



Lactancia  
materna  
exclusiva, Un  
acto de Amor.



Esquema  
complementario.

¡Bienvenidas y Bienvenidos!



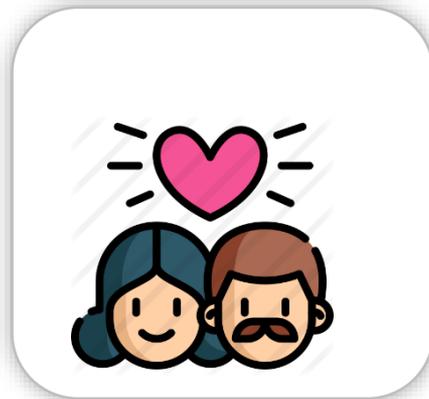
«La lactancia materna es un acto de amor que beneficia tanto a la madre como al bebé.»



## Presentación

La lactancia materna les proporciona a las y los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente.

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** recomienda que las niñas y los niños reciban lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses, que sea complementada con alimentos a partir de los 6 meses, y que se continúe con la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.



## OBJETIVO GENERAL

- ▶ Las y los participantes identificarán la importancia de la lactancia materna, a través de una sesión, que les permita **promover la lactancia materna exclusiva (de 0 a 6 meses) y continuada hasta los 2 años o más.**



## OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes conocerán que es la lactancia materna, a través de una exposición, para reafirmar sus conocimientos.



## OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes identificarán los beneficios de la lactancia materna exclusiva, a través de una exposición, que les permita orientar a las madres de familia sobre su importancia



## OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes expondrán las posturas sugeridas a través de una demostración, a fin de que se apliquen de manera correcta.



## OBJETIVOS PARTICULARES

- ▶ Las y los participantes distinguirán mitos y realidades de la lactancia materna, a través de una discusión, que les permita reforzar la información previa.



## CONTENIDO DE LA SESIÓN

TEMA: LACTANCIA MATERNA, UN ACTO DE AMOR.

SUBTEMA 1: Lactancia materna exclusiva.

SUBTEMA 2: Beneficios de la lactancia materna exclusiva.

SUBTEMA 3: Consejos prácticos para disfrutar la lactancia materna exclusiva.

SUBTEMA 4: Mitos y realidades de la leche materna.



## BENEFICIOS DE LA SESIÓN

**Beneficios de la lactancia  
materna.**

**Relación madre e hija (o).**

**Las madres de familia  
reconozcan la importancia  
de proporcionar lactancia  
materna exclusiva.**

## DESCRIPCIÓN GENERAL DEL CURSO

**Fecha:**

**Duración del curso:**

**Horario:**

**Recesos:**



## EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE

TIPO DE EVALUACIÓN A REALIZAR	FORMA INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN	CRITERIO	MOMENTO DE APLICACIÓN
Diagnóstica inicial.	Escrita/Formato de Diagnóstico inicial.	Identificar el conocimiento previo de las y los participantes.	Durante el encuadre del curso.
Intermedia.	Oral.	Conocer los conocimientos adquiridos durante los temas tratados.	Durante el desarrollo del curso.
Evaluación final.	Escrita/Formato para evaluación final.	Demostrar el aprendizaje adquirido o alcanzado por las y los participantes.	Durante el cierre del curso.
Encuesta de satisfacción.	Escrita/Formato para evaluación de satisfacción.	Evaluar el desarrollo del curso y las habilidades del instructor (a).	Durante el cierre del curso.

## REGLAS GRUPALES

### Ejemplo:

¿Están de acuerdo?

¿Qué les parece si las acordamos?



## EXPECTATIVAS

Alcance  
Instrucciones  
Aplicación de la  
evaluación  
Aclara dudas

¿Cuál es la expectativa del curso?



Duración: 5 minutos

## EVALUACIÓN INICIAL

## Instrucciones

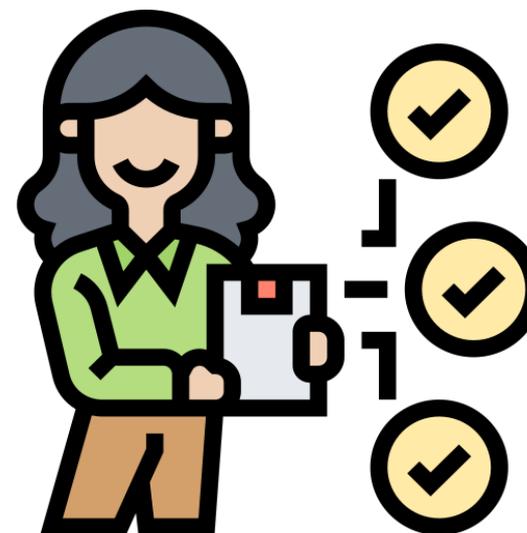
Duración:

		EVALUACIÓN INICIAL EVALUACIÓN FINAL		Código PAL-F-20 Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20 Versión: 2 Fecha: 27/SEPTIEMBRE/2021
FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN	DELEGACIÓN REGIONAL SEDE	MUNICIPIO SEDE	HORARIO/DURACIÓN	
TEMA (S): <b>Lactancia materna exclusiva, un acto de amor. Esquema de alimentación complementaria.</b>				
CAPACITADOR (ES): <b>M. S. Rosa María Solís Morales, Jefa de Departamento. L. N. Lucía Feja Gómez, Jefa de Grupo.</b>				
ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN: <b>PRESENCIAL Y VIDECONFERENCIA ( )</b>				
<input type="checkbox"/> Aplica para Delegación Regional		Delegación Regional:		
<input type="checkbox"/> Aplica para Sistema Municipal DIF		SMDIP:		
NOMBRE		CARGO		
INSTRUCCIONES DE LLENADO GENERALES:				
<input checked="" type="checkbox"/> Evaluación inicial: Antes de iniciar con el evento de capacitación, por favor en el paréntesis de la derecha (columna de opciones de respuestas) de cada reactivo, anote una "X" al inciso que responda correctamente a la pregunta. Por favor utilice lápiz.				
ESTA PARTE ES REQUISITA POR EL RESPONSABLE DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN				
Número de reactivos de la evaluación inicial: 10		Valor de cada reactivo: 1		Calificación de la evaluación inicial:
REACTIVO	RESUESTAS		CUMPLE	
	VALORACION	VALORACION	SI	NO
	SI	NO	SI	NO
1. ¿qué es la lactancia materna exclusiva de acuerdo a la NOM-043-SSA2-2012?				
a) El bebé se alimenta de la leche del pecho su madre, complementando ocasionalmente con fórmulas infantiles.				
b) La alimentación de niños y niñas con leche materna, como único alimento durante los primeros 6 meses de vida.				
c) El bebé recibe leche del pecho de su madre, complementando su alimentación con papillas de verdura y fruta.				
2. ¿qué alimento se recomienda para un bebé sano de 0 a 6 meses de edad?				
a) Fórmula lactea				
b) Papilla				
c) Leche materna exclusiva				
3. ¿cuánta leche materna se le puede dar al bebé?				
a) 250 ml				
b) A libre demanda				
c) 100 ml				

Página 1 de 2

		EVALUACIÓN INICIAL EVALUACIÓN FINAL		Código Pal-F-20 Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20 Versión: 2 Fecha: 27/SEPTIEMBRE/2021
REACTIVO	RESUESTAS		CUMPLE	
	VALORACION	VALORACION	SI	NO
	SI	NO	SI	NO
4. ¿Cuáles son las 3 etapas de la leche materna?				
a) Leche inicial, Leche madura y leche entera.				
b) Calostro, leche de transición y leche madura.				
c) Calostro, leche madura y leche de fórmula.				
5. Beneficios de la leche materna				
a) Siempre está disponible ya temperatura ambiente, fortálce al vínculo madre e hijo.				
b) Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita, contribuye al desarrollo mental, lo protege contra enfermedades, no se contamina.				
c) Todos los anteriores.				
6. ¿A qué edad se recomienda iniciar la alimentación complementaria? Según la NOM-043-SSA2-2012.				
a) A los 6 meses.				
b) A los 8 meses.				
c) Al año de edad.				
7. Según la NOM-043-SSA2-2012, además de iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de edad, la lactancia materna puede continuar hasta:				
a) 1 año de edad.				
b) 2 años de edad.				
c) 4 años de edad.				
8. ¿Cuál es la consistencia de los alimentos con la que se debe iniciar la alimentación complementaria de las niñas y niños?				
a) Puré de fruta.				
b) Trucos.				
c) Purés y papillas.				
9. ¿A partir de qué edad se recomienda dar leche entera de vaca a las niñas y niños?				
a) Después del primer año de edad.				
b) 2 años de edad.				
c) 4 años de edad.				
10. ¿Qué alimentos deben introducirse a las niñas y niños entre los 8 y 12 meses de edad si no existen antecedentes familiares de alergias alimentarias?				
a) Leguminosas.				
b) Derivados de leche, pescado y pescados.				
c) Alimentos picantes.				

Página 2 de 2



## Aplicación de la Evaluación

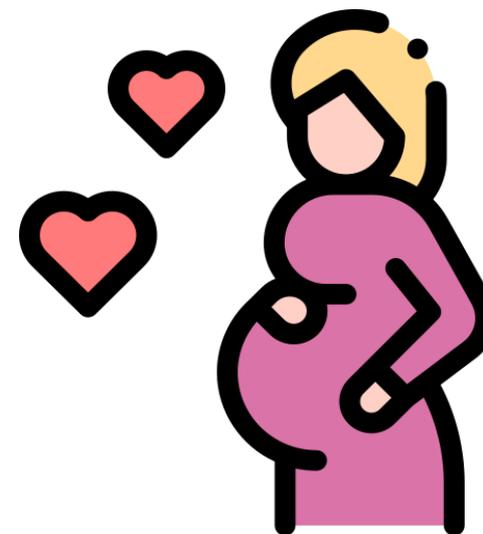
## CONTENIDO DE LA SESIÓN

# SUBTEMA 1: Lactancia materna exclusiva



## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

- ▶ Desde que estás **embarazada** hasta que la o **el bebé** cumple los **dos años**, es el periodo más importante para su **nutrición y salud**, por lo que una **adecuada alimentación y nutrición** es fundamental.



## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

### Alimentación en los Primeros Días

Para ofrecer a la o el **bebé** una **alimentación correcta** se recomienda **ofrecerle leche materna de manera exclusiva los primeros seis meses** y mantenerla el mayor tiempo posible junto con los **alimentos sólidos**.

Embarazo

Primeros 2 años

Período más importante para su nutrición y salud



2  
AÑOS

## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

La Organización Mundial de la salud (OMS) informa que la lactancia materna exclusiva en **los primeros 6 meses es fundamental**, esto es con el objetivo de que la **niña o el niño tenga un desarrollo y crecimiento óptimo** y que a pesar de recibir alimentos complementarios nutricionalmente adecuados para cubrir los requisitos nutrimentales **la lactancia se mantenga hasta los 2 años o más**, debido a su **gran cantidad y biodisponibilidad de nutrimentos** en cada una de las diferentes etapas.



## LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

### Características de la leche materna en sus diferentes etapas

ETAPA	CARACTERÍSTICAS
Pre calostro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se forma a partir del exudado del plasma producido en la glándula mamaria, a partir de la semana 16 del embarazo.</li></ul>
Calostro	<ul style="list-style-type: none"><li>• Líquido viscoso, amarillento y de sabor ligeramente salado.</li><li>• Se produce durante los primeros días después del parto.</li><li>• Contiene más proteínas, vitaminas liposolubles y sodio, mayor cantidad de inmunoglobulinas que desarrollan un sistema de protección frente a infecciones en la o el bebé.</li><li>• Cubre las necesidades de la o el recién nacido, no es necesario complementar con leches de fórmula.</li></ul>

ETAPA	CARACTERÍSTICAS
Leche de transición	<ul style="list-style-type: none"><li>• Es de color blanquecino azulado, debido a la emulsificación de grasas y la presencia de caseinato de calcio.</li><li>• Su producción ocurre en el quinto o séptimo día después del parto y se prolonga hasta el final de la segunda semana.</li><li>• Sus concentraciones de lactosa y grasa se elevan a medida que aumenta el colesterol, los fosfolípidos y las vitaminas hidrosolubles; mientras disminuyen las proteínas, inmunoglobulinas y vitaminas liposolubles, pues se diluyen por el incremento en el volumen de producción.</li></ul>

ETAPA	CARACTERÍSTICAS
Leche madura	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se produce a partir de la tercera semana después del parto y puede continuar incluso por 15 meses.</li><li>• Es más blanca y de mayor consistencia que las anteriores.</li><li>• Contiene todos los nutrimentos que la o el bebé requiere, como agua, carbohidratos, vitaminas, oligoelementos, grasas, proteínas y minerales. Estos componentes se dividen a su vez, en muchos compuestos, que cumplirán funciones específicas de desarrollo cognitivo, gastrointestinal e inmunológico del neonato.</li></ul>

## CONTENIDO DE LA SESIÓN

# SUBTEMA 2: Beneficios de la Lactancia materna exclusiva.



## LECHE MATERNA EXCLUSIVA

Alimentar a la o el bebé es una experiencia que construye lazos afectivos y proporciona grandes beneficios para ambos.



**La Leche Materna es lo mejor para la o el bebé, porque...**

- Produce anticuerpos que protegen a la o el bebé de enfermedades infecciosas además de las crónicas, reduciendo las tasas de mortalidad, por enfermedades como diarrea y neumonía.
- Aporta proteínas adecuadas para su desarrollo, tanto en cantidad como en calidad y composición.
- Es de fácil digestión.

## LECHE MATERNA EXCLUSIVA



La Leche Materna es lo mejor para la o el bebé, porque...

- Favorece el desarrollo del sentido del gusto.
- Contribuye a su desarrollo mental.
- Las niñas y niños tienen menor tendencia a sufrir sobrepeso u obesidad y diabetes tipo 2.

## LECHE MATERNA EXCLUSIVA

La Lactancia materna beneficia a la madre, porque...



- Aumenta el vínculo con la o el bebé.
- Disminuye el riesgo de padecer cáncer de ovario o de mama, diabetes tipo 2 y depresión postparto.
- Ayuda a recuperar el peso previo al embarazo.
- La práctica óptima de la lactancia materna genera ahorros económicos para la familia y para la sociedad.
- Disminuye el ausentismo laboral.

## RIESGOS DE NO AMAMANTAR

Debido a la importancia de la lactancia materna, las consecuencias que implica son variadas, a corto y largo plazo, por ejemplo:

En el primer año, **se presenta una mayor probabilidad de muerte o de contraer enfermedades como diarrea y neumonía**, en las y los niños alimentados con leches distintas a la materna.







## CONTENIDO DE LA SESIÓN

### SUBTEMA 3: Consejos prácticos para disfrutar la lactancia materna exclusiva.



## CONSEJO 1

### Coloca a la o el bebé al pecho en cuanto nazca

Lo mejor es que una vez que la o el bebé nazca y sea revisado por la o el profesional de la salud, sea colocado a tu pecho, de esa manera podrán aprovechar que está alerta y que cuenta con el reflejo de succión para empezar a conocerse y a identificar tu aroma y tu piel.

Te recomendamos platicar con las y los médicos que asistirán tu parto para que te ayuden a que esto suceda.

Cuando ofreces leche a tu bebé es importante que te relajes, así la leche fluirá de mejor manera y la o el bebé disfrutará mucho del momento



## CONSEJO 2

### Relájate

Cuando ofreces leche a la o el bebé es importante que te relajes, así la leche fluirá de mejor manera y la o el bebé disfrutará mucho del momento.



## CONSEJO 3

### Descansa

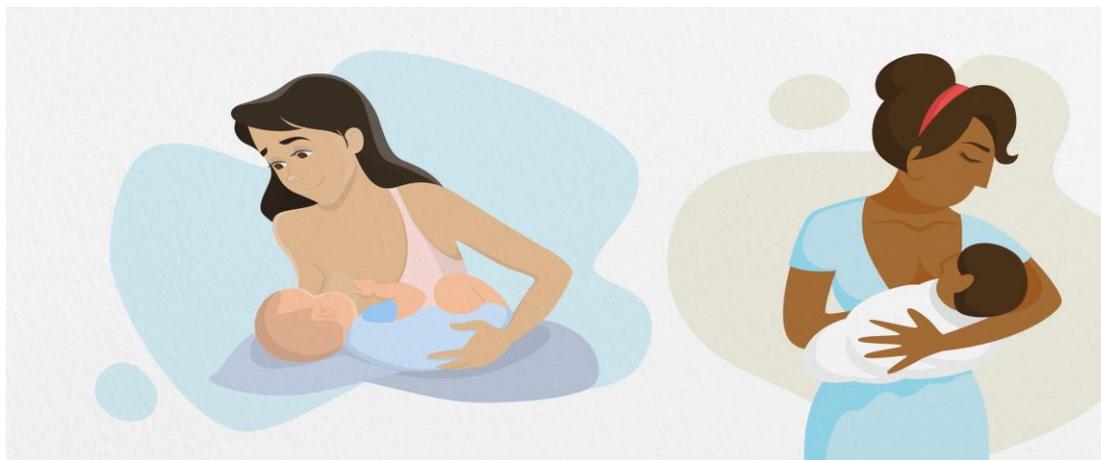
Recuerda descansar entre toma y toma para que tu organismo pueda reponerse y disfrutes del momento.



## CONSEJO 4

### Practica

La lactancia no es una conducta totalmente instintiva por lo que la práctica es algo que se debe aprender.



## CONSEJO 5

### Adopta una posición cómoda

La recomendación número uno para una lactancia materna exclusiva exitosa, es que adoptes una posición cómoda, es decir que mantengas la espalda erguida y que no tengas que sostener todo el peso de la o el bebé.

#### POSICIONES PARA AMAMANTAR



ACUNADO  
TRANSVERSAL

1



ACOSTADA

2



ACUNADO  
CRUZADO

3



RECOSTADA

4



AXILAR

5

## DEMOSTRACIÓN - EJECUCIÓN

### POSICIONES PARA LA LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA

## OBJETIVO

Las y los participantes expondrán las posturas sugeridas a través de una demostración, a fin de que se apliquen de manera correcta.

- Presenta el objetivo de la actividad a desarrollar.
- Ejemplifica la actividad a desarrollar.
- Resuelve dudas sobre la demostración realizada.
- Propicia la demostración.
- Permite que los capacitandos realicen la práctica.
- Retroalimenta sobre la práctica.



## POSICIÓN ACUNADA

Coloca la cabeza de la o el bebé en tu antebrazo y con ayuda de este acércalo a tu pecho manteniendo los brazos alrededor de su cuerpo.



## POSICIÓN ACOSTADA

Coloca la cabeza de la o el bebé en tu antebrazo y con ayuda de este acércalo a tu pecho manteniendo los brazos alrededor de su cuerpo.



## POSICIÓN DE SANDÍA O DE BALÓN DE FÚTBOL

Coloca el cuerpo de la o el bebé al costado de tu cintura apoyado en una almohada o dona con la cabeza a la altura de tu pecho.

Esta postura es adecuada en casos de cesárea, cuando los pechos son muy grandes o cuando se debe alimentar a más de una o un bebé.



## POSICIÓN FRENTE A FRENTE

Coloca el cuerpo de la o el bebé al costado de tu cintura apoyado en una almohada o dona con la cabeza a la altura de tu pecho.

Esta postura es adecuada en casos de cesárea, cuando los pechos son muy grandes o cuando se debe alimentar a más de una o un bebé.



## POSICIÓN SOBRE TU REGAZO

Sienta a la o el bebé sobre tu pierna viendo hacia tu pecho y sujétalo por debajo de tus brazos, acércalo y disfruten el momento.



## CONSEJO 6

### Pasos para colocar a la o el bebé para darle pecho

#### Paso 1

Juega con tu pezón cerca de la nariz y boquita de la o el bebé para que abra bien la boca.

#### Paso 2

Una vez que tenga la boca abierta poniendo su lengua hacia abajo y hacia adelante, acércalo a tu pecho.



## CONSEJO 6

### Paso 3

Deja que la o el bebé se prenda a tu pezón cubriendo con ambos labios lo más posible la areola. Para facilitar el prendimiento puedes tomar tu pecho con la mano en forma de “C”.



### Paso 4

Revisar que sus labios estén enrollados hacia afuera y su barbilla y nariz cerca de tu piel.



### Paso 5

Corrige su agarre si sientes que te lastima.



## CONSEJO 6

Para desprender a la o el bebé, coloca tu dedo pulgar limpio cerca de la comisura de su boquita e introdúcelo para romper el vacío, en ese momento podrás separarlo.



## CONSEJO 7

### Alimentación a libre demanda

Tú tienes el poder para producir la cantidad de leche que la o el bebé necesita si lo alimentas cada vez que lo pide, la recomendación es que durante los primeros días y semanas alimentes a la o el bebé a libre demanda, al observar señales claras de hambre, como chuparse los dedos, buscar tu pecho con la cabeza y mover rápidamente los ojos.

Al inicio de la vida de la o el bebé, **comerá de 8 a 12 veces al día y conforme su estomaguito vaya aumentando su capacidad y su crecimiento el número de veces que lo alimentes será menor.**



## CONSEJO 8

¿Cómo saber que la o el bebé está comiendo lo suficiente?

**Bebé:** La señal más importante para saber que tu hija o hijo está consumiendo suficiente leche es que tenga un crecimiento adecuado, sin embargo en el día a día podrás saber que come bien porque lo escuchas tragar, hace pipi y popo y porque lo observas tranquilo y duerme.



**Mamá:** Otra señal de que comió suficiente es que tras darle de comer sentirás tu pecho mucho más blando y sin congestión y te sentirás más relajada.

## CONSEJO 9

### ¿Por qué llora la o el bebé?

La o el bebé también llora por sueño o porque necesita un apapacho.



## CONSEJO 10

### El agua y la lactancia

Tomar agua durante la lactancia materna es vital. La recomendación de líquidos totales para las mujeres que están lactando es de 3.1 litros, en los cuales se incluyen agua simple, leche, caldos y sopas, y alimentos ricos en agua como las frutas.

Te recomendamos:

- Incrementar el consumo poco a poco.
- Preferir beberla a temperaturas agradables.
- Consumir por la mañana y media tarde para evitar que por la noche tengas que asistir al baño.



## LACTANCIA, FAMILIA Y SOCIEDAD

La llegada de una o un bebé al hogar no solo trae cambios, responsabilidades y retos para las y los padres. Es una familia entera la que da la bienvenida a la o el nuevo miembro, todos los que la forman tendrán un papel importante en la lactancia de la o el bebé.

- Tomar la responsabilidad juntos de estar pendiente de la o el bebé (escuchar si llora).
- Entre todos mantener limpio el lugar donde mamá alimenta a el o la bebé.
- Atender también las necesidades de la madre, en cuanto a descanso y alimentos, así aseguraremos su buena salud y la de la o el bebé.
- Observar si la o el bebé está teniendo el agarre correcto al seno de la mamá. Permanecer cerca mientras el bebé es alimentado y también hablarle de forma cariñosa.



## LACTANCIA, FAMILIA Y SOCIEDAD

### Recordatorio para Papá



- Si participan en la vida de sus hijas e hijos desde que nacen, la unión será más fuerte.
- El pecho paterno, aunque no da leche, también nutre de amor y cuidado.



## LACTANCIA, FAMILIA Y SOCIEDAD

### Recordatorio para mamá



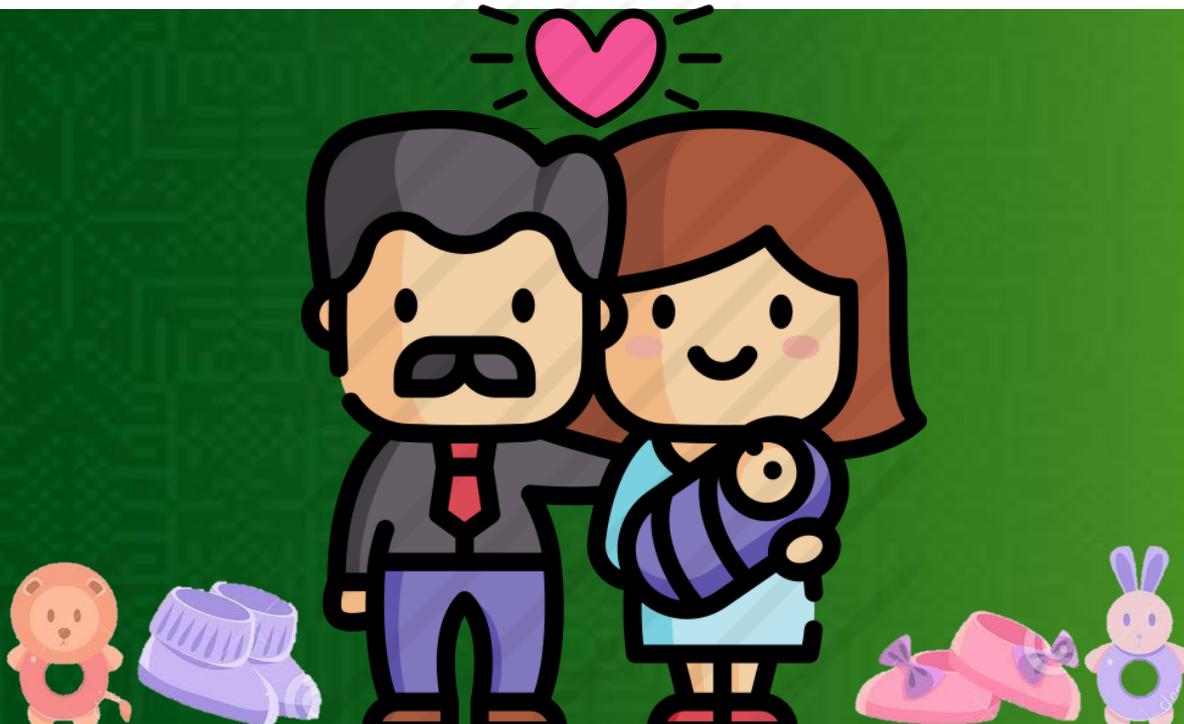
- Alimentarse adecuadamente (teniendo una dieta equilibrada y variada, evitando saltarse tiempos de comida y consumir 2 litros o más de agua).
- Descanso adecuado.
- Personas disponibles para apoyarla con las dudas que le surjan (educador comunitario, otras madres, especialistas, etc.).
- Saber, que cuando alimenta a la o el bebé, no solo nutre su cuerpo sino también sus emociones. Transmite seguridad y cariño.





## CONTENIDO DE LA SESIÓN

# SUBTEMA 4: Mitos y realidades de la leche materna



## MITOS Y REALIDADES DE LA LECHE MATERNA

No tengo leche o no le es suficiente

**MITO**

“No lo puedo alimentar porque no tengo leche”.

“Mi leche ya no es suficiente”.

**REALIDAD**

Todas las madres tienen la capacidad de producir leche (estimulación).

Creencia de que no tienen leche suficiente para alimentar a sus hijas e hijos (percepción).



## MITOS Y REALIDADES DE LA LECHE MATERNA

¿ Por qué no puede administrarse agua a la o el bebé durante la lactancia?

### MITO

“La o el bebé necesita agua para saciar la sed, la leche es muy pesada y por eso no se le quita”.

“Hace demasiado calor y el bebé suda mucho y necesita hidratarse”.

El agua es vida y no le hace daño a nadie”.

### REALIDAD

La leche materna tiene más de 80% de agua.

El dar agua a las y los bebés pequeños los pone en riesgo de diarrea (infección) y puede llegar a presentarse desnutrición (saciedad con agua).



## MITOS Y REALIDADES DE LA LECHE MATERNA

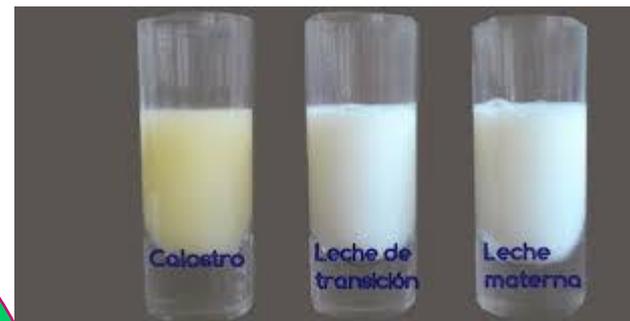
La leche esta aguada, no es apropiada para la o el bebé

### MITO

La leche esta aguada, no es apropiada para la o el bebé.

### REALIDAD

La composición de la leche humana se va adecuando a las necesidades del bebé, las cuales lo satisfacen nutricionalmente.



## MITOS Y REALIDADES DE LA LECHE MATERNA

### El biberón es inofensivo

#### MITO

“No le pasa nada a la mamá o al bebé, si le doy biberón, es más fácil e higiénico”.

#### REALIDAD

El uso del biberón puede tener grandes riesgos de contraer infecciones por una mala higiene en:

- La persona que los prepara,
- el biberón y chupón o en el alimento a ofrecer,
- puede causar problemas dentales y en el lenguaje.



## MITOS Y REALIDADES DE LA LECHE MATERNA

Dar pecho crea dependencia hacia la madre

### MITO

“Dar pecho a las niñas y los niños mayores de un año crea dependencia y es malcriarlo”.

### REALIDAD

Dar pecho después del año no malcria a la niña o al niño, al contrario, fortalece el vínculo que hay entre madre – hija (o) dándole seguridad al pequeño y mayor autoestima a la madre.







## BIBLIOGRAFÍA

Los Primeros 1,000 días de vida de una niña y un niño. Aspectos importantes de nutrición, desarrollo y crianza. SNDIF, Secretaria de Salud, UNICEF.

Consejos para una Lactancia Materna exitosa. Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. México, 2017. Lic. Ricardo Ángel Pérez García Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario Lic. Daniela Prieto Armendáriz Directora de Atención Alimentaria.

La lactancia es un acto de amor Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario. México, 2018. Lic. Ricardo Ángel Pérez García Director General de Alimentación y Desarrollo Comunitario Lic. Daniela Prieto Armendáriz Directora de Atención Alimentaria.

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios Básicos de Salud. Procción y Educación para la Salud en Materia Alimentaria. Criterios para Brindar Orientación. Publicada DOF 22-01-2013.



## EVALUACIÓN FINAL

## Instrucciones

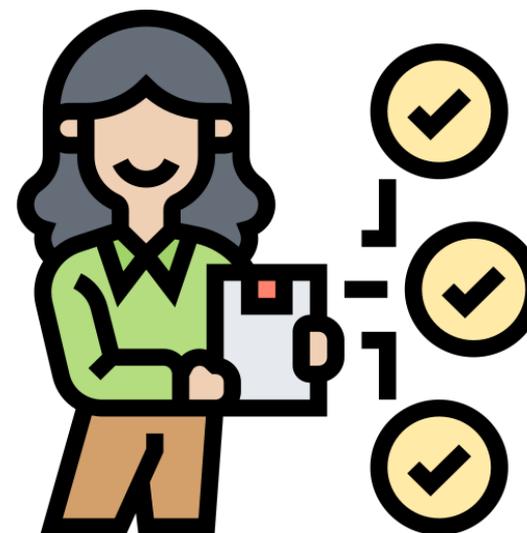
Duración:

		EVALUACIÓN INICIAL EVALUACIÓN FINAL		Código PAL-F-20 Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20 Versión: 2 Fecha: 27/SEPTIEMBRE/2021
FECHA DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN	DELEGACIÓN REGIONAL SEDE	MUNICIPIO SEDE	HORARIO/DURACIÓN	
TEMA (S): <b>Lactancia materna exclusiva, un acto de amor. Esquema de alimentación complementaria.</b>				
CAPACITADOR (ES): <b>M. S. Rosa María Solís Morales, Jefa de Departamento. L. N. Lucía Feña Gómez, Jefa de Grupo.</b>				
ESTRATEGIA DE CAPACITACIÓN: <b>PRESENCIAL Y VÍDEOCONFERENCIA ( )</b>				
<input type="checkbox"/> Aplica para Delegación Regional / Delegación Regional: _____				
<input type="checkbox"/> Aplica para Sistema Municipal DIF / SMDIF: _____				
NOMBRE		CARGO		
<b>INSTRUCCIONES DE LLENADO GENERALES:</b>				
➔ Evaluación inicial: Antes de iniciar con el evento de capacitación, por favor en el paréntesis de la derecha (columna de opciones de respuestas) de cada reactivo, anote una "X" al inicio que responda correctamente a la pregunta. Por favor utilice lápiz.				
<b>ESTA PARTE ES REQUISITADA POR EL RESPONSABLE DEL EVENTO DE CAPACITACIÓN</b>				
Número de reactivos de la evaluación inicial: <input type="text"/> Valor de cada reactivo: <input type="text"/> Calificación de la evaluación inicial: <input type="text"/>				
REACTIVO	RESUESTAS		CUMPLE	
	VALORACIÓN	VALORACIÓN	SI	NO
	SI	NO	SI	NO
1. ¿Qué es la lactancia materna exclusiva de acuerdo a la NOM-043-SSA2-2012?				
a) El bebé se alimenta de la leche del pecho su madre, complementando ocasionalmente con fórmulas infantiles.				
b) La alimentación de niños y niñas con leche materna, como único alimento durante los primeros 6 meses de vida.				
c) El bebé recibe leche del pecho de su madre, complementando su alimentación con papillas de verdura y fruta.				
2. ¿Qué alimento se recomienda para un bebé sano de 0 a 6 meses de edad?				
a) Fórmula lactea				
b) Papilla				
c) Leche materna exclusiva				
3. ¿Cuánta leche materna se le puede dar al bebé?				
a) 250 ml				
b) A libre demanda				
c) 100 ml				

Página 1 de 2

		EVALUACIÓN INICIAL EVALUACIÓN FINAL		Código Pal-F-20 Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20 Versión: 2 Fecha: 27/SEPTIEMBRE/2021
REACTIVO	RESUESTAS		CUMPLE	
	VALORACIÓN	VALORACIÓN	SI	NO
	SI	NO	SI	NO
4. ¿Cuáles son las 3 etapas de la leche materna?				
a) Leche inicial, Leche madura y leche entera.				
b) Calostro, leche de transición y leche madura.				
c) Calostro, leche madura y leche de fórmula.				
5. Beneficios de la leche materna:				
a) Siempre está disponible ya temperatura ambiente, fortálcece al vínculo madre e hijo.				
b) Proporciona todos los nutrientes que el bebé necesita, contribuye al desarrollo mental, lo protege contra enfermedades, no se contamina.				
c) Todos los anteriores.				
6. ¿A qué edad se recomienda iniciar la alimentación complementaria? Según la NOM-043-SSA2-2012.				
a) A los 6 meses.				
b) A los 8 meses.				
c) Al año de edad.				
7. Según la NOM-043-SSA2-2012, además de iniciar la alimentación complementaria a los 6 meses de edad, la lactancia materna puede continuar hasta:				
a) 1 año de edad.				
b) 2 años de edad.				
c) 4 años de edad.				
8. ¿Cuál es la consistencia de los alimentos con la que se debe iniciar la alimentación complementaria de las niñas y niños?				
a) Puré de frutas.				
b) Trucos.				
c) Purés y papillas.				
9. ¿A partir de qué edad se recomienda dar leche entera de vaca a las niñas y niños?				
a) Después del primer año de edad.				
b) 2 años de edad.				
c) 4 años de edad.				
10. ¿Qué alimentos deben introducirse a las niñas y niños entre los 8 y 12 meses de edad, si no existen antecedentes familiares de alergias alimentarias?				
a) Leguminosas.				
b) Derivados de leche, pescado y pescados.				
c) Alimentos picantes.				

Página 2 de 2



Aplicación de la Evaluación

## INFOGRAFÍA



## CONTENIDO DE LA SESIÓN

**SUBTEMA: Esquema de alimentación complementaria.**



## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

**La Alimentación complementaria. Es el proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de los alimentos diferentes a la leche humana, para satisfacer las necesidades nutrimentales de la niña o niño, se recomienda después de los 6 meses de edad.**

- ❑ Introducir un solo alimento a la vez. Ofrecerlo durante dos o tres días, lo que permite conocer su tolerancia.
- ❑ Al inicio, no se deben mezclar los alimentos al momento de servirlos o prepararlos para poder ofrecer uno a la vez, esto permitirá conocer los sabores y su tolerancia.
- ❑ Iniciar con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece la niña o niño, mientras se mantiene la lactancia materna.
- ❑ Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece la niña o niño, adaptándose a sus requisitos y habilidades.



## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

- A los 12 meses la mayoría de las niñas o niños pueden comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia, bajo una alimentación correcta.
- Aumentar el número de veces que la niña o niño consume los alimentos complementarios conforme va creciendo.
- Variar los alimentos para cubrir las necesidades nutricionales. Deben consumirse alimentos de origen animal lo más frecuentemente posible. Las frutas y verduras ricas en vitamina A deben ser consumidas a diario.
- Debe ofrecerse agua simple potable. Los jugos de fruta deben ofrecerse cuando la niña o niño pueda tomar líquidos en taza. De preferencia deben ser naturales sin la adición de edulcorantes.



## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



- ❑ A partir de los 6 meses iniciar la alimentación complementaria y continuar con la lactancia materna de ser posible hasta los 2 años de edad.
- ❑ Alimentar a los lactantes directamente y asistir a la niña o niño mayor cuando come por sí solo, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción
- ❑ Alimentar despacio y pacientemente y animar a la niña o niño a comer, pero sin forzarlos.
- ❑ Si la niña o niño rechaza varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones sabores, texturas y métodos para animarlos a comer.
- ❑ Evitar las distracciones durante las horas de comida si la niña o niño pierde interés rápidamente.

## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



- Recordar que los momentos de comer son periodos de enseñanza y aprendizaje mutuos entre los padres de familia y las hijas (os), hablar con las niñas y los niños y mantener el contacto visual.
- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y lavar las manos de los niños antes de comerlos.
- Servir los alimentos inmediatamente después de su preparación y guardarlos de forma segura si no son consumidos al momento.
- Utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos. Deben emplearse utensilios adecuados, permitir que la niña y el niño intente comer solo, aunque se ensucie.
- Evitar el uso de biberones.

## RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



### Esquema de Alimentación Complementaria

06.

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
 <b>0 - 6 meses</b>	Lactancia materna exclusiva *	A libre demanda	Líquida
 <b>6 - 7 meses</b>	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cordero, hígado) ** Verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, pan, tortilla, galletas, pastas, cereales infantiles precozidos adicionales) ; <i>Continúa con leche materna</i>	2 a 3 veces al día	Purés y papillas
 <b>7 - 8 meses</b>	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia) <i>Además de los alimentos anteriores ; Continúa con leche materna</i>	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
 <b>8 - 12 meses</b>	Derivados de leche (queso, yogur y otros) Huevo y pescado *** <i>Además de los alimentos anteriores ; Continúa con leche materna</i>	3-4 veces al día	Picados finos y trocitos
 <b>&gt; 12 meses</b>	Frutas cítricas, leche entera **** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar. <i>Además de los alimentos anteriores ; Continúa con leche materna</i>	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

\* Solo leche materna, no agua, ni té.

\*\* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.

\*\*\* Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.

\*\*\*\* La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

FUENTE: NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012. SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA BRINDAR ORIENTACIÓN.




DIRECCIÓN DE DESARROLLO COMUNITARIO Y ASISTENCIA ALIMENTARIA

## INFOGRAFÍA



**DIF** Caminemos  
**ESTATAL** de la mano  
SAN LUIS POTOSÍ 2021 & 2027



# ¡Gracias!

Por venir, tu presencia  
ha sido muy importante.