Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 9**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

NOMBRE DE LA REUNIÓN: PROMOCIÓN DE LA LACTANCIA MATERNA Y ALIMENTACIÓN INFANTIL

FECHA: 02 SEPTIEMBRE 2025	**HORA DE INICIO: 2:00 pm**	**HORA FIN: 3:15 pm**
LUGAR: Escuela Vereda Chavarquia		

TEMAS:

OBSTACULOS PARA LM

La publicidad de leches artificiales infantiles ha influenciado la manera de pensar sobre la lactancia materna y el biberón.

Los biberones fueron ampliamente promovidos y asociados con modernidad y bienestar. Muchas veces, los profesionales de la salud, equipararon la leche materna con las fórmulas infantiles, lo cual no es cierto, debido a la diferencia en su composición

La lactancia materna es ecológica y sostenible. En contraste, los biberones, requieren de plásticos, vidrios y silicona, además producen basuras y desechos que no son biodegradables.

PROPOSITO LM

Mejorar a través de la lactancia materna, el estado de nutrición, la salud y el crecimiento y desarrollo integral de los niños y niñas y con ella la supervivencia de los lactantes.

LECHE HUMANA VS OTRAS LECHES

Diferencias en composición, la molécula de grasa de la leche de vaca es mas grande y de difícil digestión para el bebe, la proteína animal es en mayor proporción que la humana, lo que hace que los terneros ganen peso y no es adecuada para el bebe, y la lactosa se presenta en mayor proporción en la leche humana que es de fácil absocion y adecuada para el bebe.



VENTAJAS

PARA LA MAMA

Contribuye a la salud de la mama después del parto, ya que reduce el riesgo de hemorragia y depresión pos parto

Recupera su figura corporal

Se protege del cáncer de mama y ovarios

Refuerza el lazo madre e hijo

PARA EL NIÑO

La leche materna aporta todos los nutrientes necesarios para su crecimiento

Mejor salud, porque reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas

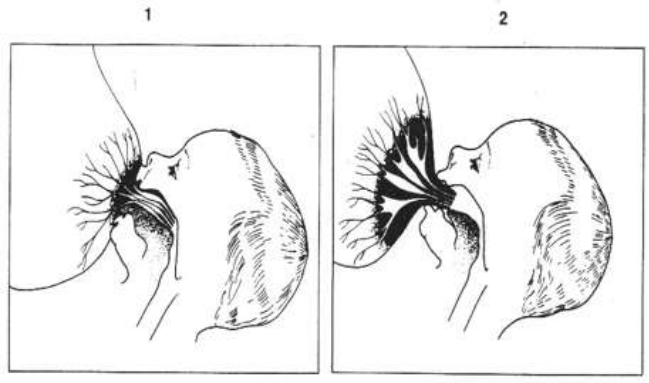
Mejora el coeficiente intelectual

PARA LA SOCIEDAD
Se disminuye la violencia
Se disminuyen costos económicos y sociales
ECOLOGICOS
La lactancia es mejor para nuestro medio ambiente porque se produce menos basura y desechos plásticos
ECONOMICOS
La familia entera ahorra cuando el bebe es amantado

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA HASTA LOS 6 MESES

UN BUEN AGARRE CERO DAÑO AL PEZON

1.Boca bien abierta
2. Introducir la mayor parte posible de la areola, toda la parte inferior
3. Mas pegado el mentón que la nariz.
4. Mejillas abombadas
5. Buenos sonidos de deglución
6. Labio inferior evertido



LA LACTANCIA MATERNA SERA EXITOSA SI

- La madre se siente bien consigo misma
- Si el bebe agarra bien el pecho y succiona de manera eficaz
- Si el bebe succiona con tanta frecuencia y durante el tiempo que quiera
- El medio que rodea la madre apoya la lactancia materna

COMO INICIAR LA ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

¿Qué alimentos debo darle al bebé a partir de los 6 meses?
La introducción de nuevos sabores en la dieta del bebé es un proceso que requiere paciencia, constancia y amor.
Desde la primera hora de su nacimiento y hasta los seis meses de edad, el bebé debe ser alimentado exclusivamente con leche materna. No necesita ningún otro alimento, ni siquiera agua. La leche materna es un alimento tan poderoso que provee todos los nutrientes que requiere el bebe para desarrollarse plenamente y crecer sano.

Sin embargo, los requerimientos nutricionales cambian a los 6 meses y es solo hasta ese momento que el organismo del bebé tendrá la madurez necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal, inmunológico para tolerar la ingesta de alimentos diferentes a la leche materna.

CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Oportuna: Se inicia en el momento adecuado, según el desarrollo del bebé.
Adecuada: Proporciona suficientes nutrientes para el crecimiento y desarrollo.
Segura: Los alimentos deben ser higiénicamente preparados y servidos con utensilios limpios.
Apropiadamente administrada: Se ofrece comida en respuesta a las señales de hambre del bebé y se utiliza la frecuencia y los métodos correctos para su edad.

TENER EN CUENTA LA LIMPIEZA Y DESINFECCION DE LOS ALIMENTOS A BRINDAR LOS BEBES

-Empezar a ofrecer alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.
-Evitar aquellos que por su forma ocasionen riesgo de atoramientos como uvas, nueces o trozos granes de zanahoria o manzanas.
-Ofrecer al menos 3 comidas diarias y uno o dos refrigerios de acuerdo con el apetito del bebé.
- Continuar dando de lactar las veces que el niño o la niña quiera, después de las comidas.
- No ofrecer productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas y embutidos, entre otros.

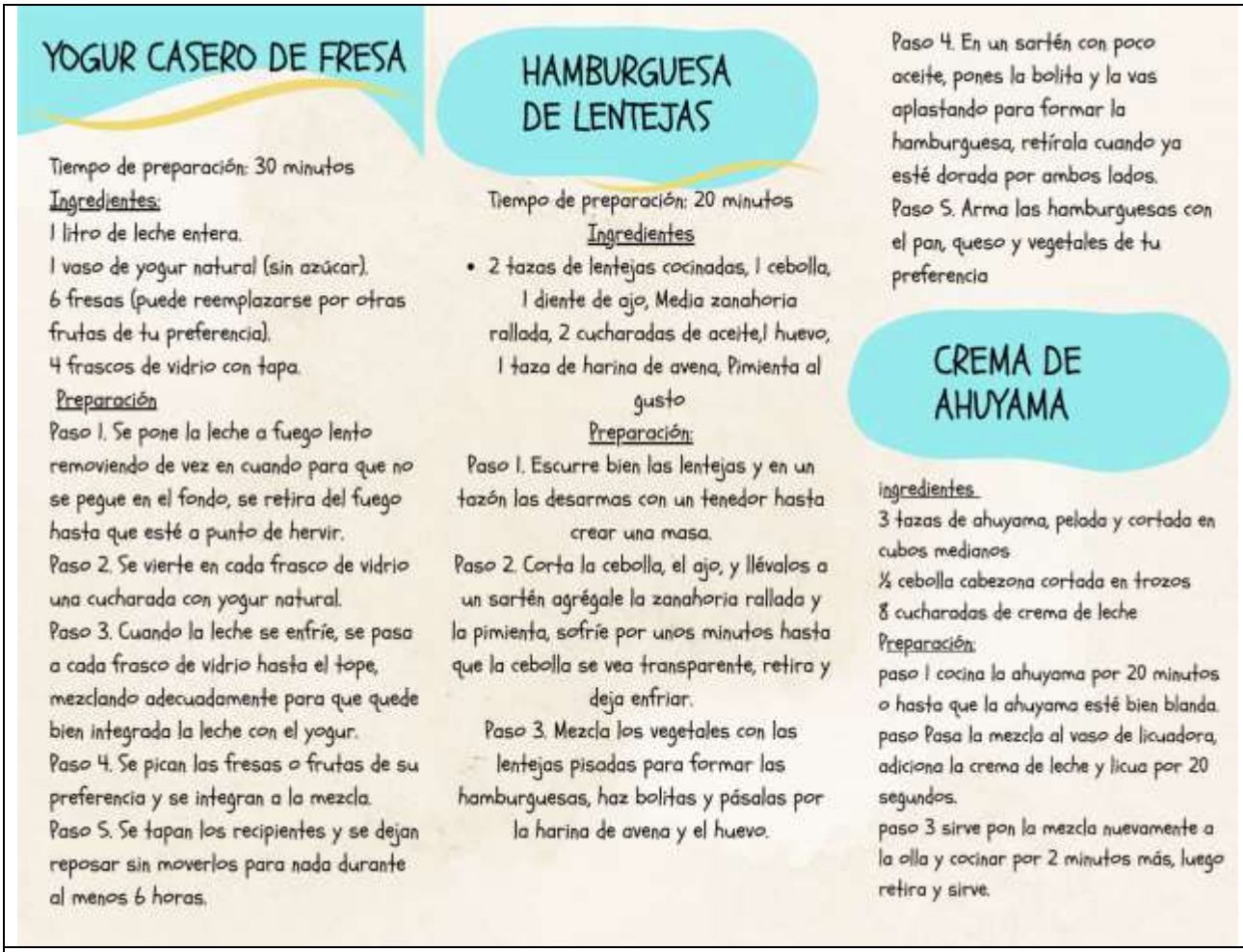
En todos los casos:

- Permitir que el bebé agarre con sus propias manos los alimentos mientras come y, si es necesario, dejar que se ensucie, para que experimente de forma segura las texturas, olores y sabores.
- Ofrecer los alimentos despacio y con paciencia, animando al bebé a comer de forma amorosa y positiva.
- Cuando se brinde un nuevo alimento, ofrecerlo varias veces y en diferentes preparaciones para favorecer su aceptación.
- Ofrece frutas y verduras que sean de la región y que estén en cosecha.
- Incluir diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.
- No ofrecer carnes frías como salchichas, jamón, mortadela, salchichón, entre otros.
-El bebé debe tener su propia cuchara, vaso y plato.

RECETAS ENTREGADAS A LAS MADRES

Se les entrega a cada una de las participantes, este folleto con recetas fáciles y se les recuerda la importancia de los grupos de alimentos y los aportes nutricionales que contienen, se les habla de las preparaciones que contiene el folleto y su forma de preparación.





YOGUR CASERO DE FRESA

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

1 litro de leche entera.
1 vaso de yogur natural (sin azúcar).
6 fresas (puede reemplazarse por otras frutas de tu preferencia).
4 frascos de vidrio con tapa.

Preparación

Paso 1. Se pone la leche a fuego lento removiendo de vez en cuando para que no se pegue en el fondo, se retira del fuego hasta que esté a punto de hervir.
Paso 2. Se vierte en cada frasco de vidrio una cucharada con yogur natural.
Paso 3. Cuando la leche se enfríe, se pasa a cada frasco de vidrio hasta el tope, mezclando adecuadamente para que quede bien integrada la leche con el yogur.
Paso 4. Se pican las fresas o frutas de su preferencia y se integran a la mezcla.
Paso 5. Se tapan los recipientes y se dejan reposar sin moverlos para nada durante al menos 6 horas.

HAMBURGUESA DE LENTEJAS

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocinadas, 1 cebolla, 1 diente de ajo, Media zanahoria rallada, 2 cucharadas de aceite,1 huevo, 1 taza de harina de avena, Pimienta al gusto

Preparación:

Paso 1. Escurre bien las lentejas y en un tazón las desarmas con un tenedor hasta crear una masa.
Paso 2. Corta la cebolla, el ajo, y llévalos a un sartén agrégale la zanahoria rallada y la pimienta, sofríe por unos minutos hasta que la cebolla se vea transparente, retira y deja enfriar.
Paso 3. Mezcla los vegetales con las lentejas pisadas para formar las hamburguesas, haz bolitas y pásalas por la harina de avena y el huevo.
Paso 4. En un sartén con poco aceite, pones la bolita y la vas aplastando para formar la hamburguesa, retírala cuando ya esté dorada por ambos lados.
Paso 5. Arma las hamburguesas con el pan, queso y vegetales de tu preferencia

CREMA DE AHUYAMA

ingredientes

3 tazas de ahuyama, pelada y cortada en cubos medianos
½ cebolla cabezona cortada en trozos
8 cucharadas de crema de leche

Preparación:

paso 1 cocina la ahuyama por 20 minutos o hasta que la ahuyama esté bien blanda.
paso Pasa la mezcla al vaso de licuadora, adiciona la crema de leche y licua por 20 segundos.
paso 3 sirve pon la mezcla nuevamente a la olla y cocinar por 2 minutos más, luego retira y sirve.

COMUNIDAD: vereda chavarquia, madres de niños menores de cinco años
Se anexa lista de asistencia

OBJETIVO(S) DE LA REUNIÓN:
Objetivo General

Promover y apoyar la lactancia materna y complementaria, capacitando a las madres de la comunidad de chavarquia, mediante un taller magistral con los temas sobre lactancia materna y alimentación complementaria, para fortalecer el apoyo a las madres gestantes y lactantes de la comunidad en esta práctica como aporte a la salud y supervivencia de los recién nacidos.

Objetivos específicos

- Realizar taller educativo, que promueva los beneficios de la lactancia materna y alimentación complementaria a las madres de la comunidad.
- Motivar a las madres participantes para que sean un grupo de apoyo en su comunidad para que la lactancia materna sea exitosa.
- Promover la alimentación complementaria después de los 6 meses de edad, introduciendo alimentos nutritivos y de la región.

DESARROLLO DE LA REUNIÓN

1. Este taller se realizó en la escuela de la vereda, con un grupo de madres de niños menores de cinco años.
2. Se recuerda el nombre de la profesional a cargo y su rol dentro de la estrategia PIC, ya que este es el segundo encuentro
3. Se da inicio al tema sobre lactancia materna mediante exposición magistral, al iniciar una de las madres pregunta el porque de tanta insitencia con el tema, ya que en la escuela también les habían hablado del tema, a lo cual se responde que es un tema de celebración mundial en agosto y todas las entidades estamos en obligación de hablar sobre lactancia materna, de igual forma se les indica que ellas por su experiencia se pueden convertir en un apoyo a las nuevas madres y que lo que se pretende es que esa practica tenga mayor acogida, ya que algunas mujeres no lactaban por diferentes motivos.
4. Se continua con el tema y se les pregunta a las participantes su experiencia en la lactancia con sus hijos, en este momento cada un expreso lo que sintió, todas manifestaron haber tenido lactancia exitosa y reconocen el ahorro en dinero ya que no tenían que comprar leche de formula.
5. Se continua con el tema de alimentación complementaria y como introducir los alimentos después de los seis meses, diciendoles que es una etapa de mucha paciencia, que es un cambio en los requerimientos nutricionales y donde empieza la dentición, se puede empezar alimentación complementaria sin dejar de dar pecho, se pueden complementar.
6. Se les entrega el folleto con las recetas y leemos su ingredientes y formas de preparación, se les pregunta a cada una de las participantes que nos cuenten de alguna preparación que realice en casa con productos locales, algunas cuentan preparaciones con plátano maduro como jugo o tortas, donde se produce un intercambio de saberes en cuanto a las preparaciones.

CONCLUSIONES

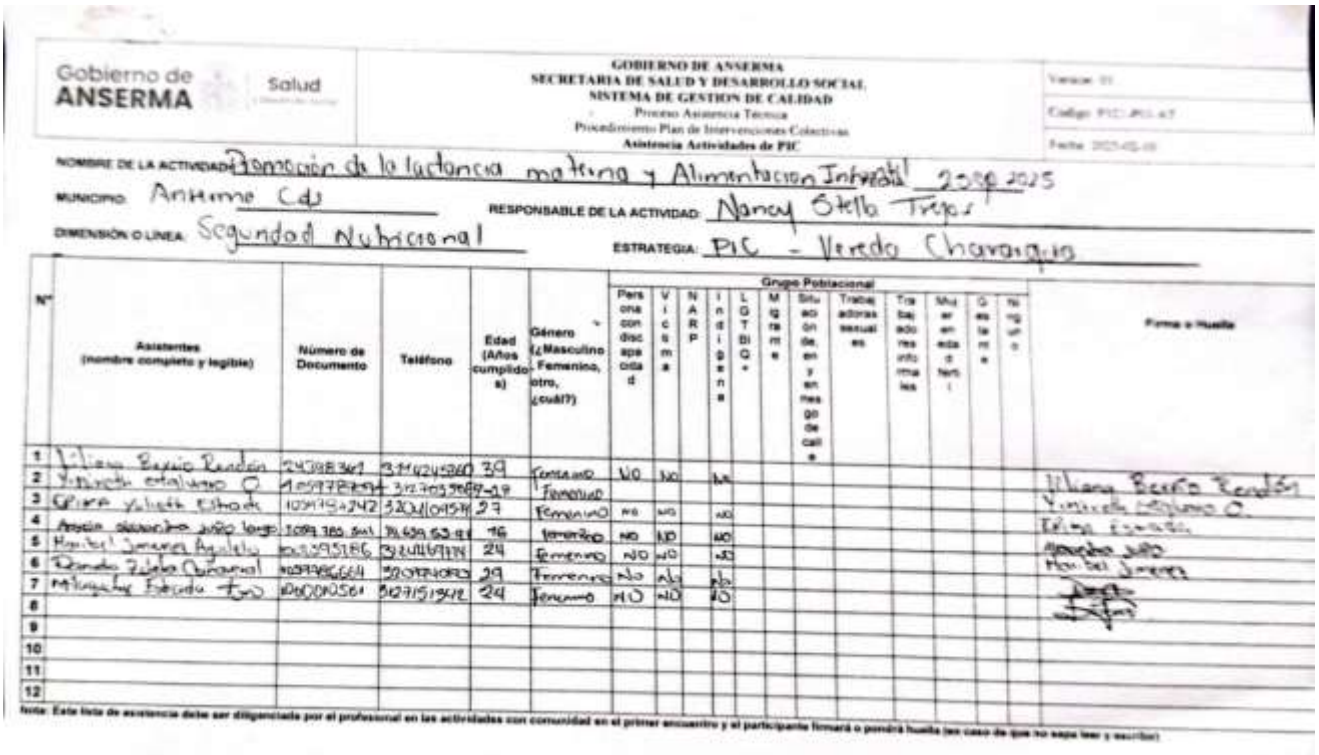
- Las mujeres se mostraron atentas durante la exposición del tema, sin embargo, una pregunto sobre la insistencia del tema, ya que en la escuela les habían hablado del tema. En el ejercicio de contar sus experiencias todas manifestaron tener LM exitosa y que realmente saben que es el mejor alimento para los bebes.
- Se les recuerda que ellas mediante sus experiencias son un apoyo a las futuras madres de su comunidad y que es muy importante hablarles de los beneficios de la lactancia, desde el embarazo, como único alimento para sus bebes hasta los seis meses de edad.
- La desnutrición infantil depende de una alimentación materna y complementaria deficiente, por esto se les recalca que la alimentación materna es exclusiva hasta los seis meses de edad, y a los seis meses se inicia con la alimentación complementaria sin dejar de lado la alimentación materna, se les indica que por medio del contacto de los niños con los alimentos crudos, ellos pueden tener mejor aceptación de los mismos en las preparaciones.
- Es importante recordar que la alimentación complementaria sea adecuada, después de los seis meses y continuar con lactancia materna, no suspenderla.

COMPROMISOS

ACTIVIDAD	RESPONSABLE	FECHA
Los asistentes se comprometen a cumplir las recomendaciones dadas en lactancia materna y alimentación complementaria y a ser agentes de apoyo en sus comunidades en el tema	Asistentes	NO APLICA

ASISTENTES		
NOMBRE	**CARGO/DEPENDENCIA/ENTIDAD**	**FIRMA**
NOMBRE DEL PADRE DE FAMILIA O PERSONA BENEFICIADA **ERIKA ESTRADA**	**MADRE ASISTENTE AL ENCUENTRO**	ERIKA ESTrada
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR **NANCY STELLA TREJOS CARDONA**	**INGENIERA DE ALIMENTOS**	
NOMBRE COORDINADOR PIC **JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA**	**COORDINADOR PIC**	

ista de asistencia



Gobierno de ANSERMA — Salud

GOBIERNO DE ANSERMA
SECRETARIA DE SALUD Y DESARROLLO SOCIAL
SISTEMA DE GESTION DE CALIDAD
Proceso Asistencia Técnica
Procedimiento Plan de Intervenciones Colectivas
Asistencia Actividades de PIC

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Promoción de la lactancia materna y Alimentacion Infantil 2024 2025
MUNICIPIO: Anserma Cdu
RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos
DIMENSIÓN O LINEA: Seguridad Nutricional
ESTRATEGIA: PIC - Vereda Charanguito

N°	Asistentes (nombre completo y legible)	Número de Documento	Teléfono	Edad (Años cumplidos)	Género (¿Masculino Femenino, otro, ¿cuál?)	Grupo Poblacional: Persona con discapacidad	Víctima	NARP	Indígena	LGTBIQ+	Migrante	Situación de, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Liliana Bedoya Rendón	24398362	3114024560	39	Femenino	NO	NO	NO										Liliana Bedoya Rendón
2	Yuranis estupiñan O.	1059782794	3127032689-27		Femenino													Yuranis estupiñan O.
3	Erika Valentina Estrada	1059154242	3204104574	27	Femenino	NO	NO		NO									Erika Estrada
4	Angela Mercedes Soto Lopez	1089 385 841	314 639 63 48	26	femenino	NO	NO		NO									Angela Soto
5	Maribel Jaramillo Agudelo	1053895186	3128116774	24	Femenino	NO	NO		NO									Maribel Jaramillo
6	Brenda Zuleidy Quintero	1059965664	3107240803	29	Femenino	NO	NO		NO									
7	Milagros Patricia Tuso	1060080561	3127513948	24	femenino	NO	NO		NO									
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Nota: Esta lista de asistencia debe ser diligenciada por el profesional en las actividades con comunidad en el primer encuentro y el participante firmará o pondrá huella (en caso de que no sepa leer y escribir)

EVIDENCIA FOTOGRAFICA









(Se adjunta firma de asistentes o formato de asistencia)

Siendo las 3:15 pm, se da por terminada la reunión