

Alimentación complementaria en niñas y niños de 6 meses a menores de 2 años





Alimentación complementaria en niñas y niños

de 6 meses a menores
de 2 años

Roberto Aguilar Gómez
Ministro de Educación

Jiovanni Samanamud Ávila
Viceministro de Educación Superior de Formación Profesional

Noel Aguirre Ledezma
Viceministro de Educación Alternativa y Especial

Juan José Quiroz Fernández
Viceministro de Educación Regular

Pedro Crespo Alvizuri
Viceministro de Ciencia y Tecnología

Walter Gutiérrez Mena
Jefe Unidad de Políticas Intraculturales, Interculturales y Plurilingüismo

Jorge Alberto Pascuali Cabrera
Especialista I Equipo Armonía con la Naturaleza, Alimentación Escolar y Gestión del Riesgo

Presentación

Apreciadas maestras y maestros:

El Ministerio de Educación, al implementar el Currículo Base del Sistema Educativo Plurinacional particularmente del Subsistema de Educación Regular, busca que maestras y maestros dispongan de información oportuna y confiable en Educación Alimentaria Nutricional para contribuir en el desarrollo físico y mental de las futuras generaciones.

La nutrición adecuada durante la infancia y niñez temprana es fundamental para el desarrollo del potencial humano completo de cada niña/o, porque el periodo entre el nacimiento y los dos años de edad es una ventana de tiempo crítica para la promoción del crecimiento, la salud y el desarrollo integral óptimos.

Con la Educación Alimentaria Nutricional se contribuye a la formación de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, disminuyendo las consecuencias inmediatas de la desnutrición que se reflejan en el desarrollo mental y psicomotor. A largo plazo, las deficiencias nutricionales están ligadas a impedimentos en el rendimiento intelectual, la capacidad de trabajo, la salud reproductiva y la salud general durante la adolescencia y la edad adulta.

En este sentido, valoramos uno de los principios fundamentales de experiencia de la Escuela-Ayllu de Warisata: "La alimentación e higiene como base del desarrollo mental" que contribuye a la formación del ser humano con potencialidades y capacidades para aprender y desarrollarse en el mundo de hoy.

Iniciar el proceso de cambio en la educación no es una tarea fácil, requiere del compromiso y participación de todos los actores, estudiantes, maestras/os, familias, instituciones y la comunidad en su conjunto.

¡LA REVOLUCIÓN EDUCATIVA AVANZA!

Con la educación productiva formamos estudiantes con capacidades y creatividad

Lic. Roberto Aguilar Gómez
MINISTRO DE EDUCACIÓN



1. Introducción

La alimentación para la niña/o sana/o menor de dos años se basa en las normas establecidas por el Ministerio de Salud y Deportes, cuyo material hace uso el Ministerio de Educación con el propósito de informar a la comunidad educativa (maestras/os, estudiantes, padres de familia y comunidad) sobre la importancia de la alimentación y el estado nutricional de este grupo poblacional caracterizado por ser de mayor riesgo a la mortalidad y morbilidad.

El contenido temático abarca conceptos, características y orientaciones sobre la cantidad, variedad y formas de preparación de los alimentos a partir de los seis meses de edad de niñas y niños, reforzando en cada momento la continuación de la lactancia materna hasta los dos años, resaltando la importancia de las prácticas de higiene personal y manejo de los alimentos.

2. Estado de situación



La alimentación complementaria se recomienda a partir de los 6 meses de vida y consiste en la incorporación de alimentos debido al aumento de demanda de nutrientes que la leche materna no puede proveer.

Tipo de alimentos recibidos por las y los niños que lactan

Entre los menores de 6 meses que lactan, los dos alimentos líquidos más consumidos son la leche en polvo para bebé (20% de los niños y niñas lo consume) y líquidos, excluyendo otras leches y agua (30%). El consumo de estos líquidos ya es significativo en los primeros dos meses de vida (16% y 22%, respectivamente).

Los alimentos sólidos o semisólidos comienzan a ser consumidos por una parte importante de los niños y niñas a partir de los 4 a 5 meses. En este tramo de edad los principales alimentos consumidos son: los elaborados de cereales (18% de los niños y niñas lo consume), las frutas y vegetales ricos en vitamina "A" (12%) y los alimentos de tubérculos y raíces (10%). Sin embargo, en estas mismas edades una fracción considerable de niños y niñas comienza a consumir alimentos azucarados (15%) y alimentos con aceite, grasas o mantequilla (9%).

Tipo de alimentos recibidos por las y los niños que no lactan

Además de consumir la leche en polvo para bebé y otros líquidos distintos del agua, el 79% de los niños menores de un año consume algún alimento sólido o semisólido. No obstante, también es elevada la fracción de quienes consumen alimentos azucarados (65%) y alimentos con aceite, grasas o mantequilla (54%).

En cambio, entre los niños y niñas de 12 a 23 meses que no lactaron el día anterior a la entrevista, el 100% consume alimentos sólidos o semisólidos. Los tres principales grupos de alimentos consumidos son los elaborados de granos (alrededor de un 96%), carnes, aves, pescado y/o huevos (alrededor del 93%) y los alimentos hechos de tubérculos y/o raíces (alrededor de un 84%). Sin embargo, en este grupo de niños(as) se registran porcentajes bajos de consumo de leche (aproximadamente el 50% consume la leche en polvo para bebé y sólo el 41% consume otra leche) y elevados porcentajes de niños que consumen alimentos azucarados (90%) y alimentos preparados con aceite, grasas y/o mantequilla (89%). Llama la atención que las niñas/os desde temprana edad comienzan a consumir alimentos azucarados.

El estado nutricional como resultado de las prácticas alimentarias refleja que las niñas/os de entre 18 y 23 meses presentan una prevalencia de desnutrición crónica de 31,9%, donde el 2,1% presentan desnutrición aguda y el 6,2% desnutrición global, demostrando que es uno de los grupos de edad de mayor vulnerabilidad. (FUENTE: INE-ENDSA. 2008).

3. Marco legal e intervenciones de apoyo

- Constitución Política del Estado. Artículos del 58 al 61
- Ley N° 070 “Avelino Siñani - Elizardo Pérez”. Artículo 12
- Código del Niño, Niña y Adolescente
- Ley N° 144 de la Revolución Productiva Comunitaria Agropecuaria. Artículos 20 y 27
- Ley N° 475 de Prestaciones de Servicios de Salud Integral. Artículo 5, numeral 2, niñas y niños menores de 5 años de edad

Estrategias que apoyan a la/el menor de 2 años:

- Programa Multisectorial “Desnutrición Cero” encara el problema de la desnutrición crónica.

4. ¿Qué entendemos por alimentación complementaria?

La alimentación complementaria se la define como el proceso que comienza desde que la leche materna por sí sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes dado su acelerado crecimiento y desarrollo, por lo que es necesario incorporar otros alimentos sólidos y líquidos en cantidad y calidad adecuada. Se inicia a los seis meses y continúa hasta los dos años, y no significa la interrupción de la lactancia materna.

5. En el proceso educativo, ¿cómo se relaciona la alimentación complementaria en niñas y niños (de 6 meses a menores de 2 años) con los ejes articuladores?

Educación intracultural, intercultural y plurilingüe: Rescata las prácticas de las generaciones anteriores y promueve el consumo de alimentos locales desde edades tempranas, interactuando con la interculturalidad y la dinámica de los estilos de vida actuales, promoviendo la alimentación saludable.

Educación en valores sociocomunitarios: Valoriza la distribución equitativa de los alimentos entre los miembros del hogar, privilegiando a los menores de 2 años por las necesidades de atención en alimentación, higiene, salud y ser vulnerables a la mortalidad y morbilidad.

Educación en convivencia con la naturaleza y salud comunitaria: Conjuga las prácticas de crianza de las niñas y niños en armonía con la Madre Tierra y el Cosmos, según los contextos territoriales y culturales, promocionando la alimentación saludable para prevenir estados de malnutrición que afecten el desarrollo y crecimiento adecuados.

Educación para la producción: Asume que la producción es producto de la acción de las madres y padres de familia de acuerdo a su contexto sociocultural y vocación productiva del territorio donde habita, e incorpora a las niñas y niños desde tempranas edades a las prácticas laborales cotidianas.

5.1. ¿Cómo articulamos los conocimientos y saberes de la alimentación complementaria en niñas y niños (de 6 meses a menores de 2 años) en el proceso educativo?

La maestra o el maestro en el proceso enseñanza-aprendizaje planifican su clase en el aula, considerando que la misma trasciende el espacio de una habitación y abarca el entorno de la comunidad e involucra a las familias y la comunidad en la reflexión sobre la alimentación saludable y óptimo estado nutricional de la niña/o menor de 2 años.

5.2. ¿La alimentación complementaria en niñas y niños (de 6 meses a menores de 2 años) cómo se articula con los conocimientos disciplinares?

Beneficios de la alimentación complementaria en niñas y niños		
Nutricionales		La promoción de la lactancia materna prolongada y el consumo de alimentos variados y adecuados en cantidad y calidad contribuyen al crecimiento y desarrollo esperado para las niñas/os menores de 2 años.
Económicos		Los alimentos de producción local y alto valor nutritivo seleccionados y preparados adecuadamente permiten ahorro de dinero a las familias.
Ambientales		Los hábitos de higiene personal y del entorno contribuyen a prevenir enfermedades, especialmente en esta edad por la tendencia de las niñas/os a llevarse a la boca objetos y alimentos que al contacto con otros pueden deteriorar su estado nutricional y de salud.
Sociales		La formación de hábitos alimentarios saludables desde temprana edad, rescatando los saberes y conocimientos ancestrales fortalecen las relaciones intra e interculturales a nivel intrafamiliar y con las familias de la comunidad.

5.3. Interrelación con áreas/disciplinas curriculares

La alimentación complementaria de las niñas y niños de 6 meses a menores de 2 años puede interrelacionarse con diferentes áreas y disciplinas, como por ejemplo:



5.4. Alimentación complementaria en niñas y niños (de 6 meses a menores de 2 años) en los planes y programas de educación regular

En la currícula del Subsistema de Educación Regular se encuentra inserta la Unidad de Alimentación Complementaria en niñas y niños de 6 meses a menores de 2 años. Se orienta a las familias del nivel inicial, primera etapa de Educación en Familia Comunitaria No Escolarizada.

Los contenidos se encuentran en el Campo: Vida, Tierra y Territorio; Área: Nutrición y Salud, donde se exponen conocimientos sobre las pautas y guías de alimentación adecuadas a la edad, los controles médicos para promover el desarrollo integral, la información sobre los programas y proyectos de atención en salud (vacunas, micronutrientes, control de peso y talla) de acuerdo a las normas del Ministerio de Salud y Deportes, así como también se propone contenidos relacionados con las prácticas de higiene personal (lavado de manos, salud oral) y de su entorno (manejo de la basura, orden y limpieza dentro y fuera del hogar).

En el Nivel Secundaria Educación Comunitaria Productiva; primer año de secundaria; Campo: Vida, Tierra, Territorio; Área: Ciencias Naturales, Alimentación saludable acorde al desarrollo anatomofisiológico de las y los estudiantes que contempla la Alimentación Complementaria en

los dos primeros años de vidas. En el desarrollo de los espacios pedagógicos se promueve la alimentación saludable con calidad desde el nacimiento, de acuerdo al nivel educativo de los estudiantes.

Situación problematizadora

Lactancia materna, alimentación complementaria y malnutrición infantil en los Andes de Bolivia

El presente estudio fue realizado en treinta comunidades de los municipios de Sacaca y San Pedro de Buena Vista, en el Departamento de Potosí, Bolivia. En estas comunidades con frecuencia las madres perciben que tienen problemas en la producción de suficiente leche.

Es por esto que la mayoría terminan de manera precoz la lactancia materna exclusiva e introducen líquidos u otros alimentos de-

masiado pronto, de uno a cuatro meses de edad, en la dieta del infante.

Un grupo pequeño de mamás, aproximadamente 12%, inició la alimentación complementaria a los seis meses de edad debido a que sus esposos escucharon alguna vez la importancia de la lactancia materna exclusiva hasta esta edad. Eso sugiere la importancia de comunicarse con los padres y las madres de familia.

Comparación de las prácticas recomendadas y observadas de la alimentación de los infantes y niños

Prácticas recomendadas	Observaciones en el Norte de Potosí
1. Practicar la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.	Muy raro. Menos del 20%.
2. Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los 2 años de edad o más.	Es muy común continuar con la lactancia materna hasta los 2 años. Entre 1-2 años aproximadamente el 50% de las madres amamantan a demanda.
3. Practicar la alimentación adecuada	Lo común es alimentación pasiva.
4. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos.	En más del 75% de los hogares visitados no ejercen buenas prácticas de higiene.
5. Comenzar a los 6 meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño.	Esta práctica no es común. El 90% de los lactantes reciben alimento complementario a partir de 2-4 meses de edad, y conforme van creciendo no reciben la cantidad adecuada de alimentos.
6. Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente.	Comidas espesas son poco comunes. Las comidas son acuosas o sólidas, sin aumentos graduales en la consistencia. La dieta principal del niño es papa. No hay variedad en su alimentación.

7. Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios conforme va creciendo.	Los padres dan alimentos complementarios máximo 3 veces por día.
8. Dar una variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales.	Los padres dan muchas papas e insuficiente variedad de otros alimentos.
9. Utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes de acuerdo a sus necesidades.	Usan Nutribebé, vitaminas y minerales con muy poca frecuencia.
10. Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna (lactancia más frecuente).	Las madres dan la misma cantidad o más de leche materna durante las enfermedades. Sin embargo, no aumentan la ingesta de líquidos, sobre todo en los niños/as mayores de seis meses.

Fuente: Cruz: 2010

Reflexionemos

¿Las prácticas de alimentación en la niña/o menor de 2 años guardan relación con las prácticas recomendadas?

¿Cómo consideras que se debería cambiar las prácticas de alimentación complementaria a la lactancia materna en las comunidades estudiadas de Potosí?

6. Actividades Iniciales

¿Qué queremos lograr?

Conocer cómo debe ser la alimentación de la niña/o a partir de los 6 meses de edad hasta cumplir los dos años.

Conocer algunos aspectos de la alimentación de la niña/o en estado de enfermedad.

Valorar los alimentos de producción local y buscar la variedad y calidad de la alimentación en esta etapa de la vida.

¿Cómo lograremos aplicar?

Organizamos un conversatorio para conocer y analizar las normas del Ministerio de Salud y Deportes en Alimentación Complementaria de las niñas/os menores de 2 años.

Incorporamos al Centro de Salud en las actividades de la unidad educativa para promover la alimentación complementaria saludable.

7. Preguntas clave

- ✓ ¿Qué es y en qué consiste la alimentación complementaria?
- ✓ ¿Cómo deben formarse hábitos alimentarios saludables de las niñas/os menores de 2 años?
- ✓ ¿La lactancia materna hasta los dos años contribuye al crecimiento y desarrollo, por qué?

8. Objetivo holístico del tema

Desarrollamos habilidades y prácticas responsables de alimentación complementaria en las familias, maestras/os, estudiantes y comunidad valorando el aporte nutricional de los alimentos de producción local y practicando los conocimientos y saberes de las técnicas de preparación originarias e interculturales, contribuyendo al crecimiento físico y desarrollo intelectual de las niñas/os para integrarlos a la vida escolar con sus capacidades y potencialidades de aprendizaje en el proceso educativo.

9. Desarrollo del tema

9.1. Prácticas alimentarias que debemos formar y/o reforzar para una alimentación complementaria exitosa

Edad de inicio para los alimentos complementarios:

Se inicia a los seis meses hasta los dos años, sin interrumpir la lactancia materna prolongada.

Hábitos alimentarios que se deben formar:

Dar primero los alimentos y después el pecho.

Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad.

Consejos importantes:

- Los momentos de comida son periodos de aprendizaje y amor con la familia. Se debe hablar con las niñas/os y mantener el contacto visual.
- Alimentarlos despacio, pacientemente y animarlos a comer, pero sin forzarlos.
- Si las niñas/os rechazan algunos alimentos, se debe experimentar con otras combinaciones de sabores, texturas y crear nuevos métodos para animarlos a comer.
- Minimizar las distracciones durante las horas de comida.

El Nutribebé es otro complemento nutricional que tiene la finalidad de prevenir la desnutrición crónica y las deficiencias de micronutrientes, complementando la alimentación proporcionada en el hogar. La cantidad que se debe dar a la niña/o es de dos veces al día entre comidas (a media mañana y media tarde).

Pasos para la preparar el Nutribebé:

Preparación

PREPARAR EL COMPLEMENTO NUTRITIVO CON AGUA HERVIDA TIBIA O MEJOR CON LECHE MATERNA.

-  **1** LAVARSE LAS MANOS, ANTES DE PREPARAR EL PRODUCTO.
-  **2** LAVAR TODOS LOS UTENSILIOS CON AGUA HERVIDA.
-  **3** LLENAR UNA MEDIDA (25g) DE NUTRIBEBÉ.
AGREGAR UNA MEDIDA DE LÍQUIDO Y MEZCLAR BIEN.
AÑADIR UNA SEGUNDA MEDIDA DE LÍQUIDO POCO A POCO HASTA OBTENER UNA PAPILLA O PURÉ.
-  **4** DARLE AL BEBÉ HASTA QUE TERMINE.

NO SE DEBE GUARDAR EL PRODUCTO PREPARADO.

9.4. Esquema de la alimentación complementaria

A PARTIR DE LOS 6 A 9 MESES

Para probar aceptación y tolerancia, empiece con una cuchara hasta llegar a 8 cucharas

Tubérculos y raíces:

papa, camote, yuca, racacha, walusa

Cereales:

arroz, maicena, avena, sémola, maíz, trigo, quinua

Frutas:

Plátano, manzana, pera, melón y alterne la merienda con Butribebé

Verduras:

zapallo, zanahoria, acelga, haba, arveja, plátano postre

Continúe con la lactancia materna.

No dar cítricos hasta el año de edad.

Elabore una papilla aplastando, licuando o moliendo los alimentos y/o mezclando con leche materna o caldo. La fruta debe darle raspada. La carne debe ser machucada o picada en trocitos y luego mezcle con otros alimentos.

DE 9 A 12 MESES

Aumente a 11 cucharas en el desayuno, almuerzo y cena. Las 2 meriendas pueden ser frutas o Nutribebé.

Leguminosas, carnes, pescado, huevo.

Porotos, garbanzo, habas secas, arvejas, res, pollo, charque, pescado de disponibilidad local, yema de huevo.

Continúe con la lactancia materna.

Incorpore a la niña/o a la comida familiar para compartir con su entorno.

DE 12 A 24 MESES

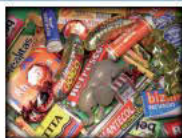
La niña y/o niño deben consumir TODOS los alimentos disponibles en el hogar y en la comunidad.

Mantenga la lactancia materna después de las comidas
En las 2 meriendas pueden consumir frutas o Nutribebé.

Evite el consumo de alimentos azucarados, fritos y bebidas gaseosas todos los días desde esta edad.



Bebidas gaseosas



Golosinas



Hamburguesa



Hot dog



Papas fritas

9.5. Aprendamos otras recomendaciones sobre la alimentación complementaria saludable

- La comida se inicia con alimentos aplastados, apretados, raspados, machacados, licuados, en papillas, puré, poco densas al principio, utilizando tubérculos (papa, camote), y luego con cereales, verduras y frutas.
- Es importante que las comidas no contengan grumos ni trozos grandes de alimentos porque la niña/o puede atorarse.
- Cuando han erupcionado los dientes superiores (a los 8-9 meses), la comida puede tener consistencia más espesa.
- Se recomienda no agregar sal o azúcar a las comidas del niño/a, más de lo necesario.
- Cada vez que se incorpore un nuevo alimento, debe hacerlo uno por vez y en pequeñas cantidades.
- Los condimentos naturales habituales del hogar, como orégano, ajo, comino y otros, pueden ser utilizados en pequeñas cantidades a partir del año de edad cuando la niña/o se incorpora a la mesa familiar.
- La temperatura ideal del alimento o comida debe ser tibia.
- No se recomienda enfriar la comida delante de la niña/o porque la espera la inquieta.
- Para enfriar los alimentos, éstos no deben soplarlos ni probarse con el mismo cubierto que se utiliza para darles la comida a las niñas/os; ambas actitudes producen contaminación con microorganismos que se encuentran en la cavidad bucal del adulto que lo alimenta.
- La cuchara de la niña y/o niño debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves. Debe llevarse una pequeña cantidad de alimento cada vez.
- Es recomendable que el alimento sea dado siempre en un entorno agradable y tranquilo, usando utensilios que la niña/o identifique como propios.
- Respetar si la niña/o no quiere más comida. Si este hecho se repite como rechazo total, vigilar y establecer si esta situación se encuentra asociada a una enfermedad.
- Establecer una rutina para el consumo de alimentos que permita a la niña o niño afirmar sus horarios de comida.
- Desde que la niña/o recibe alimentos sólidos puede ofrecerse agua (hervida en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, ni miel, ni otro saborizante o edulcorante. Se puede dar a beber de cuarta a media taza, 2 a 3 veces al día, además de la leche materna.
- Los endulzantes artificiales, las gaseosas y bebidas azucaradas no son recomendables ni necesarios a esta edad.
- Evite usar biberón para dar líquidos a la niña/o. Se debe promover el uso de la taza o vaso para consumir leche y líquidos.
- A esta edad se debe iniciar el aseo bucal.

9.6. Alimentación en situaciones de enfermedad



TOS	FIEBRE
<ul style="list-style-type: none">• Lactancia materna más seguida.• Jugos caseros.• Agua hervida tibia.• Comidas con alimentos cocidos.• Más veces al día y en poca cantidad.	<ul style="list-style-type: none">• Lactancia materna más seguida.• Agua segura, jugos caseros. La pérdida de líquidos debe compensarse con abundante cantidad de líquidos.• Agua hervida tibia. Más veces al día y en cantidad abundante.• No debe alterarse la comida normal, más líquidos de lo habitual o agua segura.
DIARREA	
<ul style="list-style-type: none">• Lactancia materna más seguida.• Agua de arroz, canela, mazamorra y sales de rehidratación oral más veces al día y en cantidades tolerables por la niña/o.• Frutas cocidas (manzana, pera). Evite el ayuno o mantener a la niña/o sin comer alimentos por varias horas seguidas.• Sopa de pollo con zanahoria y papa, apretado o desmenuzado.• Arroz hervido, varias veces al día en cantidad tolerable por la niña/o.• Debe evitar los alimentos fritos o con cebo o grasa.	



9.7. Conozcamos algunos consejos sobre salud oral de las niñas/os menores de dos años

Para prevenir las caries se debe limitar el consumo de alimentos y bebidas azucaradas entre las comidas.

Desde que erupciona el primer diente (6-9 meses), se debe enjuagar la boca de la niña o niño después de comer. Esta práctica debe ser realizada por un adulto.

No debe usar pasta dental.

9.8. ¿Qué actividades debemos promover para el crecimiento de las niñas/os?

La actividad física, acompañada de una adecuada alimentación y buen estado nutricional, ayuda a potenciar el bienestar del cuerpo y la mente de las niñas/os.

Estas actividades pueden ser individuales o compartidas con los miembros de la familia y/o la comunidad.

- ✓ Cuando la niña o niño gatea por la casa al inicio se debe evitar los obstáculos y luego se los incorporará para ejercitarla en su proceso de aprendizaje para la vida.
- ✓ Participar en las actividades de la familia.
- ✓ Jugar con los juegos tradicionales de la comunidad y caminar.
- ✓ Salir al aire libre, compartir con la familia y la comunidad.
- ✓ Desde pequeños se les debe estimular la práctica de deportes.
- ✓ Los padres son los modelos de conducta y tienen un gran impacto en las niñas y niños.



Apliquemos lo aprendido

La maestra/o, en la enseñanza-aprendizaje, puede aplicar los contenidos de la Alimentación Complementaria de 6 a 24 meses de edad en las disciplinas de biología, lenguaje, comunicación y música rescatando saberes de los pueblos indígena originario campesinos y las culturas urbanas, además de conocimientos de la medicina académica.

¿Qué debemos hacer?

Organizamos un conversatorio para madres y padres de familia en coordinación con el centro de salud del Ministerio de Salud y la unidad educativa en Alimentación Complementaria de las niñas/os menores de 2 años.

Guía de temas del conversatorio

1. Analicemos la duración de la lactancia prolongada cuya norma es hasta los 2 años de edad.
2. Edad de inicio de la alimentación complementaria.
3. Listar los alimentos que consumen las y los niños de 6 a 24 meses.
4. Cuáles son las limitantes para variar la alimentación.
5. Cómo podríamos solucionar estas limitaciones.



¿Cómo nos organizaremos para que funcione?

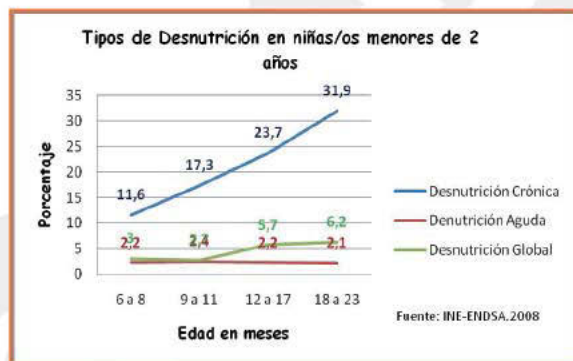
1. Conversatorio: elaboramos un plan de convocatoria para que participen las y los padres de familia de la comunidad, el personal del Centro de Salud, maestras, maestros y las y los estudiantes para reflexionar y conocer las normas del Ministerio de Salud sobre la Alimentación Complementaria.
2. Convenio de cooperación: en la unidad educativa, elaboramos un convenio de cooperación con el Centro de Salud para trabajar en la promoción de una alimentación saludable de las niñas y niños de 6 a 24 meses de edad en la comunidad.

El resultado que esperamos lograr es una estrategia que permita mejorar la alimentación de las niñas/os menores de 2 años, es decir, cómo podríamos mejorar la situación actual.

PARA REFLEXIONAR

Lectura Complementaria

Bolivia: datos sobre la desnutrición crónica en menores de 5 años



Talla para la edad o desnutrición crónica. Los niveles de desnutrición crónica, es decir, retardo en el crecimiento en talla para la edad, se determina al comparar la talla del niño/niña con la esperada para su edad y sexo. Los niveles de desnutrición crónica en quienes están próximos a cumplir los cinco años (48-59 meses, por ejemplo), son un indicador de los efectos acumulativos del retraso en el crecimiento.

Peso para la talla o desnutrición aguda (emaciación). El peso para la talla es un indicador de desnutrición reciente, conocido también como desnutrición aguda o emaciación, que mide el efecto del deterioro en la alimentación y de la presencia de enfermedades en el pasado inmediato. Se diría que obedece a situaciones de coyuntura.

Peso para la edad o desnutrición global (o general). El peso para la edad es considerado como un indicador general de la desnutrición, pues no diferencia la desnutrición crónica, que se debería a factores estructurales de la sociedad, de la aguda, que corresponde a pérdida de peso reciente. (FUENTE: INE - ENDSA, 2008).

Referencias bibliográficas

Cruz Agudo, Yesmina, Andrew D. Jones, Peter R. Berti, Sergio Larrea Macías. Organización Vecinos Mundiales - Bolivia, Cochabamba - Bolivia, Cornell University, Ithaca, NY, EE.UU. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*. Órgano Oficial de la Sociedad Latinoamericana de Nutrición Vol. 60 N° 1, 2010. www.scielo.org.ve/pdf/alan/v60n1/art02.pdf

El Grupo de Trabajo Nutricional, Grupo de colaboraciones y recursos para la supervivencia infantil (El Grupo CORE). *Desviación positiva / Talleres hogareños: una guía de recursos para la rehabilitación sostenible de niñas(os) desnutridas(os)*. Citado Cruz y cols: 2010

Ministerio de Salud y Deportes. *Manual de normas y procedimientos de alimentación y nutrición dirigido al personal de salud*. Serie documentos normativos. La Paz, Bolivia, 2005.

Ministerio de Salud y Deportes. Láminas de orientación de prácticas de salud y nutrición. AIEPI NUT de la Familia y la Comunidad. La Paz, Bolivia. 2009.

Ministerio de Salud y Deportes. Láminas de Orientación de prácticas de salud y nutrición. AIEPI NUT de la Familia y la Comunidad. La Paz, Bolivia. 2009.

MSD.DGPS.UN. Láminas de orientación de prácticas de salud y nutrición. AIEPI NUT de la Familia y la Comunidad. La Paz, Bolivia. 2009.

OPS. OMS. Unidad de Nutrición. *Salud de la familia y comunidad. Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado*. Washington DC. 2009.

www.pediatraldia.cl. Guía de Alimentación del Preescolar. INTA. Chile

Fuentes de imágenes

Bebé lactando (tapa): www.suat.com.uy

Lactancia materna: <http://www.elblogdebebes.com/nutricion/lactancia/problemas-durante-la-lactancia/>

Cuchara: <http://laneura.com/toda-la-materia-que-forma-a-la-humanidad-ca-be-en-una-cuchara/>

Consistencia: http://es.123rf.com/photo_2464294_un-plato-de-comida-consistente-en-carne-de-res-pur-de-patatas-jud-as-verdes-y-salsa.html

Densidad: <http://nutricionpy.webnode.es/news/fibra-alimentaria-en-la-alimentacion/>

Calidad: <http://www.directoalpaladar.com/salud/indice-de-calidad-nutricional-de-lo-alimentos-nuval>

Chispitas nutricionales: <http://radio.rpp.com.pe/nutricion/lanzaran-micronutriente-%E2%80%9Cchispita%E2%80%9D-para-combatir-la-anemia-infantil/>

Logo chispita: <http://www.lafar.net/newsdetails.php?newsID=12>

Nutribebé logo: http://blog.enfemenino.com/blog/see_355060_1/NUTRIBEBE

Preparación: http://blog.enfemenino.com/blog/see_355060_1/NUTRIBEBE

Bebe lactando: <http://elroldemama.blogspot.com/2010/08/alimentacion.html>

Leche: <http://claudiaagramonte.blogspot.com/2011/06/dia-mundial-de-la-leche.html>

Gaseosas: <http://www.pachamamaradio.org/27-09-2011/cuidado-la-gaseosa-puede-genera-caida-de-dientes.html>

Golosinas: <http://www.distribuidoresdegolosinas.com/listado/catalogos-golosinas.html>

Hamburguesa: <http://recetasdelujo.com/10917/hamburguesa/>

Hot dog: <http://www.absolutnuevayork.com/los-clasicos-hot-dogs/>

Papas Fritas: <http://www.espaciomix.com/curiosidades/3/10-inventos-accidentales.html>

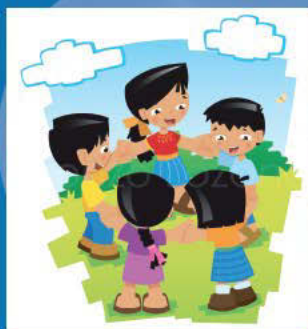
Chizitos: <http://www.google.com.bo/imgres?q=chizitos&num=10&um=1&hl=es&client=firefox-a&rls=org.mozilla:es->

Niño con tos: http://www.hipernatural.com/es/enftos_ferina.html

Niño con diarrea: <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/diarrea-dieta-recomendada-y-no-recomendada-para-ninos>

Niño con fiebre: http://www.encyclopedia delasalud.info/2010_08_01_archive.html

Niño actividad física: <http://lesliegonzalezcpc.blogspot.com/>



La alimentación saludable en los dos primeros años de vida de las niñas y niños asegura un crecimiento y desarrollo adecuados.

Contenido elaborado por el equipo técnico de Alimentación Complementaria Escolar del Ministerio de Educación.

Equipo técnico ACE: Winston Canqui Aramayo, Adriana Zubieta Moreno, Elizabeth Ruth Villegas Maldonado, María Susana Bejarano Jáuregui, Tereza Andrade de Farfán, Roberto Escóbar y Milton Salinas.