

Prácticas de alimentación saludable en las familias



Material adaptado en el marco de la iniciativa: “Participación y vigilancia de la población en la toma de decisiones y gestión local para mejorar la salud materna, neonatal e infantil en el distrito de Conchán” – Fondo Concursable – PARSALUD II

Presentación

Las niñas y los niños necesitan recibir una adecuada nutrición, afecto y protección desde el inicio de sus vidas. Al momento de nacer la lactancia materna se constituye en la mejor opción para brindarles alimentación adecuada y el afecto y amor que necesitan. A medida que van creciendo debemos incentivar nuevas prácticas de alimentación que les permitan un adecuado crecimiento y desarrollo.

La iniciativa "Participación y vigilancia de la población en la toma de decisiones y gestión local para mejorar la salud materna, neonatal e infantil en el distrito de Conchán", desarrolla como una de sus líneas de intervención el fortalecimiento de capacidades a los agentes comunitarios en el marco de la implementación de los centros de vigilancia de salud materna e infantil.

El presente rotafolio pretende servir de guía a los agentes comunitarios de salud para poder brindar información a las familias a través de actividades educativas, favoreciendo la adopción de las prácticas para una adecuada alimentación.

Equipo de salud de la Micro Red Conchán

Alimentación para el niño menor de 6 meses



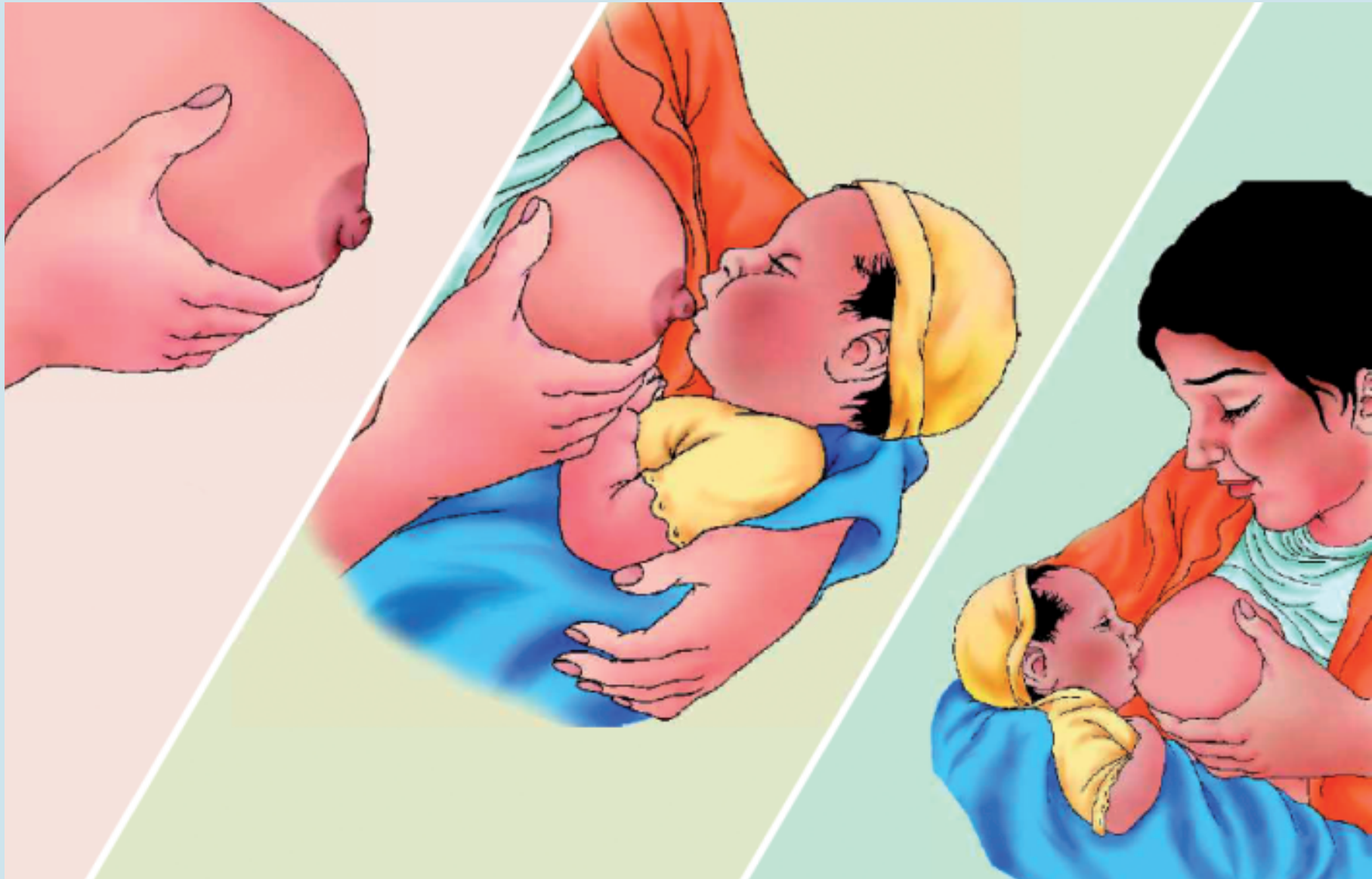
Ideas fuerza

- ✍ La leche materna es el alimento perfecto durante los 6 primeros meses de vida del bebé porque:
 - ☞ Contiene sustancias que ayudan a la niña o niño a desarrollar mejor su inteligencia. Se ha comprobado que los niños que reciben leche materna rinden mejor cuando llegan a la etapa escolar.
 - ☞ Calma la sed de la niña o niño.
 - ☞ Contiene defensas que protegen a la niña y niño contra las enfermedades, ayudándolo en su crecimiento.
 - ☞ Siempre está lista y a una temperatura ideal.
 - ☞ No cuesta nada y siempre está limpia.
 - ☞ Crea un estrecho vínculo de amor y ternura entre la madre y bebé.
- ✍ El calostro ó la leche amarilla y espesa que la madre produce después del parto es la primera leche que debe recibir la niña o niño al nacer. Es considerada como la “primera vacuna”, porque protege al bebé de muchas enfermedades.
- ✍ La producción de calostro se da en pocas cantidades, ayudando a eliminar las deposiciones negruscas que tiene el bebé los primeros días de nacido.

Recuerda:

Las agüitas, calditos y mates son peligrosas porque pueden enfermar a tu bebé. Antes de los 6 meses solo debes darle leche materna.

Técnica de amamantamiento



Ideas fuerza

Técnica de amamantamiento

1. Coja el pecho derecho con la mano izquierda (cambie de mano cuando vaya a usar el seno izquierdo)
El dedo pulgar irá hacia arriba y los 4 dedos restantes sostendrán el pecho desde abajo en forma de "C". Al sostener el pecho, los dedos de la madre no deben tocar la areola (parte oscura que rodea el pezón) cuando esto pasa, se le dificulta al bebé coger toda la areola con su boca y sólo coge la punta, esto puede provocar dolor y/o grietas en el pezón.
2. Estimule al bebé con la punta del pezón, frotándole desde la punta de su naricita hasta sus labios, para que abra bien la boca y coja la areola lo más que pueda. Hagalo varias veces y con paciencia.
3. Acercar bien la cara del bebé al seno, la naricita se verá pegado pero no se asfixiará, porque siempre queda un espacio de la nariz por donde puede respirar.

Recuerda:

- ✎ *Cuando el bebé agarra bien la areola, la madre no sentirá dolor y no le saldrán grietas ni heridas. Una señal de buen agarre es que los labios del bebé se vean dobladitos hacia fuera, incluso en algunas ocasiones se logra ver la lengua encima de la encía inferior.*
- ✎ *La mejor posición para dar de lactar es aquella en la que la madre apoye su espalda hacia atrás, en el respaldar o sobre una almohada en la cama. La madre puede colocar los pies en un banquito o utilizar una almohada sobre su regazo para apoyar sobre ella el cuerpo del bebé.*
- ✎ *Dar de lactar es fácil, pero hay que aprender a hacerlo bien para tener la cantidad suficiente leche que necesitas para alimentar bien a tu bebé.*

Alimentación del niño o niña de 6 a 36 meses

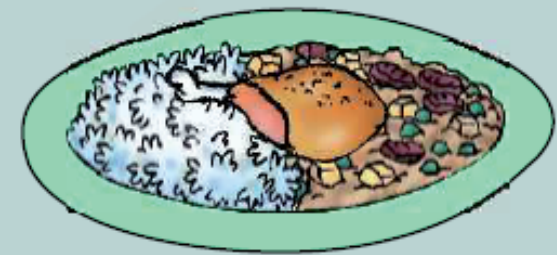
6 - 8 meses



9 - 11 meses



**A partir de
12 meses**



**Alimentos
Aplastados**

**Alimentos
Picados**

**Alimentos
de la
olla familiar**

Ideas fuerza

Alimentación del niño o niña de 6 a 36 meses

A partir de los 6 meses de edad es necesario complementar las necesidades nutricionales de la niña o niño.

¿Qué debe comer la niña o niño ?

Continuar con leche materna:

La leche materna sigue siendo un alimento necesario por lo que la madre debe continuar dándole de lactar a su niña o niño por lo menos hasta los 2 años de edad.

Cuando el niño o niña se enferma disminuye su apetito, se debe continuar dándole leche materna durante su proceso de recuperación.

Preparaciones para la comida de tu niña o niño:

Se debe preparar alimentos de acuerdo a la edad de la niña o niño:

- 👉 6 y 8 meses: Alimentos aplastados en forma de papillas, mazamorras o purés.
- 👉 9 y 11 meses: Alimentos picados o en trozos.
- 👉 12 a 36 meses: Alimentación de la olla familiar.

Alimentación del niño o niña de 6 a 36 meses

6 - 8 MESES



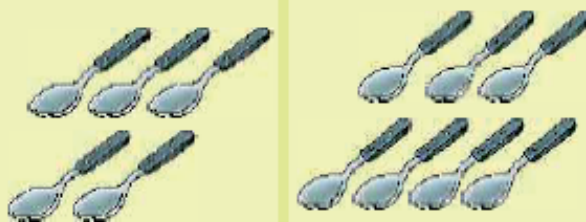
3 a 5
cucharadas



3 veces
al día



9 - 11 MESES



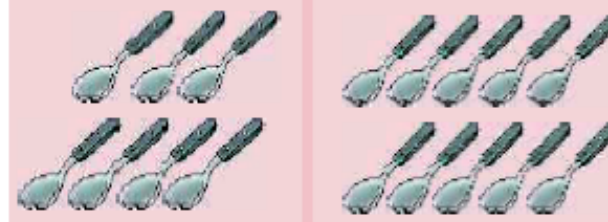
5 a 7
cucharadas



4 veces
al día



12 MESES A MÁS



7 a 10
cucharadas



5 veces
al día



Ideas fuerza

Alimentación del niño o niña de 6 a 36 meses

Número y cantidad adecuada de comida durante el día:

- ✎ De acuerdo a la edad del niño o niña, se debe ofrecer el numero adecuado de comidas al día:
 - 6 - 8 meses: 3 comidas + Lactancia Materna.
 - 9 - 11 meses: 4 comidas + Lactancia Materna .
 - De 1 año 5 comidas + Lactancia Materna.
- ✎ De acuerdo a la edad del niño o niña se debe ofrecer la cantidad adecuada de comida al día:
 - 6 - 8 meses: 3 a 5 cucharadas por cada comida.
 - 9 - 11 meses: 5 a 7 cucharadas por cada comida.
 - De 1 año 7 a 10 cucharadas por cada comida.

Alimentación del niño o niña de 6 a 36 meses



Ideas fuerza

Sugerencias al momento de dar de comer a su niño o niña

- ✍ Tenga paciencia y buen humor al momento de dar de comer a tu niña o niño ya que poco a poco irá aprendiendo a comer.
- ✍ Nunca forzarlo a comer.
- ✍ Al momento de darle de comer a tu niña o niño, convérsale y cántale, haciéndole gestos con juegos o juguetes para que abra su boquita.
- ✍ Preparale comidas variadas y atractivas a la vista de tu niña o niño para captar su atención al comer (Ejemplo: torrijas en forma de animalitos, montañitas de arroz, caritas felices con verduras, etc).
- ✍ Permita que la niña o niño participe de la mesa familiar durante el almuerzo y disfrute de la compañía de cada uno de sus seres amados.

Fuente:

- Manual : Coma sano, Viva sano. ADRA – MINSA. 2008

- Consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud materno infantil: Elaborado por Instituto Nacional de Salud. 2010.