos en grasas y evite la crema de leche.

*El huevo es fuente de proteína de alta calidad y es de bajo costo para la familia colombiana. Por tanto, se recomienda aumentar su consumo durante la gestación. Lo ideal es consumirlo en preparaciones que no requieran adición de grasas o aceites.

*Las leguminosas son fuente de proteínas de origen vegetal y fibra. Es indispensable aumentar el consumo de granos como el fríjol, el garbanzo, la alverja y las lentejas, combinadas con un cereal como el arroz para mejorar la calidad y la absorción de sus nutrientes.
Sin embargo, es mejor evitar mezclar la ingesta de leguminosas con lácteos ya que esto interfiere con la absorción del hierro en el organismo.

*El consumo diario de frutas, preferiblemente enteras, y de verduras, es lo posible crudas o cocinadas al vapor, es esencial para las madres gestantes. Estas contribuyen a la buena

digestión y garantizan el aporte necesario de vitaminas, minerales y fibra tanto para el bebé como para la madre, esenciales para el crecimiento y el funcionamiento del organismo.
Lo aconsejable es elegir frutas y verduras de cosecha que son más económicas y se encuentran con mayor disponibilidad.

*En lo posible, se deben preferir las preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor en lugar de los fritos. Así mismo, se aconseja privilegiar el uso de condimentos naturales en lugar de saborizantes y colorantes artificiales como los cubos de caldo y disminuir el consumo de sal.

Se utilizó como herramienta una guía práctica, donde se encuentran recomendaciones acerca del cuidado de niñas, niños y mujeres gestantes para tener una buena salud:



Al final se dio espacio para dudas e inquietudes, así mismo se compartieron experiencias que se viven con la comunidad beneficiaria.
Se culmina agradeciendo la atención prestada.

COMPROMISOS

- Promocionar las practicas del cuidado materno infantil y contribuir al mejoramiento y mantenimiento de hábitos de vida saludable.

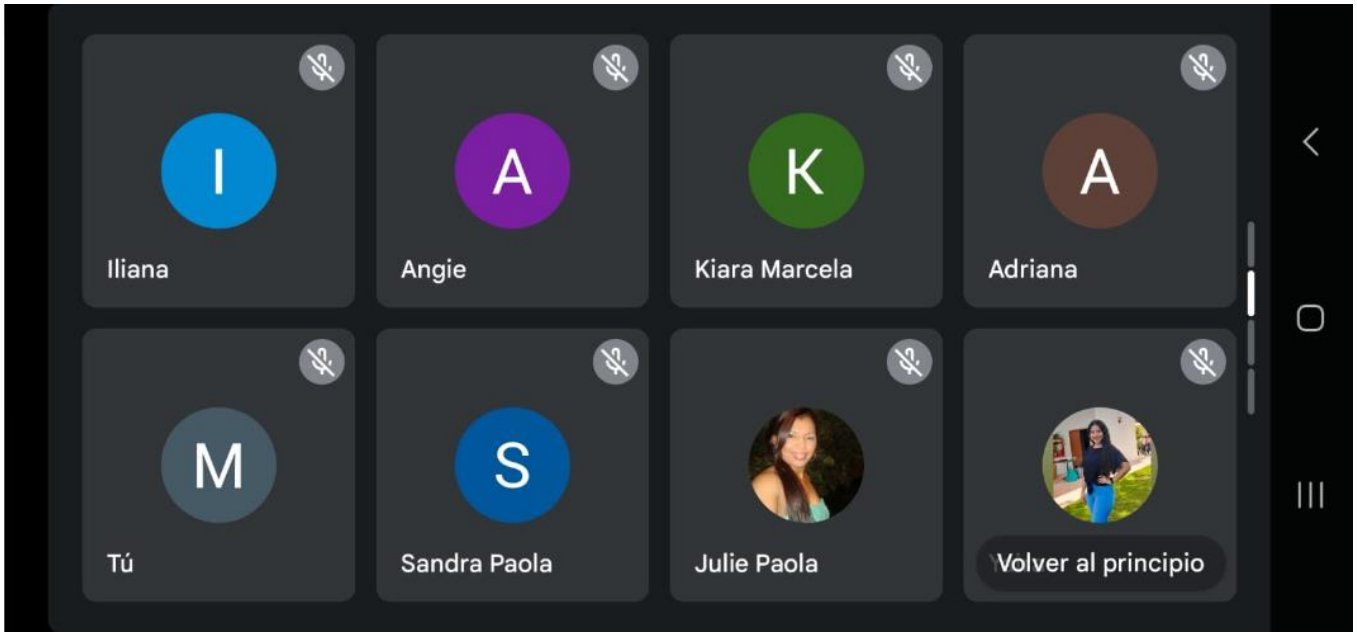
FIRMA DE QUIENES REALIZARON LA ACTIVIDAD

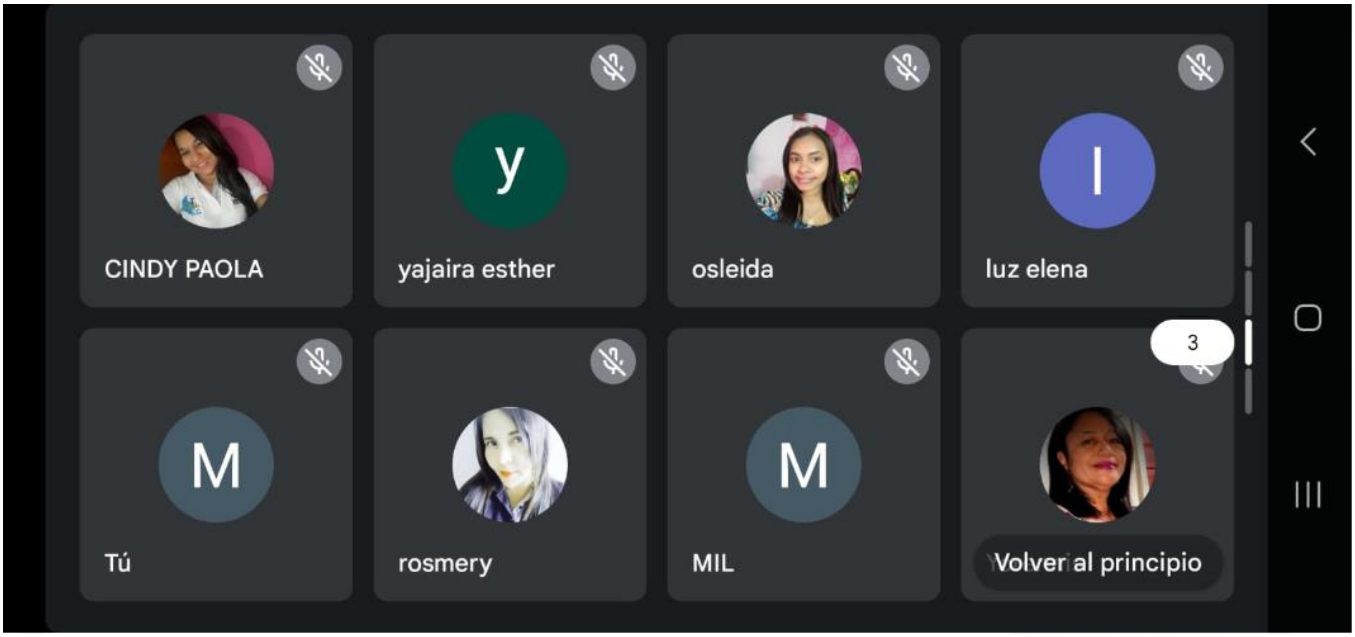


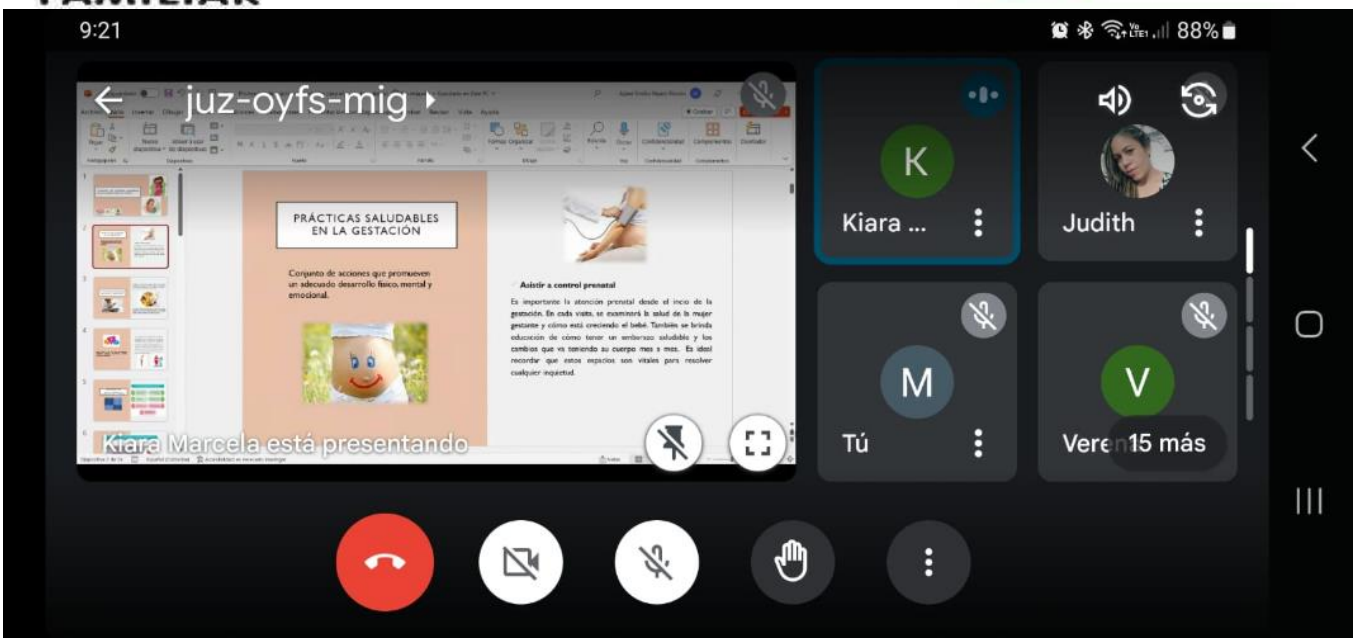
Kiara Domínguez Gil

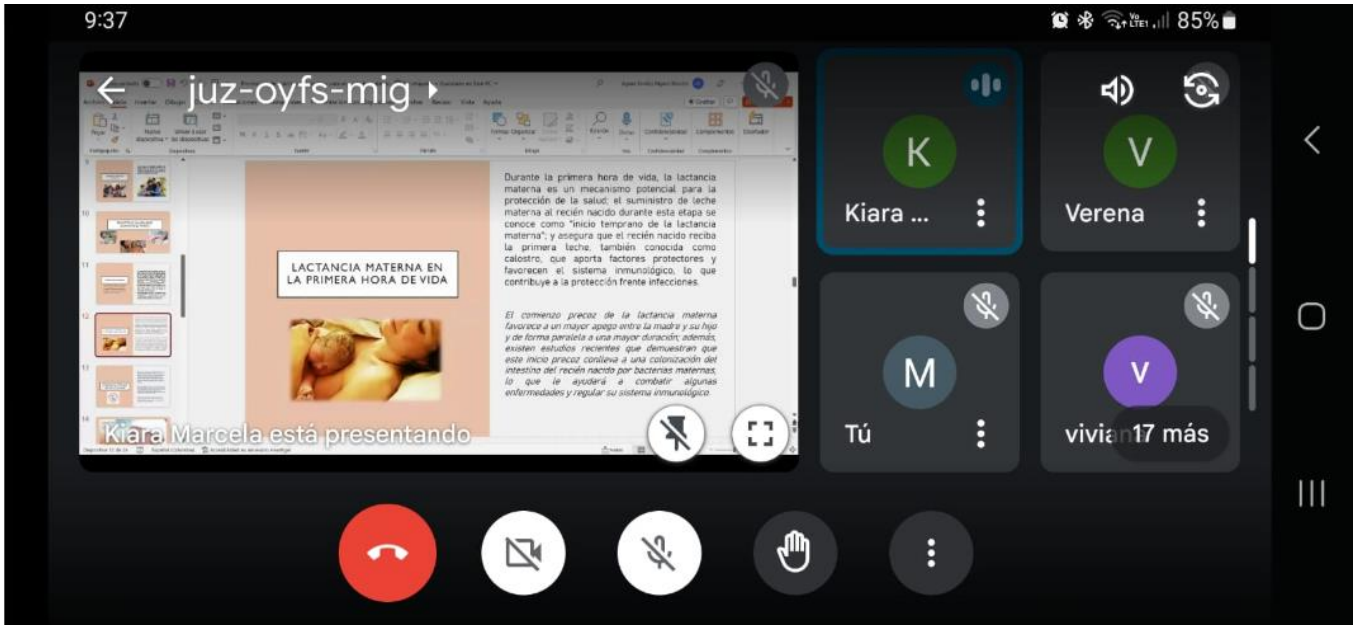
EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS

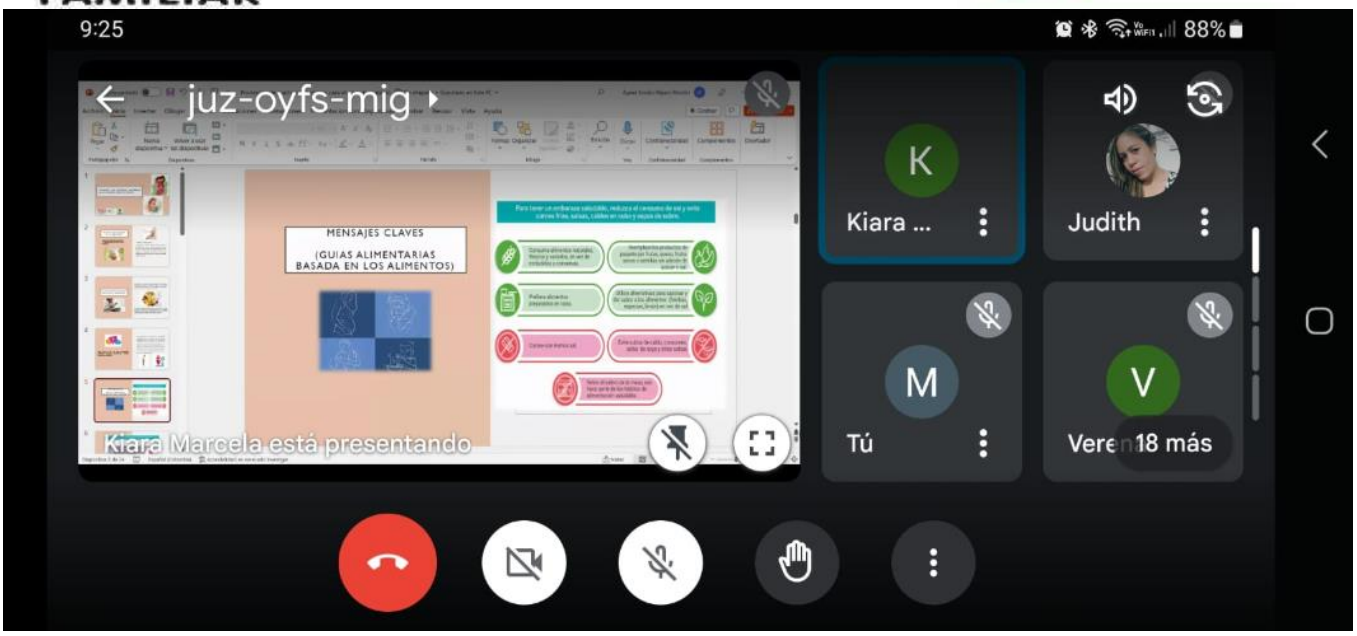


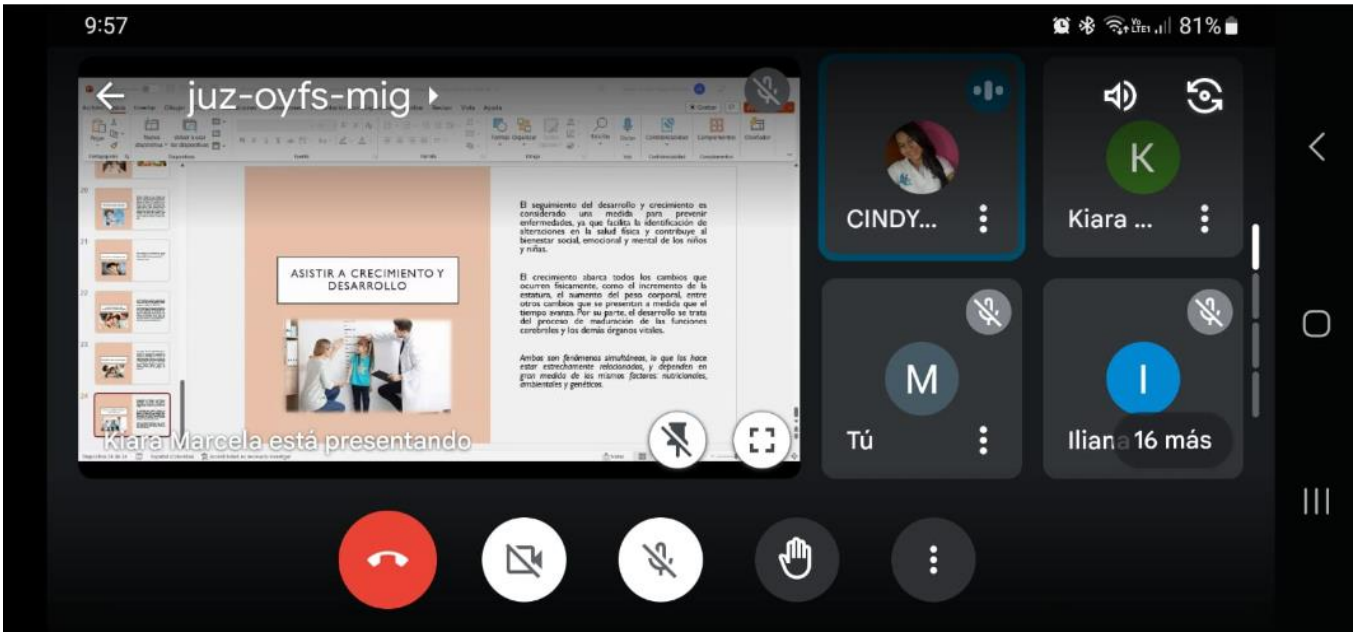

I
Iliana
A
Angie
K
Kiara Marcela
A
Adriana
M
Tú
S
Sandra Paola
Julie Paola
Volver al principio


CINDY PAOLA
y
yajaira esther
osleida
I
luz elena
3
M
Tú
rosmery
M
MIL
Volver al principio


9:21
88%
juz-oyfs-mig
PRÁCTICAS SALUDABLES EN LA GESTACIÓN
Conjunto de acciones que promueven un adecuado desarrollo físico, mental y emocional.
Asistir a control prenatal
Kiara Marcela está presentando
K
Kiara ...
Judith
M
Tú
V
15 más


9:37
85%
juz-oyfs-mig
LACTANCIA MATERNA EN LA PRIMERA HORA DE VIDA
Durante la primera hora de vida, la lactancia materna es un mecanismo potencial para la protección de la salud; el suministro de leche materna al recién nacido durante esta etapa se conoce como "inicio temprano de la lactancia materna", y asegura que el recién nacido reciba la primera leche, también conocida como calostro, que aporta factores protectores y favorecen el sistema inmunológico, lo que contribuye a la protección frente infecciones.
El comienzo precoz de la lactancia materna favorece a un mayor apego entre la madre y su hijo y de forma paralela a una mayor duración; además, existen estudios recientes que demuestran que este inicio precoz conlleva a una colonización del intestino del recién nacido por bacterias maternas, lo que le ayudará a combatir algunas enfermedades y regular su sistema inmunológico.
Kiara Marcela está presentando
K
Kiara ...
V
Verena
M
Tú
v
17 más


9:25
88%
juz-oyfs-mig
MENSAJES CLAVES
(GUIAS ALIMENTARIAS BASADA EN LOS ALIMENTOS)
Kiara Marcela está presentando
K
Kiara ...
Judith
M
Tú
V
18 más


9:57
81%
juz-oyfs-mig
ASISTIR A CRECIMIENTO Y DESARROLLO
El seguimiento del desarrollo y crecimiento es considerado una medida para prevenir enfermedades, ya que facilita la identificación de alteraciones en la salud física y contribuye al bienestar social, emocional y mental de los niños y niñas.
El crecimiento abarca todos los cambios que ocurren físicamente, como el incremento de la estatura, el aumento del peso corporal, entre otros cambios que se presentan a medida que el tiempo avanza. Por su parte, el desarrollo se trata del proceso de maduración de las funciones cerebrales y los demás órganos vitales.
Ambos son fenómenos simultáneos, lo que los hace estar estrechamente relacionados, y dependen en gran medida de los mismos factores nutricionales, ambientales y genéticos.
Kiara Marcela está presentando
CINDY...
K
Kiara ...
M
Tú
I
16 más