

**Gobernación de Nariño**

Jhon Alexander Rojas Cabrera  
*Gobernador de Nariño*

**Instituto Departamental de Salud de Nariño**

Diana Paola Rosero Zambrano  
*Directora IDSN*

Daniana Maritza De La Cruz  
*Subdirectora de Salud Pública IDSN*

José Tomás Franco Cadena  
*Dimensión Seguridad Alimentaria y Nutricional IDSN*

**Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E.**

Nilsen Alvear Acosta  
*Gerente HUDN*

María Fanny Martínez  
*Coordinadora del Banco de Leche Humana - HUDN*

Marco de acción de intervenciones colectivas para el desarrollo de habilidades y conocimiento en el cuidado y atención del binomio madre hijo y mejoramiento de la calidad de vida de la población infantil del municipio de Pasto 2020.

Elaborado por  
*Equipo Banco de Leche Humana del Municipio de Pasto*  
Ilustraciones: [www.freepik.es](http://www.freepik.es) / Adaptaciones: BLH

*"Tomar la decisión de tener un hijo es trascendental. Se trata de decidir que tu corazón caminará siempre fuera de tu cuerpo".*

**Elizabeth Stone** \_\_\_\_\_

## Antes de empezar

A lo largo de este proceso de aprendizaje encontrará diferentes actividades lúdicas y prácticas, así que tenga a mano un lápiz o bolígrafo y acompáñenos en este bonito viaje a través de las etapas de la vida de su bebé.





Somos  
Lactencia y  
Nutrencia

## Hola Papá, Mamá y Familia

*Como padres queremos contarles que el BANCO DE LECHE HUMANA de nuestro departamento de Nariño quiere reafirmar su compromiso con el bienestar de los niños, niñas, sus padres y familias.*

*Por eso te presentamos este módulo de alimentación y nutrición construida con el aporte de diferentes profesionales, dirigida especialmente para ustedes, los padres, madres y cuidadores.*

*Este módulo se ha realizado con aporte de profesionales de nuestro equipo de trabajo, con el fin de brindarles las principales recomendaciones a nivel nutricional durante el periodo de embarazo, lactancia materna y alimentación del niño pequeño menor de 2 años.*

¿Sabías del  
Banco de  
Leche Humana?



*Aquí lo  
explicamos*



El banco de leche humana es un servicio especial y una estrategia que busca:

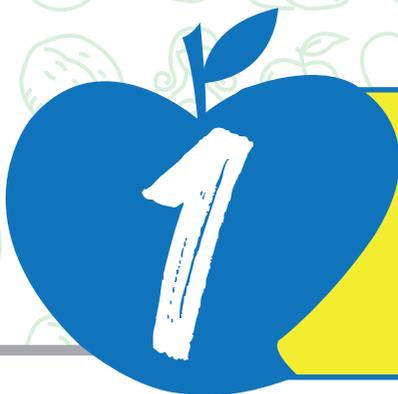
**1**

**Promover, proteger y apoyar la lactancia materna.**

**2**

**Garantizar la nutrición y supervivencia de recién nacidos a través de procesamiento y control de calidad de leche humana donada y suministrada a bebés prematuros, de bajo peso, o aquellos que por diversas circunstancias no pueden recibir leche de sus propias madres.**

En Nariño, el Banco de Leche Humana está ubicado en el Hospital Universitario Departamental de Nariño E.S.E. que se encuentra en la ciudad de Pasto.



# Nutrición y alimentación durante la gestación o embarazo



Durante la gestación se producen una serie de cambios fisiológicos en su cuerpo para proporcionar al bebé las condiciones adecuadas para su correcto crecimiento y desarrollo.

Estos cambios están mediados por la acción de diversas hormonas, las cuales ayudan en el aumento progresivo del tamaño del útero, las glándulas mamarias, reservas de energía y la formación y crecimiento de la placenta.

Por tanto, durante esta etapa es necesario ajustar la alimentación y nutrición para favorecer la salud de la madre y su hijo(a).

Como nutricionistas identificamos el estado nutricional de la madre antes, durante y después del embarazo porque este, puede influir en la salud de usted y el bebé. Exija la remisión al servicio de nutrición y dietética, no tiene costo. Además es muy importante asistir a los controles prenatales y consultas programadas con el fin de identificar riesgos y prevenir futuras complicaciones.

La falta de micronutrientes como el ácido fólico, hierro, calcio, zinc y vitaminas como la A y D se han visto asociados con defectos estructurales del feto, bajo peso y pequeños para la edad gestacional, así como malformaciones congénitas: cardiovasculares, paladar hendido, labio leporino y anomalías del tracto urinario.



En este capítulo aprenderemos 5 recomendaciones que de aquí en adelante llamaremos **MENSAJES** que ayudarán a mejorar y complementar sus hábitos alimentarios buscando llevar su embarazo a un feliz término.

## Realicemos un breve ejercicio

En el siguiente gráfico escriba o dibuje los alimentos que consume generalmente en el desayuno



Ahora identifiquemos que tipo de alimentos estuvieron presentes en su plato y a que grupo de alimentos pertenecen, marca con una X donde corresponda:

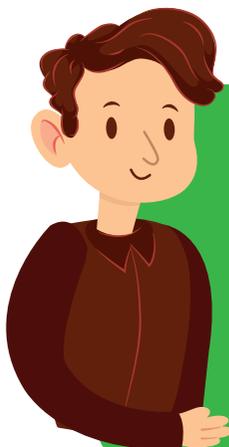
	SI	NO
<i>¿Consumió un alimento como cereal, raíz, tubérculo o plátano?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿Consumió alguna fruta o verdura?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿Consumió un lácteo como leche, queso, yogurt, cuajada u otro?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿Consumió algún tipo de carne, huevos o granos?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿En estos alimentos estuvieron presentes las grasas?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿Estuvieron presentes los azúcares y dulces?</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<i>¿Consumió agua? Mínimo 1 vaso</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

¿Nos quedan dudas?  
vamos a resolverlas a continuación

## MENSAJE 1

Por su salud y la de su bebé, consuma alimentos frescos, variados y naturales, como lo indica el «**Plato saludable de la familia colombiana**»

¿Qué es el plato saludable de la familia colombiana?



El plato saludable de la familia colombiana nos indica la distribución ideal de alimentos que deben estar presentes en cada comida a lo largo del día.

Nos invita a consumir alimentos variados, frescos y en proporciones adecuadas, logrando así el balance necesario para cubrir las necesidades de la madre y las del bebé dando especial énfasis en los productos de nuestra región.

## Ahora apliquemos lo aprendido

En el siguiente gráfico arme un desayuno que incluya alimentos de todos los grupos que muestra el plato saludable



¡Muy bien! Ahora comprobemos si cumplimos el ejercicio adecuadamente, marca con una X donde corresponda:

	SI	NO
¿El plato incluye cereal, raíces, tubérculos o plátano?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye alguna fruta o verdura?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye un lácteo o un derivado?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye algún tipo de carne, huevos o granos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye grasa en mínima cantidad?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye una mínima cantidad de azúcar o dulce?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¿El plato incluye mínimo 1 vaso de agua?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si marcaste **NO** en los azúcares y dulces, no te preocupes no es necesario adicionar este producto a nuestros alimentos.

Si en el resto de casillas marcaste **SI**, felicitaciones has aprendido correctamente cómo funciona el plato saludable. Con este plato se busca que su alimentación sea completa, equilibrada, suficiente, adecuada, variada e inocua (segura).



Queremos conocer más acerca de los alimentos que debo consumir

Consultaremos todas nuestras dudas con un profesional

**Siga estas recomendaciones**

**¿Por qué se debe aumentar el consumo de carnes como las de res, pollo, cerdo, pescado y viseras como pajarilla e hígado durante el embarazo?**

Estos alimentos son fuente de hierro y proteínas, importantes para prevenir la anemia y contribuir al crecimiento y desarrollo del bebé durante la gestación.

**¿Por qué la mujer en embarazo debe consumir diariamente productos como leche, yogurt, kumis y queso fresco?**

Porque los productos lácteos tienen un alto contenido de proteínas y calcio que favorecen la formación del bebé y previenen la aparición de enfermedades como la osteoporosis en la madre. Además es mejor preferir los productos lácteos bajos en grasas y evitar la crema de leche.



**¿Qué beneficios tiene el consumo de huevos en el embarazo?**

El huevo es fuente de proteína de alta calidad y es de bajo costo para la familia colombiana. Debe aumentar su consumo ya que favorece la formación y crecimiento del bebé, prefiera consumirlo en preparaciones que no requieran adición de grasa o aceite.



## Como se recomienda consumir las leguminosas o granos

Debe aumentar el consumo de leguminosas como la lenteja, el frijol, garbanzo y alverjas también son fuente de proteínas y fibra. Puede acompañarlas con cereal como el arroz y una porción de fruta rica en vitamina C (guayaba, naranja, maracuyá etc.), así mejorará la calidad de sus nutrientes, por ejemplo:



LEGUMINOSAS



CEREAL



VITAMINA

**EVITE AÑADIR LECHE A ESTA COMBINACIÓN**

*Ahora usted elabore otro ejemplo de esta recomendación, escriba dentro de cada círculo el alimento que corresponda.*



PROTEINA



CEREAL



VITAMINA



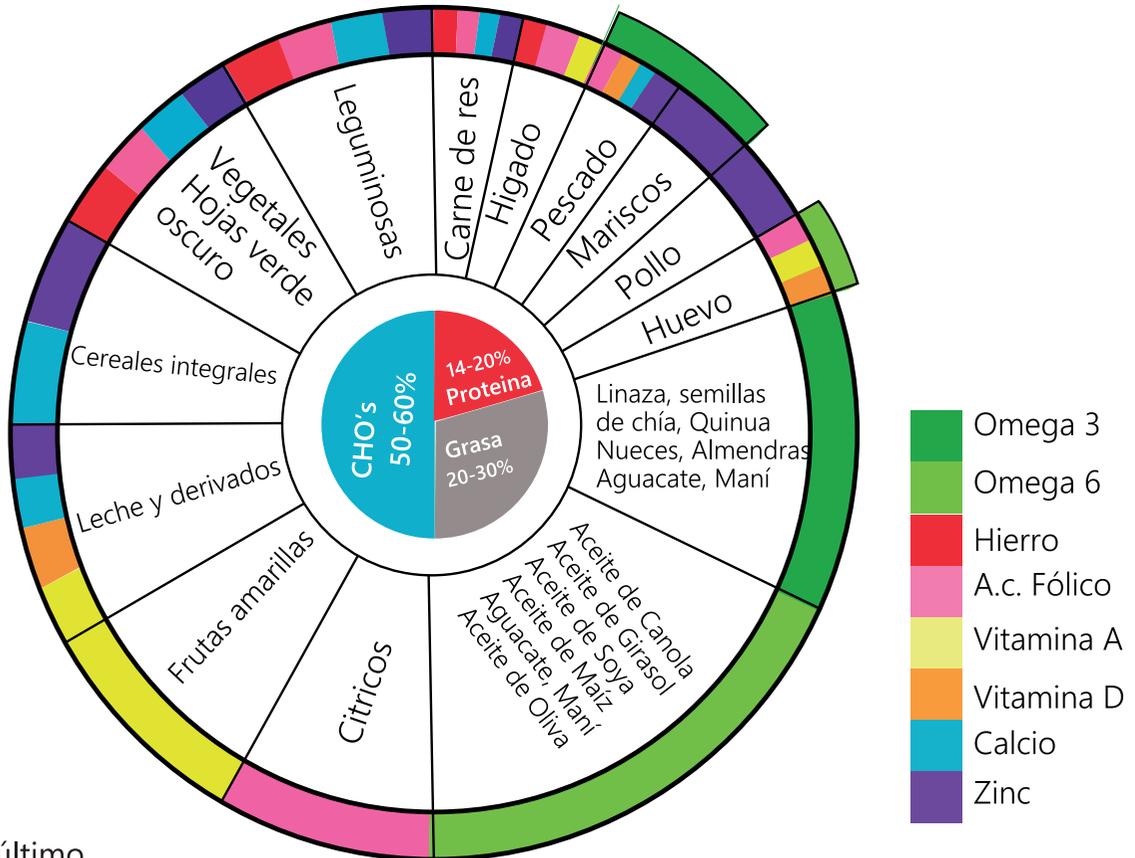
¿Lactencia, como consume las frutas y verduras?

*Cumpliendo con sus recomendaciones, las frutas las prefiero enteras y las verduras crudas o al vapor. Esto ha favorecido mi digestión, garantizando el aporte de vitaminas, minerales y fibra para mi cuerpo y mi bebé.*



Excelente, además procure consumirlas como parte de sus refrigerios, recuerde siempre lavarlas y desinfectarlas adecuadamente. Aproveche aquellas frutas y verduras que estén en cosecha, podrá conseguirlas a un buen precio y de la mejor calidad. Además, si las pone en un lugar visible de casa, estimulará su consumo.

Como vimos anteriormente, existen algunos nutrientes que cobran vital importancia desde el embarazo y se continúan durante el periodo de lactancia materna, en el siguiente gráfico podemos observar los alimentos que contienen dichos nutrientes, esto le ayudará a elegir los alimentos a la hora de adquirirlos.

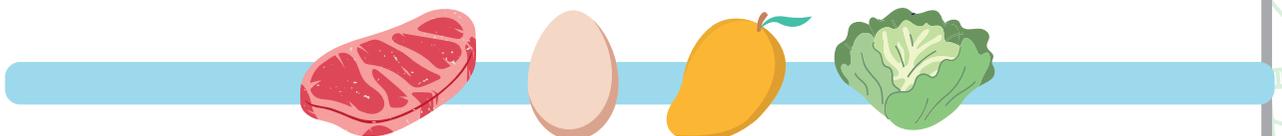


Por último, tenga en cuenta lo siguiente:

- Distribuya los alimentos del día en 6 comidas: desayuno, almuerzo, cena y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.

## 6 COMIDAS AL DÍA

- Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras.



- Durante la gestación es importante tanto la calidad de los alimentos consumidos como la cantidad. Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.

## MENSAJE 2

### Comparta y disfrute en compañía de su familia, alimentos tradicionales y saludables

Comparta los alimentos con su familia y procure consumir aquellos que son tradicionales de su región, Nariño es un departamento productor de alimentos muy variados y nutritivos aproveche de todos los beneficios que le ofrece nuestro campo Nariñense.

#### EJERCICIO

Complete las siguientes casillas con la información de la madre gestante.

Yo \_\_\_\_\_ vivo en: \_\_\_\_\_

y aquí es fácil conseguir alimentos como: \_\_\_\_\_

los alimentos que más me gustan son: \_\_\_\_\_



## MENSAJE 3

### Por su salud y la de su bebé, no consuma comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes.

El consumo elevado de estos productos, los cuales se caracterizan por su alto contenido de sal, grasas trans y azúcar, incrementan el riesgo de padecer durante la gestación: sobrepeso, obesidad, hipertensión, diabetes gestacional, lesiones en el canal de parto (por un bebé muy grande), parto por cesárea y se le puede bajar el azúcar a su bebé durante las primeras horas de vida, lo cual puede llevarlo a una hospitalización no deseada y totalmente prevenible.

## MENSAJE 4

**Para tener un embarazo saludable, reduzca el consumo de sal y evite carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre.**

Últimamente el consumo de sal se ha incrementado, debido al consumo de alimentos procesados (de paquete, salchichas, chorizo etc.) que como vimos tienen mucha sal, disminuya al máximo su consumo y evite adicionar sal a las comidas ya preparadas, con esto se puede disminuir el riesgo de hipertensión y enfermedades del corazón.

### EJERCICIO

Escriba un compromiso con relación a estos dos mensajes

---

---

---

---

---

## MENSAJE 5

**Asista a los controles prenatales desde que se entere que está embarazada, esto contribuye a su buen estado de salud y el de su bebé.**

La gestación es una de las más importantes etapas en la vida de una mujer y de su familia. Por tanto, requiere de cuidados especiales frente a su alimentación, descanso y condición de salud, de allí la importancia de asistir a los controles prenatales desde su inicio, lo cual permitirá monitorear el estado de salud del bebé y el suyo, con un único fin, contribuir a llevar a feliz término su embarazo.

# PROGRAMADOR de CONTROLES

En este espacio puede incluir el recordatorio de cuando será su próxima consulta de control prenatal. **Recuerde** que la consulta es gratuita y le permitirá identificar posibles riesgos para usted y su bebé.

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

D / M / A

## ¿Puedo realizar actividad física o ejercicio durante el embarazo?

Entre las madres gestantes es común el miedo a realizar actividad física, nos conviene aclarar entonces que, en un embarazo de curso normal (sin complicaciones), la práctica de ejercicio físico moderado es totalmente seguro para usted y su bebé, siempre y cuando sea indicado y guiado por un profesional de la salud.

La práctica de la actividad física durante la gestación tiene múltiples beneficios, veamos:

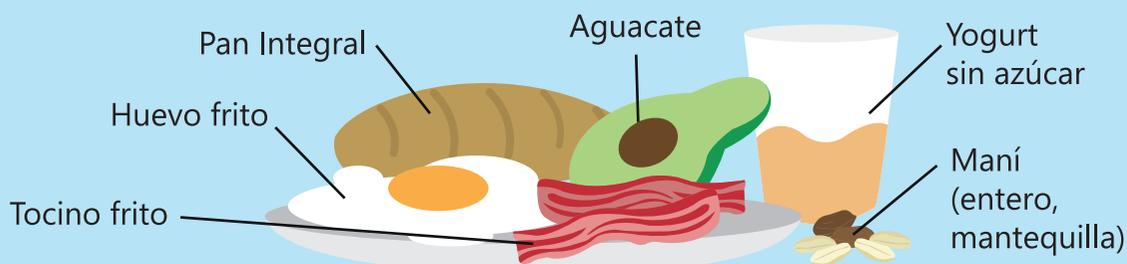
- Mejora la función del corazón.
- Disminuye el riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- Confiere mayor elasticidad en las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de obesidad
- En las mujeres que realizan actividad física durante el embarazo se presenta menor tasa de síntomas depresivos y de insomnio.
- Disminuye el edema de extremidades (hinchazón de piernas y brazos) y las lumbalgias (dolor de espalda)



## EJEMPLOS DE MENÚ SALUDABLES

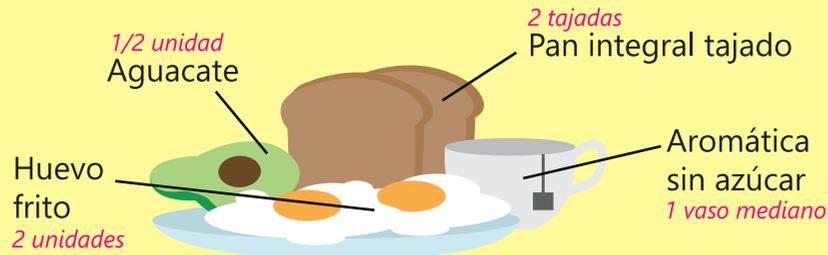
Hemos visto ya las recomendaciones nutricionales, ahora, pasemos a ejemplos de preparación para los diferentes tiempos de comida:

### Desayuno



## Ejemplo de menú para Madre Gestante

### Desayuno



### Media mañana



### Almuerzo



### Media tarde



### Cena



## RECORDEMOS LO APRENDIDO

### Actividad de autoevaluación

Resuelve la siguiente sopa de letras, las palabras que encontrará corresponden a los espacios en blanco que se encuentran al pie de la sopa de letras.

G	A	Z	X	C	V	D	E	S	A	Y	U	N	O	A
E	W	P	Q	W	E	R	T	L	Y	Z	X	C	V	S
S	C	E	N	A	I	T	M	C	T	B	P	J	H	A
T	L	S	O	U	O	U	C	Y	R	G	Ñ	I	N	D
A	A	C	I	F	E	G	X	Q	E	S	F	K	R	A
C	H	A	A	R	E	F	R	I	G	E	R	I	O	S
I	U	D	Z	V	G	E	D	O	D	N	U	L	P	O
O	E	O	Q	T	H	F	F	Ñ	W	R	T	T	A	L
N	V	T	P	A	G	U	A	L	Q	A	A	N	V	W
Ñ	O	Z	E	N	E	R	G	I	A	C	S	R	B	Ñ
P	S	I	O	Ñ	L	K	V	E	R	D	U	R	A	S

Distribuya los alimentos del día en 6 comidas: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y \_\_\_\_\_, y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.

Aumente el consumo de \_\_\_\_\_ y prefiera alimentos como \_\_\_\_\_, vísceras, \_\_\_\_\_ - \_\_, lácteos, \_\_\_\_\_, leguminosas, \_\_\_\_\_

Durante la \_\_\_\_\_ es importante tanto la calidad de los alimentos consumidos como la cantidad.

Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, \_\_\_\_\_ y al \_\_\_\_\_. Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de gestación.

**IMPORTANTE:** en el embarazo existe una necesidad aumentada de \_\_\_\_\_, es decir, que se debe comer un poco más de lo habitual, sin embargo, el concepto de "comer por dos" es totalmente equivocado.



## MENSAJE 1

**Alimente a su bebé con leche materna, esto contribuye a recuperar su peso, prevenir el cáncer de mama y de ovario y fortalece el vínculo entre madre e hijo**



La práctica de lactancia materna, además de tener múltiples beneficios para mí, mi familia y el cuidado del planeta.

Uno de los beneficios que seguramente usted mamá notará es la pérdida fisiológica del peso ganado en su embarazo. **¡Así es!** La lactancia materna nos ayuda a recuperar nuestro peso usual, esta pérdida está sujeta a la duración de la lactancia materna, entre más meses ofrezca leche materna a su bebe, mayor será la reducción de peso.



### Hilando los beneficios de la lactancia materna

Conozcamos otros beneficios importantes, relacionando cada frase con el dibujo que corresponda:

Menor riesgo de padecer cáncer de.... \_\_\_\_\_ ●



Menor riesgo de padecer cáncer de.... \_\_\_\_\_ ●



Menor riesgo de presentar... \_\_\_\_\_ ●



Menor riesgo de padecer de enfermedades del... \_\_\_\_\_ ●



Estimula la contracción del útero y ayudan a eliminar los restos de sangre que quedan tras el... \_\_\_\_\_ ●



### ¿Tiene dudas sobre la producción efectiva de leche materna?

Cuente con nosotros, puede comunicarse al 7333400 ext 226 o al 310 503 , allí resolveremos sus dudas.

## MENSAJE 2

**Aumente el consumo de agua y prefiera alimentos como carnes, vísceras rojas, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras**

La alimentación durante la lactancia materna es tan importante como en la gestación, por tanto, se recomienda seguir las mismas pautas alimentarias que vimos en el anterior capítulo, si es necesario regrese a las páginas y repase lo aprendido en los mensajes 1, 2, 3 y 4.



Todas las madres son capaces de producir leche materna, independientemente de su estado nutricional. A pesar de que el bebé de una madre con adecuada nutrición nace con reservas de algunos nutrientes, aún depende completamente de la madre para suplir nutrientes como: Vitaminas A, C, D, B1, B2, B6, B12, ácidos grasos, yodo y selenio



### Aumente el consumo de líquidos

Más vasos de agua a lo largo del día debe tomar  
Uno después de lactar al bebé le voy a recomendar,  
De esta forma la deshidratación evitar.  
Pero si usted sensación de sed comienza a sentir  
Cierta grado de deshidratación puede existir,  
Entonces, un poco más de agua su cuerpo debe recibir.

## Productos que **NO** se deben consumir durante la lactancia



### ¿Por qué?

Añadir al agua azúcar o panela debe evitar, es algo importante para recordar por qué así previene de peso aumentar.



### ¿Por qué?

El consumo de alcohol puede provocar retraso psicomotor en él bebe y disminuir su producción de leche.



### ¿Por qué?

El consumo de estas bebidas puede incentivar la deshidratación en su cuerpo y al bebe le puede causar trastornos del sueño e irritabilidad.

## El Primer Regalo

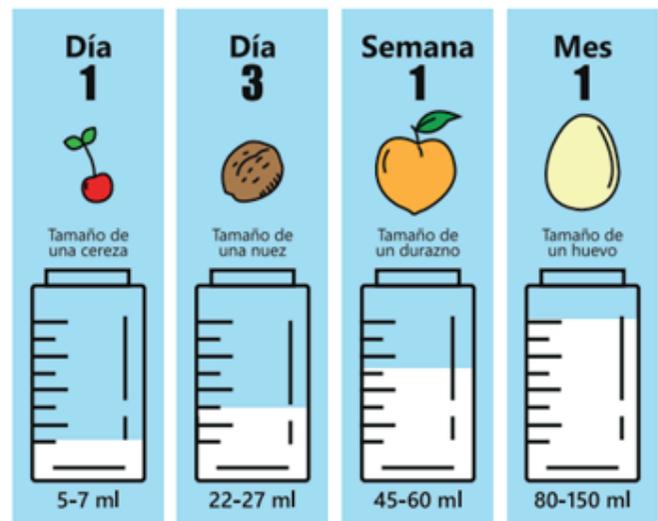
La lactancia materna es el mejor regalo que le puedes entregar a tu bebé, estamos aquí para acompañarte y resolver tus dudas!

¿Alguna vez haz sentido preocupación por que crees que no produces suficiente leche para tu bebé?

**Te explicamos....** Recordemos que la alimentación de los recién nacidos, se adecua a su crecimiento y desarrollo físico y la leche materna es un tejido vivo que se adapta y responde a las necesidades del bebé, por tanto, el estómago del bebé crece a diario y la producción de leche materna responde a ese crecimiento, por lo cual, al inicio la producción de leche materna será baja, así mismo, la madre adecúa el valor nutritivo de la leche de acuerdo a las necesidades del bebé y el tamaño de su estómago.



En este gráfico podemos observar el crecimiento del tamaño del estómago del bebé y su capacidad de almacenamiento por cada toma.



Ahora que conoces esta información:

¿Aun crees que en los primeros días, la madre no produce suficiente leche para su bebé? \_\_\_\_\_ ¿Porque? \_\_\_\_\_



## EL BUZÓN DE LAS CREENCIAS

Alrededor de la alimentación de la madre después del parto y en periodo de lactancia existen muchas creencias que pueden afectar de manera negativa, veamos cuales de estas conoces y que opinión tienes sobre ellas:

¡Llego una carta!

¿Para quién?

¡PARA USTED!

Una madre en periodo de lactancia nos envió una carta con estas inquietudes, ¿Usted como respondería?

	F	V
Las bebidas a base de malta aumentan la producción de la leche materna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En los primeros días después del parto solo se debe consumir sancocho de gallina criolla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No se debe consumir nada de granos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No se debe consumir ensaladas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
No se debe consumir nada de leche ni sus derivados	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
El agua de panela aumenta la producción de leche, por eso se debe tomar frecuentemente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Los senos que son muy pequeños producen poca leche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Él bebe se queda con hambre, la leche materna no abastece	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## HORA de REVELAR la VERDAD

CREENCIA FALSA	REALIDAD
Las bebidas a base de malta aumentan la producción de la leche materna	Las bebidas a base de malta no aumentan la producción de la leche, uno de los factores que influyen en la producción de la leche es el consumo de líquidos, bebidas como esta tienen alto contenido de azúcar y pueden favorecer al sobrepeso y obesidad.
En los primeros días después del parto solo se debe consumir sancocho de gallina criolla.	No es malo consumir el sancocho de gallina criolla, pero no debe ser el único alimento, ya que, si bien es cierto aporta buena cantidad de proteína (gallina), aporta muchos carbohidratos (papa, plátano) y muy poca fibra.
No se debe consumir nada de granos	El consumo de granos (leguminosas) se recomienda hacerlo dos veces por semana, ya que aportan buena cantidad de hierro, proteína y fibra.
No se debe consumir ensaladas	Las ensaladas no pueden afectar de ninguna manera ni a su bebé ni a usted, es importante consumirlas por su gran aporte de vitaminas minerales y fibra.
No se debe consumir nada de leche ni sus derivados	Es muy poco frecuente que la leche o productos lácteos que usted tome le afecte al bebé, la leche es una muy buena fuente de calcio, y en este periodo es sumamente importante que usted cubra sus necesidades de calcio, y más aún si no es su primer hijo.
El agua de panela aumenta la producción de leche, por eso se debe tomar frecuentemente.	Las bebidas como esta no aumentan la producción de la leche, uno de los factores que influyen en la producción de la leche es el consumo de líquidos, la panela tiene alto contenido de azúcar y pueden favorecer al sobrepeso y obesidad.
Los senos muy pequeños producen poca leche	El tamaño del seno no determina la cantidad de leche producida, el tamaño depende de la cantidad de tejido adiposo que contiene el seno, una mujer con senos pequeños, puede producir la misma cantidad que una con senos grandes
El bebé se queda con hambre y la leche materna no le abastece	El hambre en él bebe es frecuente y muy normal, de hecho, es la mejor motivadora para que él bebe mame y a su vez estimule la producción de leche materna.

AHORA QUE YA APRENDIMOS, SI CREE QUE SUS RESPUESTAS NO CORRESPONDEN A LA REALIDAD, REGRESE A LA PÁGINA ANTERIOR, VERIFIQUE Y CONTESTE ADECUADAMENTE

### MENSAJE 3

## Como mujer lactante tiene el derecho a que su pareja, familia y sociedad la apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa

Recuerde que como mujer en periodo de lactancia tiene todo el derecho, a que su pareja, su familia, la sociedad y las instituciones tanto públicas como privadas le apoyen para hacer de la lactancia materna una práctica exitosa y feliz. Por su puesto puede contar con el banco de leche humana y su red de apoyo para la donación de leche humana, cuando lo necesite.

Tenga en cuenta que, si usted se encuentra vinculada laboralmente, la institución en la que usted desempeña sus labores está obligada a apoyarle con la licencia de maternidad y también a su pareja con la ley Maria o licencia al padre, además, facilitar espacios como salas amigas de la familia lactante en el entorno laboral donde usted pueda mantener la lactancia materna.

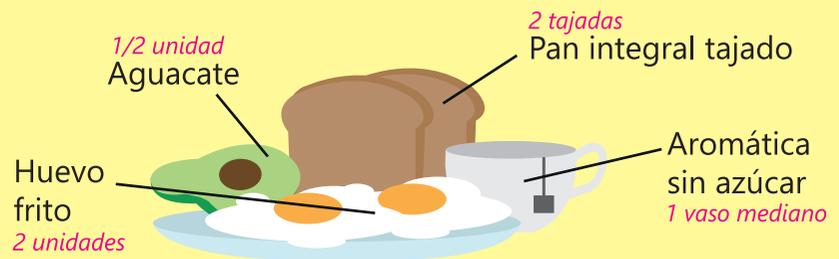
La alimentación durante la lactancia materna es tan importante como en el embarazo, ya que la calidad nutricional de la leche materna que usted le ofrece a su bebé, depende directamente de su alimentación.

En la página siguiente veremos un ejemplo de un menú equilibrado y saludable para una madre lactante.



## Ejemplo de menú para Madre Lactante

### Desayuno



### Media mañana



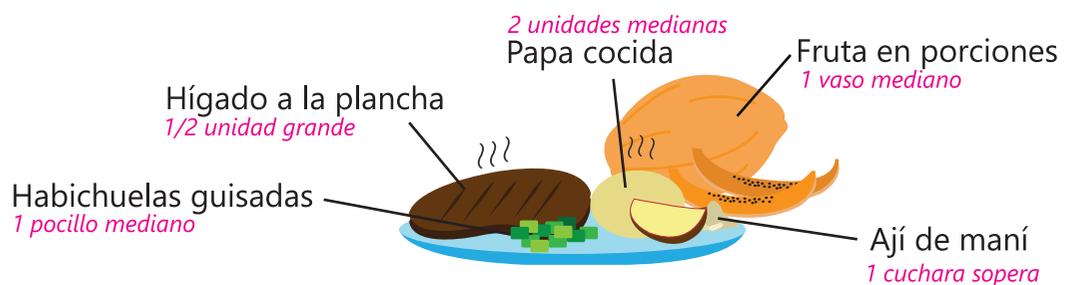
### Almuerzo



### Media tarde



### Cena



Si usted presenta intolerancia a la lactosa, puede optar por leche deslactosada o en su defecto yogurt natural sin azúcar. Recuerde el consumo de agua es muy importante, lleve una botella o recipiente consigo y tome agua después de lactar a su bebé.



## Nutrición y alimentación en el niño pequeño menor de dos años

### IMPORTANTE

- ▶ Hasta los primeros seis meses de edad la lactancia materna debe ser exclusiva, NO se debe introducir ningún alimento antes de este tiempo.
- ▶ Solo a partir de los seis meses es cuando podemos empezar a introducir ciertos alimentos y en determinadas consistencias.
- ▶ A partir del año de edad la lactancia materna deja de ser el alimento principal y pasa a ser complementaria hasta los dos años o más.

En este capítulo, aprenderemos la forma correcta de introducir alimentos en la dieta de los niños y niñas a partir de los 6 meses.

La transición de la lactancia materna hacia la alimentación complementaria: es una etapa de vulnerabilidad para el niño o niña, por el riesgo de **MALNUTRICIÓN** y otros problemas como: sobrepeso, obesidad, diabetes, cáncer y enfermedades del corazón.

La alimentación complementaria debe de introducirse cuando los niños tengan el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo, esto sucede a los 6 meses, dichos alimentos deben ser, suficientes en cantidad, consistencia, variedad y frecuencia, para cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna.



¿Por qué es importante la nutrición adecuada en los primeros dos años de vida?

Porque tiene impacto sobre la salud, estado de nutrición, crecimiento y desarrollo de los niños; no solo en el corto plazo, sino en el mediano y largo plazo.

Esta es una etapa sumamente importante en la vida de los niños y niñas, los hábitos alimentarios y la forma de comer que los padres o cuidadores le enseñen al bebé en este tiempo, los practicará de ahí en adelante.



Antes de comenzar con la alimentación de nuestro hijo, debemos evaluar si ha logrado las siguientes habilidades:

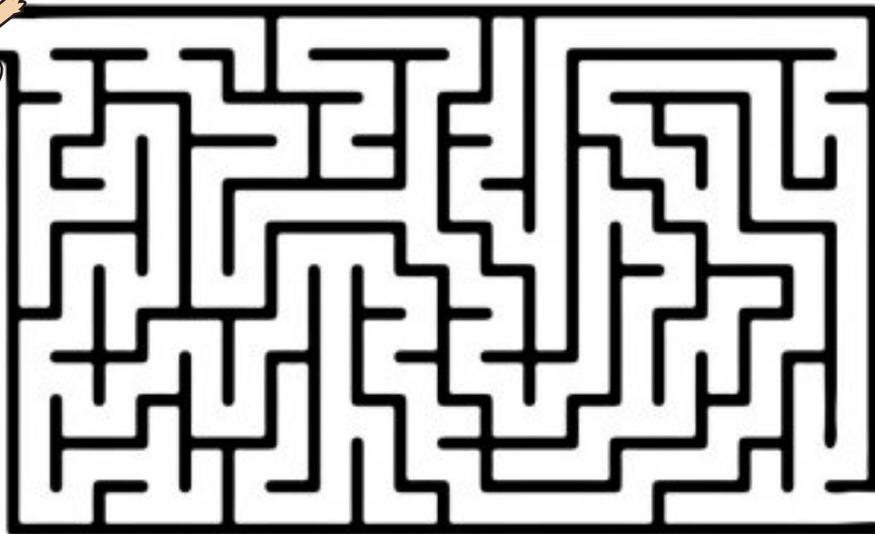
*Dibuja una carita feliz al frente de cada habilidad si tu hijo(a) ya lo ha logrado.*

- Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello
- Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para
- Ha desaparecido el reflejo de extrusión (*expulsar de su boca cualquier alimento que no sea líquido o de la textura de la mama, o del sabor y olor de la leche*)
- Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar
- Manifiesta deseo por comer
- Muestra entusiasmo por participar de los espacios y de la comida de la familia
- Trata de poner comida en su boca

Tenga en cuenta que la introducción de la alimentación complementaria debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco hasta que su bebé se integre al menú del resto de la familia en el primer año de vida.

## Cuando su bebé se encuentre entre 6 a 8 meses de edad

El bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos de manera adecuada, tanto en cantidad como en calidad. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar, ya que las frutas la contienen.



Ayuda a encontrar el camino al bebé



*Continúo tomando leche materna todas las veces que lo pido.  
Me ofrecen un alimento nuevo con uno que ya conocía  
Descubro un alimento nuevo cada 2 a 4 días  
Inicie con 4 a 6 cucharillas por comida hasta llegar a media taza.  
Diariamente me agregan a cada comida un alimento como carnes, vísceras, huevo o queso.*

### **Veamos un ejemplo de la alimentación de su bebé en esta edad por un día (desayuno, almuerzo, refrigerio y cena):**

Yema de huevo cocido tierno, si es duro, se debe machacar la yema  
*1 Unidad pequeña*

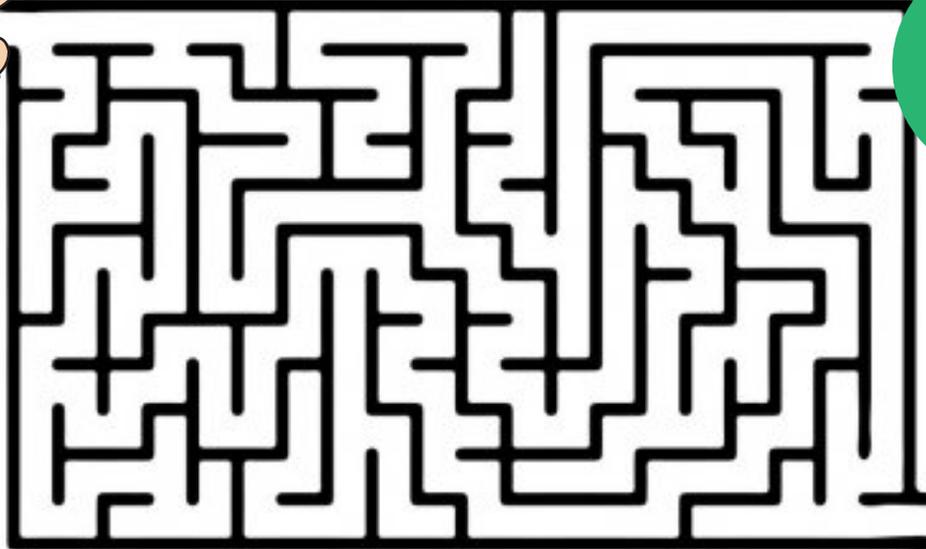


Pera en puré, extraer la pulpa con una cuchara  
*1/8 Unidad pequeña*

Continúe la lactancia materna a libre demanda del bebé, esta preparación puede ofrecerse dentro de cualquier tiempo de comida, empezando con una preparación en el primer día, e ir aumentando progresivamente, hasta los 8 meses su bebé ya debería comer 3 veces al día.

## Si su hijo(a) ya está en la etapa de 9 a 11 meses

Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.  
No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.



Ayuda a encontrar el camino al bebé



*Continúo tomando leche materna todas las veces que yo quiera.  
Me ofrecen alimentos finamente picados, machacados y que puedo coger con la mano.  
Ahora disfruto en cada comida una cantidad de media taza  
Puedo agrrar con la mano y sentir la textura de mis alimentos  
Me ofrecen 3 comidas diarias y como tengo apetito también uno o dos refrigerios.*



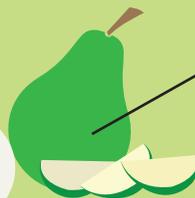
**Veamos un pequeño ejemplo del cómo sería la alimentación de su bebé en esta edad en el desayuno:**

Queso campesino sin sal, en trozos pequeños  
*1 trozo*



Huevo cocido duro o tierno, incluye clara y yema

*1 Unidad pequeña*



Pera madura en trozos que el bebé pueda agarrar

*1/4 Unidad pequeña*

Continúe con lactancia materna a libre demanda del bebe, note que tomamos la misma preparación, pero añadimos un alimento más, y que esta preparación solo corresponde al desayuno, ya que a esta edad él bebe debe comer 3 veces al día.

## Cuando su hijo (a) llegue a la etapa de 12 a 23 meses:

No ofrezca productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.

No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.

	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	
	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>2</b>		
<b>9</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>9</b>	<b>10</b>		

Indica el camino al niño siguiendo el orden de los números



*Continúo tomando leche materna después de mis comidas.*

*Ya tengo la capacidad de comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.*

*Me ofrecen variedad de alimentos sólidos, a veces picados, molidos o en trozos pequeños.*

*Consumo 3 comidas diarias y uno o dos refrigerios por mi apetito.*

*En cada comida consumo una taza o plato.*

*Siempre me ofrecen alimentos preparados en casa.*

### Veamos un ejemplo de cómo sería la alimentación en el desayuno para su bebé en esta edad:

Huevo frito duro o tierno, incluye clara y yema

*1 Unidad pequeña*



Pera madura en trozos pequeños

*1/4 Unidad pequeña*



Leche entera

*1/2 vaso mediano*

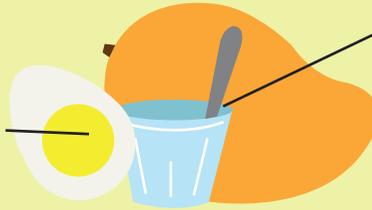
Continúe lactancia materna a libre demanda del bebé, note que tomamos la misma preparación, pero añadimos un alimento más: *la leche*.

**SI**, después del primer año de vida ya podemos ofrecer leche de vaca. Esta preparación solo corresponde al desayuno, ya que a esta edad él bebe debe comer de 3 a 5 veces al día.

## Menú niño Pequeño Menor de 2 años (6 a 8 meses)

### Desayuno

Yema de huevo cocido tierno  
*1/4 de unidad pequeña*



Mango en compota  
Extraer con cuchara  
*1 unidad pequeña*

### Almuerzo

Hígado de pollo en puré  
*1 unidad mediana*



Yogurt natural  
sin azúcar  
*1/2 vaso pequeño*

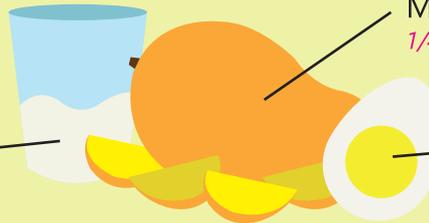
Papa cocida en puré  
*1 unidad mediana*

Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, se debe iniciar con dos comidas al día e ir aumentando paulatinamente hasta ofrecer 3 comidas al día a los 8 meses.

## Menú niño Pequeño Menor de 2 años (9 a 11 meses)

### Desayuno

Kumis natural  
sin azúcar  
*1/2 vaso pequeño*

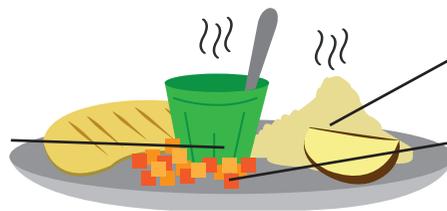


Mango picado en trozos pequeños  
*1/4 unidad mediana*

Huevo entero cocido  
*1/2 unidad pequeña*

### Almuerzo

Pechuga de pollo en puré  
*1 trozo*



Papa cocida en puré  
*1/2 unidad mediana*

Zanahoria picada  
*1/4 de pocillo*

### Cena

Aguacate  
*1/8 unidad*



Plátano cocido en trozos o en puré  
*1/4 unidad pequeña*

Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, todos los niños y niñas de 6 a 11 meses de edad deben recibir a través de su atención integral en salud micronutrientes en polvo para adicionar a los alimentos a fin de cubrir los requerimientos de hierro.

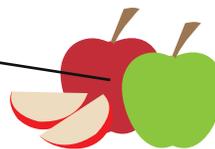
# Menú niño Pequeño Menor de 2 años (12 a 23 meses)

## Desayuno



## Media mañana

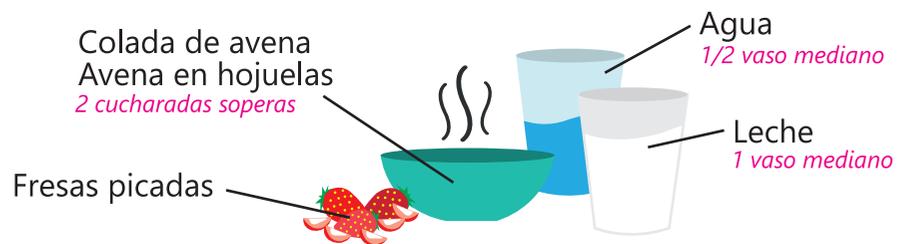
Manzana roja o verde en trozos 1 unidad



## Almuerzo



## Media tarde

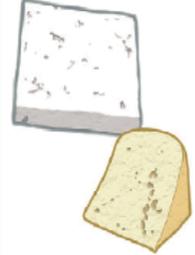
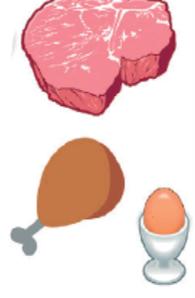


## Cena



Ofrezca lactancia materna a libre demanda y recuerde, no adicione sal ni azúcar a las preparaciones.

## Para resumir lo hasta aquí visto veamos el siguiente cuadro:

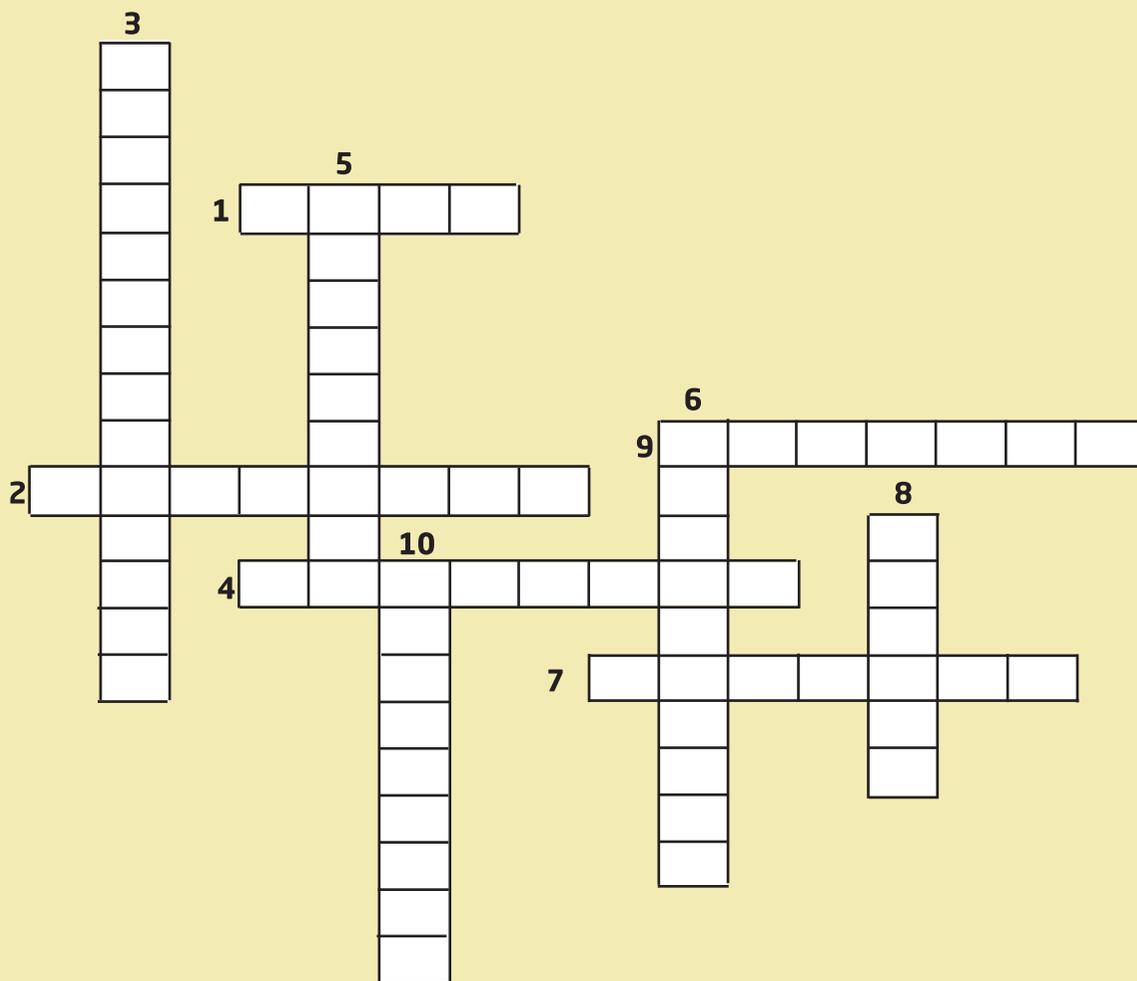
Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
			Textura		
<b>LECHE MATERNA</b>			<b>A LIBRE DEMANDA</b>		<b>DESPUÉS DE LAS COMIDAS</b>
	<b>Cereales</b>	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	<b>Derivados de cereales</b>	Pastas, pan, arepas, envueltos, amasijos, coladas, tostadas, calados preferiblemente preparados en casa.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Raíces, tubérculos, plátanos</b>	Papa, yuca, ñame, arracacha, plátano verde.	Entre los 6 y los 7 meses de edad en puré o machados.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Frutas</b>	Frutas frescas como papaya, guayaba, manzana, mango, mandarina, naranja, granadilla, etc.*	En puré o en zumo para frutas como la granadilla.	En trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Verduras</b>	Ahuyama, espinaca, brócoli, coliflor, zanahoria, etc.	En puré o trozos de verduras cocidas al vapor, en caso que no se puedan consumir frescas.	En trozos pequeños frescas o al vapor.	En trozos pequeños frescas o al vapor.
	<b>Leche</b>	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	<b>Productos Lácteos</b>	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal.	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
		Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		
	<b>Carnes</b>	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especias menores como conejo, cuy.	Carne o pollo bien picados, desmechados, molidos o triturados.	Desmechados o cortados en trozos pequeños que el bebé pueda agarrar con la mano.	En trozos pequeños.
	<b>Huevo</b>	Huevo	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.
	<b>Leguminosas</b>	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	<b>Grasas</b>	Se puede utilizar aceite vegetal y mantequilla de vaca.			
		No incluya en la alimentación grasas TRANS que se encuentran en productos de paquete, margarina y galletas.			
	<b>Azúcar simple, dulces</b>	<b>No</b> adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			

Fuente: ICBF. Guías Alimentarias basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en período de lactancia y niños y niñas menores de 2 años para Colombia

## RECORDEMOS LO APRENDIDO

### Actividad de autoevaluación

Resuelve el siguiente crucigrama, con las palabras que corresponden a los espacios en blanco que se encuentran en las oraciones del final.



1. Uno de los beneficios de la lactancia para la madre es la pérdida fisiológica de \_\_\_\_\_.
2. Durante la lactancia materna se debe incrementar el consumo de \_\_\_\_\_.
3. Este grafico corresponde al tamaño del estómago del bebé y su capacidad de \_\_\_\_\_ por cada toma.
4. El tamaño del seno no determina la \_\_\_\_\_ de leche materna producida.
5. Hasta los primeros seis meses de edad la lactancia materna debe ser \_\_\_\_\_.
6. La alimentación complementaria debe de introducirse cuando los niños tengan el \_\_\_\_\_ fisiológico y motor para poder hacerlo.
7. los alimentos que se ofrecen al bebé deben ser variados, \_\_\_\_\_ y naturales.
8. En la alimentación complementaria no se debe adicionar sal, ni \_\_\_\_\_, ni condimentos.
9. Se debe seguir ofreciendo la lactancia materna a libre \_\_\_\_\_.
10. Desarrollando esta cartilla he aprendido con amor, el valor de la \_\_\_\_\_.