

Esta cartilla  
fue creada gracias al  
apoyo de la población  
de Colorados del Norte  
de Bucaramanga,  
Colombia y al  
programa **MIUDES**

# ALIMENTÉMONOS SEGUROS

Prácticas en **seguridad**  
**alimentaria** para menores  
de **5 años**



**Universidad  
de Santander**  
UDES



El conocimiento  
es de todos

Minciencias

### Referencias bibliográficas:

Organización Panamericana de la Salud, Organización Mundial de la Salud. AIEPI - Atención Integrada a las Enfermedades Prevalentes de la Infancia [internet]. Disponible en: [https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=13849:imci-integrated-child-health&Itemid=40283&lang=es](https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13849:imci-integrated-child-health&Itemid=40283&lang=es)



**Universidad  
de Santander**  
UDES



El conocimiento  
es de todos

Minciencias

**Autores:**

Silvia Fernanda Rey Beltrán  
Laura Fernanda Vargas Tavera

**Colaboradores:**

Erika Alexandra Aguilar Rojas  
Enfermera Líder de Terreno Programa MIUDES

**Coordinación general:**

Sandra Patricia Ortiz Rodríguez  
Programa MIUDES, Universidad de Santander.

**Diseño:**

Victor Manuel Villamizar Castellanos  
Sergio Ricardo León Quijano

**Ilustración**

Viko Villamizar

Proyecto Financiado por Minciencias en la convocatoria  
874 de 2020 y el contrato 427 de 2021 con la

**Universidad de Santander**

**CONTENIDO**

Presentación	<b>03</b>
Conversemos sobre la seguridad alimentaria	<b>05</b>
Formando una nueva vida	<b>07</b>
Lactancia materna: un acto de amor	<b>09</b>
Comiendo y creciendo saludablemente	<b>13</b>

*Todos los derechos reservados. Prohibida su  
reproducción total o parcial y/o su traducción a  
cualquier otro idioma sin previa autorización de  
la **Universidad de Santander***

[proyectomiudes@udes.edu.co](mailto:proyectomiudes@udes.edu.co)



**Universidad  
de Santander**  
UDES



El conocimiento  
es de todos

Minciencias

El **Programa MIUDES** denominado Modelo Interprofesional de la **Universidad de Santander** busca mediante el acompañamiento de dieciocho programas académicos reducir la vulnerabilidad social de familias que viven en asentamientos humanos de la **comuna 1 de Bucaramanga**.

Esta cartilla es un producto de **Apropiación Social del Conocimiento** generado de la experiencia de investigación sobre el tema de Seguridad Alimentaria y Nutricional desarrollado en el programa **MIUDES**.

El propósito es educar en la **Seguridad Alimentaria y Nutricional** a las familias con población infantil de los diferentes asentamientos humanos, a través de la historia de María, una mujer de la comunidad que brinda consejos prácticos para mejorar la **Seguridad Alimentaria y Nutricional** de los **niños menores de cinco años**.



Se espera que esta cartilla pueda ser compartida entre las **familias que tienen población en la primera infancia** de comunidades de las ciudades de Colombia para fortalecer su seguridad alimentaria y nutricional.

Hola, soy **María** y soy **líder comunitaria**

Acompáñame a reflexionar sobre **Seguridad Alimentaria y Nutricional**, con las historias de diferentes madres del barrio.

Espero que puedas **aprender** tanto como nosotras lo hicimos.

## MARIA

1 Bueno mamitas, el día de hoy conversaremos sobre un tema muy importante, ¿para ustedes qué es la **Seguridad Alimentaria y Nutricional**?

5 Bueno, para resumir es cuando tenemos disponibles los alimentos en la tienda o en la plaza, pero también es poder **comprarlos, lavarlos y prepararlos muy bien antes de consumirlos.**

La **Seguridad alimentaria** afecta positivamente la **salud de los niños, las niñas y las familias.** Es una responsabilidad trabajar juntos para mantenerla en nuestra comunidad.



## SARA

2 Yo creo que es la alimentación diaria, o sea **comer 3 veces al día.**



## CONVERSEMOS SOBRE LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

## PAOLA

3 Pienso que es poder comprar alimentos que si sean **saludables.**

## LEYDI

4 Yo creo que es tener el **apoyo de la familia,** porque nos ayudamos y aprendemos.

## REFLEXIONEMOS

*¿Que grupos de apoyo social y comunitario aportan con la Seguridad Alimentaria y Nutricional de las familias de tu barrio?*



## SARA

1 ¿María a cuántos *controles prenatales* debo asistir?

3 ¿Será que aquí en el mismo barrio me atienden?

Además de los controles prenatales deberías participar en el **Curso de Preparación para la Maternidad y la Paternidad**. Allí se reúnen mujeres embarazadas junto a su pareja o un familiar para compartir experiencias y aprender cuidados para mantener tu salud y la del bebe.

**¡Ánimate y asiste!**



## MARIA

2 Hay que asistir a **10 controles** porque es tu primer bebé.

4 si Sarita, puedes ir al centro de salud del barrio o al seguro\*, allá tienen todos los servicios de salud a los que tienes derecho.

## REFLEXIONEMOS

*¿Qué beneficios trae para tu familia el tener acceso y utilizar los servicios de salud?  
¿Recuerdas tu participación en el curso de preparación para la maternidad y paternidad?*

## ROSA

1 ¿María es verdad que debo darle seno a mi bebé cada vez que me pida?

3 Pero es que a veces se me hinchan los pezones y me duelen un poco, ¿es normal?

Recuerda que debes seguir dando leche materna al bebé **durante dos años o más**, ya que esto ayuda a que el niño crezca fuerte y saludable. Es importante, también asistir al **Programa de Crecimiento y Desarrollo** para ver que todo va bien.

Durante los **primeros 6 meses de vida tu bebé** sólo necesita la **leche materna como único alimento**. Esta contiene todos los nutrientes necesarios para su crecimiento. Después inicia la **alimentación complementaria** que es la introducción de alimentos.



## LACTANCIA MATERNA UN ACTO DE AMOR

## MARIA

2 Si Rosita, todas las veces que pida el bebé, de día y de noche La **leche materna** es el mejor alimento que le puedes dar.

4 Tranquila, eso puede pasar porque el bebé no está bien colocado al seno. Te aconsejo seguir amamantándolo para que no se **acumule la leche** y la congestión de los senos pase rápidamente.

## REFLEXIONEMOS

*¿Cómo fue tu experiencia con la lactancia materna?  
¿De qué manera el apoyo de familiares, amigos y comunidad es importante cuando una madre amamanta?*

## MARIA

1 Mira como tu bebé ya tiene **6 meses** y debes iniciar la alimentación complementaria, por ejemplo con una papilla de frutas.

3 También es sencillo, escoges cuál vas a hacer, la **herves para que ablande**, con eso puedes hacer puré y dárselo cuando ya esté tibio.

4 Acuérdate que no debes agregarle **sal, ni azúcar, ni condimentos** a las comidas del bebé, porque le pueden hacer daño.



El bebé debe recibir **dos a tres porciones por día** de estos nuevos alimentos, porque así podrá obtener nutrientes esenciales para su **crecimiento y desarrollo**.

## COMIENDO Y CRECIENDO SALUDABLEMENTE 6 MESES

## CAMILA

2 Doña María también me dijeron que ya le podía dar **verduras**, pero no sé cómo hacerlas.

## REFLEXIONEMOS

*Recuerda llevar al niño(a) al control de crecimiento y desarrollo, ya que allí:*

- *Le darán vitamina A a los niños mayores de 6 meses para prevenir infecciones, fortalecer la visión y proteger su vida.*
- *Le darán sulfato ferroso (hierro en gotas) a los niños mayores de 6 meses durante 1 mes para prevenir anemia*
- *Si el niño es mayor de 1 año lo desparasitarán cada año para evitar problemas nutricionales*



## MARIA

1 *Hola Paolita*, ¿hoy qué le vas a hacer a la bebé de almuerzo?

3 Mujer, aprendí una receta **hígado con lenteja**, mira como se prepara !queda muy rica!. El **hígado**, contiene hierro y eso ayuda a que no se enferme.

ALIMENTOS  
RICOS EN

**Hierro:** hígado, vísceras, carnes (especialmente rojas).

**Vitamina A:** hígado, vísceras, yema de huevo, frutas y verduras de color naranja, verduras de hoja verde.

**Zinc:** hígado, vísceras, pescado.

**Calcio:** leche, productos lácteos.

**Vitamina C:** frutas frescas, tomate, pimentones



## PAOLA

2 Hoy compré para hacerle **hígado**, pero no sé como preparársela

4 Oiga, está como bueno eso de buscar **recetas**.

Cuando los niños consumen alimentos variados ayudan a que **crezcan sanos y fuertes** y con **mucha energía** para disfrutar de las actividades diarias. Se debe continuar con la **leche materna**. Te recomiendo iniciarle **carnes, pescado, granos e ir añadiendo el huevo**, estos deben ser bien picados y triturados.

## MARIA

1 *Hola Teresita*, ¿hoy qué le vas a hacer a la bebé de almuerzo?

3 No, Vale ya tiene **18 meses** toca animarla a que coma sola, pero obvio yo siempre voy a estar acompañándola.

El niño puede compartir la dieta normal de la familia. Un niño en crecimiento necesita **comer frecuentemente**, las comidas deben ser variadas y contener **frutas, vegetales, carnes, huevo y queso**.



## TERESA

2 María, ¿no es **muy temprano** para que la niña coma sola?

4 bueno tienes razón, **no se puede dejar sola** cuando esté comiendo, porque se puede atorar.

Anima y ayuda al niño durante las comidas a que pueda comer solo, pero siempre con el **acompañamiento de un adulto**.

## REFLEXIONEMOS

*¿Crees que los dulces o refrescos (gaseosas) sean nutritivos para tus hijos?  
¿Qué piensas de servirle la comida a tu hijo en su propio plato y dejarlo comer sin importar el tiempo que necesite para terminar?*

## ESPOSO MARIA

1 Mayra mi amor, como estas de grande mi niña ya casi **tres añitos**.

3 Si María, debemos continuar enseñándole que las comidas tienen un horario y que debe comer frutas y verduras, menos mal a ella le gustan.

## REFLEXIONEMOS

*¿Qué puede hacer Las familias y la comunidad para fortalecer la Seguridad Alimentaria y Nutricional en el barrio?*



## MARIA

2 Gracias a Dios, Mayra creció muy sana y está bien de **talla y peso**, porque siempre le ponemos cuidado a su comida.

4 Si, eso es porque se las dimos desde pequeña y de la forma que era. En el centro de salud y en las **actividades de las madres FAMI** me enseñaron todo esto.

Establezca horarios donde el niño **coma en familia**, continúe empleando cereales, carnes, tubérculos (papa, yuca), granos, frutas y verduras, productos lácteos y enseñe al niño a **tomar agua durante el día**.