



## Alimentar adecuadamente a niñas y niños de acuerdo con las características de su momento de desarrollo.



8.1. Las madres dan el calostro al bebé recién nacido.



8.2. Las niñas y los niños reciben lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses a libre demanda.



8.3. A partir de los 6 meses, las niñas y los niños continúan recibiendo leche materna y la complementan con alimentos naturales propios de la región, preparados en el hogar.



8.4. A partir de los 6 meses, los alimentos complementarios que reciben las niñas y los niños se sirven en taza o en plato aparte.



8.5. La familia ofrece la alimentación al niño o niña en la variedad requerida para su adecuada alimentación.



8.6. La familia prepara alimentos con colores, sabores, olores y texturas diversas y permite el disfrute y la exploración de las niñas y los niños.



8.7. La familia acompaña los momentos de alimentación de las niñas y los niños para compartir, comunicarse y explorar.

## Práctica 8

¿Por qué esta práctica es importante para el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia?:

Durante los primeros mil días de vida, desde la gestación y hasta los dos años, la alimentación cumple un papel crucial en el desarrollo infantil debido a que durante este período se forman miles de millones de células nerviosas y se establece el 85% de la red de comunicación entre ellas, lo cual permite la transmisión y recepción de información entre el cerebro, el cuerpo y el ambiente<sup>1</sup>. El desarrollo alcanzado durante este periodo de tiempo se fortalece entre los 2 y los 5 años cuando se continúa el proceso de mielinización y se aumenta la velocidad en la transmisión de la información cerebral. Los alimentos permiten a todos los seres humanos cubrir sus necesidades nutricionales, para realizar todas las actividades diarias y mantener una buena salud, y durante la primera infancia aportan a un adecuado crecimiento y desarrollo. La alimentación es un acto familiar, social, cultural y territorial de profunda vinculación y bienestar, donde es importante qué, dónde, cómo y con quién se come.

Durante la primera infancia, la alimentación y la nutrición son fundamentales para el desarrollo integral de niñas y niños. Las experiencias tempranas que se promueven a partir de las interacciones de los niños y las niñas con sus familias y cuidadores, y una adecuada selección de alimentos pueden contribuir a una buena nutrición. El momento de comer les permite reconocer sus emociones, expresarlas y aprender a manejarlas, además de adquirir seguridad y confianza al recibir respuestas oportunas a sus necesidades y establecer sus preferencias alimentarias. La participación en rutinas les permite prever lo que va a suceder y de esta manera anticipar su acción; también les permite reconocer y apropiarse de las prácticas alimentarias de su familia y su comunidad, aspectos fundamentales para la construcción de la identidad colectiva.

La alimentación de la mujer durante la gestación influye en su salud y en la del bebé por nacer, por lo tanto, la alimentación debe favorecer un estado nutricional adecuado que prevenga complicaciones durante la gestación y el parto. Así mismo, durante el periodo de lactancia aumentan las necesidades nutricionales de la madre por la demanda en la producción de leche. En este sentido, tanto en la gestación como en el periodo de lactancia, la mujer requiere una alimentación suficiente, variada, natural y saludable, libre de productos industrializados, a base de alimentos frescos, naturales, propios del territorio; manteniendo el equilibrio entre, las recomendaciones para una alimentación saludable y las tradiciones culturales de su etnia o región alrededor de los cuidados de alimentación durante la gestación y la lactancia.

Los cuidados en la alimentación propuestos por el servicio de Educación Inicial Rural (EIR), promueven el acceso y consumo diario de alimentos limpios y de calidad, en las cantidades necesarias, la práctica de la lactancia materna y la alimentación complementaria de acuerdo con el momento de vida de las niñas y los niños, el fortalecimiento de la alimentación familiar saludable y la generación de condiciones que favorezcan un estado nutricional adecuado de

## Práctica 8

las niñas, los niños y las mujeres gestantes. La alimentación es un acto social, que aporta a la construcción de la identidad, al desarrollo de la autonomía y la generación de hábitos de vida saludable. La construcción de los hábitos de alimentación y los comportamientos alimentarios tienen su principal momento durante la primera infancia porque, la alimentación es uno de los eventos en la vida de las niñas y los niños que más implica la atención de las familias, cuidadores y de quienes están alrededor de ellos.

### Preguntas e inquietudes más frecuentes sobre esta práctica:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
¿Qué debo comer durante el embarazo?	Durante la gestación es importante consumir alimentos frescos, variados y naturales. Distribuir los alimentos del día en varios tiempos de comida, al menos 3 comidas principales: una en la mañana, una en la tarde y una en la noche, con refrigerios “opcionales” acordes a sus hábitos de alimentación. Aumentar el consumo de agua y preferir alimentos sanos y naturales que incluyan carnes, vísceras, pescado, lácteos, huevos, leguminosas, frutas y verduras. Preferir preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor. Compartir y disfrutar alimentos tradicionales y saludables. Es muy importante, NO consumir alimentos industrializados, comidas rápidas, productos de paquete, gaseosas, bebidas azucaradas y energizantes. Reducir el consumo de sal y evitar carnes frías, salsas, caldos en cubo y sopas de sobre. Es importante tanto la calidad de los alimentos consumidos como la cantidad. Las necesidades de calcio, hierro y ácido fólico deben ser suplementadas por el Sistema de Salud en el control prenatal.
¿Hasta qué edad debo darle pecho a mi bebé?	Desde el nacimiento y hasta los seis meses, el bebé debe recibir únicamente leche materna (lactancia materna exclusiva: significa que él o la bebé no debe recibir ningún otro alimento aparte de la leche materna, ni siquiera agua. La leche materna cubre todas las necesidades nutricionales y calma la sed del bebé). A partir de los seis meses se debe iniciar la alimentación complementaria con alimentos frescos y naturales.
¿Es malo si luego de los 3 años le sigo dando pecho a la niña o niño?	Muchas mujeres y sus hijos e hijas eligen continuar la lactancia materna más allá de los dos años, antiguamente y en algunas comunidades los niños y niñas eran amamantados por sus madres incluso después de los 4 años. La lactancia prolongada (como se denomina la lactancia más allá de los dos años) es natural y no tiene consecuencias nocivas siempre y cuando tanto la madre como el hijo o hija lo decidan libremente. Es importante aclarar que el niño o niña debe recibir una alimentación saludable, adecuada a su edad y a su cultura, independientemente de que tenga o no lactancia prolongada.
¿Por qué se me agrietan y me duelen los pezones cuando amamanto?	El dolor y agrietamiento en los pezones se da por mal agarre del bebé al pecho. Es importante que el agente educativo oriente a la madre y familia sobre la técnica adecuada de agarre al pecho, principalmente durante los primeros días después del nacimiento, ya que es principalmente en esta etapa donde se presenta esta dificultad. Así mismo es importante vincular a la pareja y a la familia para que presten los cuidados y la atención que la madre requiere para lograr una lactancia exitosa.

¿Cada cuánto es bueno darle el seno al bebé?	Cada vez que la niña o el niño lo desee, de día y de noche, todas las veces que quiera. Así, se calma el hambre, baja más leche y duerme mejor, para esto es muy importante tener en cuenta que el cambio de seno se realiza cuando se haya desocupado completamente. Así mismo es clave garantizar que en cada toma el bebé pueda sacar los gases para evitar cólicos y reflujo.
Además de leche materna, ¿Qué debo darle de comer a mi bebé?	A partir de los 6 meses se debe iniciar la alimentación complementaria con alimentos frescos, naturales, limpios, variados, propios de la región y en la textura adecuada para la edad y el momento de desarrollo, siguiendo las orientaciones de los profesionales de la salud. La alimentación debe ser sin sal ni azúcar por lo menos el primer año de vida, sin embargo, se pueden usar hierbas y especias naturales propias de la cultura alimentaria para sazonar las preparaciones.
¿Es cierto que no le puedo dar miel al bebé?	La miel puede causar alergias en los niños y niñas menores de un año, por lo tanto, se recomienda no ofrecerles este alimento antes del primer año de vida.

### Pistas para la observación de las acciones de la práctica

#### 8.1 Las madres dan el calostro al bebé recién nacido

El calostro es el líquido espeso de color amarillo que la madre produce los primeros 3 a 5 días después del parto para alimentar a su bebé, solo salen gotas de este líquido, pero son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales del bebé, además contiene todas las células de defensa que el bebé necesita para iniciar su vida. Dar el calostro al bebé recién nacido, es una acción que aplica para familias con bebés recién nacidos, no mayores a una semana de vida; en niños y niñas mayores a una semana de vida deberá marcarla como “no aplica”. El agente educativo y el profesional de salud y nutrición debe visitar a la madre que acaba de tener a su bebé y su familia. Para determinar si esta acción se vive, pregunte a la madre y familia del bebé si han suministrado algo diferente al pecho materno para alimentar al bebé.

*Esta acción se vive sí:* la madre y familia del bebé afirman haber dado únicamente pecho, se entenderá que el bebé ha recibido el calostro.

*Esta acción no se vive sí:* la madre y familia del bebé responden que han suministrado algo diferente al pecho (fórmula infantil, caldo, jugo, entre otros) porque considera que “no le sale suficiente leche” o porque “el bebé queda con hambre”, se entenderá que el calostro no ha sido suministrado al bebé en su totalidad. En este caso recuerde a la madre y a la familia la importancia del calostro para la salud y la vida del bebé, revise las razones por las cuales la madre y la familia tomaron la decisión de alimentar al bebé con otros productos o alimentos, para dar la orientación necesaria. Por ejemplo, si la madre presenta dolor o congestión en el pecho, o agrietamiento en los pezones se debe revisar el agarre del bebé al pecho para ajustar la técnica; si la madre y la familia creen que el bebé “queda con hambre”, o que la “leche es escasa”, recuérdelos que a pesar de que el calostro puede parecer escaso, es suficiente para calmar el hambre del bebé, la bajada de la leche se dará después de 3 a 5 días, y que a mayor

succión del bebé al pecho mayor será la producción de leche. Es muy importante que la familia brinde seguridad, amor y cuidados tanto a la madre como al bebé, y que la pareja o figura paterna (si está presente) se involucre tempranamente en estos cuidados para afianzar los lazos afectivos con la madre y el bebé recién nacido.

### 8.2. Las niñas y los niños reciben lactancia materna exclusiva hasta los seis meses a libre demanda.

Esta acción aplica para familias con bebés menores de 6 meses. Para determinar si esta acción se vive, pregunte a la madre y familia si bebé recibe algo más aparte de la leche materna, como: fórmula infantil, coladas, caldos, algún alimento o incluso agua, también pregunte cada cuánto es amamantado el bebé.

Esta acción se vive si: la madre y familia del bebé refieren que solo han suministrado leche materna al bebé, sin ni siquiera agua (lactancia materna exclusiva); y si la madre amamanta al bebé cada vez que este lo pida o cada vez que se despierte, sin restricción de horarios.

Esta acción no se vive si: la madre o algún miembro de la familia responde que al bebé le suministran alimentos o líquidos diferentes a la leche materna, o si se tiene algún tipo de horario para amamantar al bebé.

Para establecer esta acción se debe orientar a la madre y a la familia sobre los riesgos de la alimentación artificial (fórmula infantil) y los riesgos de dar alimentos o líquidos diferentes a la leche materna antes de los 6 meses de edad del bebé. Es importante recordar que las señales de hambre son en orden: el bebé, se despierta, mete sus manos a su boca, busca con su boca el pecho de su madre, llora (ver apartado “para ampliar información”). El talento humano debe considerar los saberes culturales de la madre y la familia sobre el amamantamiento y el inicio de la alimentación, mantener aquellas creencias y costumbres que favorezcan la salud y el desarrollo del bebé y cambiar aquellas que los afecten negativamente. Recordar la importancia del papel de la pareja y la familia en el apoyo y cuidados que deben brindar a la madre para que pueda amamantar a su bebé tranquilamente, sin señalamientos ni presiones familiares, sociales, o incluso médicas.

### 8.3. A partir de los seis meses, las niñas y los niños continúan recibiendo leche materna y la complementan con alimentos naturales, propios de la región preparados en el hogar.

Esta acción aplica para las familias con niños y niñas entre los 6 y 24 meses de edad. Para observar esta acción pregunte a la familia qué alimentos consume el niño o niña. Dependiendo de la hora en que se realice el encuentro en el hogar, o el acompañamiento telefónico, se puede preguntar cuál fue la comida anterior a su visita o llamada, y qué tienen planeado ofrecerle al niño o niña durante ese día. Si durante el encuentro la familia ofrece alimentos al niño o niña, observar qué alimentos son y en qué preparación.

Esta acción se vive si: Además de leche materna, el niño o niña mayor de seis meses recibe alimentos naturales propios de la región, es decir recibe una alimentación libre de productos comestibles industrializados como, productos de paquete, galletas industrializadas, cereales para bebés, yogures industrializados, embutidos y bebidas azucaradas (ver definiciones al final de esta ficha).

Esta acción no se vive si: El niño o niña mayor de 6 meses aún no recibe alimentos diferentes a la leche materna, recibe productos comestibles industrializados, o no recibe leche materna.

Para trabajar el tema de alimentación complementaria se pueden promover los mensajes 3, 4 y 5 para niños y niñas menores de dos años, de las Guías Alimentarias Basada en Alimentos para niños y niñas menores de dos años, mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia del ICBF, que se encuentran en el apartado “para ampliar información” de este documento.

### 8.4. A partir de los seis meses, los alimentos complementarios que reciben las niñas y los niños se sirven en plato o taza.

Esta acción aplica para las familias con niños y niñas mayores de 6 meses de edad. Para observar esta acción pregunte a la familia cómo le ofrecen los alimentos al niño o niña. Sin inducir la respuesta esté atento(a) cuando refieran el modo en que sirven los alimentos. Si durante el encuentro en el hogar la familia ofrece alimentos al niño o niña, simplemente observe si los alimentos son ofrecidos en taza o plato aparte o si ofrecen del plato de la madre, padre o cuidador.

Esta acción se vive si: Los alimentos que se ofrecen al niño o niña se sirven en su propia taza o plato.

Esta acción no se vive si: El niño o niña recibe los alimentos del plato de la madre, padre o cuidador.

Para trabajar esta acción con las familias se puede promover el mensaje 5 para niños y niñas menores de dos años, de las Guías Alimentarias Basada en Alimentos para niños y niñas menores de dos años, mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia del ICBF, que se encuentran en el apartado “para ampliar información” de este documento.

### 8.5. La familia ofrece la alimentación al niño o niña en la variedad requerida para su adecuada alimentación.

Para observar esta acción pregunte a la familia y cuidadores qué alimentos consume el niño o niña, cuál fue la comida anterior a su visita, y qué tienen planeado ofrecerle al niño o niña durante ese día. Si durante el encuentro la familia ofrece alimentos al niño o niña, observe qué alimentos son y en qué preparación.

*Esta acción se vive si:* el niño o niña recibe alimentos naturales propios de la región, de todos los grupos de alimentos (verduras, frutas, carnes, leguminosas, lácteos) en las porciones acordes a su edad, sin productos comestibles industrializados como, productos empacados, cereales de caja, yogures ultra procesados, embutidos y bebidas azucaradas.

*Esta acción no se vive si:* el niño o niña no recibe alimentos de alguno de los 6 grupos de alimentos.

Para trabajar esta acción con las familias el talento humano se puede apoyar en el siguiente material:

- Las Guías Alimentarias Basada en Alimentos para niños y niñas menores de dos años, mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia del ICBF.
- Plato saludable de la familia colombiana.
- Mensajes clave de las Guías alimentarias para la población colombiana mayor de dos años.

El talento humano debe tener presente la importancia de promover la participación del padre (o persona que haga las veces de figura paterna) en la alimentación complementaria de los niños y niñas, de manera equitativa con la madre.

### 8.6. La familia prepara alimentos con colores, sabores, olores y texturas diversas y permite el disfrute y exploración de las niñas y los niños.

Para determinar esta acción, se puede presenciar un tiempo de comida del niño o niña, observar los alimentos ofrecidos y sus preparaciones, la consistencia, la combinación de colores y texturas; observar si los padres, madres y cuidadores permiten al niño o niña el contacto con los alimentos, que los toque, que juegue con ellos, que los huela y los lleve a la boca. Observar la actitud de los adultos que ofrecen el alimento, ¿es una actitud de acompañamiento que permite la exploración de los alimentos por parte del niño o niña?, o, por el contrario, es una actitud de premura y ansiedad para que el niño o niña coma pronto, que impide la exploración, con actividades que distraen y presionan al niño o niña para que consuma el alimento (televisión, dispositivos, insistencia, ruego para que coma), que no permite la exploración y el contacto con los alimentos, así como la interacción con el adulto acompañante.

En los acompañamientos telefónicos se puede indagar sobre los alimentos y preparaciones más frecuentes ofrecidas a los niños y niñas, para determinar qué tan diversa es la alimentación en cuanto a colores, texturas y sabores. Así mismo se puede preguntar a la familia cómo se desarrolla el momento de la alimentación, ¿qué pasa en ese momento?, con el fin de determinar si los padres, madres y cuidadores permiten a los niños y niñas el disfrute y exploración de los alimentos.

*Esta acción se vive si:* los alimentos y preparaciones ofrecidas al niño o niña son llamativos y variados en color, texturas y sabores. Si la madre, padre o cuidador permite el contacto del

niño o niña con los alimentos, si permite la exploración y el juego, si la actitud de quien ofrece los alimentos es tranquila ante el tiempo que el niño o niña se toma para consumir los alimentos, si responde a las señales e inquietudes de las niñas y los niños, si evita actividades de distracción e insistencia para apurar al niño o niña a comer pronto y todo lo servido en el plato.

*Esta acción no se vive si:* las preparaciones suministradas al niño o niña no tienen un contraste de colores y texturas que llame la atención del niño o niña. Si la madre, padre o cuidador impide que el niño o niña entre en contacto con los alimentos y explore y juegue con ellos, si apura al niño o niña para que coma los alimentos rápido (“antes de que se enfríe”), si distrae o presiona al niño o niña para que coma pronto y todo lo que tiene en el plato.

Para trabajar esta acción con las familias el talento humano se puede apoyar en los mensajes 5 y 8 para niños y niñas menores de dos años, de las Guías Alimentarias Basada en Alimentos para niños y niñas menores de dos años, mujeres gestantes y madres en periodo de lactancia del ICBF, que se encuentran en el apartado de este documento, denominado: “para ampliar información”. El talento humano debe tener presente la importancia de promover la participación del padre (o persona que haga las veces de figura paterna) en la alimentación de los niños y niñas, de manera equitativa con la madre evitando roles tradicionales de género donde comúnmente es la mujer quien asume las labores de cuidado alrededor de la alimentación infantil.

### 8.7 la familia acompaña los momentos de alimentación de las niñas y los niños para compartir, comunicarse y explorar.

Para determinar esta acción, se puede observar un tiempo de comida del niño o niña, aprovechar el momento de alimentación del encuentro grupal o el encuentro en el hogar, por ejemplo. Observar si la familia o cuidador principal permite la autonomía del niño o niña al comer, es decir si le permite al niño o niña alimentarse por sí mismo. Observar si durante el momento de la alimentación existe en la familia un ambiente tranquilo donde se comparten los alimentos en paz y se comunican tranquilamente. Prestar atención a la actitud de las personas que rodean al niño o niña en el momento de la alimentación, observar si le presionan para comer con insistencia, premios o castigos.

En los acompañamientos telefónicos se puede unir a la pregunta de la acción anterior, preguntas como: ¿acude a algún tipo de estrategia para que el niño o niña coma? ¿cuál?, ¿qué hace el niño o niña durante el momento de la alimentación?, a partir de las respuestas a estas preguntas el talento humano puede determinar si el niño o niña se alimenta por sí mismo, si el momento de la alimentación es en familia, si se le permite explorar los alimentos, y si se le permite expresar sus sensaciones ante a lo que come.

*Esta acción se vive si:* la familia o cuidador principal motiva y le permite al niño o niña alimentarse por sí mismo(a) (teniendo en cuenta el momento de desarrollo del niño o niña), si

## Práctica 8

la familia comparte los alimentos en un ambiente pacífico que permite una comunicación tranquila, sin presiones como insistencia, premios o castigos para que el niño o niña consuma los alimentos.

*Esta acción no se vive si:* la familia o cuidador principal le impide al niño o niña alimentarse por sí mismo(a), si el momento de la alimentación es de presión para que el niño o niña coma, o si se le insiste o se le obliga a comer. En este caso, en los encuentros grupales se puede trabajar con las familias el valor de la alimentación como un acto social y de integración familiar. El talento humano debe tener presente la importancia de promover la participación del padre (o persona que haga las veces de figura paterna) en la alimentación de los niños y niñas, de manera equitativa con la madre evitando roles tradicionales de género donde comúnmente es la mujer quien asume las labores de cuidado alrededor de la alimentación infantil.

### Experiencias Inspiradoras:

#### Manos que prueban y ojos que saborean

Experiencia propuesta para un:

Encuentro en el hogar o encuentro grupal.

Responsables:

Agente educativo-Profesional Pedagógico, profesional de salud y nutrición o psicosocial.

Tiempo estimado:

30 minutos.

Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños.

Intencionalidad:

Realizar una exploración con los niños y las niñas de los colores, aromas y texturas de diferentes alimentos, de forma que les permita reconocer los alimentos de su territorio.

Desarrollo de la experiencia:

Invite a las familias a disponer de alimentos propios de su territorio como verduras, frutas o tubérculos.

Estos alimentos deben estar lavados, y cortados o rayados. Luego propóngales que disfruten con los niños y las niñas de los aromas, colores y texturas de estos alimentos. Aclárales la importancia de que los niños y niñas puedan tomar los alimentos con sus propias manos, los puedan oler, tocar, saborear.

También invítelos a dialogar con los niños y niñas durante la exploración de los alimentos sobre sus colores y texturas, si son suaves o rugosos, si son “aguados” o secos, duros o blandos, y sobre sus sabores permitiéndoles que expresen a qué les sabe. Finalmente pueden conversar con los niños y niñas sobre las preparaciones que realizan en su familia y territorio con estos alimentos.

Materiales:

Alimentos del territorio, como frutas y verduras de cosecha.

#### “Aquí lo hacemos así”

Experiencia propuesta para un:

Encuentro grupal.

Responsables:

Profesional de salud/nutrición y Profesional psicosocial.

Tiempo estimado:

30 minutos.

Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños

Intencionalidad:

Reconocer con los niños y las niñas las preparaciones de alimentos tradicionales de su cultura y territorio, mediante el juego y la narración.

## Práctica 8

### Desarrollo de la experiencia:

Invite a todos los participantes incluidos los niños y las niñas a imaginar que van a preparar un plato típico o tradicional de su territorio, pueden usar objetos, herramientas o instrumentos de la cocina como ollas, cucharones, rayadores, entre otros. Inicie seleccionando entre todos el plato o alimento que prepararan y luego abra el espacio diciendo: "entonces listos para preparar nuestro -----, lo primero que se haremos será: ----- Y en ese momento le da la palabra al grupo de participantes quienes realizaran la narración del plato o alimento hasta el mismo momento de servir a la familia.

Es importante entonces que durante la narración de la preparación realice intervenciones en aspectos claves como el lavado de manos antes de preparar los alimentos, el uso de condimentos naturales, el cuidado con la contaminación cruzada, la importancia de rescatar las preparaciones tradicionales, entre otros. Resalte el saber de las familias y aproveche la experiencia para escuchar sus voces, desmitificar algunos aspectos relacionados con la alimentación y promover la alimentación y preparación de alimentos propios del territorio, sanos y variados

### Materiales:

Elementos de cocina que o representen peligro para los niños y niñas, y elementos del medio o alimentos.

## PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:



CuidArte:  
Momento comer y Acontecer alimentación, Revisar en el material de Cuidarte de llegar las cartas, naipes y los videos.



El Ministerio de Salud: "Prevención de problemas y extracción" tiene suficiente material sobre la lactancia materna.



Las guías Alimentarias podrás encontrarlas como "GABAS Colombia"



"Plato Saludable de la Familia Colombiana". Breve y completa explicación de los que debe ser una alimentación saludable.



Material de Maguared que orienta experiencias pedagógicas alrededor de la exploración de los alimentos desde cada uno de los sentidos y a través del juego y la creación.

