ACTIVIDAD Nª XX- PIC 2024

1. Planeación

Dimensión del PTS: Atención primaria en salud
Actividad Contratada: Proceso de información a mujeres gestantes, mujeres en lactancia y familia
Línea Operativa: Promoción de la Salud
Categoría Operativa: Educación y comunicación para la salud
Tema: Alimentación complementaria, riesgos de la alimentación artificial y uso del biberón y normas que protegen la maternidad. Sesión No. 3
Objetivo: Enseñar la alimentación complementaria, riesgos de la alimentación artificial y uso del biberón
Curso de vida al cual va dirigido:
Metodología: Taller_____ Jornada _____Sesión Educativa X Seminario __ Otro_____
Fecha: 04-09-2024 | **Hora Inicio:** 10:00 **Hora finalización:** 11:00
Ayudas educativas: Computador, diapositivas, pieza educativa
Funcionario responsable : Laura Valentina Perico Padilla
Forma de ejecución: Presencial __x__ Virtual ____
Material Educativo entregado: N/A

2. Ejecución

Para estas sesiones educativas se caracterizó población de mujeres y hombres padres de familia de niños menores de 2 años y mujeres en estado de Gestación los cuales pertenecen al programa FAMI, en la tercera sesión educativa se brindó información sobre Alimentación complementaria, riesgos de la alimentación artificial y uso del biberón y normas que protegen la maternidad, para esto se brindó información por medio de diapositivas con información basada en la guía de UNICEF, con estas diapositivas se explicó a los asistentes la manera adecuada de iniciar la alimentación complementaria en los niños desde los 6 meses hasta los 2 años de edad, y que alimentos son los primeros que se deben administrar a los niños, se explicó en qué cantidad se debe dar los alimentos, con qué frecuencia se deben administrar y en que consistencia según el rango de edad de cada menor, especificando así, primero de 6 a 7 meses, luego de 7 a 12 meses y finalmente entre 1 a 2 años de edad, se pudo recalcar sobre la alimentación de los niños cuando están enfermos y la importancia de continuar lactando a los niños hasta los 2 años de

edad ya que esto reforzara su sistema inmune y los nutrientes que el cuerpo necesita a su edad, se educó a los asistentes sobre Precauciones de limpieza que hay que tomar para evitar diarreas y otras enfermedades, también socializamos Recetas recomendadas por grupo de edad y se realizó mesa redonda para escuchar las diferentes recetas que proponían los asistentes, se realizó una actividad por medio de rompecabezas de alimentos los cuales al resolverlos nos brindaban información sobre que alimentos son buenos y cuales son malos en la alimentación complementaria, a continuación las diapositivas que se utilizaron de apoyo educativo:

3. Elaboración y presentación de material educativo

Para esta actividad se realizó diapositivas las cuales se presentarán a continuación:

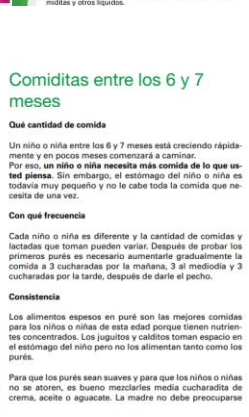


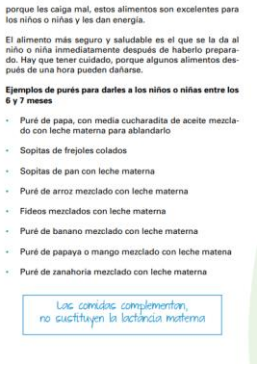














4. Conclusiones:

La sesión educativa destaco la importancia de la introducción oportuna y adecuada de alimentos complementarios en la dieta de un bebé o niño pequeño. Se enfatizó que la alimentación complementaria adecuada es esencial para satisfacer las necesidades nutricionales y promover un crecimiento y desarrollo saludables. Se proporcionó información sobre el

momento adecuado para comenzar a introducir alimentos complementarios, generalmente alrededor de los 6 meses de edad, cuando el bebé muestra señales de estar listo para aceptar alimentos sólidos. Se abordaron pautas sobre la elección de alimentos saludables y adecuados para la edad del bebé. Esto incluiría información sobre la introducción gradual de diferentes grupos de alimentos, como frutas, verduras, cereales, proteínas y lácteos, y cómo prepararlos de manera segura. En la sesión educativa se destacó la importancia de la seguridad alimentaria al preparar y almacenar los alimentos para el bebé. Se proporcionó pautas para evitar el riesgo de contaminación y enfermedades transmitidas por alimentos. La sesión fue un éxito ya que los asistentes pudieron resolver dudas e inquietudes que tenían frente a la alimentación complementaria.

Cordialmente,



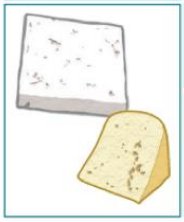
Laura Valentina Perico Padilla – Jefe de Enfermería
Profesional que ejecuta la actividad
E.S.E. Centro de Salud de Macanal

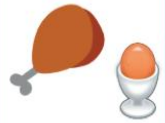
ANEXOS

1. Evidencias fotográficas



2. *Evidencias Material Educativo*

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA		DESPUÉS DE LAS COMIDAS
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Raíces, tubérculos, plátanos	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Frutas	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	Verduras	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Productos Lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal.	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
		Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
			Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	Grasas	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	Azúcar simple, dulces	**No** adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			