ACTA N° 1

FECHA: Bogotá, septiembre 13 de 2024

HORA: 07:00 a.m.

LUGAR: Unidad operativa Caminos e la vida

TEMA: ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE A TRAVÉS DE LAS GRABAS

ASISTENTES:

ORDEN DEL DÍA:

1. Pieza comunicativa "ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE A TRAVÉS DE LAS GRABAS".

DESARROLLO:

se realiza sensibilización a los padres sobre el consumo actual que se ofrece a los niños y las niñas en los hogares colombianos. Al indagar sobre ella, los padres de familia informan que en algunas ocasiones los alimentos los compran en las tiendas de barrio debido a que todo el tiempo los adultos se encuentran afanados por múltiples actividades de la vida. En varias oportunidades les es más fácil comprar una gaseosa que preparar jugo natural, los alimentos en paquetes son los preferidos por las familias y en especial de los niños.

Se socializa que en varias oportunidades se ha observado a los niños y niñas al ingreso de la unidad consumiendo comida de paquete, jugos, gaseosas y dulces; es por ello que el día de hoy se realiza la socialización de las siguientes guías:

Las Guías Alimentarias son un conjunto de planteamientos que brindan orientación a la población sobre el consumo de alimentos, con el fin de promover un completo bienestar nutricional. Son dinámicas, flexibles y temporales, toman en cuenta el patrón alimentario e indican los aspectos que deben ser modificados o reforzados.

La delgadez, el sobrepeso y la obesidad son la expresión de un desequilibrio entre la ingesta de energía proveniente de los alimentos y el gasto de energía causado por el proceso metabólico, incluido el gasto adicional ocasionado por la enfermedad (si existiese) y el gasto asociado a la actividad física. La deficiencia de Peso para Talla medida por el indicador Peso para la Talla, o la delgadez medida preferiblemente mediante el IMC, supone una deficiencia neta de energía e implica un deterioro de funciones importantes

como las cognoscitivas y las asociadas con el sistema inmunitario de protección, y un aumento del riesgo de enfermar y morir.

Plato saludable de la familia colombiana

1. **Consuma alimentos frescos y variados como lo indica el Plato saludable de la familia colombiana**

	● Alimentos agrupados según características nutricionales similares. ● Más alimentos frescos y menos alimentos procesados industrialmente, porque estos contienen azúcares, grasas y sodio añadidos, que los hacen poco saludables. ● Alimentación variada, con alimentos de todos los grupos, pero en cantidades adecuadas. De allí el tamaño diferente de cada sección del plato. ● Agua y actividad física todos los días.

2. **Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consuma diariamente leche u otros productos lácteos y huevo**

	● Elabora menús semanales para facilitar la compra y preparación de los alimentos, y asegurar la variedad y calidad de la alimentación. Aproveche los alimentos en cosecha. ● Incluye en la lonchera de niñas y niños más alimentos naturales y menos productos de paquete ● Lleva a su trabajo refrigerios tan saludables como los de las loncheras infantiles.

	● Evita la crema de leche y la sustituye por yogurt para reducir la grasa. ● Elije leche y productos lácteos bajos en grasa para las personas adultas. ● Consume un (1) huevo diario e incluye en su alimentación frutas y verduras en las porciones recomendadas. Puede reemplazar el huevo por queso. ● Prefiere consumir el huevo en preparaciones que no signifiquen la adición de grasa o aceite. ● Ofrece a niñas y niños productos lácteos en diferentes preparaciones: jugos de frutas en leche, helados hechos en casa con leche y fruta, ensaladas de frutas con yogurt, entre otros.

3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluya en cada una de las comidas frutas enteras y verduras frescas

	● Los micronutrientes tienen además acción antioxidante: rompen los radicales libres que son sustancias que dañan los órganos y están relacionadas con el envejecimiento y el cáncer. ● Frutas y verduras tienen micronutrientes esenciales para el funcionamiento del organismo: hierro, vitaminas A, del complejo B, C y ácido fólico ● Reducen el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes, hipertensión, dislipidemias, enfermedad cerebro vascular, cáncer gástrico y colorectal. ● Evitan el estreñimiento, gracias a su contenido de fibra. ● La fibra además ayuda a reducir los niveles de colesterol y disminuir la absorción de la glucosa, lo que previene enfermedades del corazón y la diabetes.

	● Proporcionan una sensación de saciedad rápida con bajo aporte de calorías; así ayudan a mantener un peso saludable. 1. Piensa primero en una fruta o verdura cuando le dé hambre y no en alimentos de paquete. 2. Consume tres colores diferentes de frutas y verduras en el día. 3. Incluye frutas y verduras en las loncheras. 4. Aprende a preparar ensaladas llamativas y agradables con verduras crudas y frutas 5. Aprovecha las que estén en cosecha y sean de la región. 6. Dispone frutas y verduras listas para consumir en todos los lugares donde desarrolle su vida diaria. 7. Cocina las verduras muy brevemente para evitar que pierdan sus nutrientes.

4. Para complementar su alimentación consuma al menos dos veces por semana leguminosas como frijol, lenteja, arveja y garbanzo.

	● Aportan vitaminas que ayudan a la visión, la hidratación de la piel, la transmisión de impulsos nerviosos, la integridad de pelo y uñas y la defensa contra enfermedades. ● Aportan proteína, que ayuda al crecimiento y al mantenimiento de los músculos. ● Producen sensación de saciedad, lo que hace que se sienta menos hambre y se coma menos. ● Aportan fibra que ayuda a reducir el colesterol en la sangre, lo que previene la enfermedad cardiovascular ● Tienen bajo costo, alto rendimiento y son fáciles de conservar ● La fibra también combate el estreñimiento, pues las cáscaras de los granos no se digieren y en su camino por el intestino hacen limpieza. 1. incluye en el mismo tiempo de comida alguna fruta que tenga vitamina C, como naranja, limón, guayaba o mandarina,

	para mejorar la absorción del hierro de las leguminosas. 2. Deja las leguminosas en remojo con agua desde el día anterior para que se cocinen más rápido. 3. Bota el agua del remojo, pues en ella quedan las sustancias no nutricionales que tienen las leguminosas, que pueden causar problemas digestivos a algunas personas.

5. Para prevenir la anemia, los niños, niñas, adolescentes y mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana

	Los síntomas de la anemia son: decaimiento, bajo rendimiento y falta de entusiasmo, entre otros. ● Niñas y niños más atentos y con mayor aprendizaje. ● Entusiasmo y dinamismo en la realización de las actividades cotidianas ● Mujeres sanas y en mejores condiciones para programar un embarazo. ● Mejor funcionamiento de músculos y órganos en general. ● Mejor apetito.

6. Para mantener un peso saludable, reduzca el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas

	● Evita comprar “productos de paquete”, gaseosas y bebidas azucaradas, para que no estén disponibles en el hogar. ● Evita usar las golosinas como castigo o recompensa. ● Sustituye las gaseosas y jugos artificiales por agua o por jugos de frutas naturales sin azúcar añadido. ● Sustituye los postres por frutas naturales. ● Busca en las etiquetas de los alimentos empacados si contienen azúcar, fructosa, glucosa, sacarosa o jarabe de maíz, entre los tres primeros componentes, y elige los que tengan menos. ● Busca en las etiquetas de alimentos empacados las cantidades de sodio y grasa que contienen, y elige los que tengan menos.

7. Para tener la presión arterial normal, reduzca el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio

	● Cocina con menos sal. ● Evita cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas. ● Reemplaza los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos y semillas, sin adición de azúcar o sal. ● Quita el salero de la mesa. No agrega sal a la comida de niñas y niños. Consume alimentos “al natural” en vez de enlatados, conservas y embutidos. Prefiere los productos procesado con menor contenido de sal declarado en el empaque. Utiliza alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal.

8. Cuide su corazón, consuma aguacate, maní y nueces, disminuya el consumo de aceite vegetal y margarina, evite grasas de origen animal como mantequilla y manteca.

	Las grasas perjudiciales están en las partes gordas o vetas blancas de la carne, la piel de las aves, la manteca y la mantequilla; también en la margarina, así sea de origen vegetal. Estas grasas se adhieren a las paredes de venas y arterias impidiendo el paso normal de la sangre, y producen hipertensión, infartos y otras alteraciones de la salud. Además producen sobrepeso y obesidad ● Disminuye al máximo el consumo de preparaciones fritas, dentro y fuera de casa. ● Prefiere preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. ● No reutiliza el aceite para frituras. ● Come frecuentemente aguacate en todas las preparaciones posibles. ● Modera el consumo de margarina. ● Evita el uso de manteca y mantequilla, ya que estas grasas son las menos benéficas para su corazón. ● Usa aceites vegetales de un solo ingrediente ● Reduce el consumo de galletas, helados y productos de paquete, porque contienen grasa. ● Prefiere las grasas líquidas sobre las sólidas.

9. Por el placer de vivir saludablemente realice actividad física de forma regular



- Realiza actividades físicas de su agrado como caminar, bailar, nadar, montar bicicleta... lo importante es moverse.
- Aprovecha los espacios y oportunidades que existen en su entorno e invita a las personas cercanas a que lo acompañe.
- Reduce en su familia el tiempo dedicado a ver televisión o jugar con videojuegos.
- Prefiere usar las escaleras en lugar del ascensor.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna forma parte de los derechos humanos fundamentales como lo son, el derecho a una adecuada alimentación y el derecho a la salud. La leche materna es el mejor alimento para las niñas y los niños, a través de esta se continúa el cuidado y la protección que reciben en el periodo de gestación a través del cordón umbilical, inmediatamente después del nacimiento. El acto de amamantar es un elemento esencial del cuidado infantil que contribuye al desarrollo psicosocial, al crecimiento adecuado y al bienestar nutricional.

Temas:

1. ¿Qué es la lactancia materna?
2. ¿Composición de la leche materna?
3. Beneficios de la lactancia materna para el bebe y la madre

Se realiza socialización de las temáticas propuestas en cada grupo, y se responden preguntas

Se inicia con la temática:

1. ¿Que es la lactancia materna?
   Las glándulas mamarias se preparan para la lactancia desde la adolescencia donde se experimenta un aumento en el tamaño de las mamas, areola y pezón.
   Los cambios hormonales que ocurren durante el embarazo provocan el crecimiento mamario, un aumento de los conductos, estableciendo el punto inicial y formal de la lactancia. Es el lactante el que estimula la producción y secreción de la leche.
   La lactancia es un período de la vida en el que la madre ofrece al recién nacido un alimento adecuado a sus necesidades, la leche materna, no sólo considerando su

composición sino también en el aspecto emocional, ya que el vínculo afectivo que se establece entre una madre y su bebé constituye una experiencia especial, singular y única.
La lactancia materna es el proceso por el que **la madre alimenta a su hijo** recién nacido a través de sus **senos**, que expulsan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el **principal alimento del bebe** desde su nacimiento hasta los 6 meses de edad como alimentación exclusiva y hasta los 2 años o más como complementaria.

2. Composición de la leche materna: grasas (desarrollo neurológico), carbohidratos,



proteínas, vitaminas y minerales, factores anti-infecciosos, factores bioactivos.

3. Beneficios de leche materna para él bebe

4. Beneficios de la leche materna para la madre

- Útero regresa a su Lugar rápidamente
- Ayuda a recuperar su peso normal
- Previene cáncer de mamas
- Previene cáncer de ovario.
- Fortalece la autoestima de la madre
- Satisfacción emocional de la madre
- Menos riesgo de depresión posparto
- Crea fuerte vínculo madre- hijo
- Menor costo económico

CONVOCATORIA. Por definir próxima fecha

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
Gina Flórez	Enfermera Profesional	Infancia SDIS	

Anexos: Ficha SIRBE

Elaboró: Gina Flórez (Enfermera profesional)