

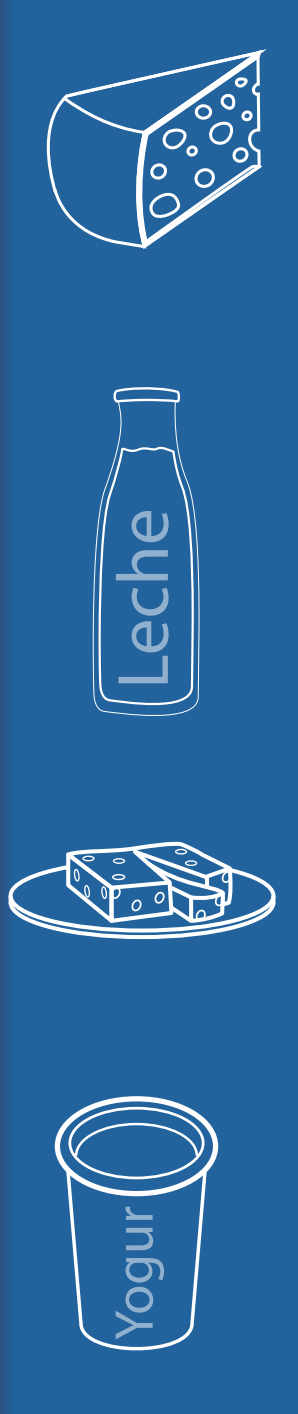
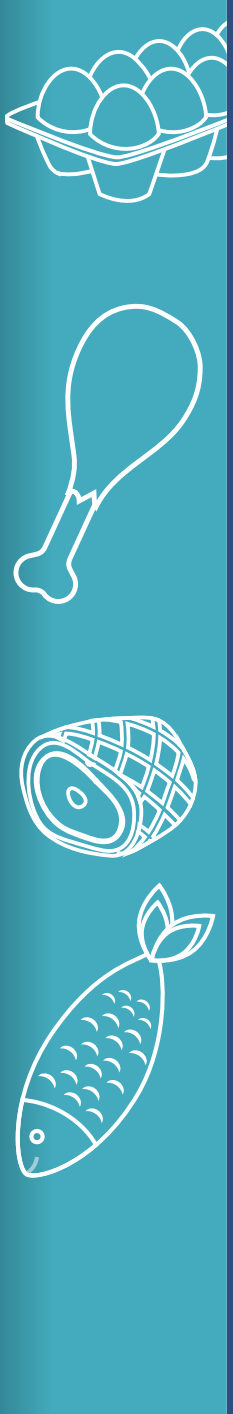
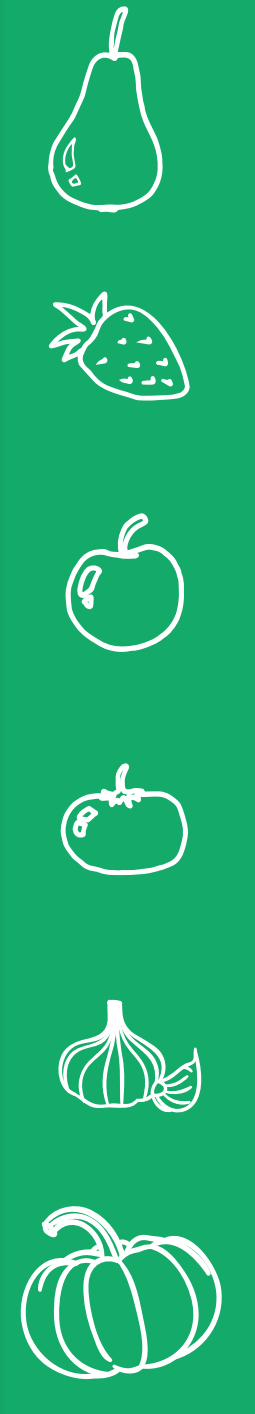


El futuro es de todos

Gobierno de Colombia



GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA MUJERES GESTANTES, MADRES EN PERÍODO DE LACTANCIA Y NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS DE COLOMBIA



**GUÍAS ALIMENTARIAS BASADAS
EN ALIMENTOS PARA MUJERES GESTANTES,
MADRES EN PERÍODO DE LACTANCIA
Y NIÑOS Y NIÑAS MENORES
DE 2 AÑOS DE COLOMBIA**

INSTITUTO COLOMBIANO DE BIENESTAR FAMILIAR

Lina Arbeláez

Directora General

Liliana Pulido Villamil

Subdirectora General

Zulma Yanira Fonseca Centeno

Directora de Nutrición

Santiago Molina Álvarez

Director Oficina de Cooperación y Convenios

Equipo Técnico de la Dirección de Nutrición

Alba Victoria Serna Cortés

María Fernanda Valbuena Hernández

Martha Cecilia Borda Torres

Paola Andrea Cárdenas Mendoza

Samantha Agudelo Cañas

Luisa Fernanda Rojas Sandoval

Claudia Marcela Camargo Ramos

Ángela María Jiménez Ángel

Equipo Técnico Oficina de Cooperación y Convenios

Sol Beatriz Gómez Bonilla

Clemencia Ivón Sanabria Parra

Coordinación editorial

Ximena Ramírez Ayala

Jefe Oficina Asesora de Comunicaciones

Grupo de Imagen Corporativa

ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA – FAO

Alan Bojanic

Representante de la FAO en Colombia

Manuela Ángel González

Representante Asistente – Oficial Nacional de Programas

Israel Ríos-Castillo

Oficial de Nutrición – Oficina Regional para América Latina y El Caribe

Yenory Hernández-Garbanzo

Consultor internacional – FAO Guías Alimentarias Basadas en Alimentos

Michela Espinosa Reyes

Especialista senior

Alimentación y Lucha contra la Malnutrición

Equipo Técnico

Santiago Mazo Echeverri

María del Pilar Pinto Mora

Edwin Fernando Quiroga Villalobos

Diseño y Diagramación

Oficina de comunicaciones FAO – Colombia

Gabriel Clavijo

Segunda edición

Octubre 2020

***Con el apoyo técnico del Comité Técnico Nacional de Guías Alimentarias - CTNGA**

GRUPO DE NIÑOS, NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS

Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, bríndeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.



- Ofrezca leche materna durante la primera hora de vida y en contacto piel a piel, para favorecer el éxito de la lactancia.
- Alimente a su bebé con el calostro, es la primera leche que baja, salva vidas gracias a su alto contenido de nutrientes y defensas.
- La leche materna es esencial para el crecimiento y desarrollo adecuado de su bebé, además lo protege contra neumonía, diarrea, desnutrición y obesidad.
- La lactancia materna fortalece el vínculo afectivo entre la madre y su bebé.
- La práctica de lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, debe ser a libre demanda, es decir, sin horarios ni restricciones, día y noche, cada vez que el bebé lo pida.
- La leche materna tiene el agua que su bebé necesita para estar bien hidratado; no son necesarios otros líquidos y bebidas.

Para que los niños y niñas crezcan sanos e inteligentes, bríndeles solamente leche materna durante los primeros seis meses de vida.



- Recuerde que entre más succione el bebé, más leche materna se producirá, asegúrese que el bebé agarre bien el pecho.
- En los casos de separación temporal mamá – bebé, usted puede extraer, conservar, transportar y suministrar la leche materna a su bebé. Brinde la leche materna extraída utilizando taza o vaso. ⁽¹⁾
- Para extraerse la leche materna puede hacerlo de forma manual, en un ambiente cálido, higiénico y tranquilo. ⁽¹⁾
- Recolecte la leche materna extraída en frascos de vidrio con tapa de rosca plástica y refrigérela hasta por 12 horas o congélela hasta por 3 meses. ⁽²⁾
- Tenga en cuenta que los niños alimentados con leches de tarro, tienen mayor riesgo de sufrir diarreas, estreñimiento, cólicos, desnutrición y obesidad.
- Recuerde que el uso del biberón puede generar diarreas, otitis, caries y otros problemas dentales y del lenguaje.

Fuente (1): Adaptado de Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna. Ministerio de Salud y Protección Social, 2010

Fuente (2): Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 2010



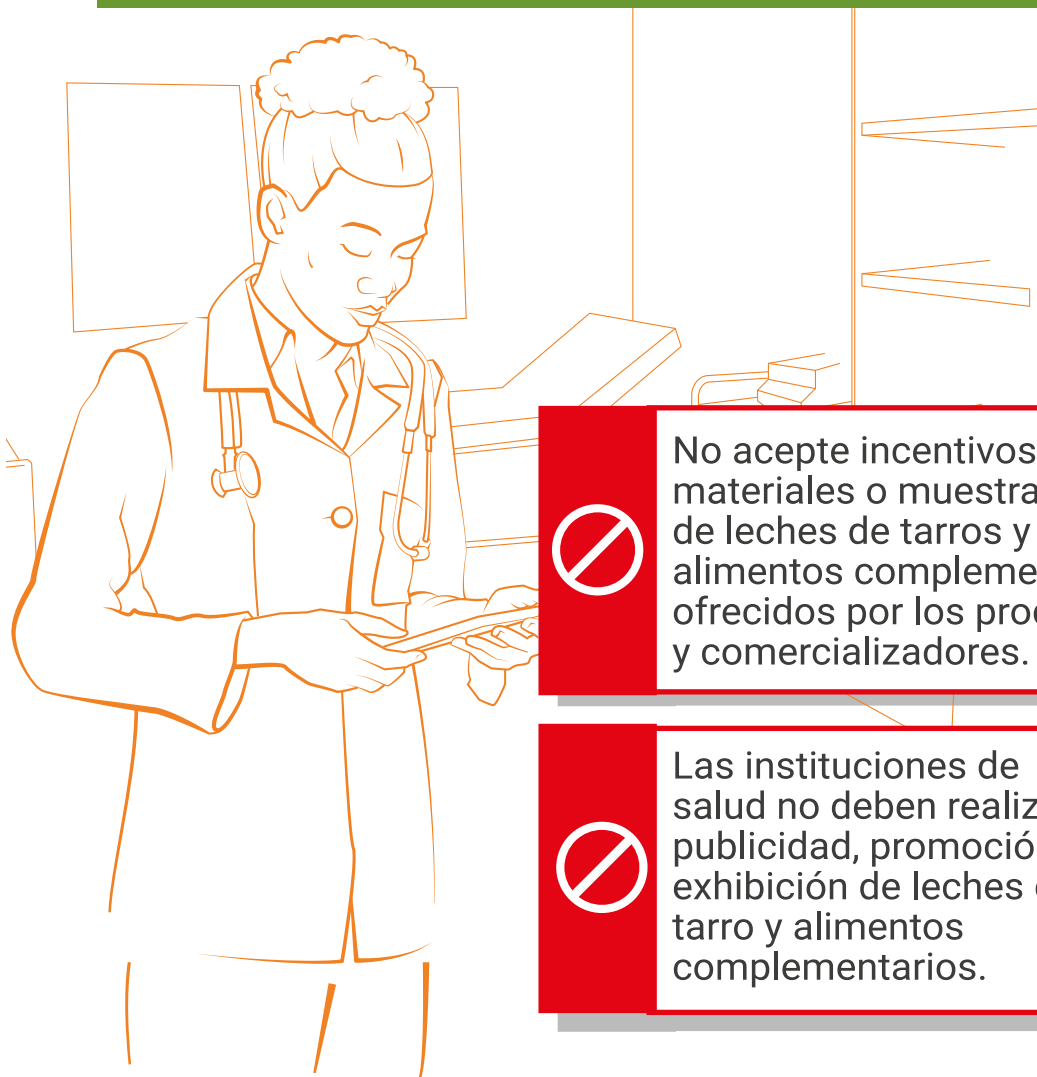
El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



BIENESTAR
FAMILIAR

Como trabajador de la salud promueva, proteja y apoye la lactancia materna, no regale, ni incentive el consumo de leches de tarro, en polvo o líquidas.



No acepte incentivos, ni materiales o muestras gratis de leches de tarros y alimentos complementarios, ofrecidos por los productores y comercializadores.



Las instituciones de salud no deben realizar publicidad, promoción o exhibición de leches de tarro y alimentos complementarios.



No regale a las madres, ni a sus familias, muestras o unidades de leches de tarro u otros alimentos complementarios a la leche materna.



Recuerde que no se permite promocionar o publicitar leches de tarro en ningún espacio con madres, familiares o público en general.

Fuente: Adaptado de Decreto No. 1397 de 1992 por el cual se reglamenta la comercialización y publicidad de los alimentos de fórmula para lactantes y complementarios de la leche materna y se dictan otras disposiciones, Ministerio de Salud de Colombia, 1992



Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.

6 a 8 meses

Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.

Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca uno nuevo 2 a 4 días después según la tolerancia del bebé.

Ofrezca comidas muy espesas en puré, hasta que aparezca la habilidad de masticar.

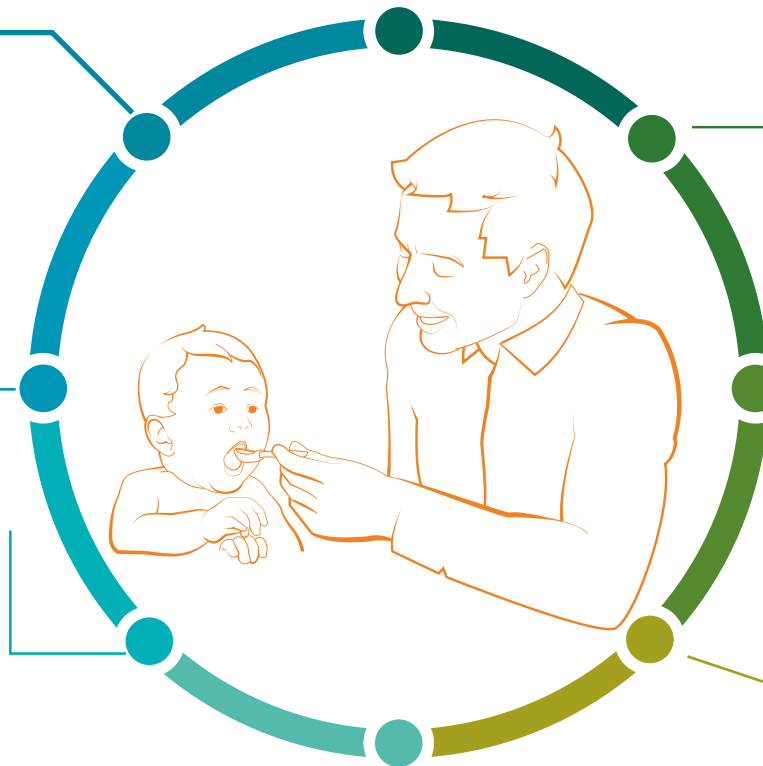
Inicie con 4 a 6 cucharadas posteras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).

La frecuencia de comidas debe ser progresiva, hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.

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

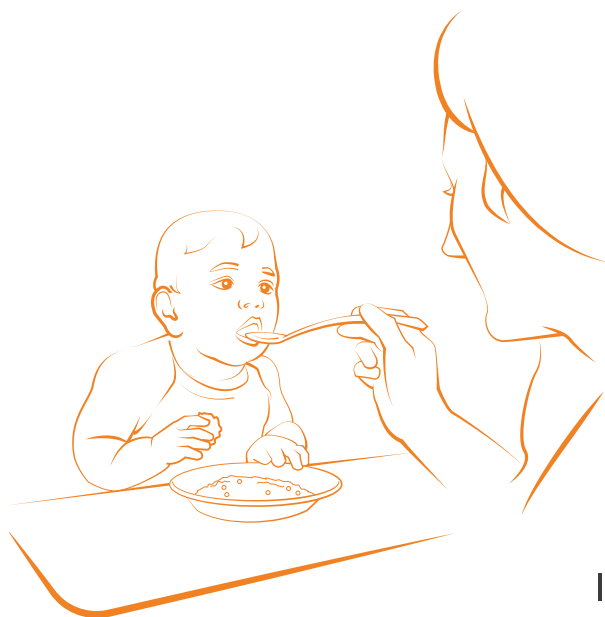
Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.

9 a 11 meses



Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que el bebé quiera.

De los 9 a 11 meses ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.

La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas).

Ofrezca al menos 3 comidas diarias y uno o dos refrigerios de acuerdo al apetito de su bebé.

Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

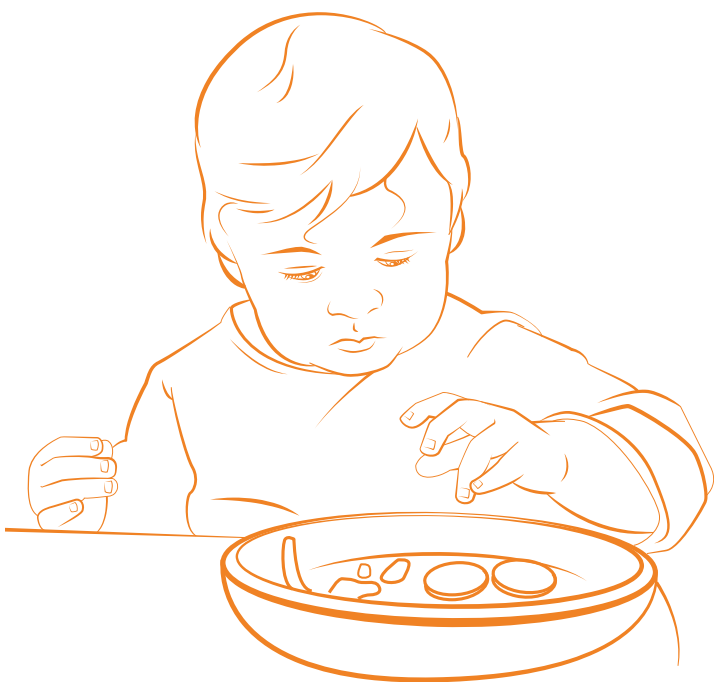
Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.

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



Para favorecer la salud y nutrición de los niños y niñas, ofrezca a partir de los seis meses de edad alimentos variados, frescos y naturales, preparados en el hogar y continúe amamantando hasta los 2 años o más.

12 a 23 meses



Continúe dando de lactar las veces que el niño o la niña quiera, después de las comidas.



A los 12 meses, la mayoría de los niños tienen la capacidad para comer los mismos alimentos consumidos por el resto de la familia.



Ofrezca la variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos, trozos pequeños.



La cantidad de alimentos por comida principal es de 1 taza o plato (8 Onzas).



Ofrezca al menos 3 comidas diarios y de acuerdo al apetito de su bebé 1 o 2 refrigerios.



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



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



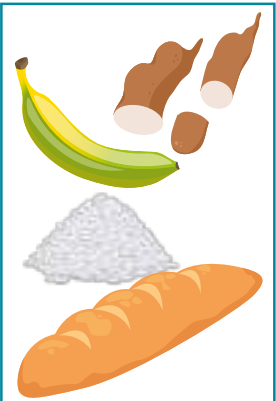
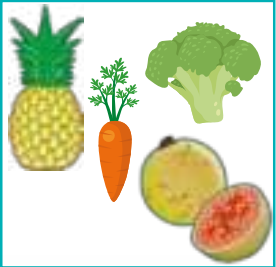

Prefiera siempre alimentos preparados en casa.



Incluya diariamente en las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.


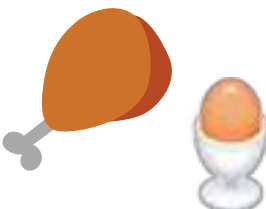
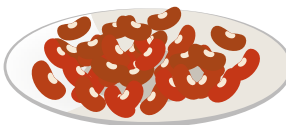


GUÍA PARA LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 24 MESES

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
LECHE MATERNA			A LIBRE DEMANDA	DESPUÉS DE LAS COMIDAS	
	Cereales	Arroz, maíz, trigo, cebada, avena, centeno, preparados en casa.	Machacados*	Machacados*	En la preparación de la familia.
	Derivados de cereales	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.
	Raíces, tubérculos, plátanos	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.
	Frutas	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.
	Verduras	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.
	Leche	Leche de vaca u otros mamíferos.	No ofrecer.		Hervida o pasteurizada.
	Derivados Lácteos	Cuajada y quesos frescos sin adición de sal. Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera.*	Queso rallado sin sal, cuajada machacados.	En trozos pequeños.	En trozos pequeños.
			Sin adición de azúcar, en vaso y con cuchara, preparados en casa.		

* Escoja preferiblemente las frutas y verduras de cosecha, disponibles en su zona.

* La receta para la preparación casera del kumis se encuentra en el Manual del facilitador.

Grupo de alimentos	Subgrupo	Alimentos	Grupo de edad		
			6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
			Textura		
  	Carnes	Carnes rojas y blancas, vísceras, pollo, cerdo, pescado fresco y especies 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.
			Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.	Pescados sin espinas, deshuesados.
	Huevo	Huevo	Inicie con la yema evaluando tolerancia hasta ofrecerlo completo (yema más clara).	Todas las preparaciones.	Todas las preparaciones.
	Leguminosas	Frijol, garbanzo, lentejas, alverja seca.	Machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.	Granos machacados combinados con cereales como el arroz.
	Aceite vegetal	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.			
	Azúcar simple, dulces	No adicionar azúcar, panela o miel en los alimentos y preparaciones. No ofrecer dulces.			

Machacado: Golpear para hacer pedazos, aplastar o cambiar de forma un alimento.

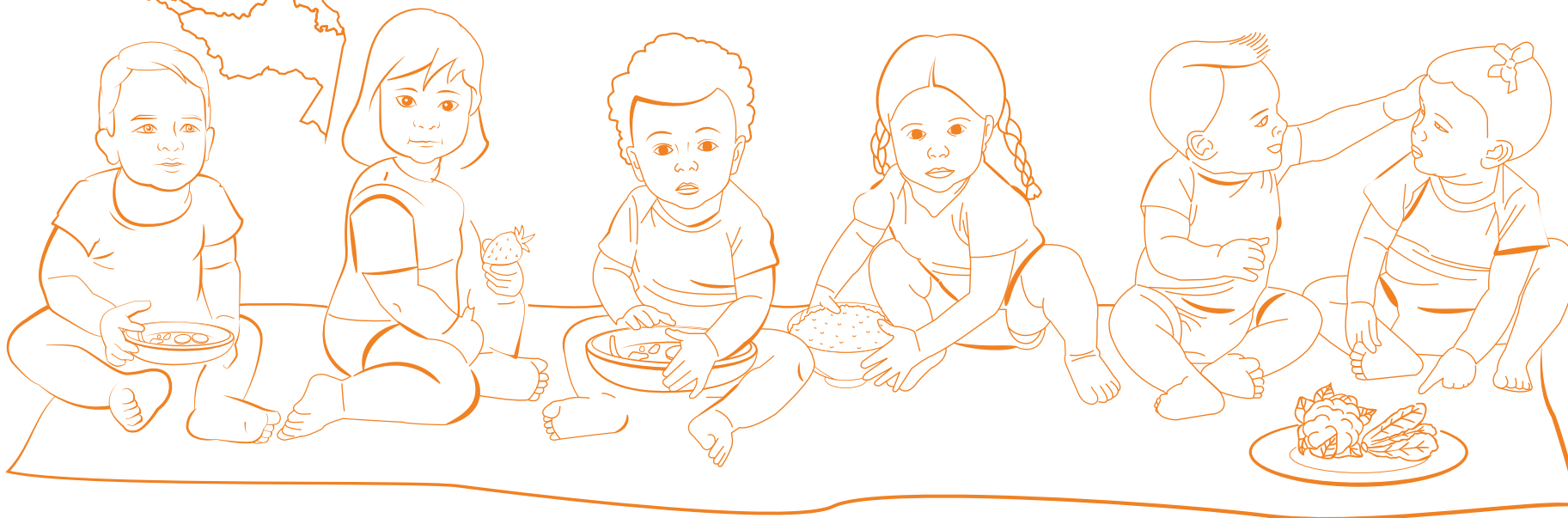
Fuente: Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 2010

A partir de los seis meses de edad ofrezca a los niños y niñas la diversidad de alimentos propios de su territorio.



Los alimentos propios de sus territorios contribuyen al crecimiento y desarrollo de niños y niñas y fortalecen su identidad cultural como colombianos.

Ofrezca a sus niños y niñas frutas y verduras aprovechando las que estén en cosecha.



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



BIENESTAR
FAMILIAR

Permita al bebé el contacto con los alimentos mientras come, para que experimente de forma segura sus texturas, olores y sabores.



Atienda las señales de hambre y saciedad de su bebé.



Ofrezca los alimentos despacio y con paciencia y motive al bebé animándolo a comer.



El bebé debe tener su propia cuchara, vaso y plato.



Cuando introduzca un nuevo alimento, ofrézcalo varias veces hasta lograr su aceptación y en diferentes preparaciones para favorecer su aceptación.



Lave sus manos y las del bebé antes de preparar y ofrecerle los alimentos; después de cambiar el pañal y de ir al baño.



Señales de hambre, saciedad y horas de sueño los dos primeros años de vida.

Señales de hambre y saciedad durante los dos primeros años de vida

	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento hasta 5 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Despierta y se sacude. • Chupa el puño. • Llora o hace berrinche. • Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más leche materna. • Sonríe, mira al cuidador, hace sonidos guturales mientras come para indicar que quiere más. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprieta los labios. • Voltea la cabeza. • Disminuye o detiene la succión. • Escupe el pezón o se queda dormido cuando está lleno. • Puede distraerse o prestar más atención a su entorno.
De 6 a 8 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca. • Señala la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Come más lento. • Empuja la comida hacia afuera.
De 9 a 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Quiere alcanzar la comida. • Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos. • Señala la comida. • Se emociona cuando ve comida. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cierra la boca o escupe la comida. • Sacude la cabeza para indicar que no quiere más.
De 12 a 24 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Combina frases con gestos como "quiero eso" y señala los alimentos. • Puede llevar a los padres a la cocina y señalar la comida o bebida que quiere. 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza palabra como "acabé", "ya", "no más". • Juega con la comida o la lanza cuando está lleno.

Horas de sueño recomendadas para niños menores de 2 años

Horas de sueño	
Bebés entre los 4 y 11 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Debe dormir en forma habitual de 11 a 16 horas cada día (incluyendo siestas) para promover una salud óptima.*
Niños entre 1 y 2 años	<ul style="list-style-type: none"> • Debe dormir en forma habitual de 11 a 14 horas cada día (incluyendo siestas) para promover una salud óptima.

Fuente: Adaptado de Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva, Pérez-Escamilla, Segura-Pérez Sofia, 2017

* Las recomendaciones para los bebés menores de 4 meses no se presentan debido al amplio rango de variación normal en la duración y patrones del sueño, así como evidencia insuficiente para la asociación con resultados en la salud.



El futuro es de todos

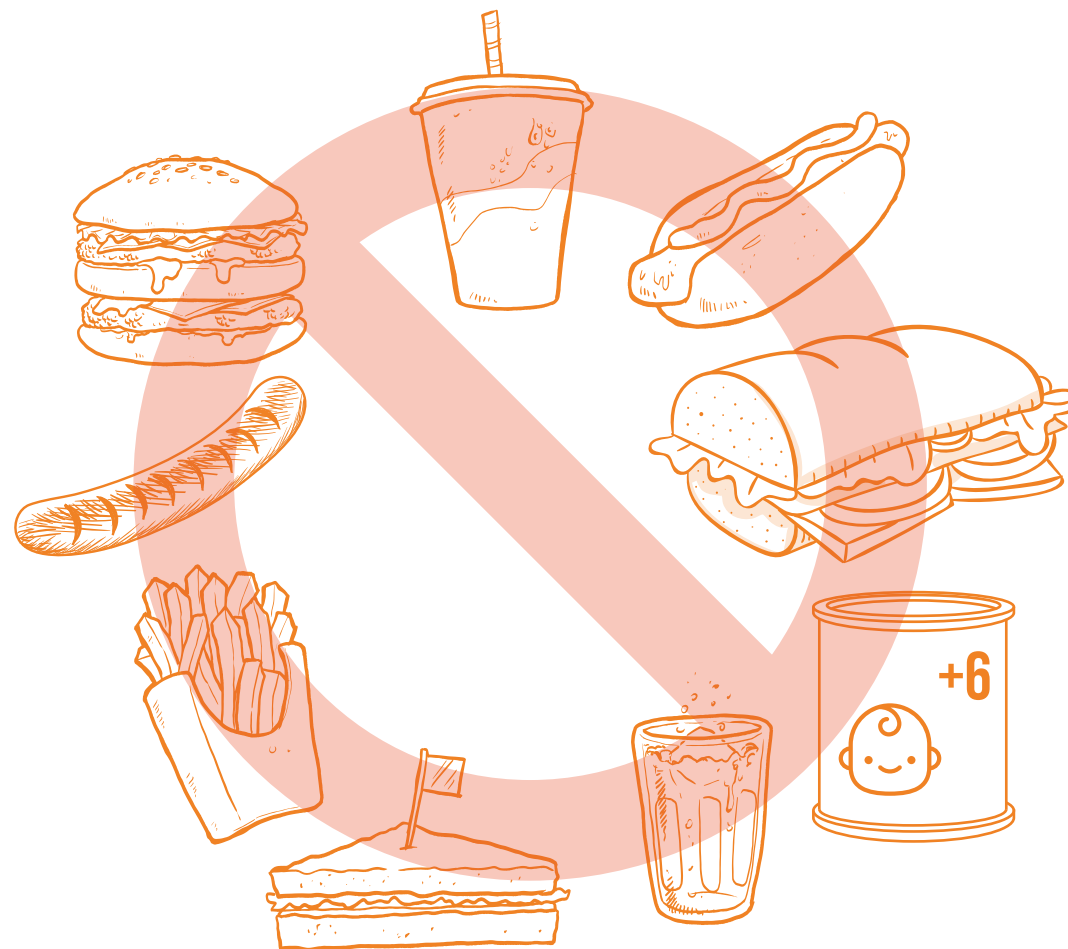
Gobierno de Colombia



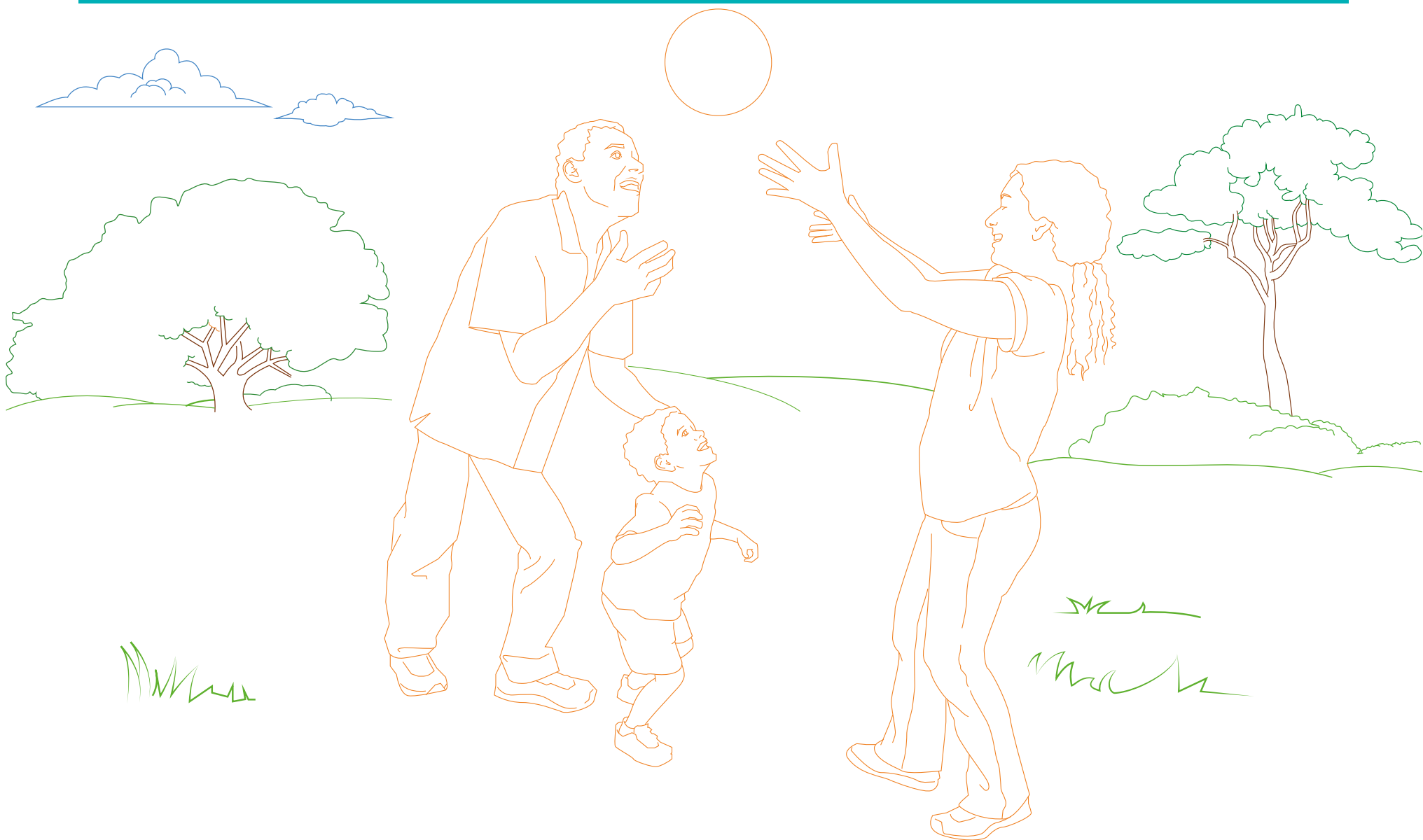
BIENESTAR FAMILIAR

No ofrezca a su niño o niña leches de tarro, compotas comerciales, cereales de caja para bebés, productos de paquete, carnes frías, comidas rápidas y bebidas azucaradas

No ofrecer carnes frías como salchichas, jamón, mortadela, salchichón, entre otros.



Para el desarrollo de los niños y las niñas promueva actividades que involucren el juego y el movimiento.



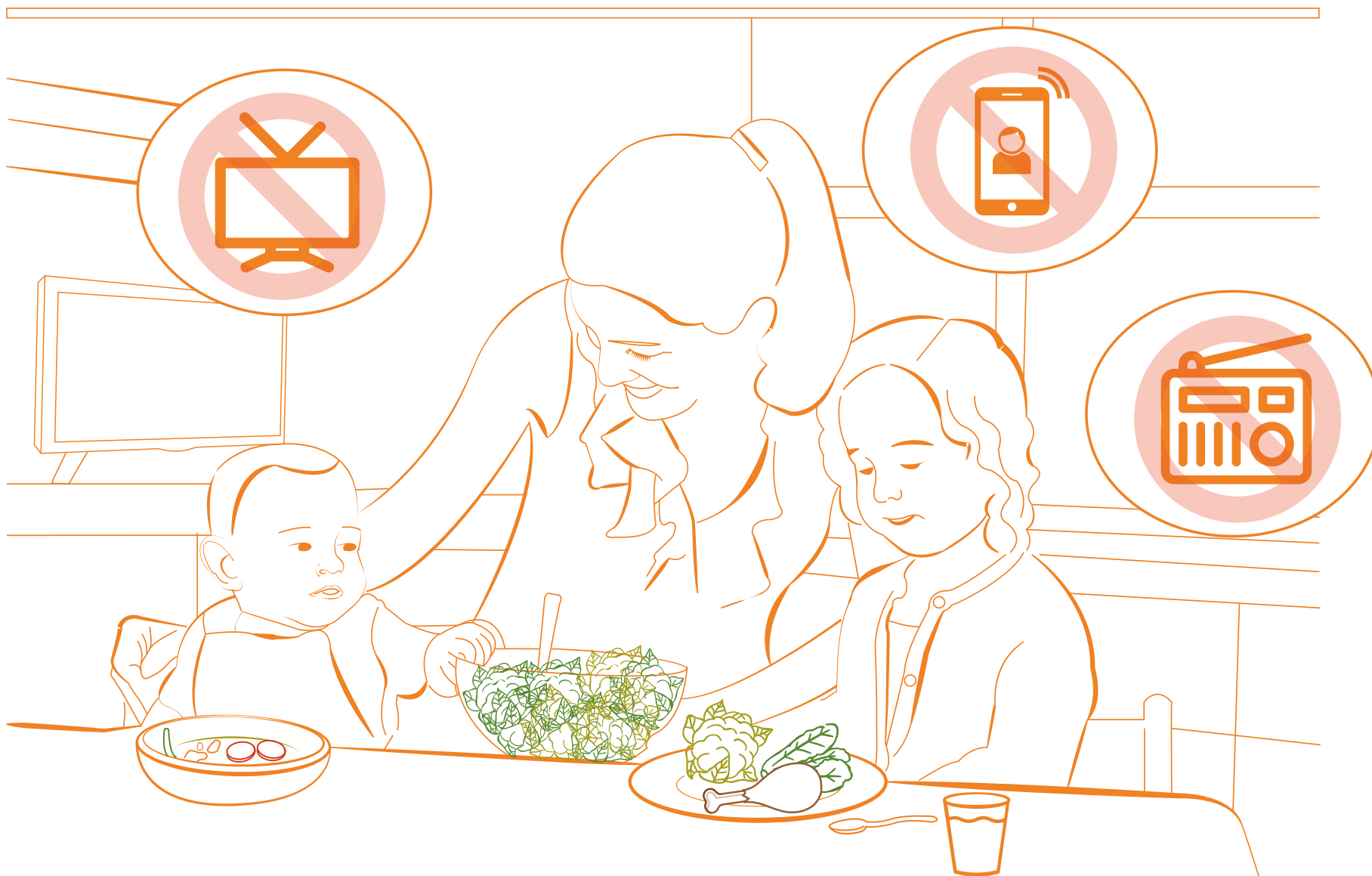
El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



BIENESTAR
FAMILIAR

En el momento de la alimentación evite la televisión, teléfono y otras distracciones.

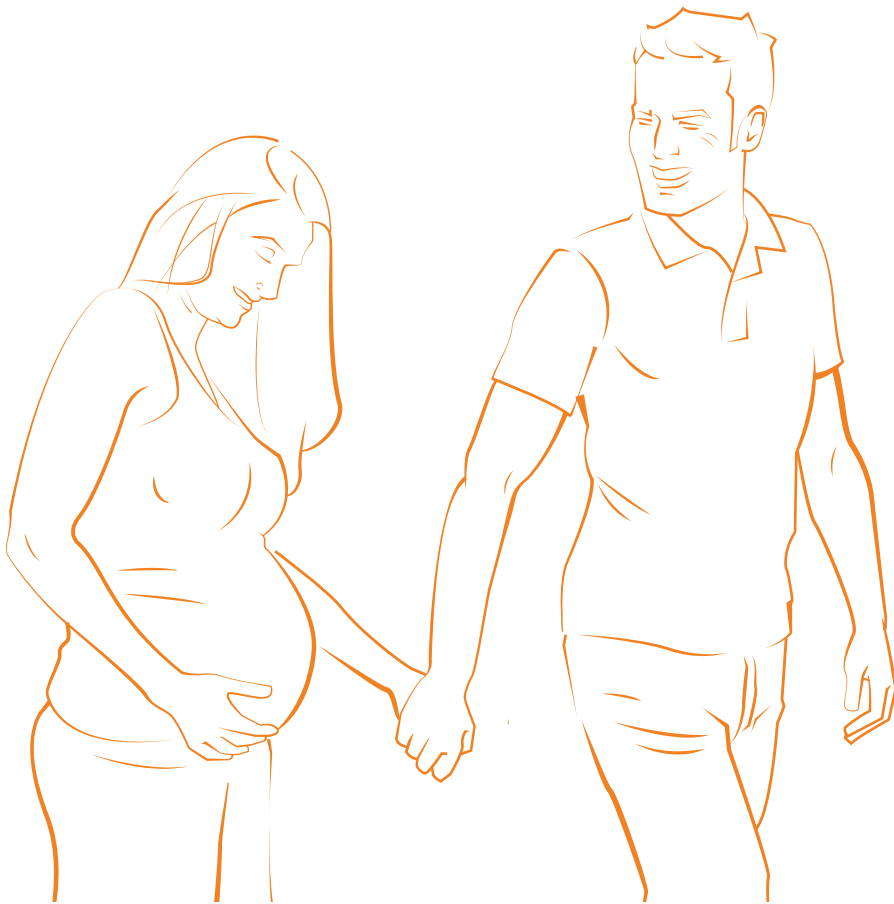


Reflexione sobre la información y publicidad de alimentos y bebidas presentada en la televisión, radio y otros medios de comunicación, no toda está orientada a favorecer su salud y nutrición, consulte las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos.



MUJERES GESTANTES

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



Para su buena salud y la de su bebé, distribuya los alimentos del día en 6 tiempos de comida: desayuno, almuerzo, comida y tres refrigerios: uno en la mañana, uno en la tarde y uno en la noche.



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.



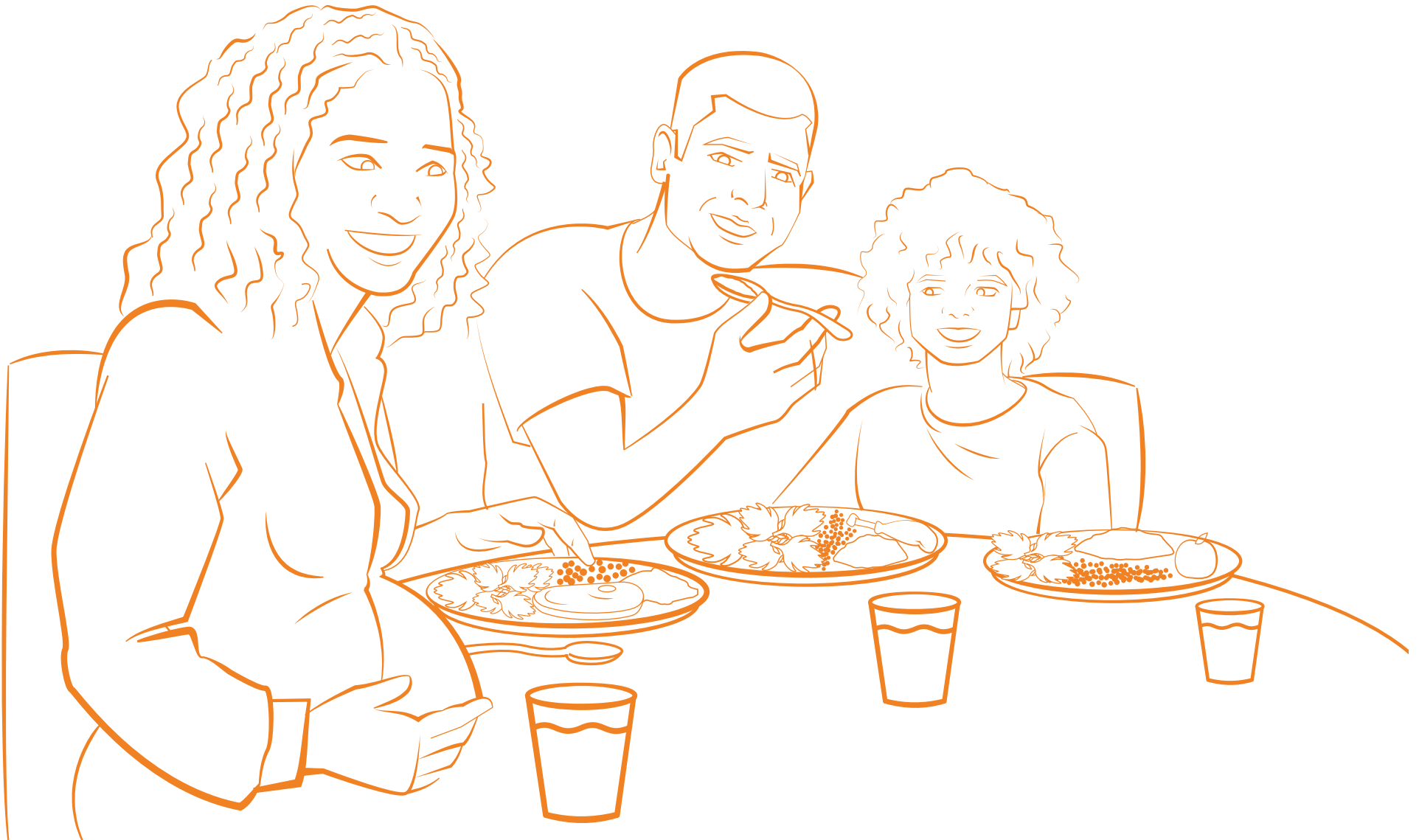
Prefiera preparaciones guisadas, salteadas, a la plancha, asadas y al vapor.



Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de gestación.



Comparta y disfrute en compañía, alimentos tradicionales
y saludables



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



Recuerde que los productos de paquete (papas fritas, tajadas de plátano, hojuelas de maíz, entre otros) y las comidas rápidas (hamburguesas, perros calientes, pizzas, etc.) tienen un alto contenido de sal, grasas trans y azúcares que son perjudiciales para su salud y la de su bebé. Por ello evite su consumo durante la gestación.



No consuma bebidas alcohólicas durante la gestación.



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



Consuma alimentos naturales, frescos y variados, en vez de embutidos y conservas.

Reemplace los productos de paquete por frutas, queso, frutos secos o semillas sin adición de azúcar o sal.



Prefiera alimentos preparados en casa.

Utilice alternativas para sazonar y dar sabor a los alimentos (hierbas, especias, limón) en vez de sal



Cocine con menos sal

Evite cubos de caldo, consomés, salsa de soya y otras salsas



Retire el salero de la mesa, eso hace parte de los hábitos de alimentación saludable.



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.

Es importante hacer seguimiento a la ganancia de peso durante la gestación. Aproveche los controles prenatales para que vigilen su peso, riesgos para su salud y la de su bebé.



La práctica de la actividad física es un hábito y estilo de vida saludable en todos los momentos de la vida; durante la gestación consulte con el médico el tipo de actividad que puede realizar, la frecuencia e intensidad.



En la gestación es importante mantener una alimentación saludable. Sin embargo, las necesidades de hierro, calcio y ácido fólico deben ser suplementadas. Consulte a su médico para su formulación.



MADRES EN PERÍODO DE LACTANCIA

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.



El contacto piel a piel favorece el inicio temprano de la lactancia materna y el vínculo afectivo.



La lactancia materna contribuye a disminuir la mortalidad materna, al prevenir la hemorragia postparto.



La prevención del cáncer de mama y de ovario se relaciona con la práctica de lactancia materna superior a un año.



Puede retomar sus actividades cotidianas, sin dejar de lado su rol de mamá, con el apoyo de su familia y entorno cercano.



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



No consuma bebidas alcohólicas, ni energizantes durante el período de lactancia.



Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumente el consumo de agua, lo ideal es consumir 10 vasos de 200 ml agua al día.



Tenga en cuenta las recomendaciones de alimentos y porciones de acuerdo a su edad y etapa de lactancia.



Consuma leguminosas como frijol, lentejas, garbanzos, arvejas y habas secas junto a cereales como arroz y maíz.

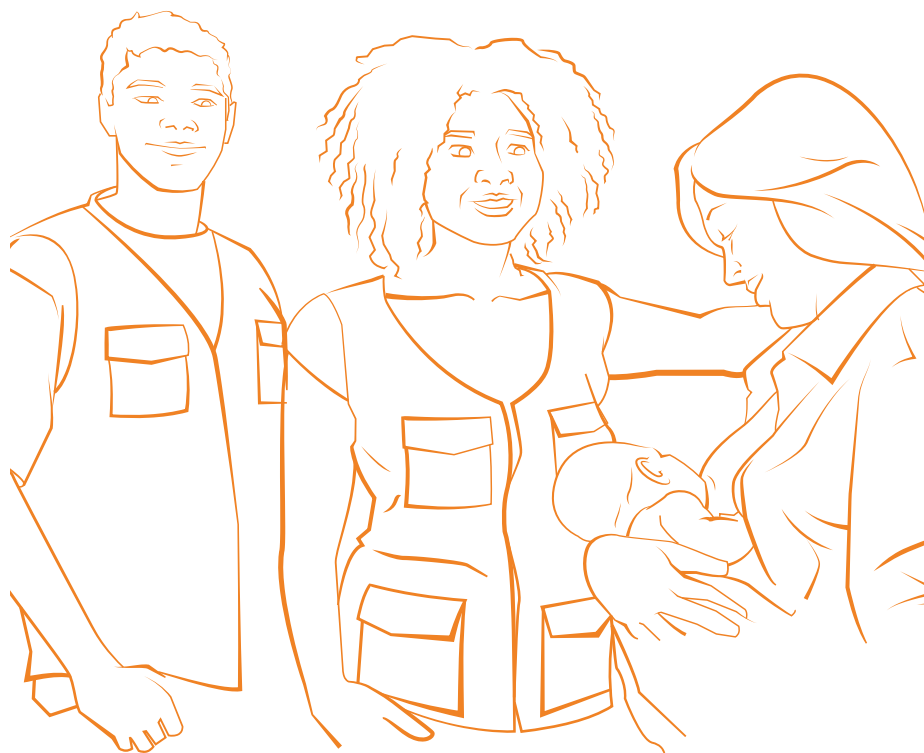


Aprovecha las frutas y verduras que estén en cosecha, inclúyalas de diferentes colores y consúmalas preferiblemente crudas.



Para las verduras que requieran cocción prefiera prepararlas al vapor para evitar que pierdan sus nutrientes.

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



Su pareja, familia, vecinos, empleadores, grupos comunitarios, instituciones de salud y salas amigas de la familia lactante, deben contribuir al logro de una gestación y lactancia feliz.

Si empieza o retorna a trabajar fuera del hogar, necesita de apoyo para tener éxito en la práctica de la lactancia materna y en su trabajo. Es importante que en el trabajo se creen las condiciones adecuadas para extraer y conservar la leche materna en un lugar cómodo e higiénico.

El apoyo que se brindan entre madres, el que ofrecen los agentes de salud y grupos comunitarios o redes de apoyo, tienen un efecto positivo sobre la duración de la lactancia materna, estos brindan a las familias orientaciones para adaptarse más fácilmente a los cambios que se dan con la maternidad y la lactancia materna.

Fuente: Adaptado del Manual para la extracción, conservación, transporte y suministro de la leche materna para mujeres gestantes y madres en período de lactancia, agentes de salud y comunitarios MSPS y PMA.





El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia



LÍNEA DE
PROTECCIÓN A
NIÑOS, NIÑAS
Y ADOLESCENTES.
DENUNCIA • EMERGENCIA • ORIENTACIÓN

Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co



ICBFColombia



@ICBFColombia



@icbfcolombiaoficial

En convenio con:



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

