Gobierno de ANSERMA Salud y Desarrollo Social	**ACTA No. 10**	HOSPITAL SAN VICENTE DE PAÚL ANSERMA - CALDAS

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

FECHA: 9 septiembre 2025	**HORA DE INICIO: 9:00 pm**	**HORA FIN: 10:35 pm**
LUGAR: salón comunal **Vereda conchari**		

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

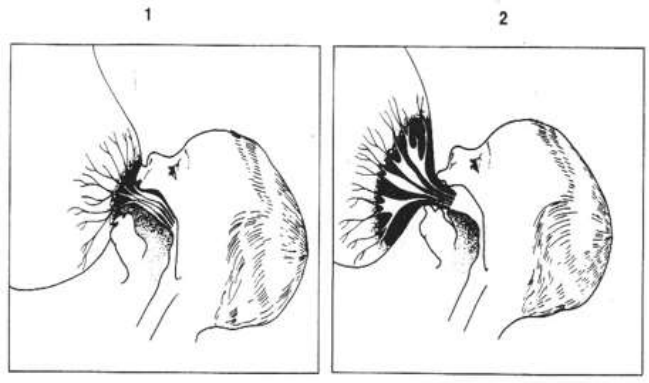
Mejora el coeficiente intelectual

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.

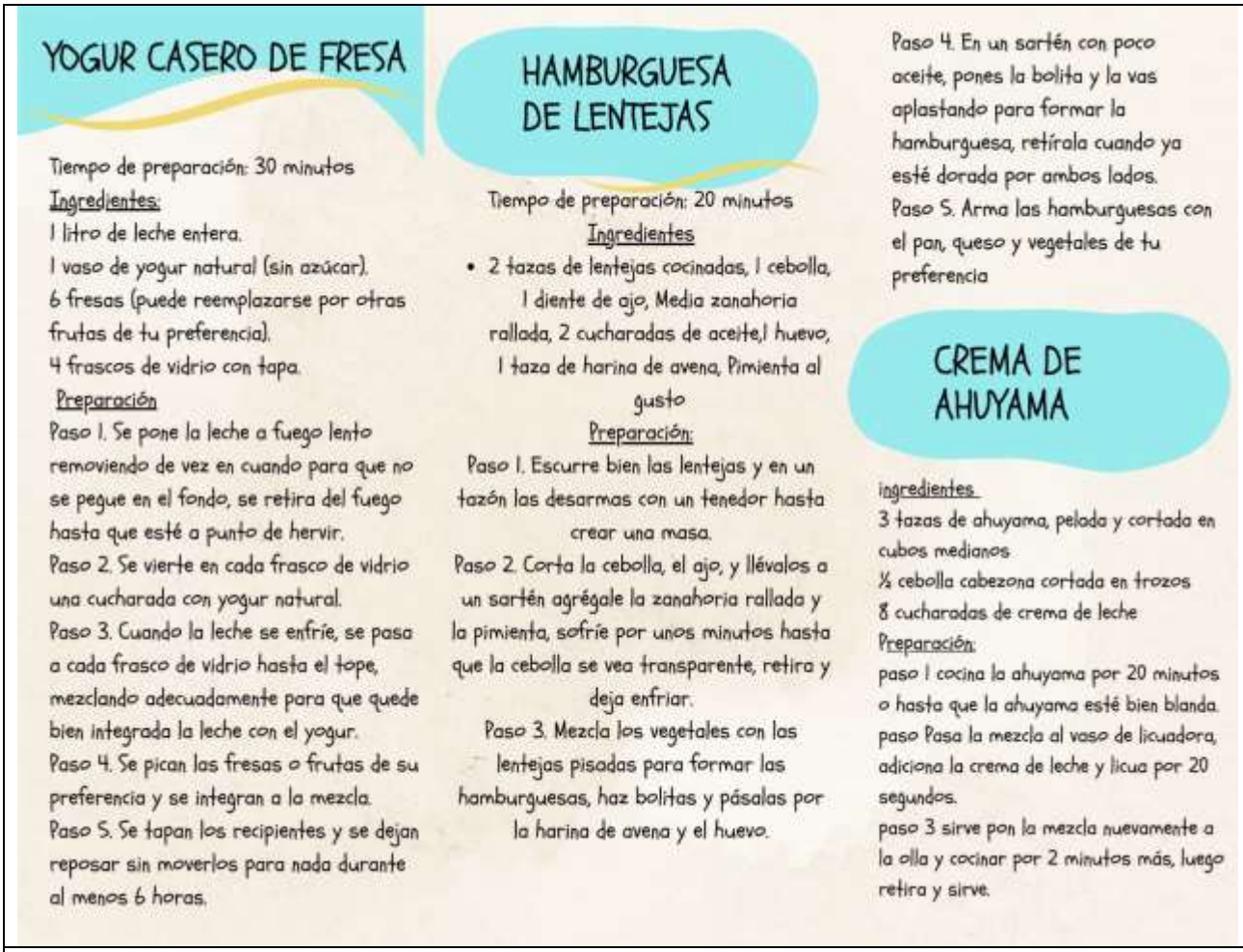
En todos los casos:

- 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 conchari, 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 conchari, 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 el salón comunal 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 es el segundo encuentro con las madres
3. Se da inicio al tema sobre lactancia materna mediante exposición magistral, y se les pregunta a las participantes su experiencia en la lactancia con sus hijos, en este momento cada un expreso lo que sintió, algunas dicen que les fue muy bien y su lactancia fue exitosa y dos madres manifestaron sentir dolor al amamantar, también tuvimos el testimonio de una de las madres que esta en proceso de adopción y que no ha tenido la oportunidad de alimentar, se les indica que es debido al mal agarre del niño al pezón, pero en general manifiestan estar de acuerdo con los beneficios de la práctica de la lactancia.
4. Se continua con el tema de alimentación complementaria y como introducir los alimentos después de los seis meses, se dan recomendaciones de ofrecer a los niños diferentes texturas en las preparaciones para que se rompa el obstáculo con el consumo de alimentos nuevos.
5. Se les indica que se deben introducir alimentos nuevos sin suspender la alimentación materna
6. Se les entrega el folleto con las recetas y leemos su ingredientes y formas de preparación, se aclaran dudas y otras formas de preparaciones, en este punto una mamita nos compartió la receta del jugo de yuca.

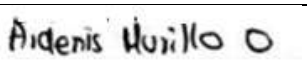
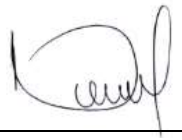
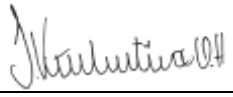
CONCLUSIONES

- Las madres manifestaron estar de acuerdo que la mejor practica es la de la lactancia materna y que todas ellas habían alimentado a sus hijos
- 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.
- Las buenas prácticas de higiene, ayudan a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos, por lo tanto, ayudan a cuidar la salud de los niños.
- La desnutrición infantil depende de una alimentación materna y complementaria deficiente, por esto se les reitera 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, ya que los requerimientos nutricionales de los niños cambian y empiezan la dentición lo que nos indica que el cuerpo esta cambiando y necesitando de otros alimentos.

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 ARGENIS MURILLO	**ASISTENTE AL ENCUENTRO**	
NOMBRE PROFESIONAL EJECUTOR NANCY STELLA TREJOS CARDONA	**INGENIERA DE ALIMENTOS**	
NOMBRE COORDINADOR PIC JOAN VALENTINA OCAMPO HERRERA	**COORDINADOR PIC**	

Lista 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**	Version: 03 Codigo: F021-P03-AT Fecha: 2025-02-10

NOMBRE DE LA ACTIVIDAD: Promoción de la lactancia materna y Alimentacion Infantil FECHA: 9 dep 2025

MUNICIPIO: Anserma Cdx RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD: Nancy Stella Trejos Cardona

DIMENSIÓN O LÍNEA: Seguridad Nutricional ESTRATEGIA: PIC - Vereda Conchari

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+	Mujer gestante	Población en situación de vulnerabilidad, en y en riesgo de calle	Trabajadoras sexuales	Trabajadores informales	Mujer en edad fértil	Gestante	Ninguno	Firma o Huella
1	Moira Perea	1030421135	3128961089	19	F													
2	Marlen Fernandez	1062594868	3126628993	23	F													
3	Erica Johana Trejos	1054922599	3122218556	32	F													
4	Argenis Murillo	1057129241	3103824490	25	F													
5	Yesica Bedoya	1042092258	3216260192	29	F													
6	Luz Johanna Arenas Grajales	1054991342	3164928617	34	F													
7	Sonia Lorena Garcia M	1108121580	3218941916	31	F													
8																		
9																		
10																		
11																		
12																		

Nota: Este 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 10:15 pm, se da por terminada la reunión