

3

Lactancia Materna



**Nutriendo conciencias
en las escuelas
para el Buen Vivir**

Orientaciones para
la maestra y el maestro

“El pueblo se ha convertido en el primer maestro
de la República”

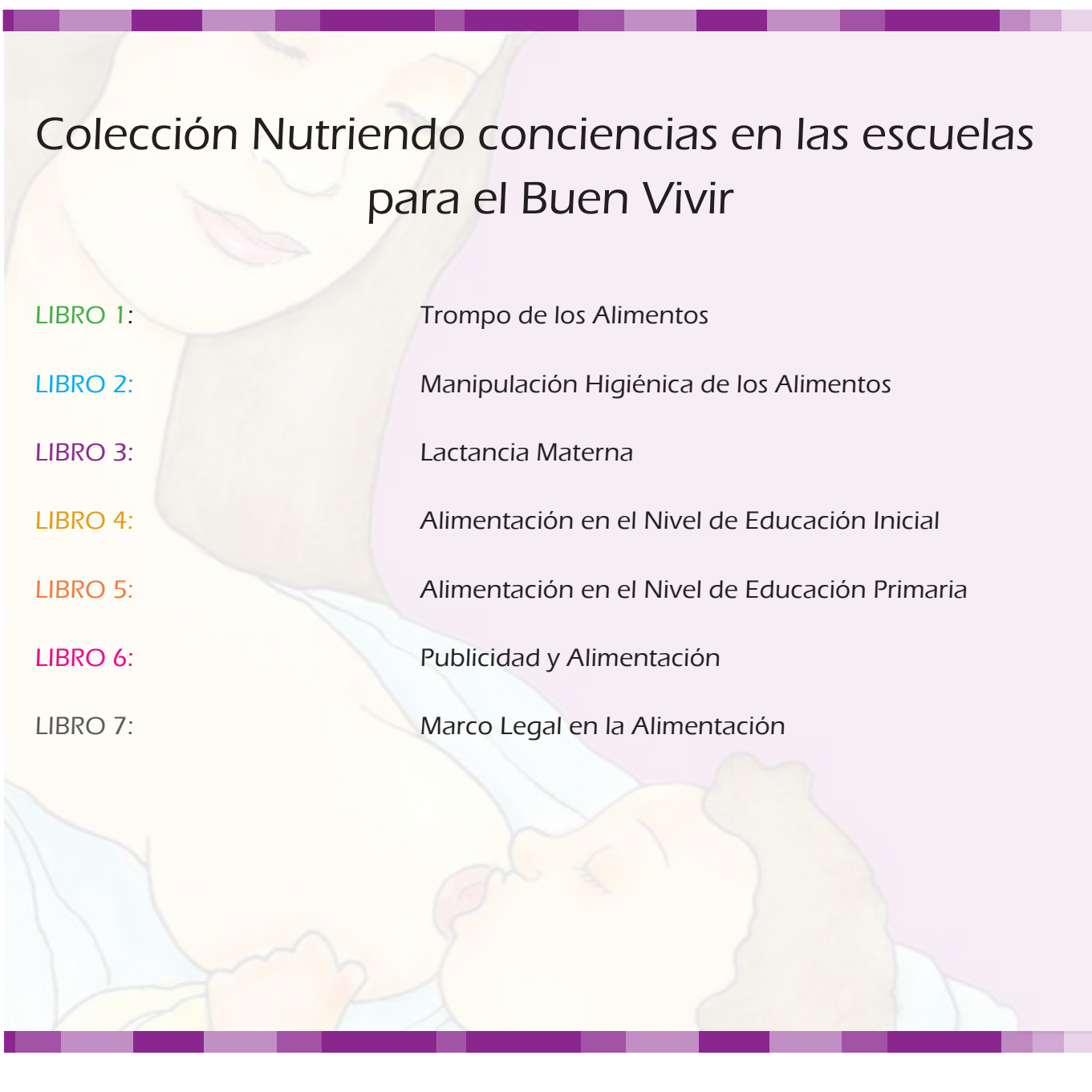
A handwritten signature in black ink, consisting of a stylized 'H' followed by a series of vertical lines and a horizontal line at the bottom.

Hugo Rafael Chávez Frías

Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela

Aló Presidente Nº 244

Palacio de Miraflores, 15 de enero de 2006

A soft, watercolor-style illustration of a woman's face and neck on the left, and a child's face on the right, both looking towards each other. The background is a light purple gradient. The top and bottom of the page are decorated with a horizontal bar of purple and white squares.

Colección Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

LIBRO 1:

Trompo de los Alimentos

LIBRO 2:

Manipulación Higiénica de los Alimentos

LIBRO 3:

Lactancia Materna

LIBRO 4:

Alimentación en el Nivel de Educación Inicial

LIBRO 5:

Alimentación en el Nivel de Educación Primaria

LIBRO 6:

Publicidad y Alimentación

LIBRO 7:

Marco Legal en la Alimentación



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación

MINISTRO

Gral. Carlos Osorio

INSTITUTO NACIONAL DE NUTRICIÓN

COORDINACIÓN GENERAL

Marilyn Di Luca, Diana Calderón, Ailyn Adames, María Mercedes Alayón, América Pirela, Carmen Alicia Mendoza.

COORDINACIÓN TÉCNICA

Dirección de Educación

COMITÉ REDACTOR MULTIDISCIPLINARIO

Lysbhatt Reyes, Margarita Palacios M., Yosmar Briceño, María Fernanda Dos Santos, Lucy Romero, Idelmar Calderón, Marlene Da Mata, Victoria Ordosgoitti, Verónica Sandoval, Ana Díaz, Leonardo Perdomo, Evely Martínez, Mailet Allen, Jesaida Silvera, Betzaida López, Yolihect Inojosa, Wendy Sandoval, Carmen Figuera, Leisdir Bernal, Tannys Tapias, Irma Perdomo, Aimara Villanueva.

DISEÑO Y DIAGRAMACIÓN

Andrea Miranda

ILUSTRACIÓN

Cruz Manuel Noguera

EDICIÓN

José Joaquín Flores

COLECCIÓN

Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir

Ministerio del Poder Popular para la Alimentación. Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN. Caracas, República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54.

ISBN:

Colección "Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir": **978-980-6129-57-3**

Lactancia Materna: **978-980-6129-58-0**

Depósito Legal: **If20320113631223**

Primera Edición.

Tiraje: 1.000 ejemplares.

Impreso en:

Inversiones Innova Pro 811, C.A. Caracas.



Ministerio del Poder Popular para la Educación

MINISTRA

Profa. Maryann del Carmen Hanson Flores

VICEMINISTERIO PARA LA ARTICULACIÓN DE LA EDUCACIÓN BOLIVARIANA

Prof. Conrado Rovero Mora

VICEMINISTERIO PARA LA PARTICIPACIÓN Y APOYO ACADÉMICO

Profa. Trina Manrique

DIRECCIÓN GENERAL DE CURRÍCULO

Profa. Maigualida Pinto Iriarte

EQUIPO DE VALIDACIÓN

Viceministerio para la Articulación de la Educación Bolivariana: William Medina y Moralber Torres; Direcciones Generales del Ministerio del Poder Popular para la Educación: Currículo: Hildred Tovar y Nora Alvarado; Consultoría Jurídica: Flor Guedez; Educación Inicial: Nilda Palomares; Educación Primaria: Euridice Waramato, Irene Duarte y Marjorie Badema; Formación del Personal Docente: Yohoani Blanco; Dirección General de Supervisión Educativa: Miguel Angel Sánchez y cuarenta docentes coordinadores del Programa de Alimentación Escolar (PAE), pertenecientes a la Zona Educativa del Distrito Capital.




PRESENTACIÓN

El Gobierno Bolivariano tiene dentro de sus líneas estratégicas el impulso de la educación transformadora para la nueva mujer y el nuevo hombre fortaleciendo modelos de valores cónsonos con la solidaridad, honestidad, cooperación. En esta siembra de valores se encuentra también la conciencia en Soberanía Alimentaria siendo esta área prioridad tanto para el bienestar colectivo como para la defensa nacional.

La Lactancia Materna, como práctica del Buen Vivir, es la alimentación ideal en la etapa de crecimiento. Es una fuente natural de amor, calor y estimulación para la niña y el niño. A través del pecho de su madre la niña y el niño no sólo se fortalecen a nivel nutricional, sino que se produce un intercambio de sentimientos y afecto que repercutirá hasta en su vida adulta. Es muy importante que cada madre le dé leche materna a su hija o hijo, ya que por medio de ésta le brinda los mejores nutrientes para que crezcan sanos, fuertes e inteligentes.

En este libro, el tercero de la colección “Nutriendo conciencias en las escuelas para el Buen Vivir”, encontrará propuestas de contenidos y orientaciones pedagógicas para comprender y abordar en la familia, escuela y comunidad el tema de la Lactancia Materna como primer acto de Soberanía Alimentaria. Con este lema de la Misión Alimentación, se quiere significar el carácter estratégico que tiene esta importante práctica de alimentación en las políticas públicas del país. Además de



garantizar la salud y el bienestar integral de nuestras niñas y niños, la Lactancia Materna produce autonomía alimentaria, al asegurar la no dependencia de los fabricantes y distribuidores de los sucedáneos de la leche materna, los cuales atendiendo a sus intereses económicos y apoyados en el efecto de la publicidad, comercializan y promocionan en la población materno-infantil el uso de productos elaborados a base de leche de vaca, la cual es diferente a la leche materna, resulta costosa y riesgosa al considerar los procedimientos y utensilios que se requieren para su preparación, además de estar sujeta a las fluctuaciones de la oferta y la demanda.

El derecho a la alimentación de la niña y el niño es reclamado por ellos mismos a través de los llantos, las miradas y los gestos, es deber de las madres y los padres, así como de toda la comunidad y el Estado garantizarles su alimento a través de la práctica de la Lactancia Materna. Hay que unir esfuerzos por parte de las instituciones de todos los sectores: educativo, agroalimentario, salud, social y comunicacional, junto con las comunidades, para aumentar de esta manera el porcentaje de niñas y niños amamantados, que a nivel nacional se encuentra en 27,86% (INN, 2008). Esto conllevará sin duda a mejorar los indicadores de salud y calidad de vida no sólo de nuestra infancia sino también de las ciudadanas y los ciudadanos de la Venezuela del mañana.

PRESENTACIÓN

ÍNDICE

¡Apoyemos la Lactancia Maternal!	1
Alimentación de la embarazada	2
Micronutrientes fundamentales en el embarazo	4
Recomendaciones generales para la mujer embarazada	6
Saberes en relación a la Lactancia Materna en nuestra comunidad escolar	8
Ya tiene 6 meses, es tiempo de la alimentación complementaria	22
Recomendaciones para lograr una alimentación complementaria adecuada	24
Pasito a pasito las niñas y los niños crecen sanitos	26
¡A mí me criaron así!	28
Comercialización de fórmulas lácteas	30
¿Se puede pensar en la Lactancia Materna como el primer acto de Soberanía?	32
Orientaciones pedagógicas	34
Título: ¡Canción de cuna!	36
Título: Amor de mamá...	37
Título: ¡Caravana de frutas!	38
Título: ¡Qué rica papilla!	40
Título: Pintar con palabras lo que percibimos con los sentidos	42
Título: ¡A registrar!	44
Título: ¡Nuestro amigo el ambiente!	45



Título: ¡Salud - Noticias!	46
Título ¡Qué bonitas fotografías!	47
Título: Detectives alimentarios	48
Título: Problemas de salud por una inadecuada alimentación complementaria	49
Título: ¿Conoces cómo fue la Lactancia Materna de nuestro Libertador?	50
Título: ¡El fascinante mundo del arte!	51

Glosario 52

Referencias bibliográficas 54

¡ Apoyemos la Lactancia Materna !

La familia, la escuela y la comunidad tienen un rol protagónico en la promoción de la Lactancia Materna, mediante la incorporación de este tema en la planificación educativa, con el fin de consolidar los conocimientos, compartir saberes, inquietudes y soluciones que despierten cada vez más el interés y la motivación por la Lactancia Materna, un asunto que nos compete a todos y todas, ya que es un tema de Soberanía, equidad y patria.

El bello acto de amamantar es el primer acto de Soberanía Alimentaria de los pueblos, tiene muchos beneficios para la sociedad, ya que previene la malnutrición infantil y las enfermedades infecciosas de las niñas y los niños, garantizando así la salud de la población. Por lo tanto es vital estimular la creación de grupos comunitarios que promuevan, apoyen y protejan la práctica de la Lactancia Materna, conjuntamente con las redes de salud sociales y comunitarias, para ayudar a las madres a resolver las dudas o problemas que se presenten durante el amamantamiento.



Antes de hablar de Lactancia Materna es importante conocer cómo debe ser la alimentación de la embarazada, para garantizar de esta forma que la niña y el niño nazcan sanos y el proceso de amamantamiento se produzca de la mejor manera.

Alimentación de la embarazada

Durante el embarazo aumentan los requerimientos nutricionales de la madre, debido a los cambios fisiológicos que ocurren en su organismo, las necesidades del feto que está en formación y la preparación del organismo para la lactancia materna, por ello, la embarazada debe incrementar su consumo de energía en un promedio de 270 calorías por día. Entre algunos de los cambios que caracterizan este período, se pueden mencionar: el incremento del volumen sanguíneo, presencia de náuseas, vómitos, rechazo y deseos insaciables hacia algunos alimentos, lo que se asocia a los cambios hormonales propios del embarazo, algunas mujeres pueden presentar estreñimiento a causa de la presión que ejerce el feto en formación sobre el aparato digestivo de la madre, lo que ocasiona que el movimiento de los intestinos sea más lento y por ende se hagan más distanciadas las evacuaciones, esto último también se relaciona con la aparición de las hemorroides.

Hay que tener en cuenta que la energía se obtiene principalmente de los carbohidratos y las grasas, siendo también vital el consumo de proteínas para la formación de los tejidos y los órganos de la niña y el niño. También es importante un aporte adecuado de vitaminas y minerales.

Una alimentación saludable durante el embarazo contribuye a mantener un estado nutricional adecuado. El estado nutricional debe considerarse con mucha atención antes y durante el embarazo, ya que éste se relaciona íntimamente con los riesgos que se puedan presentar durante el embarazo y en el momento del parto. Los riesgos no son sólo para la madre, también pueden afectar de manera irreversible a la niña o el niño. Existen tres condiciones en que la embarazada se considera con riesgo nutricional, éstas son las siguientes: la embarazada con déficit nutricional o con bajo peso, la embarazada con sobrepeso y la embarazada adolescente.

Una alimentación deficiente antes y durante el embarazo se traduce en un bajo peso para la madre y en consecuencia puede producir bajo peso al nacer de la niña o el niño, también estos pueden presentar defectos del tubo neural, labio leporino, anemia, desarrollo inadecuado del cerebro e infecciones durante el post parto; en el caso de la madre pueden aparecer afecciones en el sistema inmunológico, dificultad respiratoria durante el trabajo de parto y en los casos graves puede haber pérdida del embarazo.

También es importante recordar que el sobrepeso y la obesidad en la embarazada, tienen los siguientes riesgos: pérdida del embarazo, sufrimiento fetal y o niño grande o macrosómico. Estas niñas y niños tienen un peso y una talla mayor al promedio y presentan un mayor riesgo a padecer enfermedades crónicas (diabetes, hipertensión arterial, obesidad y enfermedades del corazón) en la vida adulta. Unido a esto, se pueden presentar complicaciones obstétricas como parto prolongado, problemas renales, diabetes gestacional, hipertensión arterial y eclamsia.



Micronutrientes fundamentales en el embarazo

Es necesario que la embarazada consuma alimentos ricos en hierro, calcio, zinc, ácido fólico, vitaminas A, B12 y C.

Los aspectos fundamentales de estos micronutrientes y los alimentos que los contienen se muestran en el siguiente cuadro:

Micronutriente	Beneficios de su consumo	Alimentos que lo contienen	Recomendaciones para la ingesta adecuada
Ácido fólico	Aumenta la formación de eritrocitos durante el embarazo por el crecimiento del feto y la placenta.	Lentejas, caraotas negras y blancas, espinacas cocidas, brócoli cocido, coliflor cocido y naranja.	Seleccione alimentos que en su etiqueta señalen el contenido de ácido fólico o folatos. Se sugiere cocinar los vegetales verdes al vapor o salteados. Si se cocinan en agua, se debe utilizar poca y mantener la cocción por poco tiempo, para así evitar la pérdida de ácido fólico del alimento.
Hierro	Necesario para la producción de hemoglobina, tanto para la madre como para el feto. La demanda de hierro aumenta significativamente después del segundo trimestre del embarazo, por lo que es necesario suministrar suplementos orales de hierro (60 mg dos veces por semana)..	Las carnes rojas y el hígado son fuentes importantes, pero por su contenido de colesterol se deben consumir dos veces por semana. El hierro también se encuentra en la harina de maíz precocida y leguminosas.	Las dietas muy altas en fibra interfieren con la absorción del hierro, debido a que lo engloban y vuelve inaccesible su absorción.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Micronutriente	Beneficios de su consumo	Alimentos que lo contienen	Recomendaciones
Calcio y Fósforo	Importantes para la formación del esqueleto fetal.	Yogurt, queso blanco duro, pechuga de pollo, caraotas negras, avena en hojuelas, tomate, zanahoria, naranja plátano y papas cocidas.	La ingesta de calcio debe aumentar a 1.240 mg/día y de fósforo a 700 mg/día a través de una alimentación balanceada.
Vitamina C	Interviene en la formación de colágeno (constituyente principal del cartilago y del hueso) y en el metabolismo de las grasas (lípidos). Tiene influencia sobre la actividad de los leucocitos y macrófagos (células que componen el sistema de defensas del organismo).	Naranja, limón, toronja, piña, mora, tomate, mandarina, entre otros cítricos, además de los vegetales verdes.	Se sugiere aumentar el consumo de alimentos ricos en esta vitamina. En algunos casos es necesario suplementar con una dosis no mayor de 500 mg/día.
Zinc	Interviene en el crecimiento y la división de células que se requieren para sintetizar proteínas y ADN, para la actividad de la insulina, el metabolismo de los ovarios, testículos y la función renal.	Hígado, granos (caraotas, arvejas, garbanzos), arroz integral, avena en hojuelas, cebada en grano, nueces, almendras, maní y mery.	Se recomienda un consumo de 15 mg/día para prevenir malformaciones fetales.
Vitamina A	Participa en la diferenciación celular y síntesis de proteínas que favorecen el crecimiento.	Yema de huevo, aceite de hígado de pescado, zanahoria, batata, auyama, ají, espinacas, lechuga, brócoli, coles de Bruselas, tomate, espárrago, durazno, melón, lechosa, mango y mamón.	Las raciones dietéticas recomendadas son de 800 equivalentes de retinol al día, las mismas que para una mujer no embarazada. Una alimentación balanceada proporciona dicha cantidad.
Vitamina B12	Participa en la síntesis de ADN y aminoácidos, y es indispensable para la formación de glóbulos rojos..	Carnes, huevos y productos lácteos.	Se recomienda consumir carnes y huevos dos veces por semana y los productos lácteos diariamente (un vaso de leche)

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Recomendaciones generales para la mujer embarazada

1. Consumir diariamente una alimentación variada de acuerdo a las orientaciones del Trompo de los Alimentos, es importante combinar un alimento de cada una de sus franjas en cada comida, procurar proteínas de excelente calidad nutricional como las contenidas en carnes rojas, aves, pescados, huevos, leche y productos lácteos. También la combinación de leguminosas con cereales ofrecen un buen aporte proteico.
2. Para aumentar la cantidad de fibra en la alimentación diaria es necesario comer las frutas enteras o en jugos sin colar y las hortalizas crudas o cocidas al vapor, seleccione las de la temporada o época de cosecha. También se deben preferir los cereales de grano entero, como el arroz integral, maíz y la avena en hojuelas. Estos productos además de aportar la fibra necesaria para el organismo, también garantizan un buen aporte de otras sustancias nutritivas.
3. Emplear aceites vegetales en la elaboración de las comidas y evitar el consumo excesivo de las mismas, especialmente las grasas de origen animal.
4. Practicar hábitos higiénicos al manipular los alimentos, esto previene la aparición de infecciones microbianas y las parasitosis.
5. Preferir la cocción de los alimentos al vapor, asados, horneados y hervidos.
6. Moderar el consumo de sal y de alimentos que la contengan como enlatados, productos ahumados y quesos salados.



7. Consumir suficiente cantidad de agua al día. Lo recomendable es de 8 a 10 vasos de líquidos (agua, jugos naturales o sopas). El agua es importante para hidratar las células del cuerpo y asegurar la llegada de los nutrientes a la niña o el niño, además el agua es componente fundamental de la leche materna, por ello la madre que lacta debe consumir agua o líquidos suficientes.

8. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol es una droga que produce adicción cuando se consume frecuentemente y es un riesgo para el desarrollo del feto, ya que obstaculiza la absorción y aprovechamiento de nutrientes.

9. La práctica regular de actividad física contribuye a estimular el sistema circulatorio de la madre, la niña o el niño, así como a respirar mejor, además fortalece los huesos y la musculatura y ayuda a mantener un peso adecuado.

Saberes en relación a la Lactancia Materna en nuestra comunidad escolar

1. Definición de Lactancia Materna:

La Lactancia Materna es el acto de amor que realiza una madre para alimentar a su hija o hijo con leche materna durante las primeras etapas de la vida. La **Leche Materna**, es una secreción natural y nutritiva de color blanquecino opaco, producida en las glándulas mamarias de las hembras de los mamíferos.

Es el medio ideal para crear un vínculo especial entre la madre y su hija o hijo. Por medio de la lactancia materna se establece una relación afectiva muy sólida en la que el amor es el sentimiento primordial. Además de esto, la lactancia materna constituye una estrategia de salud pública, que garantiza la salud y pleno bienestar, como uno de los derechos fundamentales de las madres, las niñas y los niños.



Beneficios de la Lactancia Materna para las niñas y los niños

- Proporciona los nutrientes necesarios, adaptándose a las exigencias del proceso de crecimiento y desarrollo.
- Contribuye con el desarrollo de la mandíbula y de otros huesos y tejidos de la cara, así como de los músculos que intervienen en el lenguaje.
- Favorece el desarrollo de la personalidad, contribuyendo a la formación de niñas o niños más tranquilos y seguros.
- Fortalece los vínculos de afecto y comunicación entre madre e hijo o hija, lo que incide en la disminución del maltrato y abandono infantil.



2. Período de Lactancia

En los primeros seis meses de la vida, sólo la leche materna cubre todas las necesidades de nutrientes y agua que la niña y el niño requiere para su crecimiento y desarrollo, por lo que en esta etapa no hay que suministrarle ningún otro alimento, ni líquido alguno. A este tipo de alimentación se le denomina **Lactancia Materna Exclusiva**. A partir del sexto mes hasta los dos años, la lactancia materna debe ser **complementada** con otros alimentos, para satisfacer el incremento de los requerimientos nutricionales de las niñas y los niños en esta etapa.

Existe una estrecha relación entre la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad y complementada hasta los 2 años, con el desarrollo neurológico, inmunológico, motor y metabólico de la niña o el niño.

3. Producción de la Leche Materna

Durante el embarazo, las glándulas mamarias se preparan para producir la leche materna por la acción de mecanismos neuroendocrinos.

La producción y la salida de la leche es activada por la succión de la niña o el niño y también por estímulos auditivos, visuales u olfativos relacionados con el amamantamiento. Estas señales sensoriales viajan a través de las terminaciones nerviosas del pezón, al sistema nervioso central, enviando la orden a la hipófisis para liberar las hormonas **prolactina** y **oxitocina**, responsables de la producción y salida de la leche.

La prolactina llega a la glándula mamaria (alvéolos), a través de la sangre, estimulando la producción de leche, lo que es conocido como **reflejo de producción de la leche**. Esta función no es fácilmente afectada por estímulos externos como: fatiga, dolor o ansiedad.



La oxitocina, al igual que la prolactina, circula por la sangre, hasta la glándula mamaria, produciendo la salida de la leche a través del pezón, lo que se conoce como **reflejo de eyección de la leche**.

La liberación de oxitocina, con la consecuente salida de la leche, puede ser inhibida por factores externos como fatiga, duda o ansiedad.

Esto significa que, aún cuando haya producción de leche materna, muchas veces no llega a la niña o el niño. Por este motivo, es importante que la madre que lacta, esté en un ambiente tranquilo y relajada antes y mientras amamanta.

Mientras más succione la niña o el niño más leche se produce, por lo cual se puede tener la seguridad que con constancia y paciencia el niño o la niña siempre estarán satisfechos.

4. Composición de la Leche Materna:

La leche materna contiene un número considerable de nutrientes y componentes que le confieren la cualidad de ser un alimento completo y con múltiples beneficios para la niña o el niño.

En el cuadro de la página siguiente se detallan los componentes presentes en la leche materna y su función en el organismo.



Composición de la Leche Materna

Componentes	Características	Funciones
Proteínas	Existen dos tipos de proteínas en la leche materna: la caseína y las proteínas del suero (proteínas anti-infecciosas, alfa-lactoalbúmina, lactoferrina, lisozima e inmunoglobulinas).	<p>Caseína: es fácil de digerir y participa en la absorción del calcio a nivel intestinal.</p> <p>Proteínas anti-infecciosas: promueven el crecimiento de bacterias que favorecen el desarrollo intestinal.</p> <p>Alfa-lactoalbúmina: participa en el crecimiento y desarrollo de la niña o el niño.</p> <p>Lactoferrina: se une al hierro, impidiendo que ciertas bacterias se multipliquen a nivel intestinal.</p> <p>Lisozima e inmunoglobulina: protegen contra infecciones.</p> <p>La leche materna también aporta aminoácidos importantes para el desarrollo cerebral, que otras leches animales o fórmulas contienen en pequeñas cantidades o carecen de ellos, como es el caso de la taurina y cistina.</p>
Grasas	Es un componente importante de la leche materna por su gran aporte calórico. Además aportan ácidos grasos esenciales.	<p>Proveen la mitad de la energía de la leche materna que la niña o el niño necesitan para realizar sus funciones vitales y mantener un óptimo crecimiento y desarrollo.</p> <p>Los ácidos grasos esenciales participan en el desarrollo del cerebro, los ojos y los vasos sanguíneos de la niña o el niño. Estos ácidos no se encuentran en las fórmulas lácteas.</p>

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Componentes	Características	Funciones
Carbohidratos	El carbohidrato más abundante en la leche materna es la lactosa.	Proporcionan calorías o energía a la niña o el niño. Estimulan el crecimiento de bacterias beneficiosas para el aparato digestivo e inhiben el crecimiento de bacterias intestinales causantes de diarreas.
Vitaminas	Las vitaminas hidrosolubles y liposolubles están en concentraciones adecuadas para satisfacer las necesidades de la niña o el niño.	Las vitaminas cumplen diferentes funciones en el organismo, favoreciendo el sano crecimiento y desarrollo de la niña o el niño.
Minerales	La cantidad de minerales presentes en la leche materna se adapta a las necesidades de la niña o el niño. Por encontrarse en poca cantidad, su paso por los riñones se hace más fácil en comparación con los minerales presentes en otros tipos de leche.	Cada mineral cumple una función importante en el crecimiento y desarrollo de la niña o el niño, como por ejemplo el hierro, que previene la anemia.
Hormonas	La leche materna contiene prolactina, leptina, oxitocina, insulina, somatostatina, entre otras.	Prolactina: estimula el apetito; leptina: participa en la regulación del gasto de energía y el metabolismo; oxitocina: actúa a nivel cerebral; insulina y somatostatina, regulan el metabolismo del azúcar
Enzimas	Entre las enzimas presentes en la leche materna, se encuentran la lipasa y la proteasa.	Facilitan la digestión y fácil absorción de los nutrientes presentes en la leche materna. Promueven la maduración celular y la función inmunológica.
Agua	Es el componente principal de la leche materna.	Satisface las necesidades de líquidos de la niña o el niño durante la lactancia materna exclusiva, por lo que no es necesario darle agua u otros líquidos.
Nucleótidos	Los principales son: el adenosin trifosfato (ATP) y el adenosin difosfato (ADP).	Actúan a nivel celular, mejorando la función inmune y la disponibilidad del hierro.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Durante el último trimestre del embarazo y primeros días después del parto, se produce el **calostro**, un tipo de leche materna, de consistencia espesa, color amarillento, secretada en poca cantidad, pero adaptada al tamaño del estómago de la niña o el niño. Su composición es rica en proteínas, importantes para la formación de los tejidos y órganos de las y los recién nacidos. Además, le suministra un número considerable de componentes que se encargan de protegerlo contra las infecciones y demás gérmenes del medio ambiente y también de la hipoglicemia en las primeras horas de vida.

Posterior al calostro, la leche materna se va adaptando para satisfacer las demandas de la niña o el niño, dando como resultado, la **leche madura**, producida en mayor cantidad y cuya consistencia es más fluida que el calostro. Esta leche materna está compuesta por una mayor cantidad de grasas y carbohidratos y en menor proporción de proteínas, también contiene taurina, un aminoácido primordial en la absorción de las grasas y el desarrollo del sistema nervioso central.



Hay que tener presente que la leche al inicio de la mamada es rica en agua, lo que calma la sed de la niña o el niño; la misma contiene proteínas, carbohidratos y otros nutrientes, que le confieren una tonalidad azulosa, mientras que al final de la mamada, es más blanca, debido a la elevada concentración de grasas, importantes para proporcionar energía y causar llenura. De allí que la madre debe suministrar toda la leche contenida en sus senos cada vez que amamante a su hija o hijo, o cuando se extraiga la leche para almacenarla.

Otro aspecto muy importante en el acto de la lactancia materna es que el calor que le aporta la madre en el contacto piel a piel lo protege de la hipotermia. Esta conducta natural favorece el apego entre la madre y la niña o el niño.

Beneficios de la Lactancia Materna para la madre

- Ayuda a que el útero regrese a su tamaño previo después del parto.
- Reduce el sangrado y puede ayudar a prevenir la anemia.
- Reduce notablemente la depresión postparto y favorece el vínculo de la madre con la niña o el niño.
- Favorece la pérdida de peso acumulado durante el embarazo, haciendo que la madre recupere su silueta rápidamente.
- Previene la diabetes tipo II, el cáncer de mama, de útero y de ovarios.



5. Procedimiento a seguir para amamantar:

La madre y su niña o niño deben ubicarse en un lugar tranquilo y cómodo, donde ella pueda tomarlo entre sus brazos y comunicarse, mientras la mira a los ojos. El resto de la familia debe apoyar esta práctica para que sea lo más tranquila posible. Al momento de amamantar, la niña o el niño debe estar despierto y con hambre. La madre debe tomar el pecho entre sus dedos (en forma de C), colocar a la niña o el niño frente al pezón e introducirlo junto con la areola (parte oscura) dentro de su boca. De esta forma aumentan considerablemente los vínculos afectivos entre madre e hijo o hija.



6. Tiempo de amamantamiento:

Durante los primeros días será normal que la niña o el niño mame de 10 a 12 veces en 24 horas (día y noche), a libre demanda. La producción de leche posteriormente irá aumentando de forma progresiva, llenando así las posibilidades para su adecuado crecimiento y desarrollo durante los próximos 6 meses.



¿Conoces el método Madre-Canguro?

El método Madre Canguro propuesto por la OMS, consiste en mantener a las niñas o los niños nacidos prematuramente en contacto piel a piel con su madre, padre, cuidador o cuidadora. Esto fomenta la salud y el bienestar de estos bebés, los cuales deben ser amamantados exclusivamente con leche materna.

7. Extracción, almacenaje y administración de la leche materna:

La extracción manual de leche materna es un proceso natural en el cual no se necesitan más instrumentos que las propias manos, pudiendo ser realizado en cualquier lugar y momento. Esto permite el seguimiento de la lactancia cuando la madre se encuentra lejos de su hija o hijo.

La leche materna puede ser almacenada a temperatura ambiente, en un sitio fresco, por un lapso máximo de 1 a 2 horas, a fin de mantener en buen estado sus nutrientes y de evitar su contaminación. Para guardarla o almacenarla, se colocará en la nevera o refrigerador durante 1 a 2 días o en el congelador por un tiempo de 1 a 2 meses.

Para suministrar la leche materna se recomienda:

-Si está congelada, debe ser colocada 12 horas antes de su consumo en la nevera.

-Calentarla colocando el envase en un recipiente que contenga agua ligeramente caliente por unos 3 a 5 minutos, la temperatura ideal es de 37°C, que es la temperatura habitual de la madre.

-No debe ser calentada al fuego directo, ni en baño de maría, ni en el microondas, porque puede ser afectada su calidad nutritiva

La persona encargada de dar la leche materna a la niña o el niño, podrá hacerlo con cucharita, con vasito o gotero, los cuales deben haber sido hervidos previamente, durante 15 minutos (contados a partir del momento que el agua hierve). Se recomienda no usar tetero para el suministro de la leche porque causa confusión en la niña o el niño, ya que la succión de la leche a través de la chupa resulta más fácil, en comparación con la succión del seno materno.



Pasos a seguir para realizar la extracción manual de Leche Materna



1. La madre debe lavarse las manos con agua y jabón.



2. Es suficiente con el baño diario para el aseo de las mamas.



3. Escoger un lugar limpio y tranquilo para extraer la leche.



4. Masajear las mamas con movimientos circulares.



5. Colocar en forma de "C" los dedos pulgar, índice y medio alrededor de la areola.



6. Se empuja el pecho hacia las costillas y luego se presiona, girando los dedos rítmicamente



7. Siguiendo el borde de la areola, colocar los dedos en otro sitio de la misma y repetir los movimientos: empujar y presionar.



8. Almacenar la leche en un recipiente limpio de boca ancha con tapa.

Características del desarrollo evolutivo de la niña y el niño relacionadas con la alimentación

Del nacimiento a los 6 meses	6 a 12 meses	12 meses a 3 años
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Evolución de los reflejos de supervivencia (succión, respiración, prensión, búsqueda), relacionados con la alimentación. ▪ La parte más sensible del cuerpo es la lengua, por lo que es común que se lleven todo a la boca con la finalidad de explorar. ▪ El patrón de succión permite la deglución de líquidos poco espesos. ▪ Se interesa en masticar y morder. Las manos van logrando el agarre de objetos y alimentos. ▪ El tono de los músculos de su cuello y el tronco se van fortaleciendo progresivamente, lo que ayuda a que la niña y el niño se mantengan sentados para comer. ▪ Después de los 4 meses desaparece el reflejo de extrusión o expulsión de la comida. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se mantiene sentada o sentado derecho con poco apoyo, mantiene la cabeza erguida, lo que facilita la alimentación. ▪ Puede ingerir líquidos en una taza o vaso de entrenamiento. Expresa su deseo o rechazo por la comida. ▪ Balbucea para apurar que lo alimenten. ▪ Juega con los platos y cubiertos. ▪ Aparecen los primeros dientes, por lo que comienza a morder los alimentos picados en pequeños trozos. ▪ Utiliza la cuchara, vaso, taza y plato. ▪ Utiliza la parte superior y la inferior de los labios para limpiar la comida de la cuchara. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Grandes progresos en el control motor de su cuerpo, lo que favorece su incorporación a la mesa familiar (debe iniciarse antes de cumplir el año). ▪ Aprenderá la función que tiene cada objeto. ▪ Mejora su capacidad para morder, masticar y tragar. ▪ Aprende a tomar el alimento con la cuchara y puede llevarla a la boca. ▪ Indica verbalmente que siente hambre. ▪ Se presenta la etapa de la negación ante todo, incluyendo la comida.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Recomendaciones generales en relación a la alimentación de las niñas y los niños

Del nacimiento a los 6 meses	6 a 12 meses	12 meses a 3 años
<ul style="list-style-type: none"> ■ Apoyar la práctica de la lactancia materna exclusiva los primeros seis meses de vida. ■ Utilizar los momentos durante los cuales se alimenta a la niña o el niño, para demostrarle afecto y receptividad. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Apoyar la práctica de la lactancia materna complementada con alimentos sólidos de nuestra cultura alimentaria, utilizando gradualmente el Trompo de los Alimentos (a partir del sexto mes). ■ Ofrecer los nuevos alimentos en forma de papilla o puré hasta llegar a alimentos picados en pequeños trozos. ■ La niña o el niño debe tener su propio plato, taza y cubiertos ajustado al tamaño de su boca. ■ Estimular a la niña o el niño a que explore y manipule los alimentos, en todas sus cualidades, con sus manos o con los cubiertos. 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Permitir a la niña y al niño tocar y explorar los alimentos. ■ Conversar con las niñas y los niños acerca de los alimentos, ayudándolos a identificarlos y describirlos. ■ Suministrar una cantidad adecuada y variada de comidas y preparaciones, para satisfacer las necesidades de la niña o el niño, de acuerdo al Trompo de los Alimentos.

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Ya tiene 6 meses, es tiempo de la alimentación complementaria

Como vimos en los cuadros anteriores, la alimentación varía en la primera etapa de la niñez y está relacionada directamente al crecimiento y desarrollo.

Así, a partir de los 6 meses se comienza a utilizar la **alimentación complementaria**, que es el proceso que comienza cuando la leche materna sola ya no es suficiente para cubrir las necesidades nutricionales de la niña o el niño y por ende, es necesario incorporar otros alimentos y líquidos además de la leche materna. El rango de edad ideal para la alimentación complementaria es entre los 6 y 24 meses.

Para iniciar la discusión de este tema la o el docente deben tener presente que algunos estudiantes poseen experiencias directas sobre la alimentación complementaria, ya que observan a sus hermanos y hermanas, familiares y amigos y ayudan en esta dinámica de alimentar a otros, y en caso de no tener experiencias pueden preguntar a sus madres,

padres o familiares sobre la forma de alimentar a las niñas y los niños desde los 6 meses.

Por todo esto es importante que la o el docente señale los beneficios de una alimentación variada y balanceada acorde con el período de crecimiento e impulse la producción y consumo de los alimentos típicos de la región, con el fin de garantizar la Soberanía y Seguridad Alimentaria.



La alimentación complementaria debe suministrarse de forma responsable, sencilla, divertida, en el momento adecuado, sin agobios y de forma inocua; teniendo en cuenta las necesidades de cada niña o niño.

A continuación se mencionan algunas de las señales que nos indican cuando la niña o el niño está preparado para la alimentación complementaria:

- Puede permanecer o está próximo a mantenerse sentado por sí solo.
- Manifiesta a través de gestos, mostrarse insatisfecho con las tomas rutinarias de la leche materna.
- Desaparece el reflejo de extrusión, que hace que expulse los alimentos de la boca mediante los movimientos que realiza con la lengua.
- Inicio de la erupción de los primeros dientes.
- Aumenta la percepción sensorial de la lengua y los labios.

- Desarrolla la discriminación de texturas, sabores, olor, temperatura y consistencia de los alimentos.
- Puede transmitir a otros, a través de sus gestos, la sensación de que padece hambre y saciedad.



Recomendaciones para lograr una alimentación complementaria adecuada

1. Utilizar gradualmente el Trompo de los Alimentos y hacer de los momentos de las comidas, oportunidades gratificantes, para aprender, con mucho afecto y creatividad.

3. Descubrir poco a poco qué le gusta a la niña o el niño y tratar de presentarle los alimentos de manera agradable.

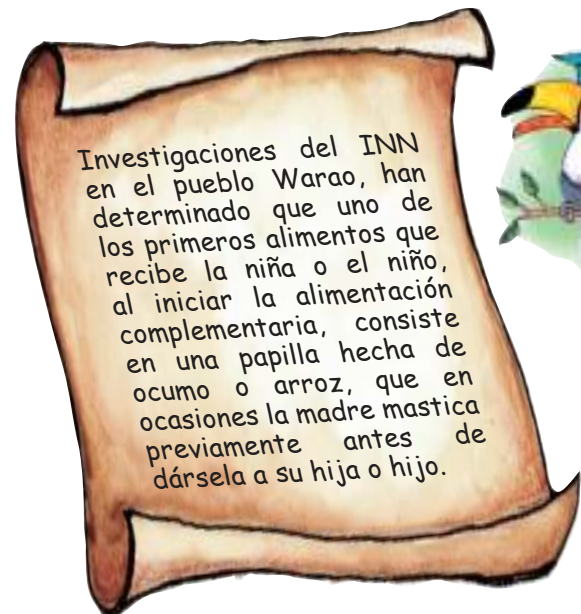
2. Preparar los alimentos representados en el Trompo de los Alimentos de manera natural, que sean de producción local y fácil de digerir.

4. Suministrar pequeñas cantidades de los alimentos a probar e ir aumentando las raciones poco a poco.

5. Usar cubiertos, tazas y platos pequeños, de material irrompible y de colores llamativos. Los mobiliarios (sillas, mesas) de ser posible deben ser adecuados al tamaño de la niña o el niño, lavables y deben mantenerse siempre limpios. Igualmente, se recomienda el uso de baberos y manteles, para ir formando hábitos de alimentación adecuados a la hora de comer.

6. Preparar papillas, purés, compotas o cualquier otro alimento que se le suministre a la niña o el niño, de forma natural, a base de alimentos de producción local, propios de nuestra gastronomía venezolana, fáciles de digerir y que no produzcan reacciones alérgicas, estreñimiento, vómitos, urticaria o enrojecimiento de la piel, entre otros.

7. Cuidar la manipulación de los alimentos aplicando las normas de higiene para su preparación.



Pasito a pasito las niñas y los niños crecen sanitos: Esquema de alimentación complementaria



De 0 a 6 meses	De 6 a 9 meses	De 9 a 12 meses	De 12 a 24 meses
<p>Lactancia Materna Exclusiva</p>	<p>Verduras o tubérculos: papa, yuca, ocumo o apio en papillas, purés o sopas.</p> <p>Hortalizas de sabor suave: auyama, zanahoria o calabacín en purés o sopas.</p> <p>Frutas no cítricas: cambur, mango o lechosa tamizadas en forma de puré de frutas o en trocitos pequeños.</p> <p>Cereales: sólo arroz y maíz; en atoles, papilla y el corazón de arepa.</p> <p>Carnes: res o pollo licuada, y a partir de los 8 meses puede cambiar la consistencia (molida o picada muy pequeña).</p>	<p>Otros cereales: avena y cebada en papillas o atoles.</p> <p>Granos: caraotas, lentejas o frijoles. Estos se deben suministrar licuados, triturados o en forma de puré.</p> <p>Otros alimentos fuente de proteínas: huevo (sólo la yema), quesos bajos en sal (tipo paisa, ricotta) y yogurt.</p> <p>No utilizar azúcar ni sal.</p>	<p>Pescado: Preparado en sopas, con verduras, guisado y en croquetas.</p> <p>Frutas cítricas: En jugos, purés y manjares.</p> <p>La niña o el niño debe comer sentado en la mesa suministrándole progresivamente los alimentos que consume el resto del grupo familiar.</p> <p>Utilice el Trompo de los Alimentos combinando cada una de sus franjas.</p> <p>La alimentación debe distribuirse en 3 comidas balanceadas y dos meriendas nutritivas, acompañadas de lactancia materna.</p>

Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

¡ A mi me criaron así...!

Con este título se desea señalar la importancia de la educación nutricional en la construcción de un nuevo paradigma acerca de la Lactancia Materna, por lo que la o el docente debe motivar a la búsqueda de la información real, objetiva, aclarando dudas y falsas creencias en relación al tema, de esta manera estaremos evitando la generación de graves problemas en la sociedad, tales como:

desnutrición, obesidad, problemas inmunológicos, afectivos, entre otros.

El siguiente apartado servirá para aclarar algunas de estas falsas creencias. Las mismas deben ser discutidas y analizadas en el marco del proceso pedagógico.



Creencia	Realidad
La leche baja sola	Aunque el cuerpo y los pechos de la madre se preparan durante todo el embarazo para producir la leche materna, esta bajará sólo si la niña o el niño es puesto a mamar, por lo cual la succión estimulará la bajada de la leche. Se recomienda iniciar la lactancia materna en la primera media hora de vida.
La leche materna deja a la niña y el niño con hambre.	La leche humana es la más adecuada para la niña o el niño, le brinda todos los nutrientes que necesita y se digiere más rápidamente. Por esta razón la niña o el niño pedirá con mayor frecuencia la leche, pero esto no significa que no quede satisfecho.
Darle de mamar cada vez que la niña o el niño lo pida es malcriarlo.	La niña o el niño regula su alimentación. Los horarios rígidos no son aconsejables para alimentarlo o alimentarla. No hay que olvidar que la leche materna se digiere fácilmente, por lo que debe ser suministrada a libre demanda.
Hay que limitar el tiempo de mamadas a las niñas o los niños, con el fin de ahorrar leche.	Si la madre le limita el tiempo de mamadas, la niña o el niño no obtendrá la leche rica en grasas, la cual es necesaria para su crecimiento. Ahorrar leche materna, espaciando cada mamada, provocará que la misma se produzca en menor cantidad.
Cada vez que la niña o el niño llora es porque tiene hambre.	Además de llorar porque quieren ser alimentados, hay muchas otras razones por las cuales las niñas y los niños lloran y toda madre con paciencia aprenderá a identificarlas.
La niña o el niño rechaza el pecho.	Esto ocurre por lo general cuando la niña o el niño es alimentado a pecho y con tetero, ya que el pecho debe succionar con vigor para extraer la leche, mientras que en el tetero la leche fluye con menor esfuerzo.
Cuando se da de mamar se caen los senos.	Los pechos se caen por las condiciones de elasticidad de su tejido, cantidad de grasa corporal, edad y factores genéticos, lo que varía de una mujer a otra, no por dar de mamar.
¡No tengo suficiente leche!	El principal estímulo para la producción de leche materna es la succión que produce la niña o el niño, pero también es necesaria una buena disposición de la madre de querer amamantar a su hija o hijo. El tamaño de la glándula no afecta la producción de leche materna.

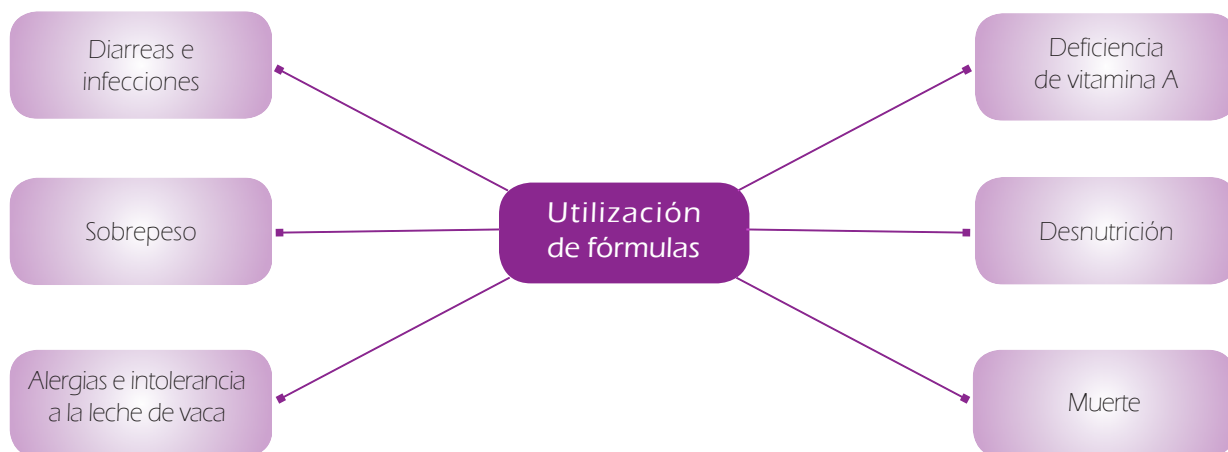
Fuente: Instituto Nacional de Nutrición

Comercialización de fórmulas lácteas

Las **fórmulas lácteas** son productos que en su mayoría provienen de la leche de vaca o de la semilla de soya y para obtenerlas se requieren varios procesos industriales. Aunque incluyan diversos nutrientes nunca igualan ni superan la composición ni la calidad de la leche materna.

En las últimas décadas los laboratorios que las producen han influido negativamente en la práctica de la lactancia materna, ya que han ocasionado una disminución en la cantidad de niñas y niños que son amamantados, privándolos de recibir todos los beneficios de la leche materna.

Las niñas y los niños que reciben fórmulas lácteas aumentan el riesgo de padecer:



La lactancia materna no tiene comparación. Las fórmulas lácteas nunca la igualarán



Para contrarrestar el efecto de la publicidad en la comercialización de fórmulas lácteas, la Organización Mundial de la Salud junto con otras instituciones, creó el Código Internacional de Comercialización de los Sucedáneos de la Leche Materna (1981), documento que tiene como objetivo primordial contribuir a proporcionar a las niñas y los niños una nutrición segura y suficiente, protegiendo y promoviendo la lactancia natural y asegurando el uso correcto de los sustitutos de la leche materna, cuando estos sean necesarios, sobre la base de una información adecuada y mediante métodos apropiados de comercialización y distribución.



Beneficios de la Lactancia Materna para el ambiente:

- Constituye un recurso natural renovable.
- Evita la producción de desechos, disminuyendo la contaminación ambiental, debido a que para su utilización no se necesitan ni teteros, tetinas o latas de fórmulas.
- Ayuda a la preservación de los demás recursos naturales renovables, porque no son necesarios para su producción o preparación.
- Contribuye a reducir el calentamiento global puesto que no es necesario calentarla o cocinarla.
- Permite el ahorro de combustible, porque no necesita ser transportada del productor al consumidor.

¿Se puede pensar en la Lactancia Materna como el primer acto de Soberanía Alimentaria?

Sí, porque...

- La leche materna es el primer y único alimento universal, nutritivo, inocuo e insustituible, elaborado especialmente para responder a las necesidades alimentarias y, por ende, al derecho que tienen todas las niñas y los niños, durante los dos primeros años de vida a recibir el mejor alimento, sin distinción de raza, credo, ni condición social.
- Otorga a la mujer la experiencia única de ser ella quien provea a su hija o hijo de los nutrientes óptimos y naturales que necesita para su crecimiento y desarrollo.
- Favorece el binomio madre-hija o hijo, en una relación de interdependencia, sin intermediarios, libres de la dinámica del mercadeo por parte de la industria alimentaria y farmacéutica.
- Ayuda a mantener el equilibrio ecológico del planeta al no generar productos de desecho, ya que la leche materna no está envasada, no tiene precio de venta, ni fecha de vencimiento.



Sí, porque la comprensión colectiva de su importancia...

- Afianza la participación protagónica de la comunidad en el desarrollo de planes y estrategias dirigidos a su promoción y protección.
- Brinda orientación oportuna a las madres y a las familias tomando como referencia los valores, saberes, realidades y aportes que generan estos intercambios desde la comunidad.
- Promueve la formación de los grupos de apoyo a la lactancia materna a través de los Consejos Comunales, Comités de Salud y otras organizaciones de base, así como las comunidades educativas y organizaciones sin fines de lucro, con el acompañamiento de entes gubernamentales como el Instituto Nacional de Nutrición.



Orientaciones pedagógicas



Las siguientes orientaciones se presentan con la finalidad de promover la salud integral y fomentar los valores y virtudes abordados en el Eje Ambiente y Salud Integral, valorando estilos de vida saludable desde las primeras horas de vida, en donde resalta la lactancia materna.

Para ello, se sugiere tomar en cuenta los ejes integradores, las áreas de aprendizaje y las formas de organización como el Proyecto Educativo Integral Comunitario (PEIC), Proyecto de Aprendizaje (PA), Clase Participativa y Plan Integral propuestos en el Desarrollo Curricular del Sistema Educativo Venezolano. De allí queremos hacerle las siguientes sugerencias:

- Socialícese con el colectivo docente las estrategias sugeridas en el presente material, el cual permite incorporar las que considere pertinentes.
- Revise y planifique el tiempo para realizar cada actividad de acuerdo a las estrategias seleccionadas, ajustándolas a los intereses del grupo.
- Disfrute de las actividades propuestas. Esto sin lugar a dudas, entusiasmará y motivará a las niñas y los niños a la investigación.
- Incentive a sus estudiantes a que trabajen en parejas, equipos o grupos. Sabemos que se aprende interactuando con las otras personas y con el mundo. Por lo tanto, la escuela debe favorecer ese intercambio intelectual, afectivo y social.
- Tómese un tiempo para evaluar las estrategias, su impacto en las y los estudiantes, en la familia y en la comunidad.
- Reflexione con sus compañeras y compañeros de trabajo los resultados, aciertos y desaciertos.
- Incorpore las vivencias diarias de niñas, niños, adolescentes y jóvenes haciendo más participativo, protagónico y analítico los temas a desarrollar por las y los estudiantes en sus diferentes niveles, alcanzando a través de las experiencias y con analogías la consolidación del aprendizaje significativo de las y los participantes: niñas, niños, adolescentes, jóvenes, madres, padres y comunidad en general con un nivel de conciencia alimentaria.



Título: ¡Canción de cuna!

Propósito: Valorar la importancia de la lactancia materna a través de expresiones musicales.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Interculturalidad, Lenguaje, Derechos Humanos y Cultura de paz

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 1º a 3º.



Sugerencias:

Incentive a las y los estudiantes a recopilar y cantar expresiones musicales de cuna a nivel local, regional y nacional, prestando particular atención en aquellas expresiones artísticas que reflejen el imaginario colectivo de los pueblos indígenas, de esta manera, rescataremos el papel preponderante de las ancianas y afianzaremos las identidades étnicas. Recuerde que la o el docente desempeña un papel de “mediador cultural”, debido a que maneja códigos expresivos de la cultura local y la foránea, pudiendo minimizar el efecto indiscriminado de prácticas ajenas. Use estas canciones como ejemplo:

“Canción de cuna del
Pueblo Warao
Versión Municipio Tucupita”

Ma aukatida
Koitanaka, ubau
Koitanaka, a...a....la....la....
Ji dima, ji dani
Ji were ja
Ji jewereaja
Unanaka, unanaka, ubau.

Traducción al castellano.

Hija mía, mi hija,
Hija mía, mi hija,
No llores, duérmete,
No llores, ea, ea.....
Tralará, tralará.....
Tu padre,
Tu madre
junto a tí
meciéndote está;
no llores,
no llores,
duérmete

Duérmete mi niño, que tengo que hacer
lavar los pañales, darte de comer.
Duérmase mi niño que tengo que hacer
lavar los pañales y darte de beber.
Ese niño quiere que lo duerma yo
que lo duerma su madre que lo parió (Bis)

Título: El amor de mamá...

Propósito: Valorar la importancia de la alimentación complementaria.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral e Interculturalidad, Soberanía y Defensa Integral de la Nación

Contenido: Alimentación complementaria

Grados: 1º a 6º.



Sugerencias:

El o la docente puede organizar entrevistas con sus estudiantes, para conocer la diversidad de alimentos caseros que preparan las madres a las niñas y los niños en edad de alimentación complementaria, es decir, de 6 a 24 meses. Se puede hacer uso de las recetas que recomienda el esquema de alimentación complementaria del Instituto Nacional de Nutrición, haciendo recetarios para niñas y niños según las etapas. Se pueden hacer recetarios para los de 6 a 9 meses, de 9 a 12 meses y de 12 a 24 meses, los cuales pueden ser compartidos con la comunidad escolar.

Es bueno recordar:

- Utilizar alimentos de la temporada.
- Ser creativos o creativas.
- Promover la economía familiar.
- Utilizar adecuadas técnicas de manipulación higiénica de alimentos.
- Usar las recetas tradicionales de familia.

Título: ¡ Caravana de frutas !

Propósito: Conocer la importancia de una adecuada alimentación complementaria, consumiendo alimentos de la región y conservando las tradiciones familiares, a través de actividades lúdicas y de investigación.

Ejes integradores: Ambiente y Salud Integral, Tecnologías de la Información, Interculturalidad y Lenguaje.

Contenido: Alimentación complementaria

Grados: 1º a 6º.



Sugerencias:

Con las frutas que se presentan ilustradas en la página siguiente oriente a sus estudiantes a crear adivinanzas relacionadas con la alimentación complementaria. Se sugiere que las niñas y los niños de 1º grado participen oralmente. Puede tomar estas adivinanzas como ejemplo:

Una señora muy enseñoreada,
con el sombrero verde
y la falda morada
(La berenjena)



No toma té, ni toma café,
está colorado,
dime ¿quién es?
(El tomate)



Si la dejamos se pasa,
si la vendemos se pesa,
si se hace vino se pisa,
si la dejamos se posa
(La uva)



Referencia para construir una adivinanza

Gianni Rodari en su libro "Gramática de la fantasía", expone que es muy importante que se siga la siguiente secuencia para hacer una adivinanza:



Extrañamiento - Asociación - Metáfora



- En la base de la definición del objeto a adivinar, hay un proceso de **Extrañamiento** del objeto, que es separado de su significado y contexto acostumbrado.
- En la descripción, comienza a darse un trabajo de **Asociación** y comparación que no actúa sobre el objeto como totalidad, sino sobre una de sus características.
- La clave de la nueva definición está en la **Metáfora** sugerida, la cual representa el objeto, escondiéndolo y transformándolo, de herramienta banal y cotidiana a objeto misterioso, que desafía la imaginación.

Título: ¡ Qué rica papilla !

Propósito: Seguir instrucciones promoviendo la alimentación complementaria.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la Información Libre y Lenguaje.

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 2º

Sugerencias:

Durante toda la vida se requiere leer y seguir instrucciones, como cuando hay que reparar un artefacto, tomar un medicamento, sacar la cédula de identidad, transplantar una planta, inscribirse en la escuela, viajar fuera del país. Igualmente, para preparar una receta de cocina se requiere seguir fielmente instrucciones para obtener el resultado esperado. Demuéstrele a sus estudiantes la importancia de seguir instrucciones. De allí que los invitamos a conocer con sus niñas y niños cómo se hace una papilla a un bebé de 8 meses de nacido. ¡Disfrute el resultado!



Papilla de cambur con leche materna

Ingredientes:

- ½ cambur
- 3 cucharadas de leche materna previamente extraída



Preparación

En primer lugar lávese las manos y utilice utensilios de cocina que estén limpios. Péle el cambur, córtelo en trocitos, tritúrelo, finalmente mézclelo con la leche materna y ¡Buen provecho!

Otras estrategias:

Consiga las normas e instrucciones del sistema de transporte Metro, de un juego de mesa, de un teléfono celular y coméntelas con sus estudiantes. Revise las características de este tipo de texto instruccional y cómo se diferencia de los textos narrativos y expositivos.

Puede pedirles también que expliquen de una manera sencilla 5 normas o pasos para alimentar a un niño o una niña de 1 año de edad, si existe alguna duda revisar el esquema de alimentación complementaria presentado anteriormente.



Título: Pintar con palabras lo que percibimos con los sentidos

Propósito: Favorecer la descripción a través de la observación, la selección de los mejores datos y la organización de los mismos.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral y Lenguaje.

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 3°



Sugerencias:

Lea con sus estudiantes los siguientes ejemplos. Luego, reflexione con ellos sobre el tipo de recurso literario empleado para expresar cada uno de los mismos. Chequee los aprendizajes adquiridos en relación a la descripción y señale cuáles describen a personas, animales, paisajes o lugares y cosas. Pídales a los estudiantes que describan cómo fue su alimentación en los primeros seis meses de vida, quién se la proporcionó y qué recuerdos tiene su familia al respecto.

Ejemplo 1: Narración de una madre amamantando a su hija

Mi hija vino al mundo con muchas dificultades. Ella nació prematura, tuvo muchos días en Terapia Intensiva. Padeció muchas dificultades, pero cuando el doctor me la dió para que la tomara en mis brazos y la amamantara fue una experiencia única. Yo sabía que a través de mi pecho mi hija sanaría. La alegría que me producía hizo que mis ojos brillaran, mi corazón latiera con más fuerza y de mis senos brotara cada vez más leche nutritiva para ella.

Ejemplo 2: Historia de un animal amamantando a su cría.

Lorena y Ana Victoria son unas hermanas muy curiosas. A ambas les gustaba observar a los animales. Ellas se quedaron sorprendidas al ver como unos gatitos de suave pelaje de color marrón y de pocos días de nacidos se incorporaban con gran dificultad sobre sus patas y se pegaban a las teticas de su mamá gata. Ellos empujaban con fuerza y de ella brotaban grandes chorritos de leche. Lorena y Ana Victoria se acercaron y notaron con gran placidez como los gatitos se alimentaban de su madre.

PARA RECREARSE

La lectura “Historia del diluvio”, de origen indígena, puede servirle de modelo para que se desempeñe como un escritor que emplea la descripción como recurso literario, luego analice esta historia en función de la lactancia materna.

“Después del desastre producido por la lluvia del diluvio, la pareja se encuentra desconsolada aunque pudieron comer con los frutos del Pendare (*Chicle*, *Mimusops surinamienses*). Habiéndose quedado solos en la tierra, se preguntaron cómo harían para repoblarla, pero durante la noche sueñan con el pájaro Galliti enviado por el sol, quien le promete que habrá muchos hijos y para nutrirlos tendrá el Pendare. De hecho, por la mañana el árbol apareció con un gran número de mamas y en cada una había un niño que chupaba. Sin embargo, el espíritu malo Virichaj puso a mamar junto a los niños dos peces caribes que, con sus afilados dientes, se comieron todas las mamas, aunque el árbol continuó manando leche. De los peces nacieron los indios Caribes, mientras que de los niños que estaban mamando, vinieron los otros grupos indígenas de la región, mientras que los Piaroa descenden del primer hijo de Jiudej quién se quedó embarazada esa noche y le dio a mamar de su teta que se había llenado de leche”.



Título: ¡ A registrar !

Propósito: Familiarizar a los y las estudiantes con la matemática, con los materiales propios del área, a saber: pesos, medidas, representaciones gráficas, a través del juego, de forma que se les facilite el aprendizaje de los ejercicios numéricos. Lo esencial es despertar la verdadera naturaleza de la matemática, la cual estimula la exactitud, precisión, el pensamiento lógico, el manejo con los números y las cantidades, entre otros.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la Información, Soberanía y Defensa integral de la nación.

Contenido: Lactancia Materna

Grado: 3°



Sugerencias:

El o la docente puede plantearle a sus estudiantes un registro de cuántas personas están amamantando a sus hijos e hijas en la comunidad. Se les sugiere que indiquen la cantidad de veces que se repite cada dato (frecuencia) y luego ellos pueden representar los resultados en un gráfico de barra, el cual se puede realizar con diferentes datos, a saber:

- El mes de nacimiento de los niños y las niñas lactantes.
- La edad
- La frecuencia con que realizan este acto maravilloso de amamantar a sus hijos e hijas.

Título: ¡ Nuestro amigo el ambiente !

Propósito: Conocer los beneficios de la Lactancia Materna

Ejes integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la información libre, Interculturalidad y Soberanía y Defensa integral de la nación.

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 3º y 4º.



Sugerencias:

1. Motive a sus estudiantes a investigar acerca de los beneficios de la lactancia materna para el ambiente.
2. Propicie campañas, mesas de discusión, elaboración de trípticos, afiches, pancartas y demás materiales impresos que promuevan la importancia de la lactancia materna y sus beneficios en la protección del ambiente.

La Lactancia Materna protege el ambiente, ya que es un recurso natural renovable que no crea contaminación, pues no requiere de procesamiento ni envases. Tampoco necesita utensilios o tratamientos térmicos para su preparación y administración.

La alimentación con tetero y leche de fórmula desperdicia recursos y tiene un efecto negativo sobre el medio ambiente. En cada etapa de su ciclo, producción, transporte, utilización para el consumidor y evacuación de desechos, agota recursos y genera contaminación.

Título: ¡Salud - Noticias!

Propósito: Reflexionar sobre la importancia de la Lactancia Materna para el desarrollo intelectual, afectivo y social de los pueblos.

Ejes integradores: Ambiente y salud integral e Interculturalidad.

Contenido: Esta actividad permitirá reflexionar sobre el tipo de alimentación que consumimos a diario en nuestra comunidad.

Grados: 3º y 4º.

Sugerencias:

Proponga la lectura en colectivo de una noticia acerca de la lactancia materna, favorezca la discusión y la justificación de las respuestas. Una vez leído el texto realice preguntas sobre el mismo. Organice a las niñas y los niños por equipos y pídale que realicen encuestas a sus familiares y amigos sobre el amamantamiento ¿Quiénes fueron amamantados? ¿Hasta qué edad fueron amamantados? Luego, socialicen los resultados.



Título: ¡ Qué bonitas fotografías !

Propósito: Proyectar la belleza de la Lactancia Materna.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la Información Libre y Lenguaje.

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 4º

Sugerencias:

Promueva exposiciones de fotos sobre lactancia materna, en las cuales la comunidad pueda proyectar diferentes situaciones que reflejen que esto es una práctica natural, cotidiana y necesaria para el bienestar de nuestra población. Ejemplos: Lactancia en el trabajo, en las comunidades indígenas, amamantando a más de un niño o niña, lactancia en los hospitales, en las escuelas, comercios, restaurantes, entre otros.



Título: Detectives alimentarios

Propósito: Revisar etiquetas de alimentos para niños y niñas en edad de alimentación complementaria, con el fin de conocer las características de estos alimentos industrializados y verificar si cumplen con la resolución 405 de la Gaceta Oficial de la República Bolivariana de Venezuela, N° 334.485 (12 de agosto de 2004).

Ejes integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la Información e Interculturalidad.

Contenido: Alimentación complementaria

Grados: 4° a 6°.



Sugerencias:

Invite a sus estudiantes a recolectar etiquetas de alimentos para niños y niñas con el fin de analizarlas y verificar los siguientes aspectos:

- Tabla nutricional (buscar características de las tablas).
- Instrucciones de cómo y cuándo se pueden administrar.
- Ingredientes
- Edades recomendadas.

Título: Problemas de salud por una inadecuada alimentación complementaria

Propósito: Determinar a través de actividades de investigación los posibles problemas de salud que se pueden presentar en los niños y las niñas que no reciban una adecuada alimentación complementaria.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la información libre e Interculturalidad

Contenido: Alimentación complementaria

Grados: 5° y 6°.

Sugerencias:

- Promueva la selección de varios temas de investigación acerca de los problemas de salud de las niñas y los niños que reciben una alimentación complementaria inadecuada y que no cumple con las normas de higiene de los alimentos. Posteriormente haga el análisis respectivo.
- Impulse iniciativas que concienticen a las y los estudiantes sobre cómo prevenir estas situaciones que afectan la salud de las niñas, los niños, la familia y la comunidad.
- Clasifíquelos en categorías de salud, impacto ambiental y social, epidemia, endemias, Soberanía Alimentaria, entre otros. Promueva estrategias que concienticen a los y las estudiantes sobre las situaciones de salud que afectan a la población, causando daños y alteraciones al futuro de la humanidad.
- Recuerde aclararle a los y las estudiantes aspectos importantes de la investigación, a saber: revisión bibliográfica; consulta a expertos; visitas a organizaciones gubernamentales o no gubernamentales especialistas en el tema; recolección de datos; sistematización de la información; elaboración de análisis y conclusiones y socialización de los resultados a la comunidad.



Título: ¿ Conoces cómo fue la Lactancia Materna de nuestro Libertador ?

Propósito: Reconocer el valor histórico de la Lactancia Materna a través del juego.

Ejes integradores: Ambiente y Salud Integral e Interculturalidad.

Contenido: Esta actividad favorecerá el conocimiento sobre nuestra historia y el afianzamiento de los valores.

Grados: 5º y 6º.



Sugerencias:

Proponga lecturas en colectivo de aspectos históricos y culturales de la Lactancia Materna, con el fin de realizar un análisis del tema que permita el desarrollo de la expresión oral, el intercambio de ideas y el desarrollo del juicio crítico. Utilice esta lectura como ejemplo:

“Al momento de nacer Simón Bolívar, su madre padecía secuelas de una tuberculosis que le impidió amamantarlo. Para fortuna del destino de América, llegó de la Hacienda San Mateo una vigorosa esclava de nombre Hipólita, de treinta años, que estaba próxima a dar a luz. Era una hechizante joven que se distinguía de las demás siervas por el tierno amor a los niños y que posteriormente llegó a convertirse en la nodriza del Libertador. Bolívar siempre guardó un sentimiento de afecto, gratitud y respeto hacia la esclava que en su tierna infancia le sirvió de guía, transmitiéndole calor y amor materno, sentimiento que plamó en una carta enviada a su hermana María Antonia : *Te mando una carta de mi madre Hipólita para que le des todo lo que ella quiera, para que hagas por ella como si fuera tu madre; su leche ha alimentado mi vida y no he conocido otro padre y madre que ella*”.

Título: ¡ El fascinante mundo del arte !

Propósito: Reconocer a través del análisis de obras de arte, el valor de la lactancia materna.

Ejes Integradores: Ambiente y salud integral, Tecnologías de la información e Interculturalidad

Contenido: Lactancia Materna

Grados: 5º y 6º.

Sugerencias:

Promueva la visita a museos para conocer obras de arte que tengan como tema central la lactancia materna.

Lea con sus estudiantes interesantes relatos como el del cuadro de la derecha y promueva la reflexión sobre los movimientos artísticos, las técnicas y estilos empleados. Despierte la creatividad que tienen en su interior.

Propóngales realizar dibujos, exposiciones pictóricas empleando diferentes materiales, como: vegetales, remolachas, lápices de colores o marcadores... ¡Manos a la obra!



En la pintura de Tintoretto "El origen de la Vía Láctea", realizada en el año 1575, el pintor destaca a Zeus expectante, en forma de águila, instando a Hermes, mensajero del Olimpo, a colocar a su pequeño hijo Hércules, fruto de su amor con la terrenal Alcmena, para mamar del pecho de su esposa y así volverlo inmortal. Hera despierta asustada, la leche brota de sus senos y crea un camino de estrellas que se denominó Vía Láctea. De esta forma surgió nuestra galaxia a partir de salpicaduras de leche materna.

Glosario

Ácidos grasos esenciales: grasas que son fundamentales para los ojos y el cerebro del niño y la niña en crecimiento y que no están presentes en la leche de vaca o en las fórmulas lácteas.

Adenosin difosfato (ADP) y adenosin trifosfato (ATP): son moléculas orgánicas fundamentales en la obtención de energía celular

Alfa- lactoalbúmina: proteína presente en la leche.

Anticuerpos: proteínas en la sangre y la leche materna que luchan contra las infecciones.

Bilirrubina: productos de la descomposición de la hemoglobina, de color amarillo, que causan ictericia.

Caseína: proteína de la leche que forma grumos.

Cistina: aminoácido que participa en la formación cerebral.

Crecimiento: aumento del tamaño de un organismo a través de la multiplicación y expansión del tamaño celular.

Desarrollo: proceso donde se logra la mayor capacidad funcional de los sistemas, a través de la maduración, diferenciación e integración de las funciones.

Enzima: tipo de proteína que ayuda a que ciertas reacciones químicas se produzcan.

Ictericia: color amarillo de la piel y los ojos, provocada por el aumento de bilirrubina.

Inmunoglobulina: proteína específica producida por los glóbulos para combatir las infecciones.

Insulina: hormona producida por el páncreas para regular el transporte de la glucosa presente en la sangre hacia las células.

Lactoferrina: proteína presente en la leche materna, cuya característica principal es unirse al hierro.

Lactosa: azúcar especial presente en todas las leches.

Leche madura: es la leche que se produce unos días después del nacimiento.

Leptina: es una hormona que se encarga de regular el peso del cuerpo.

Lipasa: enzima encargada de digerir la grasa.

Maduración celular: conjunto de transformaciones que sufren las células hasta alcanzar un grado de complejidad dentro de sus funciones.

Mamada: cantidad de leche que mama la criatura cada vez que se pone al pecho.

Meconio: primeras heces de la niña o el niño que se caracterizan por tener un color verdoso.

Metabolismo energético: cambios químicos que se llevan a cabo en el organismo, con el fin de suministrarle energía.

Neurotransmisor: molécula sintetizada por las neuronas, cuya función es actuar a nivel cerebral.

Oxitocina: hormona encargada de la expulsión de la leche materna.

Prolactina: hormona encargada de la producción de la leche materna

Sistema inmunológico: aquellas partes del cuerpo y de la sangre, incluidas las glándulas linfáticas y las células blancas (leucocitos), encargadas de luchar contra las infecciones.

Somatostatina: es una hormona que participa en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre.

Taurina: aminoácido importante para el desarrollo cerebral.

Vitaminas hidrosolubles: vitaminas que se diluyen en agua. En esta clasificación se encuentran las vitaminas del complejo B y la vitamina C.

Vitaminas liposolubles: vitaminas que se diluyen en grasas. En esta clasificación se encuentran las vitaminas A, D, E y K.



Referencias bibliográficas

- Amodio, E (2005) **Pautas de crianza entre los pueblos indígenas de Venezuela: Jivi, Piaroa, Ye`kuana, Añú, Wayuu y Warao.** UNICEF.
- Brown, J (2006) **Nutrición en las diferentes etapas de la vida.** 2da edic. México: Mc Graw-Hill.
- Gómez, C y otros (2009) **Compuestos funcionales de la leche materna.** Enf. Glob.
- Instituto Nacional de Nutrición (1998) **Lactancia Materna: orientaciones para el personal de salud.** Caracas.
- Instituto Nacional de Nutrición (2006-2008) **Alimentación de niños y niñas en los dos primeros años de vida.** Caracas.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Propuesta para el Diseño Curricular del Sistema Educativo Bolivariano.** Documento Base: Caracas.
- Ministerio del Poder Popular para la Educación (2007) **Propuesta para el Diseño Curricular del Subsistema de Educación Primaria.** Caracas.
- Ministerio de la Familia- CONALAMA (1997) **Curso de capacitación. Conserjería en lactancia materna.** Caracas.
- Organización Mundial de la Salud (2004) **Método madre canguro: guía práctica.** Suiza.
- Organización Mundial de la Salud- UNICEF (2009) **Consejería para la alimentación del lactante y del niño pequeño: Curso Integrado.** Suiza.
- Organización Panamericana de la Salud (2003). **Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado.** Washington D.C.
- Rodari, G (1999) **Gramática de la fantasía.** Panamericana Editorial. Bogotá.



Ministerio del Poder Popular para la Alimentación.
Instituto Nacional de Nutrición, Av. Baralt, Esq. El Carmen Edif. INN - Caracas,
República Bolivariana de Venezuela 2011. Teléfonos: 483.19.52/481.70.03/481.82.54