



**MENDOZA GOBIERNO**

---

**Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes**

Dirección de Maternidad e Infancia



# Plan Provincial de Primera Infancia Mendoza 2020-2023



# Plan Provincial de Primera Infancia Mendoza 2020-2023

## Capacitación SEOS y CDlyF

- 3/12 Lactancia Materna
- 10/12 Espacio Amigo de la Lactancia
- 15/12 Alimentación Complementaria
- 17/12 Nutrición en Embarazo

Todos los encuentros serán 930 y 1830 hs.  
Meet: <https://meet.google.com/bbq-udem-ghi>

# Objetivos:

- Conocer las recomendaciones en Nutrición en Embarazo y Puerperio.
- Adquirir nociones básicas de Lactancia Materna.
- Estimular la instalación de Espacios Amigos de la Lactancia y la extracción y conservación la leche humana.
- Identificar buenas prácticas de Alimentación Complementaria Oportuna.



# *Declaración de Conflicto de Interés*

Los participantes de este equipo declaramos no tener conflictos de interés y no recibimos ningún tipo de financiamiento, ni condicionamiento por parte de la Industria Alimentaria y/o Farmacéutica.



# Alimentación Saludable en



**EMBARAZO** Comer variado  
y sano

La alimentación debe incluir: frutas, verduras, lácteos, proteínas (distintos tipos de carnes, o huevo, o mezcla de legumbres y cereales) y 8 vasos de agua segura por día.

Lic. en Nut. Rosa Quaglia

“La alimentación adecuada durante el embarazo es de vital importancia tanto para la futura mamá como para el bebé”

Debe:

- Brindar la *energía* necesaria para mantener las pautas recomendadas de aumento de peso.
- Incorporar la cantidad adecuada de *vitaminas, minerales, líquidos y fibras*.



*¿Qué es más importante?*

*calidad*

*o*

*cantidad*



Es más importante

la *calidad* que la *cantidad* de alimentos

La alimentación debe ser *variada* y *completa*;

el *equilibrio* se logra combinando alimentos

de los distintos grupos básicos.



*La evaluación alimentario nutricional  
de la embarazada  
debe ser una práctica de rutinaria  
incorporada a la consulta obstétrica*



# Plan de Alimentación

- Estado Nutricional
- Anamnesis Alimentaria
- Cálculo del requerimiento calórico
- Requerimiento de nutrientes
- Actividad física (estilo de vida)
- Patologías asociadas



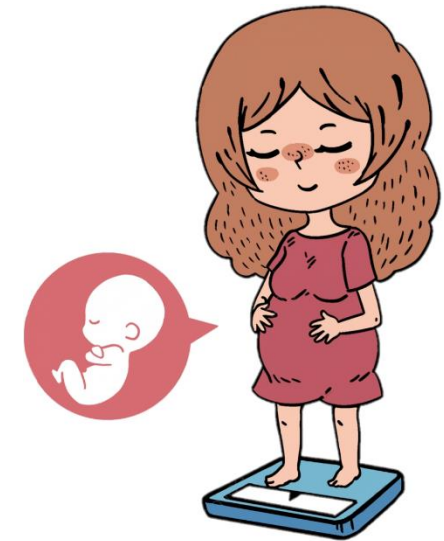


# Evaluación del estado nutricional

1. Conocer el IMC o BMI inicial de la embarazada

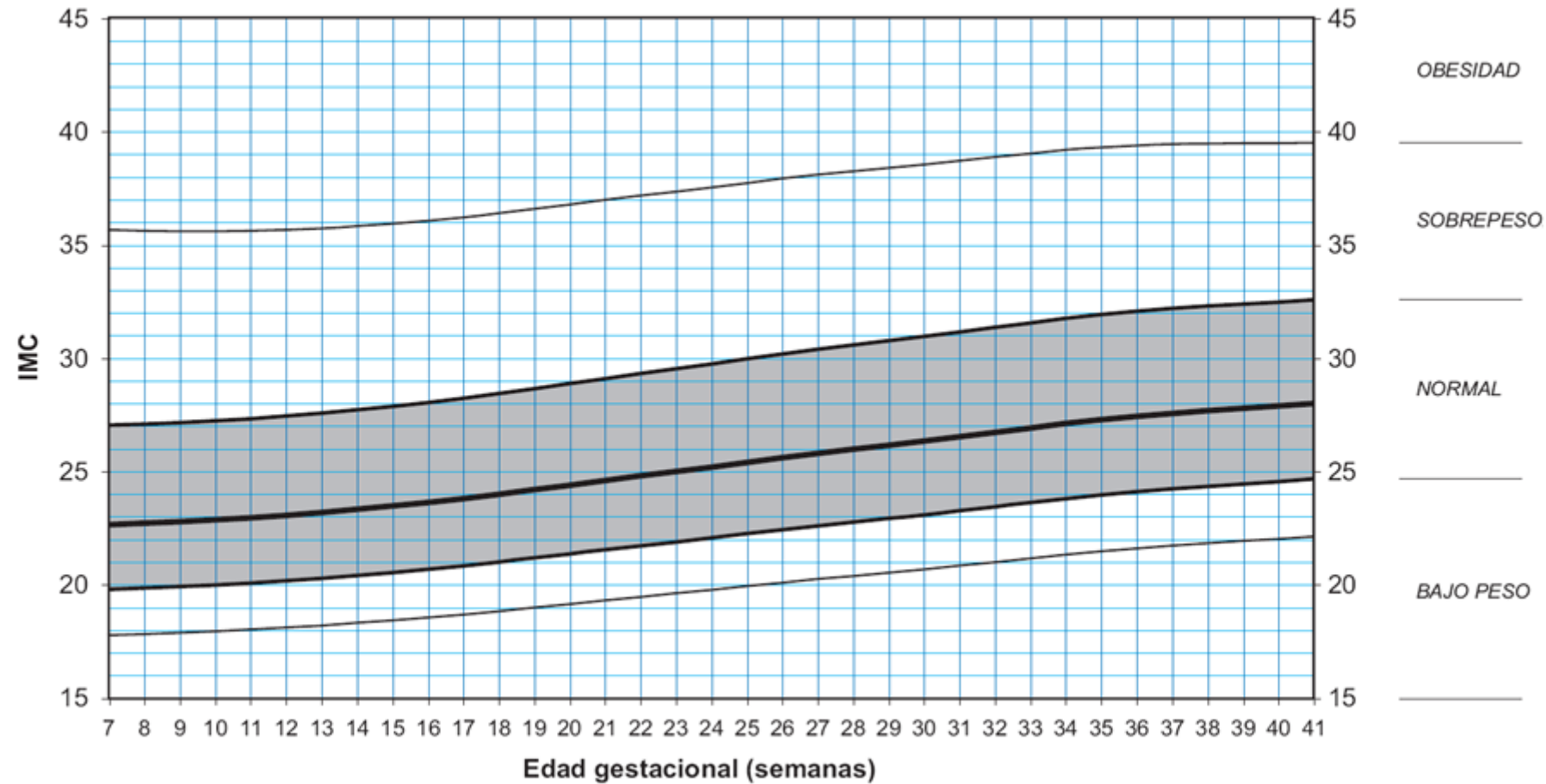
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (en kilogramos)}}{\text{Talla}^2 \text{ (en metros)}}$$

2. Calcular el IMC para la Edad Gestacional





# Índice de masa corporal por edad gestacional



# Ganancia total de peso materno

<b>IMC ( índice de masa corporal)</b>	<b>Ganancia total de Peso en Kg.</b>
Menor de 19.8	12.5 a 18
<b>19.8 - 26</b>	<b>11.5 a 16</b>
26 - 29	7 a 11.5
Mayor de 29	6 a 7

# Distribución de la ganancia de peso

<b>Feto</b>		<b>3.500 grs.</b>
<b>Placenta</b>		<b>600 grs.</b>
<b>Líquido amniótico</b>		<b>800 grs.</b>
<b>Líquido extra celular</b>		<b>1.200 grs.</b>
<b>Tejido de reserva (adiposo)</b>		<b>3.300 grs.</b>
<b>Útero y mamas</b>		<b>1.300 grs.</b>
<b>Sangre</b>		<b>1.800 grs.</b>
<b>Total</b>		<b>12.500 grs.</b>

# ENNyS 2 – Set 2019

Menores de 5 años:

**Sobrepeso = 10 %**

**Obesidad = 3,6 %**

**Exceso de peso = 13,6 %**



# Entre 5 y 17 años

**Sobrepeso = 20,7 %**

**Obesidad = 20,4 %**

**Exceso de peso = 41,1 %**



# Adultos 18 años y más

**Sobrepeso = 34 %**

**Obesidad = 33,9 %**

**Exceso de peso = 67,9 %**



# Epigenética

Hay evidencia clara de cómo la alimentación durante el embarazo influye en la aparición de Obesidad y Enfermedades Crónicas no Transmisibles ECNT en la vida futura



# Errores frecuentes

- Empezar la jornada sin desayunar.
- Saltearse comidas.
- Reducir la cantidad de la comida principal para poder picar durante el día.
- No incluir una amplia variedad de verduras y frutas.
- Consumir poco pescado.
- Dejar de consumir lácteos después de la adolescencia.
- Equilibrar la alimentación sin tener en cuenta los modos de cocción.
- Consumir legumbres sólo cuando hace frío.
- Consumir cereales y derivados refinados en reemplazo de cereales integrales.
- Usar manteca o margarina en lugar de aceites vegetales.
- Condimentar demasiado las comidas.
- Basar la alimentación en Hidratos de Carbono Simples.





# Recomendaciones nutricionales del embarazo

## Ingesta energética

Aumenta un 13% a partir del 2<sup>do.</sup> Y 3<sup>er.</sup> trimestre.

## Nutrientes claves

Proteínas

Calcio

Hierro

Vitamina C

Ácido Fólico

Ácido Omega 3



# Rangos aceptables de macronutrientes (AMDR)

Hidratos de carbono	Proteínas	Grasas
45 a 65 %	10 a 30%	25 a 35%

Fuente: Institute of Medicine, Food and Nutrition Board Dietary Reference Intakes. 2011

# Ingesta de referencia de líquidos

9 a 13 años	2,1 litros/día
14 a 18 años	2,3 litros/día
19 años y más	2,7 litros/día



# Micronutrientes en embarazadas



**ÁCIDO FÓLICO**  
**Complejo B – Vitamina B9**  
**600 (μ/D)**

Disminuye el parto pre término  
Malformación del tubo neural en el  
niño.



**DHA-OMEGA 3**  
**180 a 200 mgs/día**

Esencial durante la gestación y  
primeros años de vida, para la  
estructura nerviosa y la retina (ojo)  
Se encuentra en ciertos pescados y  
leche fortificada.

# Micronutrientes en embarazadas



**CALCIO**  
**1300 a 1000 mgs/día**

Esencial para la formación y mineralización ósea del bebé.  
Previene enfermedades Hipertensivas (preeclampsia – eclampsia) y partos pretérminos.



**HIERRO**  
**27 mgs/día**

2<sup>do</sup>. T. aumentan los requerimientos por ampliación del volumen de sangre materna;  
requisitos del feto y placenta;  
pérdidas de sangre en el parto.

# Anemia Ferropénica en el embarazo

Es la disminución del número, del tamaño, o de la coloración de los glóbulos rojos.

(Disminución de la Hemoglobina)



# Anemia Ferropénica en el embarazo

## Consecuencias en la Madre:

- Cansancio
- Apatía
- Debilidad muscular
- Mayor prevalencia de mortalidad materna

## Consecuencias en el niño:

- Retardo en el crecimiento fetal
- Parto Pre término
- Bajo Peso del niño al nacer

# Estrategias para la prevención de la anemia

1. Modificación de la alimentación → A largo plazo

2. Fortificación de los alimentos → A mediano plazo

3. Suplementación farmacológica → A corto plazo



# ¿Cómo prevenir con la alimentación?

- **Con Alimentos fuente de Hierro, cuya absorción depende de:**
  - \_ El tipo de Hierro contenido en el alimento.
  - \_ De los alimentos con los cuales se combina en una comida.
  - \_ De los factores facilitadores e inhibidores de la absorción.



# Tipos de Hierro



## HEME

Forma parte de los Glóbulos Rojos y su nombre deriva de “Hemoglobina” sustancia que transporta el oxígeno.



## NO HEME

Se encuentra en el resto de los alimentos, especialmente en los de origen vegetal y en los suplementos medicamentosos

# ¿Qué alimentos los contienen?



## HEME

Carne de Vaca,  
Pollo, Pescado  
Morcilla  
Hígado  
Riñón



## NO HEME

Lentejas, Garbanzos  
Espinacas, Porotos  
Alimentos Fortificados:  
leche, harinas y  
cereales

# Alimentos que necesita la embarazada



**+ ACTIVIDAD FÍSICA**



**- SAL**

# Cereales y legumbres



½ plato de arroz, polenta u otros cereales cocidos +



3 cdas de legumbres cocidas (porotos, arvejas, garbanzos, etc.) +



3 pancitos chicos: (un pancito chico es igual a: 4 tostadas de pan francés o 2 rebanadas de pan lacteado o 2 rebanadas de pan integral o ½ taza de copos de cereales.



# Vegetales y frutas



1 plato de verduras crudas de diferentes colores (lechuga, zanahoria o remolacha, ají, tomate, repollo, etc.) +  
1 plato de verduras cocidas de diferentes colores (chauchas, remolachas, zapallo, zapallitos, papas, batatas, cebollas, etc.) +



2 frutas medianas o 4 chicas o 2 tazas de frutas cortadas o sus jugos; si es posible incluir fruta cítrica todos los días.

# Leche, yogur y queso



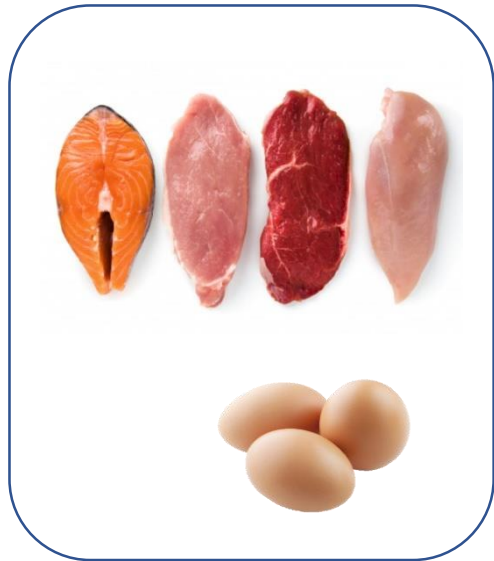
3 tazas tamaño desayuno de leche fluida o **alguno de sus reemplazos.**

1 taza de leche líquida es igual a alguna de estas opciones:

- 2 cdas. de leche en polvo,
- 1 pote de yogur,
- 1 porción tamaño cajita de fósforos de queso fresco,
- 3 fetas de queso de máquina,
- 6 cdas. de queso untable entero,
- 3 cdas. de queso de rallar.



# Carnes y huevos



- 1 churrasco mediano o bife de hígado o
- ½ plato de carne picada bien cocida o mondongo, riñón, lengua o
- 1/4 pollo chico sin piel o 1 milanesa grande o
- 1 filet de pescado o
- 2 costillitas pequeñas de cerdo o cordero.

# Aceites, frutas secas, semillas y grasas



4 cucharadas soperas de aceite +



Un puñadito de frutas secas o semillas, una o dos veces por semana.

# Azúcares y dulces



7 cucharaditas de azúcar  
más 3 cucharaditas de  
mermelada o dulce o 1 feta  
fina de dulce compacto.

# *En el puerperio sumar 340 calorías*

- 1 yogur con frutas
- 4 fetas de queso + 1 fruta grande
- 2 tostadas de pan lactal con queso untable
- 1 huevo + 1 fruta + 50 gr. de queso
- sándwich de pan lactal negro con 2 fetas de queso y
- una rodaja gruesa de tomate
- 1 tazón de cereales sin azúcar

## 0 450 calorías

- 1 tazón de cereales con 100 cc. de leche
- sándwich de pan lactal negro con 50 gr. de queso fresco
- sándwich de pan lactal negro con 2 fetas de jamón cocido natural + 1 huevo duro
- 1 taza grande de leche + 1 barra de cereal sin chocolate + 1 fruta grande
- 1 porción de queso y dulce de batata
- 1 porción mediana de carne + 1 papa chica hervida y condimentada con 2 ctas. de aceite.

# *La mujer embarazada necesita*

1. Tener una alimentación variada que incluya diariamente los seis grupos de alimentos.
2. Incluir carnes rojas, blancas, morcilla, vísceras (hígado y riñón) en el día, brindan las necesidades de Hierro y Proteínas.
3. Elegir diariamente las frutas y verduras de todo tipo y color, ofrecen Vitaminas (C, A, Complejo B y Ácido Fólico), Minerales, Fibras y Fotoquímicos.

# La mujer embarazada necesita

4. Incorporar todos los días leche, yogur ó quesos, aportan Calcio y Proteínas de alto valor biológico.
5. Moderar el consumo de azúcar, dulces y sal.
6. Evitar el consumo de todo tipo de bebidas alcohólicas.
7. Elegir agua potable para beber, higienizar y preparar los alimentos.



Muchas Gracias por su atención!





# Lactancia Materna



DE 0 A 6 MESES

Lactancia materna exclusiva

La leche de la mamá es el mejor alimento para las y los bebés. Les brinda todos los nutrientes y la protección que necesitan. Se aconseja sostener la lactancia materna hasta los 2 años.

Lic. en Nut. Lucía Quintana

# ¿Qué es la Lactancia Materna?

Es la alimentación natural de la especie.  
La mamá produce leche, en cantidad suficiente y con todos los componentes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse sano y fuerte.



# Desde el embarazo

Instalar el tema (experiencias, motivaciones, miedos...)

Beneficios de la Lactancia Materna

Riesgos de no amamantar



# Ventajas de la Lactancia Materna

## LECHE MATERNA


- Nutrientes perfectos.
- Fácil digestión.  
Uso eficiente.
- Protege contra las infecciones.
- Cuesta menos que la alimentación artificial.
- Está lista en el momento en que el bebé la necesita.



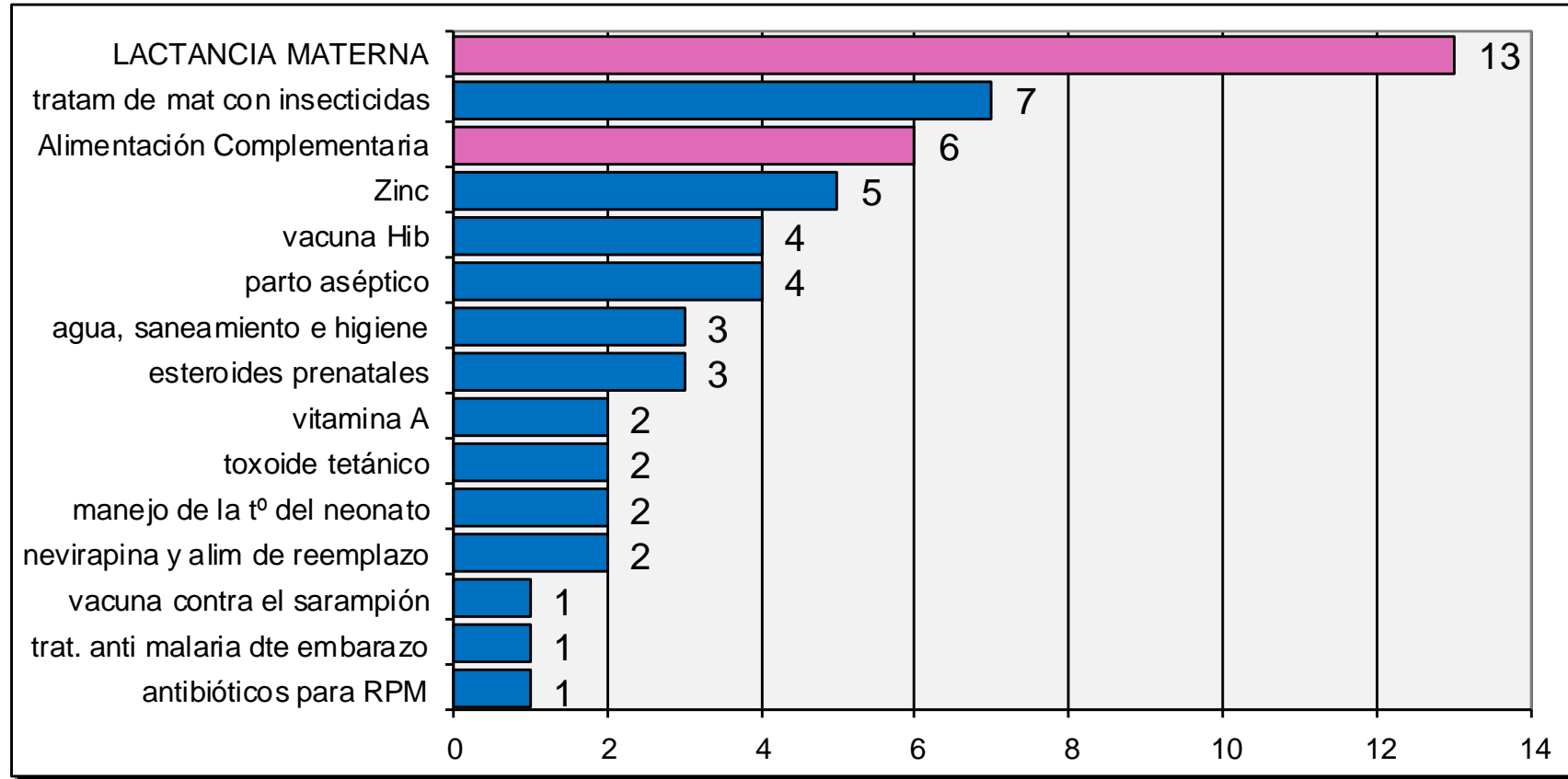
## LACTANCIA MATERNA

- Favorece el vínculo afectivo y el desarrollo.
- Ayuda a evitar un nuevo embarazo
- Protege la salud de la madre.

# Peligros de la alimentación artificial

<ul style="list-style-type: none"><li>• Más diarreas e infecciones respiratorias.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Interfiere con el vínculo afectivo.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Diarreas persistentes.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Más alergia e intolerancia a la leche.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desnutrición Deficiencia de vitamina A.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor riesgo de algunas enfermedades crónicas.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Menor probabilidad de infecciones.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Sobrepeso.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puede quedar embarazada más pronto.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Mayor riesgo de anemia, de cáncer de ovario y de cáncer de pecho.</li></ul>

# Reducción de la Mortalidad <5 años





# Calostro

- Purgante
- Factores de Crecimiento
- Ayuda al intestino a madurar
- Previene o disminuye alergias, intolerancia
- Reduce la severidad de las infecciones
- Rico en Vitamina A



# Capacidad gástrica

**DIA 1**



**CEREZA**

5 a 7 ml

1 cta.

**DIA 3**



**NUEZ**

25 a 27 ml

5 ctas.

**DIA 7**



**CIRUELA**

45 a 60 ml

10 ctas.

**AL MES**



**HUEVO**

70 ml

14 ctas.

**AL AÑO**



**TAZA**

200 a 250 ml

45 ctas.



*Es natural...*

Cada mamá trae consigo la posibilidad de  
amamantar a su hijo y cada niño viene listo para  
ser amamantado



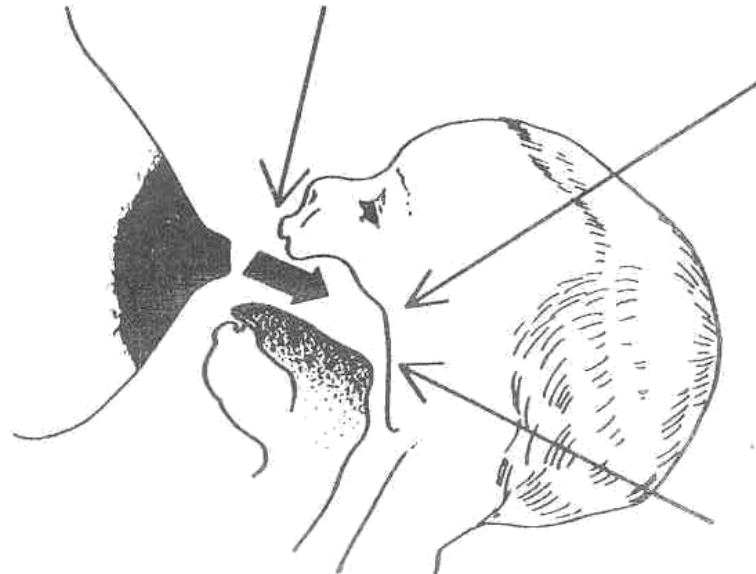
# Reflejos del bebé

## **Reflejo de búsqueda**

*Cuando algo toca sus labios, el bebé abre la boca y coloca la lengua hacia abajo y hacia adelante*

## **Habilidad**

La madre aprende a colocar al bebé  
El bebé aprende a agarrar el pecho



## **Reflejo de succión**

*Cuando algo toca su paladar, el bebé succiona*

## **Reflejo de deglución**

*Cuando su boca se llena de leche, el bebé deglute*

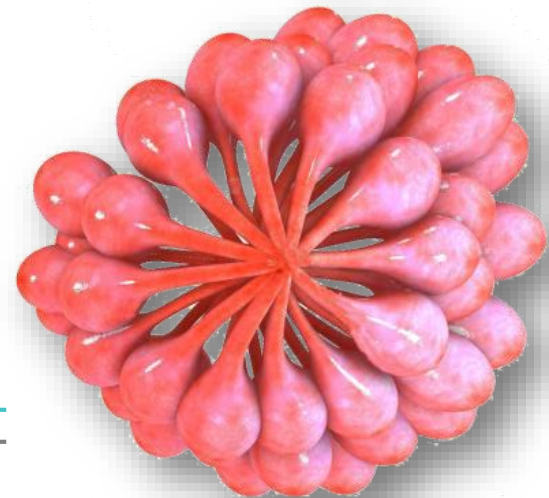






# Posiciones para amamantar...

Variar las posiciones para que el bebe, con el mentón y la lengua comprima distintos sitios del pezón y la areola previniendo lesiones en ambos (pezón doloroso, grietas, taponamiento de conductos, mastitis)



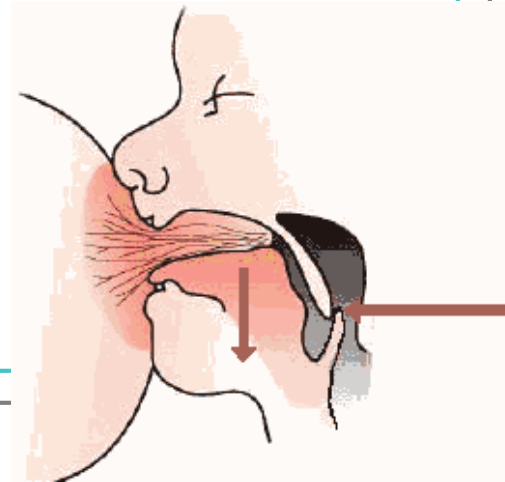
# ¿Cómo colocar el bebé al pecho?

La línea espalda – cuello debe ser continua

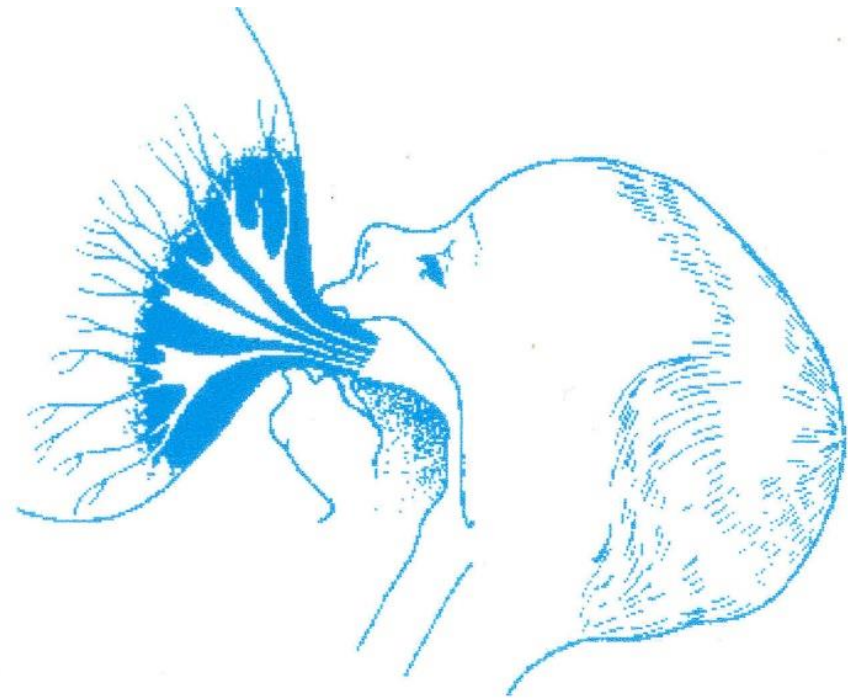
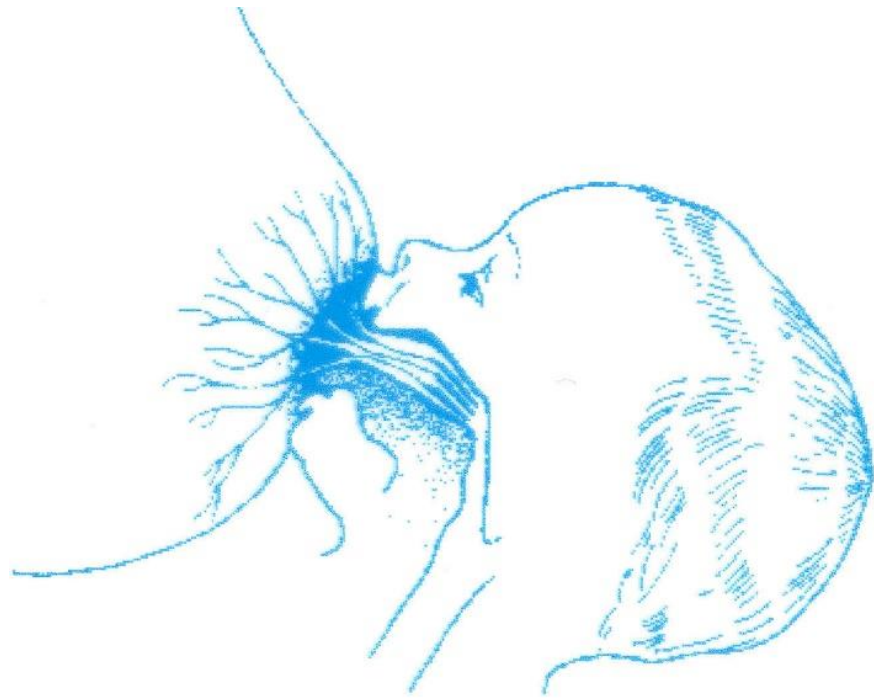
Pegado al cuerpo de la madre. “panza con panza”

La boca debe estar bien abierta tomando la mayor parte posible de la areola, el labio inferior debe estar evertido

El mentón pegado al pecho



# PUNTOS CLAVES



# ¿Como ayudar en la posición?

Lo importante es elegir la posición en que tanto la mamá como el bebé se encuentren relajados, cómodos, en una actitud de “disfrute”.









# *Es muy importante esta contención*

- Porque la mamá necesita sentirse segura...
- Porque el entorno puede ayudar con otras tareas y esto le permite a la mamá más horas de descanso...
- Porque sobre todo los primeros días los recién nacidos demandan mucho más, abrigo, alimento, amor, seguridad...





# La calma favorece el flujo de leche

El *estrés* materno provoca inhibición del  
reflejo de eyección láctea.



*La producción depende de:*

## *LA SUCCIÓN*

La alimentación, hidratarse, descansar,  
galactogogos solo ayudan...



# Dudas sobre la CANTIDAD Y CALIDAD

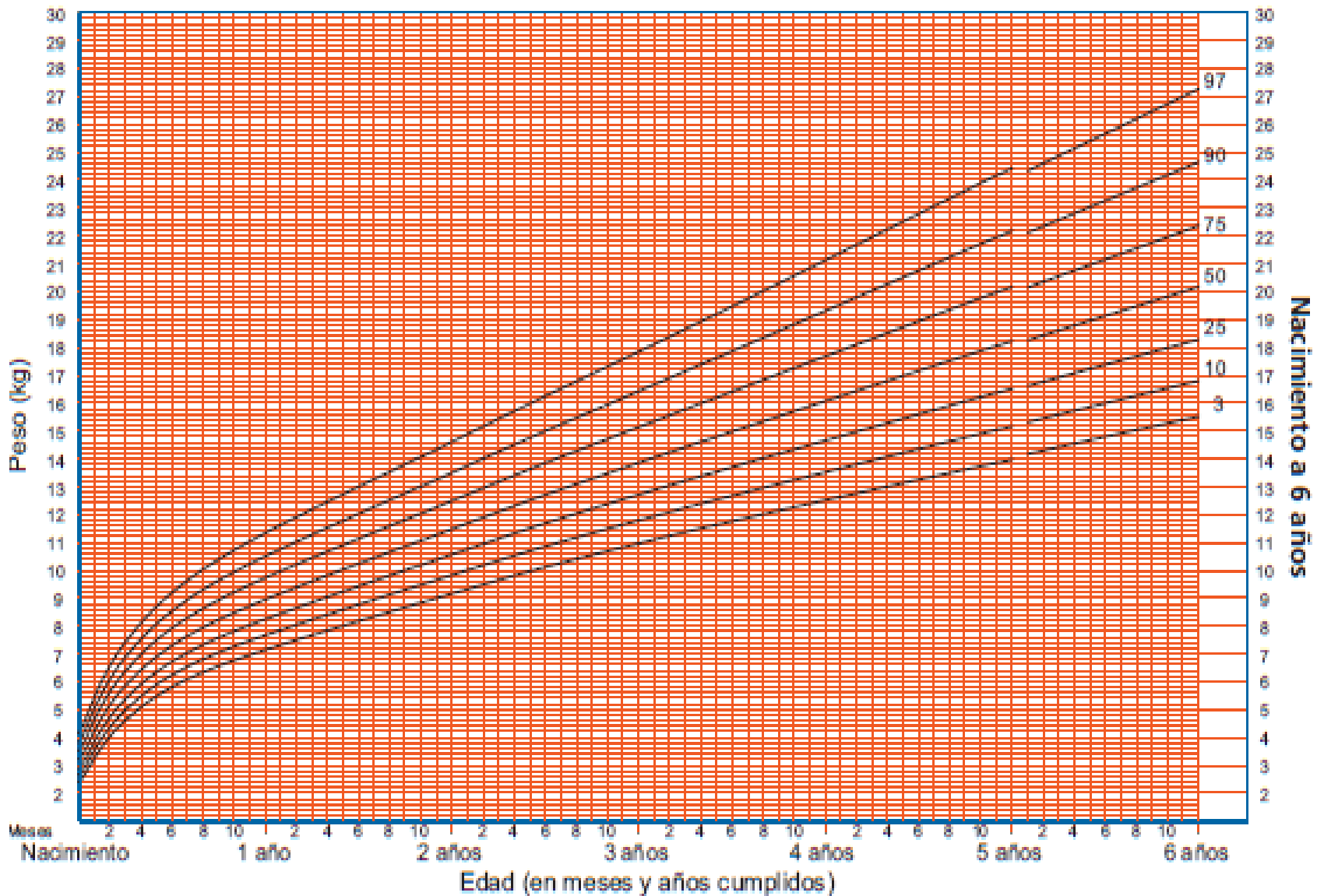
Pide a cada rato

Llora mucho

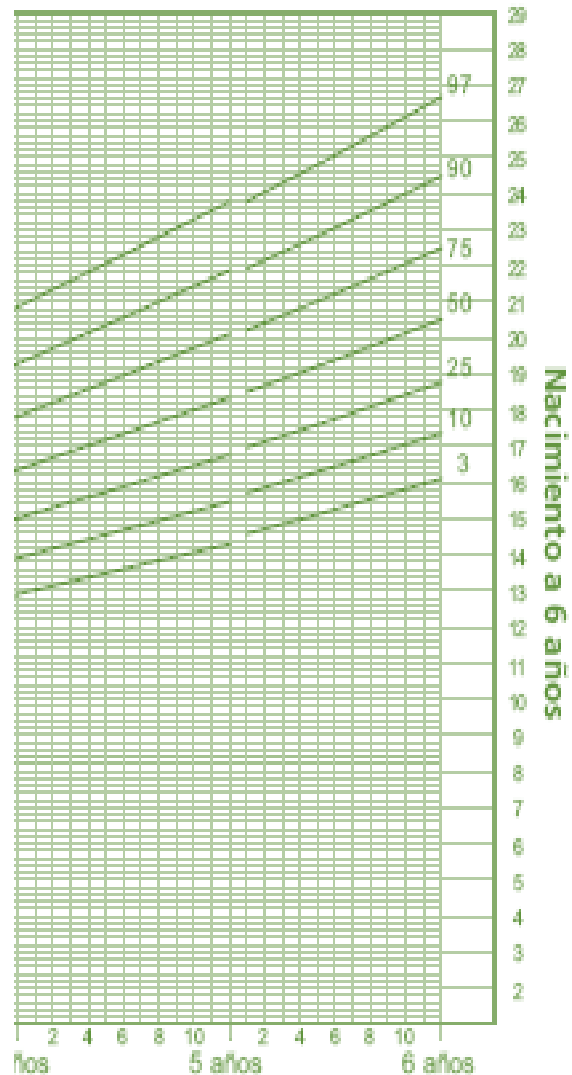
No aumenta de peso



Patrones de crecimiento infantil de la OMS



Patrones de crecimiento infantil de la OMS



# Signos de ingesta suficiente



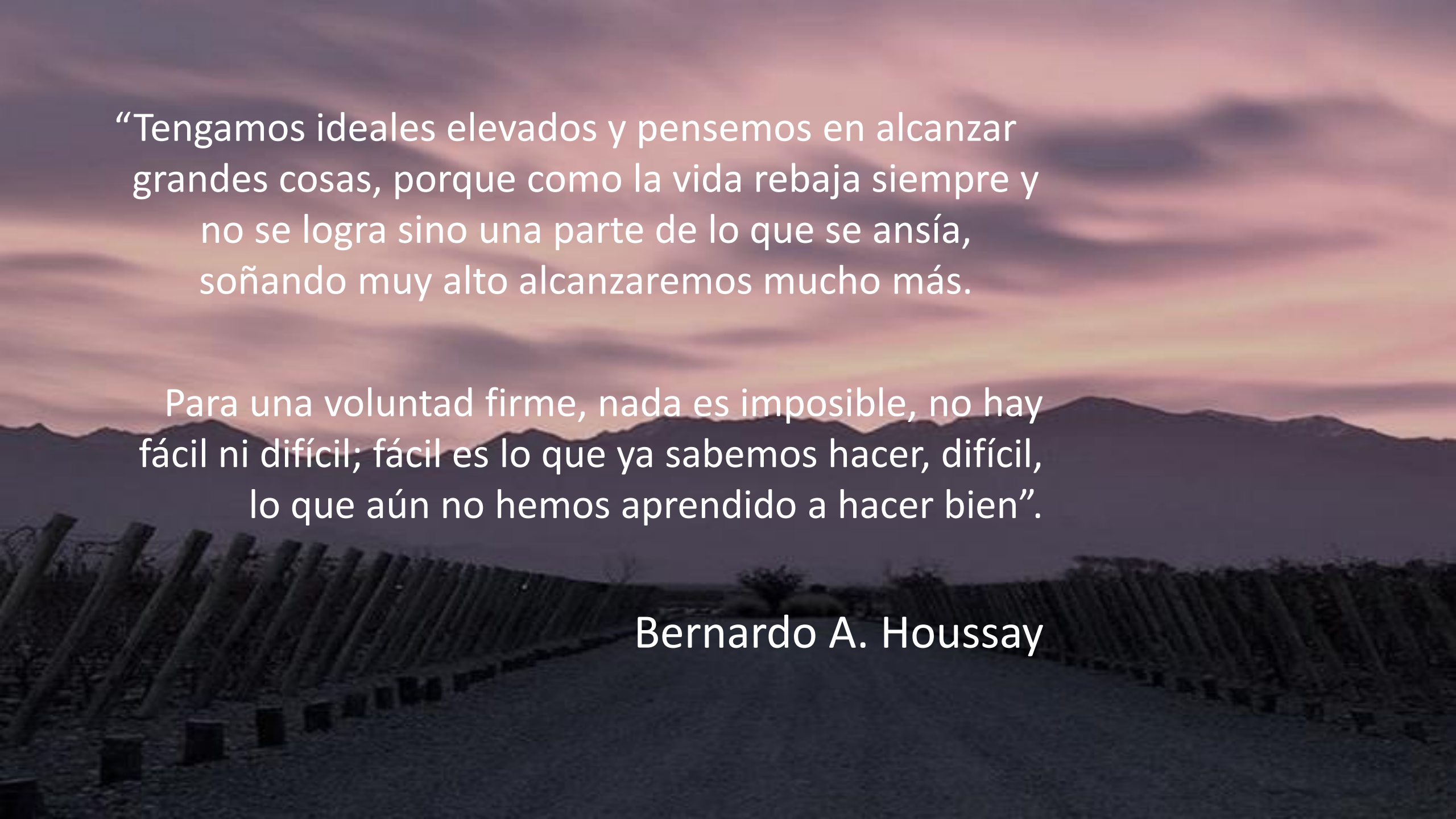
Orina



Peso





A landscape photograph showing a dirt path leading through a field with a wooden fence. In the background, there are mountains under a sky with soft, colorful clouds from a sunset or sunrise. The overall tone is calm and contemplative.

“Tengamos ideales elevados y pensemos en alcanzar grandes cosas, porque como la vida rebaja siempre y no se logra sino una parte de lo que se ansía, soñando muy alto alcanzaremos mucho más.

Para una voluntad firme, nada es imposible, no hay fácil ni difícil; fácil es lo que ya sabemos hacer, difícil, lo que aún no hemos aprendido a hacer bien”.

Bernardo A. Houssay





*Si se puede!!*





Muchas Gracias !!

Lactancia Materna  
Mendoza Argentina  
@CPLM.MZA



# Espacio Amigo de la Lactancia



Lic. en Nut. Lucía Álvarez

*Ley 26873 Lactancia Materna Promoción y*

*Concientización Pública / 2013. Reg. 2015*

... acerca de la importancia de la lactancia materna y de las prácticas óptimas de nutrición segura para lactantes y niños de hasta 2 años.

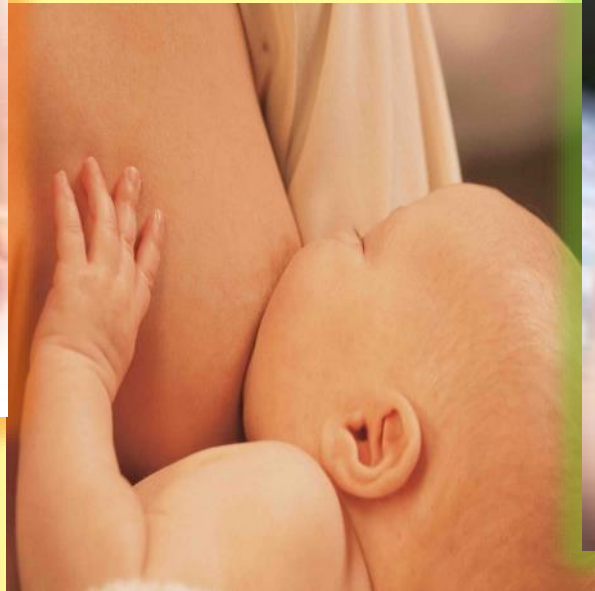
# Objetivos:

Promover las normativas necesarias:

- para la protección de la madre trabajadora en período de lactancia
- la creación de lactarios en los lugares de trabajo

Ley Prov. 8722 / 2014

adhesión a la Ley Nac. 26873



Las mujeres que han elegido amamantar a sus niños y pueden continuar amantando al volver al trabajo, experimentan **una profunda sensación de bienestar y tranquilidad, como también gratitud hacia aquellos, que las apoyan y comprenden en esta etapa**





# Se puede permitir que la mamá:

- 💧 Miembro del Personal docente y/o no docente, reciba a su hijo en el trabajo para amamantarlo directamente.
- 💧 Que lleva su hija/o a la institución pueda amamantar



# OTRAS OPCIONES PARA LA MAMÁ

- Ofrecer un lugar para extraer y conservar su leche, durante la jornada laboral.
- Recepcionar y refrigerar la leche de mamá para su niño que concurre a la institución.



# Beneficios:

La mamá evita el malestar por los pechos congestionados de leche, al mismo tiempo que la extracción diaria estimula y garantiza la producción de suficiente leche para sostener la lactancia en el tiempo.



# Espacio Amigo de la Lactancia (EAL)

- Lugar limpio, con privacidad y comodidad para amamantar y/o extraer y conservar leche a la temperatura adecuada (refrigeradas).
- Cercano a un lugar donde la madre pueda lavarse las manos con agua y jabón.



# Alternativa ...

- Se puede definir un espacio “temporal” establecido para tal fin, cuando sea necesario su uso, asegurar la privacidad y las condiciones higiénicas.
- El baño **nunca** es una buena opción.



# Se deben ofrecer comodidades mínimas:

- Silla
- Un perchero
- Pequeña mesa
- Toallas de papel
- Alcohol en gel
- Folletería





# Refrigeración

Es importante tener acceso a una heladera para la conservación de la leche extraída.





# Extracción y conservación de leche materna



# Recomendaciones

- Elegir un lugar limpio y acogedor.
- Disponer de un recipiente: estéril, con tapa, de vidrio o plástico y apto para alimento.
- Rotular el recipiente.
- Recoger el pelo.
- Lavar las manos con agua y jabón.
- Evitar conversar durante la extracción.

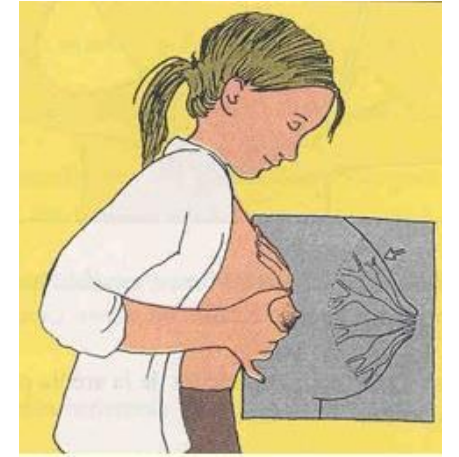


## *Sugiera a la madre que:*

- Se incline hacia adelante y sostenga el pecho con la mano.
- Masajee el pecho, antes y durante la extracción de la leche para estimular el reflejo de eyección.



- Ponga el pulgar en la aréola sobre el pezón y el dedo índice en la aréola por debajo del pezón.



- Presione el pulgar y el índice hacia adentro, y hacia la pared del pecho.

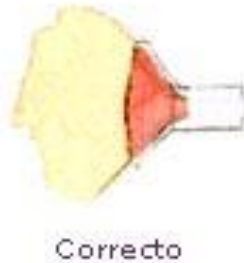


## Extractores: sacaleche manual o mecánico

- Seguir las instrucciones del fabricante para su uso.
- Esterilizar correctamente todos los accesorios.
- No se deben compartir sin una previa esterilización



Grande



Correcto



Pequeño



# Conservación de leche extraída

## LIBRETA DE SALUD

La leche extraída debe ser almacenada en un recipiente apto para alimentos, limpio, preferentemente de boca ancha para su fácil llenado y tapado.

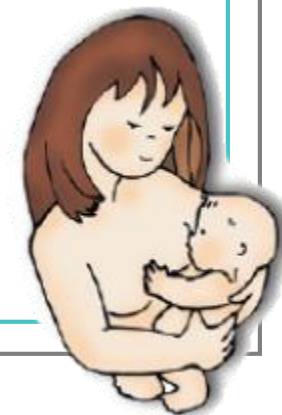
No usar recipientes de orina estériles.

La leche materna se puede almacenar:

3	horas	En un lugar fresco (no más de 25° C), a la sombra (preferentemente dentro de un envase de telgopor) o bolsa térmica.
	días	En heladera (no en la puerta).
	semanas	En congelador común.
	meses	En freezer.

Para descongelar, colocá el recipiente en otro que contenga agua caliente, evitá el microondas.

**La leche materna no debe hervirse.**



# Recipientes para contener leche humana





# Tapas aptas



# Recipientes de vidrio aptos



HDPE



PP

# TAPAS NO APTAS

- La tapa es metálica, implica un pasaje a la leche de “olor metálico”, lo cual produce un rechazo de parte del bebé.
- Ocupan resinas de PVC como sellante de la tapa, por lo cual no se puede reciclar ni está aceptado para el contacto con la leche humana.



# RECIPIENTES NO APTOS

- Colectores de orina/muestras estériles
- Si bien son de polipropileno, el mismo no ha sido fabricado para contener alimentos.



# *Limpieza y esterilización de los recipientes*

1- Lavar con agua y jabón o detergente preferiblemente neutro y un cepillo y enjuagar muy bien.

2- Proceder a la esterilización en casa (en cocina o microondas):

- Colocar una olla con agua, cuando hierve, introducir los recipientes junto con sus tapas.
- Bajar la intensidad del fuego y dejar 10 minutos.
- Apagar el fuego y dejar enfriar.
- Dejar secar sobre papel y guardar.



# Transporte en cadena de frío





# ¿Cómo descongelar?

- Cambiar del freezer/congelador a la heladera la noche anterior.
- Si necesita leche en forma inmediata, coloque el frasco de leche congelada en un recipiente con agua tibia, nunca caliente.
- No utilice el microondas para descongelar
- Una vez descongelada debe ser utilizada dentro de las 24 hs.





# ¿Cómo entibiar la leche?

- Entibie la leche antes de dársela al niño. Para ello agite suavemente el frasco en un recipiente con agua caliente sin fuego.
- Entibie sólo la cantidad de leche que se utilizará en una toma. La leche no puede guardarse una vez que se entibia.
- Evite el uso de microondas.



*El mejor alimento es la leche de mamá*



**GRACIAS**

# Alimentación Complementaria Oportuna



DESDE LOS  
6 MESES  
Se van  
sumando otros  
alimentos

De a poco se deben ir incorporando verduras y frutas variadas, distintos tipos de carnes y aceites a las comidas de las y los bebés, evitando el agregado de sal y azúcar. Incluir el agua segura como bebida.

Lic. en Nut. Lucía Quintana

# ¿Qué es la Alimentación Complementaria?

Proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, y por tanto se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. (OMS)

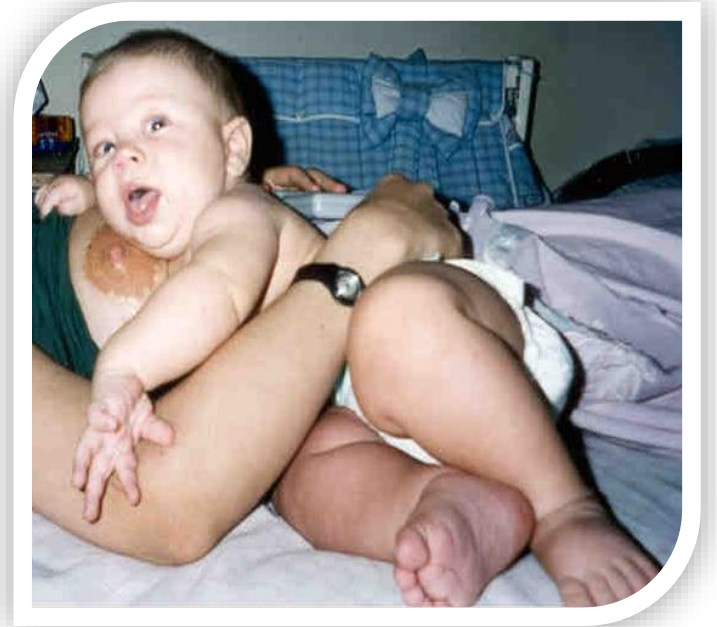




Que los niños y niñas crezcan sanos, aprendan y se desarrollen, depende en gran medida de la alimentación que reciban en sus primeros años.

# La leche materna

Es el único alimento que los niños necesitan durante los primeros 6 meses de vida.





*A partir de los 6 meses...*

**...incorporar  
alimentación  
complementaria  
oportuna (ACO)**



*Continuada...*

hasta los 2 años de  
edad o más



# *Es necesario complementar porque...*

- Aumentaron los requerimientos.
- Estimular el desarrollo y los procesos masticatorios.
- Para promover la conducta exploratoria del niño
- Crear patrones y hábitos alimentarios.
- Integrarlo a la vida familiar.

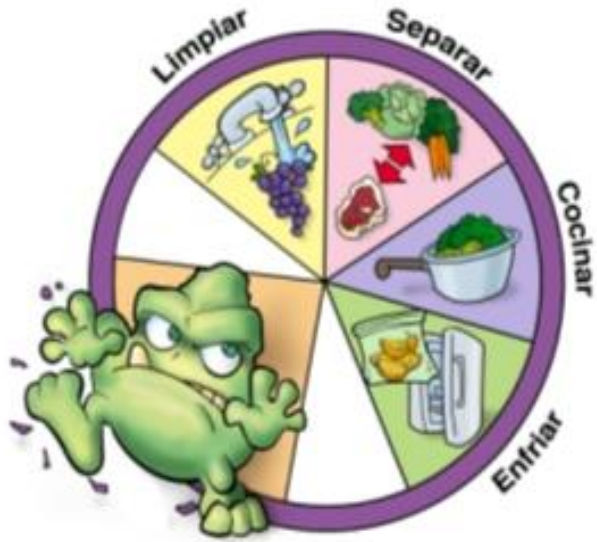


# Alimentación complementaria

 Inocua



# Claves para la seguridad



# Alimentación complementaria

 Inocua

 Oportuna





# Según el desarrollo neuromuscular

- 0 m Búsqueda – succión – deglución
- 4 m ↓ reflejo de protrusión o extrusión. Mordisquea.
- 6 m Se sienta y sostiene la cabeza.
- 12-18 m Movimientos masticatorios rotatorios. La lengua moviliza el bolo de un lado a otro de la boca.
- 24 m Premolares y Movimientos laterales de la lengua.



# Alimentación complementaria

- 📖 Inocua
- 📖 Oportuna
- 📖 De forma adecuada



# Baby Led Weaning (blw) o “Comida Autorregulada”

descubre por sí solo las texturas y sabores de los alimentos sólidos, siempre que sean de fácil masticación y no conlleven ningún peligro, pasando del líquido al sólido, saltando el puré.

Ingiere así lo que quiere y lo que puede!!

*Los niños necesitan “ayuda” para comer*



# Alimentación Perceptiva

- Alimentar despacio y pacientemente y animar, sin forzar
- Respetar signos de hambre y satisfacción
- Darle su propio plato
- Ofrecer preparaciones espesas
- Incorporar los alimentos de a uno por vez (tolerancia - alergia)



- 🖼 Minimizar las distracciones
- 🖼 Variar sabores y texturas progresivas.
- 🖼 Evitar alimentos en trozos grandes, ásperos, con semillas, espinas, esféricos o muy pegajosos.
- 🖼 Dejar que el niño utilice sus manos, juegue, se ensucie.
- 🖼 Si rechazan un alimentos, experimentar combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer



# Alimentación complementaria

- 📖 Inocua
- 📖 Oportuna
- 📖 De forma adecuada
- 📖 Nutricionalmente Apropriada





# Gráfica de Alimentación Saludable



CALCIO

PROTEINAS

HIERRO

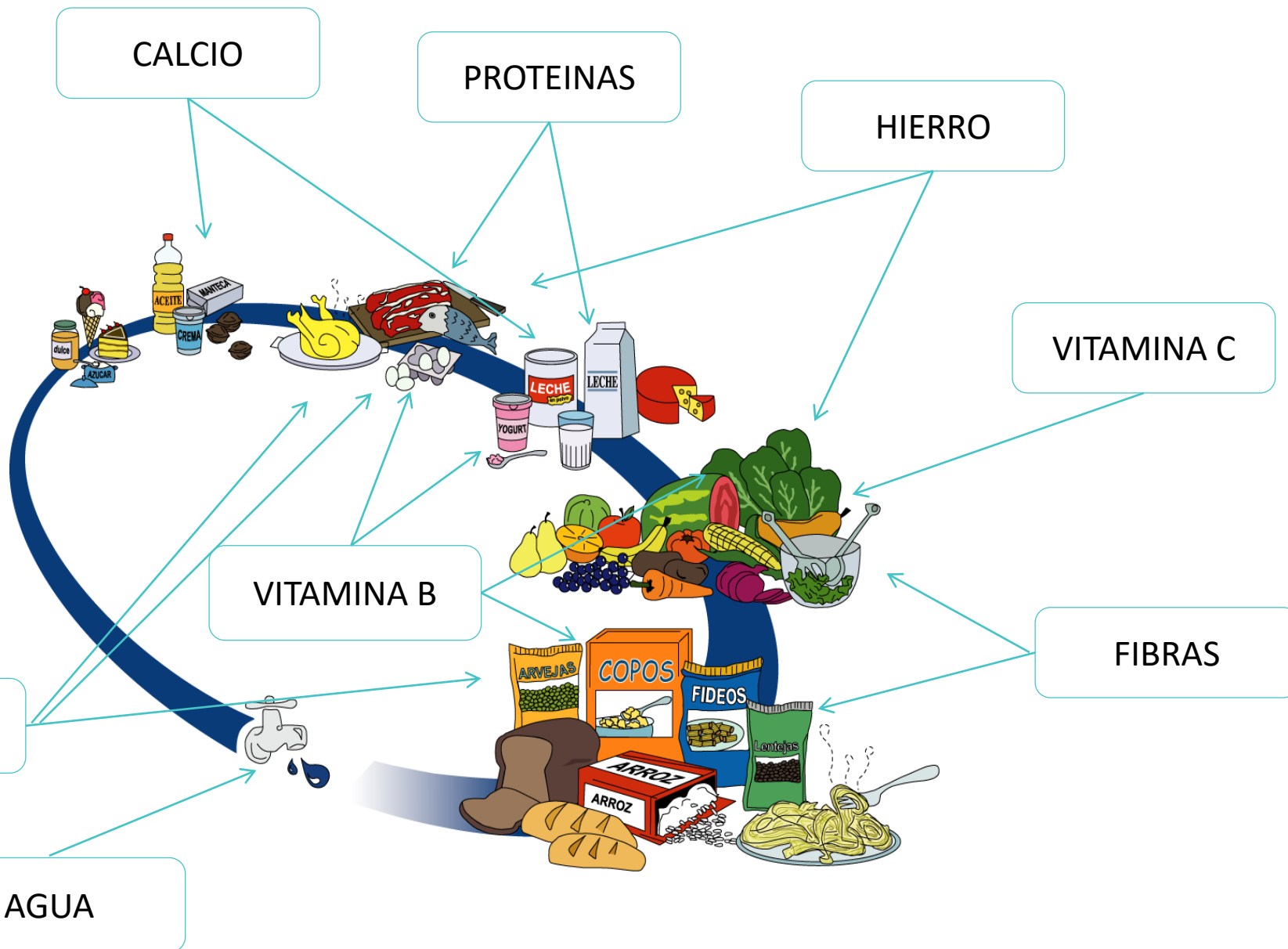
VITAMINA C

VITAMINA B

FIBRAS

ZINC

AGUA



# ¿Qué deben aportar los alimentos?

- Adecuada proporción de proteínas de origen animal.
- Priorizar los alimentos con hidratos de carbono complejos que aportan otros nutrientes a la alimentación.
- No adicionar sal a las comidas y evitar la ingesta con alta cantidad de sal o azúcares.



# Alimentación complementaria

- ❑ Inocua
- ❑ Oportuna
- ❑ De forma adecuada
- ❑ Nutricionalmente Apropriada
  - ❑ Culturalmente aceptada
  - ❑ Disponible localmente
  - ❑ Higiénicamente preparada



# Ahorro...



*Disponibilidad (estación)*



*Precio*

*Huerta familiar*





Marketing = más ventas más dinero





**COMPAÑÍAS**

**Contacto directo**

**Puntos de venta**

**Servicios de salud**

**Asociaciones Profesionales**

**Medios de comunicación**

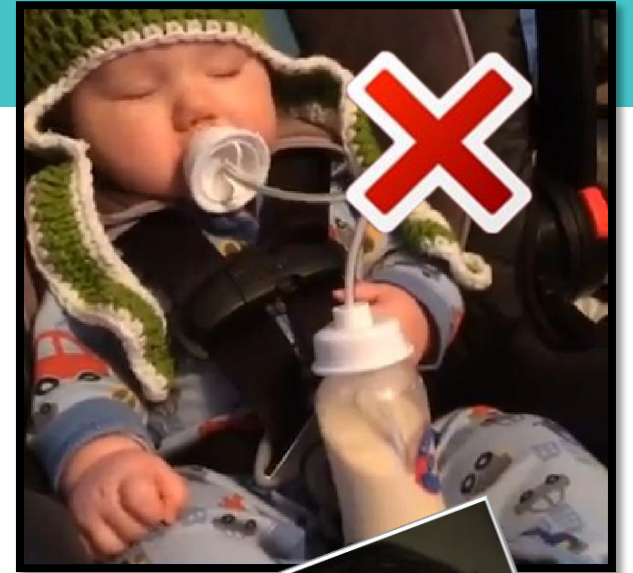
**Agentes de salud**

**MADRES Y BEBÉS**



# Momento de encuentro

El proceso de incorporación de alimentos complementarios debe reconocerse como un espacio donde se fortalece el vínculo de la madre o cuidador y se ofrecen varios estímulos que contribuirán al desarrollo psicosocial del niño.



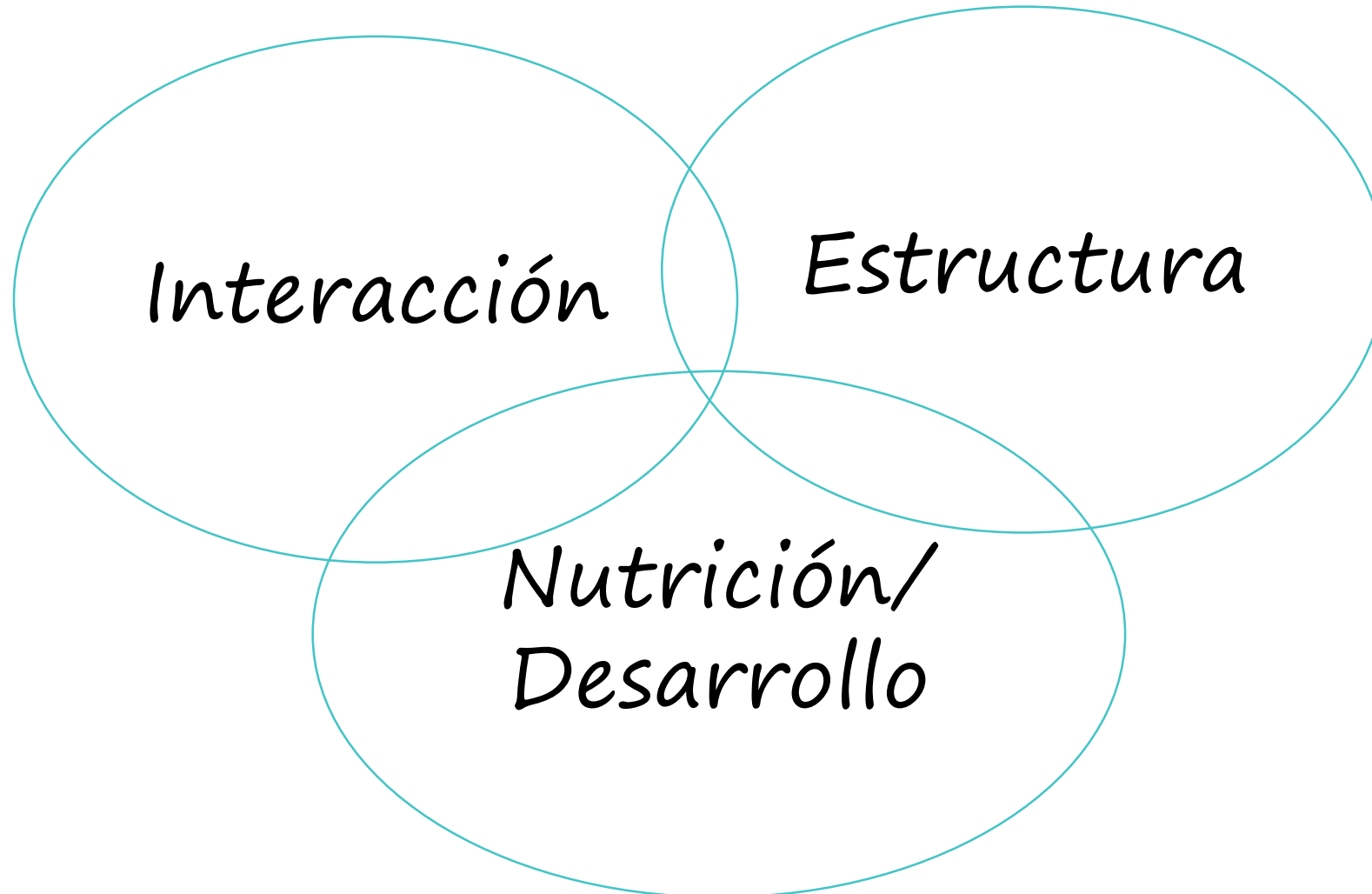
# Ritos - Hábitos Saludables



# Coherencia...



# Estrategias





# Interacción

- No forzar a comer o usar técnicas de distracción.
- Crear un ambiente positivo y cálido a la hora de comer.
- Comer al mismo tiempo que el niño (modelar)
- Evitar el exceso de atención
- Permitir al niño decidir cuanto comer



# Estructura

- Mantener un horario y estructura en las comidas.
- Servir siempre las comidas en el mismo lugar.
- Ofrecer un máximo de 30' para cada comida y 15' para colaciones.
- No interrumpir al niño durante la comida, limpiar al terminar la comida.

# Nutrición y Desarrollo

- Estimular la alimentación independiente.
- Permitir a los niños tocar y explorar su comida.
- Proveer líquidos (incluyendo leche) al final de las comidas.
- Limitar jugo
- Ofrecer apropiadas porciones y texturas
- Guías Alimentarias

# Guías Alimentarias para la Población Infantil

 Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

 Tomarse el tiempo, formar hábitos saludables

 Higiene, compartir la mesa familiar

 Controles de salud y cuidados del niño enfermo

 Alimento emocional...



# Nueve mensajes sobre Alimentación Infantil

1- Alimentar a los bebés nada más que con leche materna durante los primeros 6 meses y continuar amamantándolos hasta los 2 años o más. ¡Este es el mejor comienzo para la vida!

2- A partir de los 6 meses, es necesario complementar la leche materna agregándole de a poco otros alimentos diferentes, de todos los grupos que aparecen en la Gráfica de la Alimentación Saludable.

3- Es importante tomarse el tiempo suficiente para darles de comer bien, con tranquilidad, ayudándoles a que conozcan y prueben otros alimentos, y se acostumbren a ellos.

4- A partir del año de vida, los niños pueden compartir la mesa familiar y comer los mismos alimentos que consume el resto de la familia.

5- Para evitar las enfermedades es importante cuidar la higiene de diaria y, muy especialmente, en la alimentación infantil.

6- La formación de hábitos alimentarios saludables se guía desde los primeros años de vida.

7- Cuando los niños se enferman, hay que darles de comer pequeñas comidas sencillas, livianas y más seguidas. ¡No hay que reducir ni suspender la lactancia ni la comida de un niño enfermo!

8- Cada cierto tiempo - todos los meses hasta que cumplen 6 meses, y luego cada dos meses hasta que cumplen 2 años -. es muy importante hacer controlar el crecimiento y desarrollo de los niños. Esto permite saber si están bien alimentados.

9- Acaricie a sus niños con ternura y demuéstreles siempre su amor, para que aprendan a vivir en armonía, paz y tranquilidad.

*Recordar que los momentos de la comida son periodos de aprendizaje y amor tomarse el tiempo para hablar con los niños y mantener el contacto visual.*



*Muchas Gracias!*

# Bibliografía



[Dirección de Maternidad e Infancia : SALUD](#)



[Lactancia Materna Mendoza Argentina – YouTube](#)



[Material Complementario](#)



# Evaluación

[Acceso al formulario](#)





**MENDOZA GOBIERNO**

---

**Ministerio de Salud, Desarrollo Social y Deportes**

Dirección de Maternidad e Infancia