ESE HOSPITAL DEPARTAMENTAL SAN RAFAEL DE RISARALDA

LINEA: Seguridad Nutricional

ESTRATEGIA: Mujeres amigas de la lactancia

Nombre del profesional: Katherin Santafé Arce

Profesión: Enfermera

Fecha de ejecución: 02 de septiembre de 2025

Lugar de la capacitación: Auditorio Hospital Departamental San Rafael

1. NOMBRE DE LA ACTIVIDAD:

Alimentación durante los periodos: Gestación, lactancia y alimentación complementaria

2. OBJETIVO DE LA CAPACITACIÓN:

Objetivo General:

Fortalecer los conocimientos y prácticas saludables en torno a la alimentación durante la gestación, la lactancia y la introducción de alimentos complementarios, garantizando un crecimiento y desarrollo integral del niño y una adecuada salud materna.

Objetivos Específicos:

- Identificar los requerimientos nutricionales durante el embarazo y la lactancia.
- Promover la importancia de la lactancia materna exclusiva y prolongada.
- Brindar orientaciones prácticas sobre la introducción de alimentos complementarios.
- Fomentar hábitos de autocuidado alimentario en la madre y el niño.

3. CURSO DE VIDA

Primera Infancia

4. METODOLOGIA

INTROUCCIÓN

Para iniciar con el desarrollo del tema Primero se va a hacer una interacción con las mujeres participantes para saber cómo es el tema de la alimentación que ellas manejan cómo manejaron la alimentación en la gestación cuáles han sido los problemas con la alimentación de los menores con el fin de poder relacionar el tema a desarrollar y que se de una forma participativa el tema de la alimentación teniendo en cuenta también los consejos que ellas le puedan brindar a las demás participantes

DESARROLLO DEL TEMA

Después de realizar la primera interacción con las madres y conocer cómo es el tema de la alimentación y entender cuáles son las dudas o los vacíos que hay en ella se inicia con el desarrollo del tema en el cual se realiza una presentación donde están los temas fundamentales para poder tener una guía en cuanto a la información que se va a dar.

Primero se le da la importancia de la nutrición materno infantil en esta se les explica que esto asegura un desarrollo físico y neurológico del bebé en el cual también se previenen enfermedades nutricionales fortalece el sistema inmunológico y contribuye al bienestar emocional de la madre. Seguido a esto se les da unos requerimientos nutricionales en donde se les explica que debe de ir la alimentación acompañada de proteínas de hierro y ácido fólico de calcio de vitaminas de agua con el fin de obtener los nutrientes necesarios para un buen desarrollo.

Después de darle parte introductoria al tema se les dan las recomendaciones que se establecen para el periodo de gestación, como, por ejemplo:

- Comer 5 veces al día en pocas porciones
- incluir frutas verduras y cereales integrales
- consumir proteínas magras
- evitar café alcohol y alimentos ultra procesados}
- no saltarse comidas

Con base a estas recomendaciones se les dan unos ejemplos de cómo pueden ser los menús con el fin de que puedan obtener una mirada más clara de cómo una buena alimentación y que muchos de los productos están en la canasta familiar.

En cuanto a la lactancia materna se les explica que esto aumenta recuerda los requerimientos nutricionales que se debe consumir bastante agua para poder así generar buena leche y que se deben evitar dietas restrictivas ya que lo que se necesita es una buena alimentación para poder brindar las mejores vitaminas también al bebé; los alimentos que se recomiendan en la lactancia son:

- Frutas verduras cereales integrales
- lácteos bajos en grasas
- pescados por lo menos 2 veces a la semana si es posible
- frutos secos y semillas
- hierro y calcio en la dieta
- se debe evitar el alcohol la cafeína alimentos muy condimentados y no hacer restricción de alimentos sin consentimiento médico.
- En cuanto a los beneficios de la lactancia están el aporte nutricional y el mejorar las defensas que fortalece el vínculo madre hijo disminuye los riesgos de cáncer y ayuda a recuperar el peso.

Para ir concluyendo el tema se les da también cómo se puede iniciar la alimentación complementaria a partir de los 6 meses del bebé cómo es la mejor manera de incluir los alimentos que al principio es mejor tener unas texturas más liquidas o en puré con el fin de que el niño empiece a obtener el sabor de los alimentos y generar un riesgo de ahogamiento; aparte de eso se les da un ejemplo de los menús que se pueden empezar a dar entre los 6 y 12 meses de edad.
En este espacio también se les brindan los errores más comunes que se pueden presentar en el momento de empezar la alimentación complementaria los cuales son:

- Introducir alimentos antes de los 6 meses
- usar biberones cuando no es necesario
- obligar a comer
- añadir azúcar o sal a las papillas

CONCLUSIÓN

Para concluir el tema sean las últimas recomendaciones en donde se les dice que la alimentación adecuada es la base de una vida saludable, inicia con la nutrición materna y continúa con la lactancia Y se debe educar siempre para garantizar un crecimiento sano



_____
Katherin Santafé Arce
Enfermera ejecutora de PIC