



Sistema Estatal DIF
Gobierno de Puebla

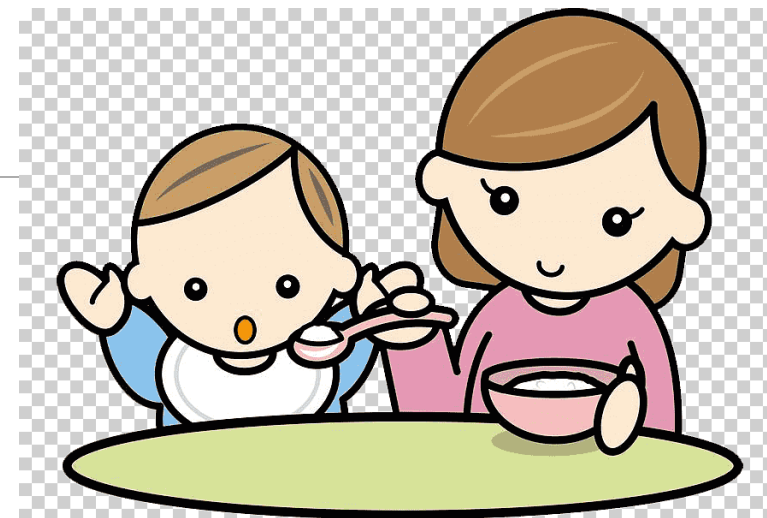
Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia del
Estado de Puebla

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (ABLACTACIÓN)

Unidad de Asistencia Social y Salud

Dirección de Alimentación y Desarrollo Comunitario

Departamento de Orientación Nutricional y Desarrollo Comunitario





Encuadre

- Bienvenida
- Presentación del instructor y participantes
- Descripción del curso
- Objetivos y temario
- Evaluación inicial

Objetivos y temario

| Objetivo | Temario |
|--|---|
| <p>Los asistentes conocerán la importancia de la ablactación por medio de una exposición y dinámica con la finalidad de llevar a cabo este proceso de manera correcta y por ende, favorecer a su adecuado estado nutricional al llegar al 1er año de vida.</p> | |
| <p>Los asistentes reconocerán lo que significa el término "ablactación", así como las recomendaciones para su inicio, por medio de una exposición para saber las necesidades nutrimentales del bebé de manera correcta.</p> | <p>Definición Recomendaciones de inicio de la ablactación</p> |
| <p>Los asistentes identificarán los alimentos que se introducirán a los bebés mes con mes, su frecuencia y su consistencia a través de una técnica demostrativa para que el proceso de ablactación sea el correcto y por lo tanto, favorecer al crecimiento y desarrollo del bebé.</p> | <p>Esquema de ablactación</p> |
| <p>Los asistentes conocerán cuáles son los alimentos que no deben de proporcionarse al bebé antes de su 1er año de vida, por medio de un diálogo discusión, de tal manera que se pueda evitar alguna enfermedad o reacción alérgica.</p> | <p>Alimentos prohibidos antes del 1er año de vida</p> |

¿Qué es la alimentación complementaria?

Es la introducción de alimentos sólidos, diferentes a la leche

Inicio: A los 6 meses

Conocida también como
ablactación



Técnica expositiva



Recomendaciones para iniciar la ablactación

1. Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante 2 o 3 días, lo que permite conocer su tolerancia
2. Evitar mezclar alimentos al momento de servirlos
3. No forzar su aceptación ni la cantidad de alimento
4. Primero debe ofrecerse el alimento semisólido y posteriormente la leche
5. La cantidad de alimentos día con día deberá de ir en aumento
6. Promover el consumo de alimentos naturales
7. Preparar los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos



Recomendaciones para iniciar la ablactación

8. Los alimentos deben de ofrecerse primero como papilla, después picados y finalmente en trozos pequeños

9. Los alimentos deben de prepararse con higiene

10. La alimentación debe ajustarse a la práctica y al menú familiar, así como favorecer la socialización y el aprendizaje del niño

11. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que el niño intente comer solo aunque se ensucie

12. Ofrecer el alimento a temperatura ambiente

Mediante demostración:

Esquema de ablactación

Los alimentos que se proporcionan al bebé mes a mes, su frecuencia y su consistencia

Material: Tarjetas y hojas de rotafolio

(15 minutos)

Técnica demostrativa



Esquema de ablactación

| Edad cumplida | Alimentos a introducir | Frecuencia | Consistencia |
|---------------|---|------------------|--|
| 0-6 meses | Lactancia materna exclusiva | A libre demanda | Líquida |
| 6-7 meses | Verduras y frutas Cereales como avena, arroz, maíz, trigo, amaranto, pastas | 2 veces al día | Purés, papillas |
| 7-8 meses | Leguminosas como frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia Carne como ternera, pollo, pavo, res | 3 veces al día | Purés, picados finos, alimentos machacados |
| 8-12 meses | Derivados de la leche como queso y yogurt Huevo y pescado (en caso de no existir antecedentes familiares de alergia al alimento) | 3-4 veces al día | Picados finos, trocitos |
| >12 meses | Frutas cítricas / Leche entera Incorporación a la dieta familiar | 4-5 veces al día | Trocitos pequeños |





Sistema Estatal
DIF
Gobierno de Puebla

Dialogar-discutir:

¿Qué alimentos no deben de incluirse antes del 1er año de vida?

(15 minutos)

Técnica diálogo-discusión

Alimentos prohibidos antes del 1er año de vida

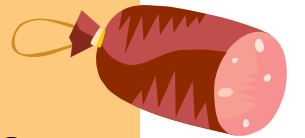
- Leche de vaca
- Huevo
- Enlatados
- Cocoa
- Chocolate
- Piñón
- Almendras
- Nueces
- Cacahuate
- Helado
- Malteadas



- Palomitas de maíz
- Sandía
- Mango
- Piña
- Fresa
- Melón
- Cítricos
- Refrescos
- Pasteles
- Alimentos fritos
- Pescado salado



- Pasitas
- Caramelos
- Té negro, tila
- Café
- Salchicha y tocino
- Higo
- Chorizo y longaniza
- Picante
- Condimentos





Cierre

- Conclusiones
- Evaluación final
- Cierre