



**Universidad**  
Zaragoza



**Universidad de Zaragoza**  
**Facultad de Ciencias de la Salud**

***Grado en Enfermería***

Curso Académico 2014 / 2015

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN: LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER  
AÑO DE VIDA**

**Autor/a:** BEATRIZ CASTELLOTE COLÁS

**Director:** JESÚS FLETA ZARAGOZANO

## ÍNDICE

<b>1. Resumen</b> .....	<b>Página 3</b>
Abstract.....	Página 4
<b>2. Introducción</b> .....	<b>Página 5</b>
<b>3. Objetivos</b> .....	<b>Página 8</b>
<b>4. Metodología</b> .....	<b>Página 9</b>
4.1 Estrategia de búsqueda.....	Página 9
4.2 Desarrollo temporal del estudio.....	Página 10
4.3 Ámbito de aplicación.....	Página 10
4.4 Declaración de intereses.....	Página 10
<b>5. Desarrollo</b> .....	<b>Página 11</b>
5.1 Diagnósticos de enfermería.....	Página 11
5.2 Objetivos.....	Página 11
5.3 Población diana.....	Página 12
5.4 Contexto social.....	Página 12
5.5 Captación.....	Página 12
5.6 Redes de apoyo.....	Página 13
5.7 Recursos humanos y materiales.....	Página 13
5.8 Sesiones – Actividades.....	Página 15
5.9 Evaluación.....	Página 17
5.10 Cuadro resumen de las sesiones.....	Página 18
5.11 Cronograma del programa.....	Página 19
<b>6. Conclusiones</b> .....	<b>Página 20</b>
<b>7. Bibliografía</b> .....	<b>Página 21</b>
<b>8. Anexos</b> .....	<b>Página 24</b>

## 1. RESUMEN

**Introducción:** Una alimentación inadecuada durante el primer año de vida puede perjudicar de manera irreversible el crecimiento y el desarrollo del bebé, además de causar múltiples alergias alimentarias. La alimentación durante este periodo debe considerar tanto los requerimientos energéticos y nutritivos del niño, como las características de maduración de los distintos sistemas, de forma que se instaure una alimentación progresiva desde la lactancia materna hasta la alimentación del niño mayor.

**Objetivo principal:** Diseñar un Programa de Educación para la Salud sobre la alimentación durante el primer año de vida, dirigido a padres y futuros padres, con el propósito de asesorarles para mejorar la calidad de la alimentación de sus hijos.

**Metodología:** Se ha realizado una revisión bibliográfica en distintas bases de datos y páginas webs de revistas pediátricas y asociaciones. También se han consultado libros sobre lactancia materna y alimentación infantil.

**Desarrollo:** El Programa de Educación constará de cuatro sesiones. Las dos primeras sesiones estarán enfocadas a la lactancia materna, la tercera tratará sobre la lactancia artificial y en la última sesión se hablará sobre la alimentación complementaria.

**Conclusiones:** El proceso de aprendizaje de los hábitos alimentarios durante los primeros años de vida, va a ayudar a consolidar la adquisición de unos hábitos saludables para la etapa adulta. Es fundamental que los profesionales sanitarios asesoren, apoyen y acompañen a los padres durante todo este periodo para que la alimentación de los bebés sea de la mayor calidad posible. Una forma de hacerlo, es a través de los Programas de Educación para la Salud.

**Palabras clave:** "lactancia materna", "fórmulas infantiles", "alimentación complementaria".

## **ABSTRACT**

**Introduction:** An inappropriate nutrition during the first year of life can irreversibly harm the baby's growth and development as well as cause multiple food allergies. Feeding during this period must not only take into account the child's energy and nutritional needs, but must also consider the characteristics of maturity of the different systems. In this way, a progressive feeding from breastfeeding to feeding the older child is established.

**Main Objective:** The main objective is to design a Health Education Program about the proper nutrition during the first year of life. This is aimed at parents and future parents in order to advise them on improving the children's nutrition quality.

**Methodology:** It has been performed a bibliographic review on different databases and websites on paediatric journals and associations. In addition, it has been viewed some books on breastfeeding and infant feeding.

**Development:** The Education Program will consist of four sessions. The first two sessions will be focused on breastfeeding, the third session will be concentrated on artificial feeding and in the last one the aims of complementary feeding will be discussed.

**Conclusions:** The learning process of eating habits is very important during the first years of life, since it will help to consolidate the acquisition of healthy habits into adulthood. It is essential that health professionals advise, support and accompany parents during this period in order to achieve the highest quality on feeding babies. One way of seeking to achieve it is through Education Programs for Health.

**Key words:** "breastfeeding", "infant formulas", "complementary feeding".

## 2. INTRODUCCIÓN

La alimentación durante el primer año de vida de un niño es fundamental para asegurar un adecuado desarrollo físico, neurológico y cognitivo. Además va a tener repercusiones en su futura salud y va a ser esencial para instaurar unos buenos hábitos alimenticios.

Existen tres periodos en la alimentación del lactante:

- Periodo de lactancia exclusiva: Engloba los 4-6 primeros meses de vida, durante los cuales el alimento debe ser solo leche, con preferencia de la leche materna.
- Periodo transicional: Hasta el final del primer año. Durante esta fase se inicia la alimentación complementaria.
- Periodo de adulto modificado: Desde los 12 hasta los 24 meses. El niño va adoptando gradualmente una alimentación más similar a la de los adultos <sup>1,2</sup>.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda, siempre que sea posible, la lactancia materna de forma exclusiva durante los primeros 6 meses de vida. Esto quiere decir que el lactante no recibe ningún otro alimento sólido o líquido, ni si quiera agua, con la excepción de soluciones de rehidratación, complejos vitamínicos u otros medicamentos <sup>3</sup>.

La leche materna es el mejor alimento para el lactante durante los primeros meses de vida. Le suministra los nutrientes necesarios para su correcto desarrollo y el mejor aporte metabólico. Además disminuye la sensibilización alérgica y aumenta la inmunidad, por lo que le protege frente a infecciones. Desde el punto de vista emocional, asegura el establecimiento de un buen vínculo madre-hijo. Por último, también reduce la incidencia de muerte súbita y confiere cierta protección frente a enfermedades crónicas <sup>1,4,5</sup>. ANEXO 1.

Casi todas las madres pueden amamantar con éxito, sin embargo hay estados de salud del lactante y de la madre en los que se podría justificar no recomendar la lactancia materna <sup>6</sup>. ANEXO 2.

La lactancia artificial o de fórmula es el método de alimentación opcional cuando la lactancia materna no es posible. Son leches elaboradas a partir de la leche de vaca que sustituyen total o parcialmente a la leche humana, y deben cubrir las necesidades nutritivas durante las distintas etapas infantiles. En ellas se han realizado modificaciones, para que sean similares a la leche materna en cuanto a su contenido proteico, debido a la limitación del lactante para la concentración renal y metabolismo de aminoácidos <sup>1,7</sup>.

El lactante no amantado deja de obtener múltiples beneficios, y con la evidencia actual, se puede afirmar que están expuestos a un mayor riesgo de morbimortalidad y originan un coste social y económico considerable. Así mismo la madre que no amamanta también va a tener mayor riesgo de

padecer determinadas enfermedades y una peor recuperación en el puerperio <sup>8,9</sup>. ANEXO 3.

Alimentación complementaria, diversificación alimentaria (DA), beikost o alimentos de destete son términos sinónimos que hacen alusión a la introducción en la dieta del lactante de alimentos sólidos o líquidos diferentes a la leche, durante el tiempo que está recibiendo leche materna o de fórmula <sup>2,7,10</sup>.

El principal motivo para iniciar la DA es que la leche materna o leche de fórmula ya no es suficiente para cubrir todos los requerimientos energéticos y nutricionales del lactante. Pero además también existen motivos de tipo familiar, social o educacional <sup>2,7</sup>.

La Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátricas (ESPGHAN) recomienda que el inicio de la alimentación complementaria no se produzca antes de las 17 semanas (4 meses) ni después de las 26 semanas (6 meses y medio). Esta recomendación tiene en cuenta la diversificación de las necesidades nutricionales así como la maduración física de los sistemas neuromuscular, digestivo y renal. Errores en el manejo de la introducción de alimentos pueden derivar en problemas de salud en el lactante <sup>1, 11-13</sup>. ANEXO 4.

La introducción de los alimentos debe seguir estos consejos generales: diversidad de la dieta, moderación, introducir producto a producto, no forzar al niño, evitar sabores extremos, densidad calórica apropiada, alimentación responsable y seguridad e higiene en la preparación y manipulación de los alimentos <sup>2, 14</sup>.

El intervalo de tiempo entre la introducción de dos alimentos nuevos debe ser de unos 8 días para que el lactante se acostumbre al sabor y textura del alimento, y se pueda identificar una posible intolerancia al mismo <sup>2, 7</sup>.

El Comité de Nutrición de la ESPGHAN en su último informe de 2008, recomienda introducir el gluten en la dieta del lactante sano entre los 4 y 6 meses de vida. Se aconseja que se haga en pequeñas cantidades progresivamente crecientes, mientras el niño aun recibe lactancia materna, ya que puede reducir el riesgo de enfermedad celiaca. Sin embargo, estudios más recientes concluyen que la edad de introducción del gluten no modifica el riesgo de enfermedad celiaca y que no se le puede otorgar a la leche materna un efecto protector en cuanto a la celiaquía <sup>13, 15-17</sup>.

Algunos aspectos importantes durante la alimentación en el primer año de vida son:

- Se aconseja no sobrepasar los 5 g/día de fibra alimentaria, evitando así que el exceso de fibra pueda interferir negativamente en la absorción de macronutrientes como el hierro, magnesio y cinc <sup>17-19</sup>.
- No se recomienda añadir sal a las comidas, ya que la ingesta excesiva de sodio en los lactantes se ha relacionado con riesgo de hipertensión

arterial en etapas posteriores. Además puede producir un daño renal que dificulte el manejo de la sensibilidad a la sal. También se ha visto que la preferencia por sabores salados, iniciada a esta edad, marca el hábito alimenticio en la vida adulta <sup>14, 20, 21</sup>.

- Se desaconseja la adición de azúcar para que el niño se habitúe a los sabores propios y característicos de los alimentos y no al sabor dulce, que a la larga puede dar lugar a una adicción y causar problemas de caries, diabetes y sobrepeso <sup>21, 22</sup>.

Es esencial formar a los padres sobre la alimentación durante los primeros meses de vida de sus hijos y prevenir posibles déficits de conocimientos que podrían repercutir negativamente en el estado de salud de los mismos. Las intervenciones de apoyo profesional van a ser fundamentales para el inicio y el mantenimiento exitoso de la lactancia materna <sup>23,24</sup>.

### **3. OBJETIVOS**

#### GENERAL

Diseñar un Programa de Educación para la Salud sobre la alimentación durante el primer año de vida, dirigido a padres y futuros padres, con el propósito de asesorarles para mejorar la calidad de la alimentación de sus hijos.

#### ESPECIFICOS

Realizar una búsqueda bibliográfica sobre los principales aspectos de la alimentación en los primeros meses de vida y la importancia que tiene en el desarrollo del bebe.

Potenciar la función educadora de la enfermería mediante el desarrollo de Programas de Educación para la Salud.

## 4. METODOLOGÍA

El diseño del estudio se corresponde con un Programa de Educación dirigido a padres y futuros padres con la finalidad de informar y educar sobre la alimentación durante el primer año de vida. Errores en la alimentación durante este periodo pueden afectar de manera irreversible en el crecimiento y desarrollo físico y psíquico del bebe, además de causar múltiples alergias alimentarias. Así mismo, esta etapa va a ser esencial para instaurar unos buenos hábitos alimenticios.

### Estrategia de búsqueda

Para elaborar el presente trabajo se ha realizado una búsqueda bibliográfica en las siguientes bases de datos: Cuiden, ScienceDirect, Dialnet, Google Académico y Pubmed.

Las palabras claves empleadas en las búsquedas han sido: "lactancia materna", "alimentación complementaria", "lactantes", "educación", "gluten", "nutrición pediátrica", "celiac disease".

Cuadro Resumen:

<b>BASES DE DATOS</b>	<b>PALABRAS CLAVE</b>	<b>LIMITES</b>	<b>ARTICULOS ENCONTRADOS</b>	<b>ARTICULOS LEÍDOS</b>	<b>ARTICULOS SELECCIONADOS</b>
<b>Cuiden</b>	"Alimentación complementaria"	2005-2015	19	5	3
	"Lactancia materna" AND "educación"	2005-2015	87	4	2
<b>Science Direct</b>	"Alimentación complementaria" AND "lactante"	2005-2015	48	4	2
	"Alimentación complementaria" AND "gluten"	2011-2015	4	3	3
<b>Dialnet</b>	"Alimentación complementaria" AND "lactantes"	2005-2015	8	3	1
<b>Google Académico</b>	"Lactancia materna" AND "Alimentación complementaria" AND "nutrición pediátrica"	2007-2015	165	5	3
<b>Pubmed</b>	"infants" AND "risk" AND "celiac disease"	2010-2015	20	1	1

Así mismo se ha obtenido información de artículos disponibles en las páginas webs de estas revistas pediátricas:

- Acta Pediátrica Española: <http://www.actapediatrica.com/>
- Anales de Pediatría: <http://www.analesdepediatria.org/>
- Evidencias en Pediatría: <http://www.evidenciasenpediatria.es/>
- Revista Pediatría Atención Primaria: <http://www.pap.es/>

Se han consultado páginas webs de distintas organizaciones y asociaciones:

- Vía Láctea: [www.vialactea.org](http://www.vialactea.org)
- La Liga de la Leche: [www.laligadelaleche.es](http://www.laligadelaleche.es)
- Asociación Española de Pediatría: <http://www.aeped.es/>
- Página web de la OMS: [www.who.int/es/](http://www.who.int/es/)

Para la obtención de los diagnósticos, resultados e intervenciones de enfermería se ha utilizado la siguiente página web: <http://nanda.es/>

También han sido útiles distintos libros sobre alimentación infantil y lactancia materna facilitados por la Biblioteca de la Facultad de Ciencias de la Salud.

### **Desarrollo temporal del estudio**

El trabajo se ha realizado en el periodo de tiempo comprendido entre febrero y mayo del año 2015.

### **Ámbito de aplicación**

Este Programa de Educación está elaborado para ser llevado a cabo en el contexto de Atención Primaria, por parte de profesionales enfermeros especialistas en pediatría o en obstetricia y ginecología.

### **Declaración de intereses**

La autora declara no tener ningún conflicto de intereses en la elaboración del Trabajo Fin de Grado.

## **5. DESARROLLO**

Se va a diseñar un Programa de Educación sobre la alimentación en el primer año de vida, dirigido a padres y futuros padres pertenecientes al Centro de Salud Rebojería que se encuentra en el barrio "La Magdalena" de Zaragoza.

### **Diagnósticos de enfermería**

A continuación se enuncian los diagnósticos, resultados e intervenciones de enfermería empleados como base para guiar la elaboración del programa educativo:

DIAGNÓSTICO NANDA 00126: Conocimientos deficientes r/c falta de exposición y poca familiaridad con los recursos para obtener la información m/p verbalización del problema.

RESULTADO NOC 1800: Conocimiento: Lactancia materna.

INTERVENCIÓN NIC 1054: Ayuda en la lactancia materna.

INTERVENCIÓN NIC 5244: Asesoramiento en la lactancia.

DIAGNÓSTICO NANDA 00161: Disposición para mejorar los conocimientos r/c manifiesta interés en el aprendizaje m/p las conductas son congruentes con los conocimientos manifestados.

RESULTADO NOC 1819: Conocimiento: Cuidados del lactante.

INTERVENCIÓN NIC 6820: Enseñanza: Nutrición infantil.

Otros diagnósticos relacionados con la lactancia materna y la alimentación del lactante son los siguientes:

- 00104: Lactancia materna ineficaz.
- 00105: Interrupción de la lactancia materna.
- 00106: Lactancia materna eficaz.
- 00107: Patrón de alimentación ineficaz del lactante <sup>25</sup>.

### **Objetivos**

- Promover la lactancia materna, haciendo hincapié en los beneficios que tiene sobre el bebé y la madre.
- Explicar la técnica de amamantamiento en caso de lactancia natural y la técnica de preparación y administración de biberones en caso de lactancia artificial.

- Informar sobre la introducción de la alimentación complementaria, de manera que los padres conozcan qué alimentos son apropiados, cómo y cuándo se pueden dar a su hijo en función de su edad.

### **Población diana**

Este Programa de Educación va dirigido a personas que vayan a tener o hayan tenido recientemente un hijo, pertenecientes al Centro de Salud Rebolería. A las distintas sesiones podrán asistir tanto madres como padres.

### **Contexto social**

El contexto en el que se desarrolla este programa educativo es el barrio "La Magdalena" que se encuentra en el casco antiguo de la ciudad de Zaragoza. Es una de las zonas más interculturales de la ciudad, un 20% de su población es inmigrante, principalmente musulmana, africana y gitana. El nivel socioeconómico de la población de este barrio es bastante heterogéneo. Por un lado están las "familias tradicionales" que han vivido en esta zona varias generaciones y tienen un nivel socioeconómico medio. Pero por otro lado, hay un importante número de inmigrantes y grupos de población excluida que tienen un nivel bastante bajo.

El programa se centrará especialmente en aquellos padres que por su nivel educativo o situación social tengan más necesidades de educación e información sobre alimentación infantil. Para que los niños tengan un buen desarrollo y crecimiento, es fundamental que reciban una alimentación de calidad, y para ello es necesario que los padres estén bien informados.

### **Captación**

Por un lado, la captación a nivel comunitario se realizará a través de carteles promocionales del programa que se distribuirán por distintas zonas del Centro de Salud. ANEXO 5. Asimismo se repartirán trípticos informativos sobre las sesiones, que contengan los temas a tratar, horarios, lugar, personas encargadas del desarrollo de las sesiones etc. ANEXO 6.

Por otro lado, la captación individual se realizará principalmente desde las consultas de la matrona, de los pediatras y de las enfermeras pediátricas del Centro de Salud. Se informará sobre el programa a todas aquellas personas que se encuentren dentro de la población diana y acudan a las consultas las semanas previas al inicio de las sesiones.

Será necesario inscribirse para no sobrepasar la capacidad de la sala donde se realizarán las sesiones. Para ello habrá que rellenar un formulario de inscripción que habrá que entregar en el Servicio de Admisión del Centro de Salud. El límite máximo será de 20 personas. ANEXO 7.

## **Redes de apoyo**

- Centro de Salud Rebolería
- Vía Láctea
- La Liga de la Leche
- Asociación Española de Pediatría

## **Recursos humanos y materiales**

Para abordar el contenido de las diferentes sesiones se proyectarán presentaciones en formato Power Point, por lo que será necesario material de soporte audiovisual. También se mostrarán videos e imágenes ilustrativas para favorecer el aprendizaje y se facilitará material impreso.

Las sesiones se realizarán en el Centro de salud Rebolería. Concretamente en la sala de educación maternal, que se encuentra en la primera planta. Esta sala dispone de sillas, mesas, ordenador con conexión wifi, proyector y pantalla blanca sobre la que proyectar.

Las llevarán a cabo una matrona y una enfermera especialista en pediatría.

Serán necesarios:

- Carteles promocionales del programa para distribuir por el Centro de Salud. ANEXO 5.
- Trípticos divulgativos. ANEXO 6.
- Formulario de inscripción. ANEXO 7.
- Encuestas de valoración sobre los conocimientos de la alimentación en el primer año de vida ANEXO 8.
- Folletos informativos (conservación de la leche materna, preparación de biberones, alimentación complementaria) ANEXOS 9, 10 Y 11.
- Folios en blanco.
- Bolígrafos.
- Cuestionarios de evaluación. ANEXO 12.

PRESUPUESTO DEL PROGRAMA

<b>MOBILIARIO</b>	<b>CANTIDAD</b>	<b>PRECIO UNIDAD</b>	<b>CANTIDAD EN EUROS</b>
Aula	-	-	-
Sillas	25	-	-
Proyector	1	-	-
Ordenador portátil	1	-	-
<b>PERSONAL</b>			
Matrona	6 horas de sesiones + 4 horas de preparación/ sesión	30€/hora	300
Enfermera pediátrica	6 horas de sesiones + 4 horas de preparación/ sesión	30€/hora	300
<b>MATERIAL</b>			
Carteles promocionales	5	1,50€	7.50
Trípticos divulgativos	35	0,50€	17.5
Hoja de inscripción	20	0,06€	1.2
Encuestas de valoración	40	0,06€	2.4
Folletos informativos	60	0,50€	30
Folios en blanco	50	0.01€	0.50
Bolígrafos	25	0,50€	12.5
Cuestionarios de evaluación	20	0,06€	1.2
			<b>TOTAL: 672.8 €</b>

## **Sesiones – Actividades**

El programa constará de 4 sesiones que se llevarán a cabo durante el mes de septiembre. Se realizará una sesión por semana, con una duración de hora y media.

### 1ª SESIÓN: LACTANCIA MATERNA I

La sesión comenzará con una breve presentación de las enfermeras que van a llevar a cabo el programa y explicarán la dinámica de las sesiones.

Seguidamente se repartirán unas encuestas para la valoración de los conocimientos que tienen los padres sobre distintos puntos importantes de la alimentación en el primer año de vida. Se dejarán unos 5-10 minutos para su cumplimentación y posteriormente se recogerán. ANEXO 8.

A continuación se expondrá una presentación en formato Power Point con el siguiente contenido:

- Anatomía de la mama y mecanismo de producción de leche.
- Beneficios de la lactancia materna.
- Técnica correcta: Posiciones.
- Problemas con la lactancia materna: Grietas, dolor, mastitis, abscesos, ingurgitación mamaria.

Después se mostrará el video "Amamantar en 10 pasos de la Liga de La Leche"<sup>26</sup>.

Al final de la sesión, se dejará un tiempo para que los asistentes puedan preguntar sus dudas, aproximadamente 15 minutos.

### 2ª SESIÓN: LACTANCIA MATERNA II

Comenzará con un breve resumen de la sesión anterior, y se podrán hacer preguntas sobre las dudas que les hayan podido surgir desde la sesión previa.

A continuación se expondrá una presentación en formato Power Point con el siguiente contenido:

- Extracción manual de la leche materna y modo de conservación.
- Uso de saca leches y pezoneras.
- Influencia del uso del chupete en la lactancia materna.
- Conciliación de la lactancia materna con el mundo laboral.

Seguidamente se mostrará un video que explica la extracción de leche manual: *Información útil para la madre lactante: Extracción manual* <sup>27</sup>.

Para finalizar, se entregará un folleto con información sobre la conservación de la leche materna y se dejará un periodo de tiempo para resolver dudas. ANEXO 9.

### 3ª SESIÓN: LACTANCIA ARTIFICIAL

Al principio de esta sesión se volverán a recordar brevemente los beneficios de la lactancia materna, para reiterar que la leche materna es el mejor alimento durante los primeros 6 meses de vida. Después se pasará a hablar de la lactancia artificial.

Se expondrá una presentación en formato Power Point con el siguiente contenido:

- Razones por las que no dar lactancia materna.
- Tipos de leche artificial: Fórmulas de inicio, fórmulas de continuación y fórmulas de crecimiento o Junior.
- Técnica de preparación y administración de biberones.

A continuación, se entregará un folleto informativo sobre la preparación de biberones. ANEXO 10.

Por último, habrá un periodo de tiempo para resolver dudas.

### 4ª SESIÓN: INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Al principio de esta última sesión se recapitularán los puntos más importantes sobre la alimentación del bebe hasta llegar al periodo la introducción de nuevos alimentos.

A continuación se expondrá una presentación en formato Power Point con el siguiente contenido:

- Cuándo comenzar con la alimentación complementaria.
- Cómo es el proceso (tiempo necesario entre la introducción de un alimento y otro, formas de preparación...).
- Cronograma de introducción de los distintos alimentos.
- Recomendaciones generales sobre la preparación de los alimentos.

Seguidamente se entregará un folleto con información sobre la alimentación complementaria. ANEXO 11. Y para finalizar se resolverán todas las dudas que hayan podido surgir en esta sesión o en las anteriores.

## **Evaluación**

Para concluir con el Programa de Educación para la Salud, en la última sesión, se repartirá la misma encuesta que se pasó en la primera sesión para evaluar los conocimientos adquiridos durante todo el programa. Además, de forma voluntaria, los asistentes responderán a un cuestionario para conocer su grado de satisfacción y su opinión sobre la adecuación del programa, con la posibilidad de sugerir posibles mejoras. ANEXO 12.

## Cuadro resumen de las sesiones

SESIÓN	FECHA	OBJETIVOS ESPECIFICOS	DESARROLLO DE LA SESIÓN
<i>1ª: LACTANCIA MATERNA I</i>	3 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promocionar la lactancia materna.</li> <li>- Educar sobre la técnica de amamantamiento.</li> <li>- Exponer cuáles son los principales problemas relacionados y cómo resolverlos.</li> </ul>	<p>1º: Presentación de la de las enfermeras y explicación de la dinámica de las sesiones.</p> <p>2º: Encuesta de valoración acerca de los conocimientos sobre la alimentación en el primer año de vida.</p> <p>3º: Exposición del contenido de la sesión.</p> <p>4º: Visualización de video sobre la lactancia materna.</p> <p>5º: Dudas y preguntas.</p>
<i>2ª: LACTANCIA MATERNA II</i>	10 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicar la forma de extracción de la leche materna y el modo de conservación.</li> <li>- Informar sobre las influencias negativas que tiene el chupete durante la lactancia materna.</li> <li>- Fomentar la continuación de la lactancia materna en la reincorporación al trabajo.</li> </ul>	<p>1º: Breve recordatorio de la sesión anterior.</p> <p>2º: Desarrollo del contenido de la sesión.</p> <p>3º: Visualización de video sobre la extracción manual de leche.</p> <p>4º: Reparto de folleto informativo.</p> <p>5º: Dudas y preguntas.</p>
<i>3ª: LACTANCIA ARTIFICIAL</i>	17 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exponer los motivos por los que no se debe dar lactancia materna (causas médicas).</li> <li>- Explicar qué son las formulas artificiales, los distintos tipos y la forma correcta de preparar y administrar las tomas.</li> </ul>	<p>1º: Recordatorio de los beneficios de la lactancia materna (en contraposición con la artificial).</p> <p>2º: Desarrollo del contenido de la sesión.</p> <p>3º: Reparto de folleto informativo sobre la preparación de biberones.</p> <p>4º: Dudas y preguntas.</p>
<i>4ª: ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</i>	24 de septiembre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar unos conocimientos básicos sobre el proceso de introducción de la alimentación complementaria.</li> <li>- Explicar a los padres qué alimentos son apropiados, cómo y cuándo deben introducirlos.</li> </ul>	<p>1º: Recapitulación de los puntos más importantes de la alimentación del bebe hasta llegar al periodo de diversificación alimentaria.</p> <p>2º: Desarrollo del contenido de la sesión.</p> <p>3º: Reparto de folleto informativo.</p> <p>4º: Dudas y preguntas.</p> <p>5º: Se volverá a repartir la encuesta de valoración de la 1º sesión para evaluar los conocimientos aprendidos.</p> <p>6º: Cuestionario de evaluación de las sesiones.</p>

## Cronograma del programa

		FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE				OCTUBRE
									3	10	17	24	
BUSQUEDA DE INFORMACIÓN		■											
DISEÑO				■									
PLANIFICACIÓN					■								
PROMOCIÓN								■					
OBTENCIÓN DE RECURSOS								■					
EJECUCIÓN	SESIÓN 1								■				
	SESIÓN 2									■			
	SESIÓN 3										■		
	SESIÓN 4											■	
EVALUACIÓN									■				

## **6. CONCLUSIONES**

El primer año de vida es decisivo desde el punto de vista nutricional, ya que el crecimiento físico y el desarrollo psicomotor son los más rápidos de todo el ciclo vital. Así mismo, los distintos sistemas del organismo están inmaduros y por lo tanto, el lactante va a ser muy vulnerable. Una alimentación inadecuada o errónea durante esta etapa puede perjudicar de manera irreversible el crecimiento y el desarrollo del bebé, además de causar múltiples alergias alimentarias.

El proceso de aprendizaje de los hábitos alimentarios es clave durante los primeros años de vida, ya que además de favorecer un buen estado nutricional, ayudará a consolidar la adquisición de unos hábitos saludables para la etapa adulta.

Es fundamental que los profesionales sanitarios asesoren, apoyen y acompañen a los padres en todo este periodo para que la alimentación de los bebés sea de la mayor calidad posible. Una forma de hacerlo, es a través de los Programas de Educación para la Salud, ya que son herramientas muy útiles para proporcionar información y conocimientos.

## 7. BIBLIOGRAFIA

1. Pavón P, Parra I, Aparicio M, Arroba M.L. Alimentación del lactante sano. En: Comité de nutrición de la AEP. Manual práctico de nutrición en pediatría. 1ª edición. Madrid: Ergon S.A.; 2007. 41-60.
2. Bueno O, Bueno-Lozano M. Alimentación complementaria. En: Bueno M, Sarría A, Pérez-González J.M. Nutrición en pediatría. 3ª edición. Madrid: Ergon; 2007. 173-78.
3. Organización Mundial de la Salud [Internet]. 2015, OMS. Nutrición: Fomento de una alimentación adecuada del lactante y del niño pequeño. [Accedido el 18 de Abril de 2015]. Disponible en:  
<http://www.who.int/nutrition/topics/infantfeeding/es/>
4. Hernández M.T, Lozano M.J, Lasarte J.J. La promoción de la lactancia materna. Bases científicas. En: Comité de lactancia materna de la AEP. Manual de lactancia materna. De la teoría a la práctica. 1ª edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008. 101-07.
5. García-Onieva M. Lactancia artificial. *Pediatr Integral*. 2011; 15(4):331-43.
6. Organización mundial de la salud. Razones médicas aceptables para el uso de sucedáneos de leche materna. *Rev Pediatr Aten Primaria*. 2010; 12; 717-22.
7. Lázaro A, Martín B- Alimentación del lactante sano. En: SEGHNP-AEP. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 2ª edición. Madrid: Ergon; 2010. 287-95.
8. Hernández M.T, Aguayo J, Gómez A. Toma de decisiones informadas sobre la alimentación del lactante. En: Comité de lactancia materna de la AEP. Manual de lactancia materna. De la teoría a la práctica. 1ª edición. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008. 41-53.
9. Lozano de la Torre M.J. Lactancia materna. En: SEGHNP-AEP. Protocolos diagnóstico-terapéuticos de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica. 2ª edición. Madrid: Ergon S.A.; 2010. 279-86.
10. Daza W, Dadán S. Alimentación complementaria en el primer año de vida. En: Sociedad Colombiana de Pediatría. Programa de Educación Continua en Pediatría. 2009; 8(4): 18-27. Disponible en:  
[http://scp.com.co/precop/precop\\_files/modulo\\_8\\_vin\\_4/alimentacion\\_complementaria\\_1ano\\_vida.pdf](http://scp.com.co/precop/precop_files/modulo_8_vin_4/alimentacion_complementaria_1ano_vida.pdf)
11. Galiano MJ, Moreno-Villares JM. Nuevas tendencias en la introducción de la alimentación complementaria en lactantes. *An Pediatr Contin*. 2011; 9(1):41-7.

12. Marugán JM. Mesa redonda. Aspectos actuales en nutrición infantil. Novedades en alimentación complementaria. Bol Pediatr. 2010; 50: 193-196.
13. Varea V, Dalmau J, Lama R, Leis R. Papel de los cereales en la alimentación infantil. Acta Pediatr Esp. 2013; 71(4): 91-98.
14. Gil A, Uauy R, Dalmau J, Comité de Nutrición de la AEP. Bases para una alimentación complementaria adecuada de los lactantes y los niños de corta edad. An Pediatr (Barc). 2006; 65(5):481-95.
15. Vriezinga SL, Auricchio R, Bravi E, Castillejo G, Chmielewska A, Crespo Escobar P. Randomized feeding intervention in infants at high risk for celiac disease. N Engl J Med. 2014 Oct 2; 371(14):1304-15.
16. Martínez-Ojinaga E. Gluten y lactancia materna: adiós a la ventana inmunológica. Evid Pediatr. 2014; 10: 58.
17. Perdomo M, De Miguel F. Alimentación complementaria en el lactante. Pediatr Integral. 2011; 15(4): 344-350.
18. Coronel C. La alimentación complementaria y el periodo de destete. Pediatr Integral 2003; 7(4):303-311.
19. Coronel C, Cinta M. La alimentación complementaria en el lactante. Pediatr Integral. 2007; 11(4):331-344.
20. García MF, García V, Fernández JM, Lombraña E, Calle L. La alimentación complementaria del lactante: recomendaciones existentes en el Área V de Asturias. Bol Pediatr. 2013; 53: 156-163.
21. Pérez AB. Alimentación complementaria. Gac Méd Méx. 2011; 147: 39-45.
22. Ferrer B, Dalmau J. Fórmulas de continuación y fórmulas de crecimiento. Acta Pediatr Esp. 2005; 63: 471-475.
23. Pereda B, Etxaniz I, Aramburu I, Ugartemendia M, Uranga M.J, Zinkunegi N. Beneficios de las intervenciones profesionales de apoyo en la lactancia materna. Revisión bibliográfica. Matronas Prof. 2014; 15(2):1-8.
24. Mata M.J, Pérez A. Lactancia Materna: factores asociados con su abandono y continuidad. Rev Paraninfo Digital. 2013; 7 (18): 1-6.
25. NANDA NOC NIC [Internet]. 2010, Elsevier S.L. [Accedido el 25 de Marzo de 2015]. Asistente de planes de cuidado. Disponible en: <http://nanda.es/>
26. Video: "Amamantar en 10 pasos" de la Liga de la Leche. Youtube [Online]. [Accedido el 4 de Mayo de 2015]. Disponible en: [https://www.youtube.com/watch?v=zp4X\\_sR6D-s](https://www.youtube.com/watch?v=zp4X_sR6D-s)

27. Video: Información útil para la madre lactante: Extracción manual. Youtube [Online]. [Accedido el 4 de Mayo de 2015]. Disponible en:  
<https://www.youtube.com/watch?v=JXJpHFIIcA8>
28. Lozano M.J, Pallás C.R, Hernández M.T, Aguayo J, Arena J, Ares S et al. Uso del chupete y lactancia materna. An Pediatr (Barc). 2011; 74 (4):271-75.
29. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2009, OMS. Razones médicas aceptables para la alimentación con sucedáneos de leche materna. [Consultado el 12 mayo 2014]. Disponible en:  
[http://www.who.int/maternal\\_child\\_adolescent/documents/WHO\\_FC\\_H\\_CAH\\_09.01/es/](http://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/WHO_FC_H_CAH_09.01/es/)
30. La Liga de la Leche [Internet]. 2014, España. Extracción y almacenamiento de la leche materna. [Consultado 11 de Mayo de 2015]. Disponible en:  
[www.LaLigaDeLaLeche.es](http://www.LaLigaDeLaLeche.es)
31. Organización Mundial de la Salud. [Internet]. 2007, OMS. Food Safety – Cómo preparar biberones como alimento para lactantes en casa. [Consultado el 12 mayo 2015]. Disponible en:  
[http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF\\_Bottle\\_sp.pdf](http://www.who.int/foodsafety/publications/micro/PIF_Bottle_sp.pdf)
32. Sánchez C.L, Narciso D, Rivero M, Sánchez S, Johnston S, Sánchez J et al. Nociones en alimentación y nutrición infantil durante el primer año de vida. Enferm Global Esp. 2008; 12:1-8.
33. Generalitat de Catalunya – Alimentación y Salud [Internet]. Recomendaciones para la alimentación en la primera infancia. [Consultado el 12 de Mayo de 2015]. Disponible en:  
<http://www.gencat.cat/salut/acsa/html/es/dir1638/>

## 8. ANEXOS

### Anexo 1

<b>USO DEL CHUPETE</b>	
<b>BENEFICIOS</b>	<b>PERJUICIOS</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- Calma el llanto del bebe</li><li>- Reduce el dolor y el estrés</li><li>- Ayuda a conciliar el sueño</li><li>- Durante el sueño disminuye el síndrome de la muerte súbita del lactante (SMSL)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Disminución del tiempo de amamantamiento</li><li>- Dificultades en la lactancia materna (problemas en el enganche, en la succión de la leche, confusión de pezón y disminución del vaciado del pecho materno que implica reducción de la producción láctea)</li><li>- Aumento de la frecuencia de problemas dentales y otitis media</li><li>- Riesgo de accidentes</li></ul>

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>28</sup>.

Anexo 2

<b>RAZONES MÉDICAS ACEPTABLE PARA EL USO DE SUCEDANEOS DE LECHE MATERNA</b>	
<b>AFECCIONES INFANTILES</b>	<b>AFECCIONES MATERNAS</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lactantes con galactosemia</li> <li>- Lactantes con enfermedad de orina en jarabe de arce</li> <li>- Lactantes con fenilcetonuria</li> </ul>	Justifican que se evite la lactancia materna permanentemente:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Infección VIH</li> </ul>
	Justifican que se evite la lactancia materna temporalmente:
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Enfermedad grave que hace que la madre no pueda cuidar a su hijo (Ej. Septicemia)</li> <li>- Herpes simple Tipo I</li> <li>- Medicación materna contraindicada en lactancia materna</li> </ul>
	Puede continuar la lactancia materna, pero presentan problemas de salud preocupantes:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Absceso mamario</li> <li>- Hepatitis B y C</li> <li>- Mastitis (si la lactancia es muy dolorosa extraer la leche para evitar que progrese la afección)</li> <li>- Tuberculosis</li> <li>- Uso de sustancias como la nicotina, alcohol, anfetaminas, cocaína...</li> </ul>	

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>29</sup>.

Anexo 3

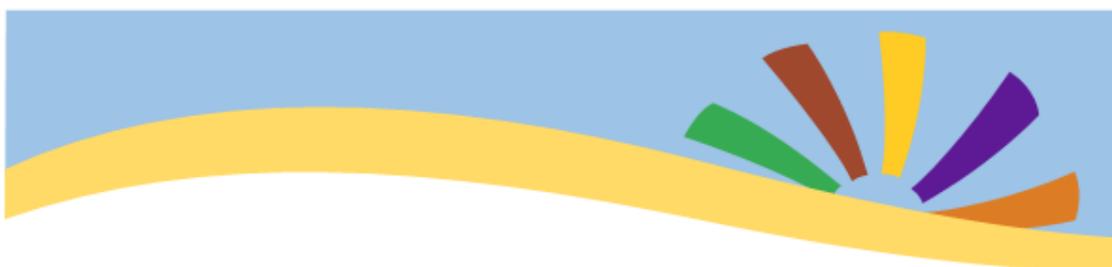
<b>RIESGOS Y PERJUICIOS DE LA ALIMENTACION CON SUCEDANEOS</b>	
PARA EL LACTANTE	PARA LA MADRE
A corto plazo	A corto plazo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peor adaptación gastrointestinal</li> <li>- Aumento de la incidencia y duración de procesos infecciosos</li> <li>- Mayores tasas de hospitalización</li> <li>- Riesgo de infección por consumo de sucedáneo contaminado</li> <li>- Aumento de la mortalidad postneonatal y mayor riesgo de SMSL</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Peor involución uterina</li> <li>- Mayores hemorragias postparto</li> <li>- No se benefician del efecto anticonceptivo natural que posee la lactancia materna</li> <li>- Peor recuperación del peso preconcepcional</li> <li>- Mayor estrés y ansiedad</li> </ul>
A largo plazo	A largo plazo
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dificultades digestivas</li> <li>- Peor desarrollo neurológico, visual e intelectual</li> <li>- Peor desarrollo psicomotor y social</li> <li>- Peor vínculo afectivo</li> <li>- Mayor riesgo de maltrato infantil</li> <li>- Mayor incidencia de obesidad, diabetes, cáncer, enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedades autoinmunes y alérgicas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mayor incidencia de osteoporosis y artritis reumatoide</li> <li>- Riesgo de cáncer: El riesgo de cáncer de mama se incrementa 4.3 veces por cada 12 meses de no lactancia. También aumenta el riesgo de cáncer de ovarios premenopáusico</li> <li>- Aumento de riesgo de diabetes tipo II: Por cada año de lactancia materna el riesgo de DM tipo II disminuye un 15%</li> </ul>

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>8</sup>.

Anexo 4

<b>ERRORES EN LA INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b>	
<b>INTRODUCCIÓN PRECOZ</b>	<b>INTRODUCCIÓN TARDÍA</b>
<b>Problemas a corto plazo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Deficiencias nutricionales específicas (hierro, vit. A...)</li> <li>- Crecimiento lento</li> <li>- Desnutrición</li> <li>- Trastornos alimentarios (vómitos, rechazo a sólidos, alteraciones de la deglución... A largo plazo pueden derivar en bulimia y anorexia)</li> <li>- Trastornos del lenguaje</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interferencia con la lactancia materna</li> <li>- Aumento de enfermedades respiratorias</li> <li>- Daño renal por sobrecarga de nutrientes, con peligro de deshidratación</li> <li>- Desnutrición</li> <li>- Anemias y deficiencias nutricionales</li> <li>- Alergias</li> </ul>	
<b>Problemas a largo plazo</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alergias</li> <li>- Hipertensión</li> <li>- Obesidad</li> <li>- Diabetes</li> <li>- Enfermedades intestinales</li> </ul>	

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>10</sup>.



## PROGRAMA DE EDUCACIÓN: LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA



\* Todos los jueves de septiembre en el aula de Educación Maternal

- Día 3: Lactancia Materna I
- Día 10: Lactancia Materna II
- Día 17: Lactancia Artificial
- Día 24: Alimentación Complementaria



¡OS ESPERAMOS!

Inscríbete en el Servicio  
de Admisión del centro

**CENTRO DE SALUD REBOLERÍA**

Plaza Rebolería, 0 50002

Zaragoza

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

## Anexo 6 – TRÍPTICO DEL PROGRAMA

*Todos los jueves de  
septiembre tienes una cita con la  
alimentación de tu bebe*

**PARTICIPAN:**

- Enfermera Pediátrica
- Matrona

**COLABORAN:**



Inscríbete en el Servicio  
de Admisión del Centro  
de Salud.

**Asistencia Gratuita**

¡Os esperamos!

**CENTRO DE SALUD REBOLERÍA**

Plaza Rebolería 0 50002

ZARAGOZA

**Teléfono: 976398415**

**Email de contacto:**  
[beatriz.cc@hotmail.com](mailto:beatriz.cc@hotmail.com)

**PROGRAMA DE  
EDUCACIÓN:  
LA ALIMENTACIÓN  
EN EL PRIMER AÑO  
DE VIDA**

**CENTRO DE SALUD REBOLERÍA**

**Días: 3, 10, 17 y 24 de  
Septiembre**

**Horario: 11:00-12.30 h**

**Lugar: Aula de educación  
maternal (Primera planta)**

## LACTANCIA MATERNA I

Trataremos los siguientes temas:

- Anatomía de la mama y mecanismo de producción de leche
- Beneficios de la lactancia materna
- Técnica correcta para lactar
- Problemas con la lactancia materna



## LACTANCIA MATERNA II

Hablaremos sobre:

- Extracción manual de la leche materna y modo de conservación
- Uso de saca leches y pezoneras

- Influencia del uso del chupete en la lactancia materna
- Conciliación de la lactancia materna con el mundo laboral

## LACTANCIA ARTIFICIAL

Hablaremos sobre:

- Razones por las que no dar lactancia materna
- Tipos de leche artificial
- Técnica de preparación de biberones



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



Hablaremos sobre:

- Cuándo comenzar con la alimentación complementaria
- Cómo es el proceso
- Cuándo hay que introducir los distintos alimentos
- Algunas recomendaciones sobre la preparación de los alimentos

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

Anexo 7 - FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN

**FORMULARIO DE INSCRIPCIÓN**  
**PROGRAMA DE EDUCACIÓN:**  
**LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA**

NOMBRE:..... APELLIDOS:.....

DIRECCIÓN:.....

TELÉFONO:..... EMAIL:.....

Zaragoza, a .... de ..... de 2015.                      Firma del asistente:



**Centro de Salud Rebolería**  
Plaza Rebolería, 0 50002  
ZARAGOZA

**Teléfono:**  
976398415  
**Correo electrónico:**  
beatriz.cc@hotmail.com

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

## Anexo 8 – ENCUESTA DE VALORACIÓN

<b>ENCUESTA DE VALORACIÓN SOBRE LOS CONOCIMIENTOS DE LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA</b>											
NOMBRE:			SEXO:			EDAD:					
OCUPACIÓN:			NÚMERO DE HIJOS:			FECHA:					
1. ¿Qué es mejor para un bebé de pocos meses? ¿Lactancia materna, lactancia artificial o lactancia mixta?											
2. ¿Qué beneficios tiene la lactancia materna sobre el bebé?											
3. ¿Y sobre la madre? ¿Tiene alguno?											
4. ¿Es necesario dar de beber agua a un bebé que se alimenta exclusivamente con lactancia materna?											
5. ¿Hasta que edad es recomendable alimentar al bebé exclusivamente con el leche materna?											
6. ¿Se puede conservar la leche materna fuera del pecho?											
7. ¿Conoces el funcionamiento de un saca-leches?											
8. ¿El uso del chupete influye en la lactancia materna? ¿De que manera?											
9. ¿Sabes preparar un biberón? ¿Cuántos cacitos de leche en polvo son necesarios para 60 ml de agua?											
10. ¿Cuáles son los distintos tipos de leche artificial?											
11. ¿Cuándo es necesario comenzar con la alimentación complementaria?											
12. ¿Es recomendable añadir sal o azúcar en la preparación de los distintos alimentos?											
13. Señala con una cruz, a partir de qué mes empezarías a introducir estos alimentos en la dieta de tu bebé:											
	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º
CEREALES CON GLUTEN											
PESCADO											
YEMA DE HUEVO											
CLARA DE HUEVO											
LECHE DE VACA											

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.

<p><b>CENTRO DE SALUD REBOLERÍA</b> Plaza Rebojería, 0 50012 Zaragoza <b>Teléfono:</b> 976398415 <b>Email:</b> bea.cc@hotmail.com</p> 	<p><b>PROGRAMA DE EDUCACIÓN: LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA</b></p> <p><b>SESIÓN II: LACTANCIA MATERNA</b></p> <p><b>MODO DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA</b></p> 
---	--

## ALMACENAMIENTO DE LA LECHE HUMANA

- Antes de extraerse la leche se deben lavar las manos.
- Deben usarse recipientes que hayan sido lavados con agua jabonosa caliente.

### CONSERVACIÓN DE LA LECHE

A 15 °C: 24 horas

A 19 - 22 °C: 10 horas

A 25 °C: de 4 a 8 horas

### LECHE REFRIGERADA

Ente 0 y 4 °C: de 5 a 8 días

Debe colocar la leche en la parte más baja y más posterior de la nevera, ya que es la más fría.

### LECHE CONGELADA

En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.

En un congelador que es parte de la nevera pero con puerta separada: 3 - 4 meses.

En un congelador separado, con temperatura constante de -19°C: 6 meses o más.

### TRANSPORTE DE LA LECHE

Debe utilizar una nevera portátil con uno o mas almacenadores de frio, en dependencia del tiempo de viaje y de la temperatura ambiente.

### TIPO DE ENVASE PARA UTILIZAR

- Envases de plástico duro o vidrio aptos para alimentos
- Bolsas especialmente diseñadas para el almacenamiento de leche materna

Es conveniente almacenar la leche en porciones pequeñas para minimizar sus pérdidas (entre 30 y 60 ml).

Enfría la leche en el refrigerador si la vas a agregar a un envase que ya tiene leche congelada.

### DESCONGELACIÓN DE LA LECHE

- Utilizar la leche más antigua en primer lugar.
- Lo ideal es descongelar la leche en la nevera desde el día anterior. Si no es posible debe descongelarse al baño maría (no dejar hervir).
- No usar el microondas para calentar leche materna.
- Agitar la leche suavemente para que se mezclen las grasas.
- Una vez descongelada, se puede mantener durante 24 horas en la nevera . No se puede volver a congelar.



\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>30</sup>.

**CENTRO DE SALUD REBOLERÍA**  
Plaza Rebojería, 0 50012  
Zaragoza  
**Teléfono:** 976398415  
**Email:** bea.cc@hotmail.com

**PROGRAMA DE EDUCACIÓN  
LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER  
AÑO DE VIDA**

**SESIÓN III: LACTANCIA ARTIFICIAL**

**MODO DE PREPARACIÓN DE BIBERONES**



### **LIMPIEZA DE UTENSILIOS**

Lave con agua jabonosa caliente todos los utensilios que vaya a usar para la preparación y administración de la leche. Existen cepillos especiales para biberones y tetinas, que permiten eliminar todos los restos de los lugares de difícil acceso. Después aclare bien los utensilios con agua limpia.



### **ESTERILIZACIÓN** (si no posee un esterilizador)



Sumerja en una cazuela grande, con agua, todos los utensilios una vez que estén limpios. El agua debe cubrir completamente todo el material y no deben quedar burbujas de aire en su interior. Después cubra la cazuela con una tapadera y lleve a ebullición, asegurándose de que el agua no llega a evaporarse por completo.

### **PREPARACIÓN DE LA TOMA**

1. Lávese las manos y desinfecte la superficie en la que preparará la toma.



2. Hierva un volumen suficiente de agua limpia. Debe asegurarse de que el agua hierva con fuerza. Evite utilizar el microondas ya que no calienta los alimentos de forma uniforme.

3. Lea las instrucciones que figuran en el envase del sucedáneo en polvo para saber qué cantidad de agua y de polvo se necesita.



4. Vierta la cantidad apropiada de agua hervida en un biberón limpio y esterilizado. Debe dejar enfriar el agua un máximo de 30 minutos después de la ebullición.



5. Agregue la cantidad exacta de polvo al agua contenida en el biberón. Generalmente 1 "cacito" raso de leche en polvo por cada 30 ml de agua.



6. Cierre el biberón y agítelo para mezclar bien el contenido.



7. Enfríe el contenido hasta la temperatura adecuada para alimentar al bebé. Puede hacerlo sumergiendo el biberón en un recipiente con agua fría o colocándolo bajo un chorro de agua fría. Después seque el exterior del biberón con un paño.

9. Compruebe la temperatura de la toma vertiendo unas gotas en el interior de la muñeca. La toma deberá estar tibia, no caliente. En caso necesario seguir enfriando.



10. Alimente a su bebé.

11. Deseche la leche que no se haya consumido en un plazo de dos horas.



FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de la bibliografía consultada <sup>31</sup>.

Anexo 11 – FOLLETO INFORMATIVO SESIÓN IV (Cara externa del díptico en la presente página y cara interna en la siguiente página)

<p><b>CENTRO DE SALUD REBOLERÍA</b></p> <p>Plaza Rebolería 0 50012 Zaragoza</p> <p><b>Teléfono:</b> 976398415 <b>Email:</b> bea.cc@hotmail.com</p> 	<p><b>PROGRAMA DE EDUCACIÓN:</b> <b>LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA</b></p> <p><b>SESIÓN IV:</b> <b>INTRODUCCIÓN DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA</b></p> 
--	--

## CALENDARIO DE INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

ALIMENTOS	MESES													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	+15	
Lactancia materna	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leche fórmula inicio	■	■	■	■	■	■								
Leche fórmula continuación						■	■	■	■	■	■	■	■	■
Leche de vaca												■	■	■
Yogur natural							■	■	■	■	■	■	■	■
Cereales				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Frutas				■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Verduras						■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pollo, cerdo, ternera y cordero						■	■	■	■	■	■	■	■	■
Jamón serrano												■	■	■
Pescado blanco										■	■	■	■	■
Pescado azul												■	■	■
Yema de huevo										■	■	■	■	■
Huevo entero												■	■	■
Legumbres										■	■	■	■	■

## RECOMENDACIONES

- La administración de alimentos distintos a la leche, será de forma gradual, firme, sin forzar al niño. El cambio de un sabor a otro requiere repetidas ofertas.
- De los 6 a los 12 meses, la ingesta de leche debe ser de 500 ml al día.
- Los cambios dietéticos serán realizados lentamente, con intervalos para cada nuevo alimento entre 8-10 días.
- En los alimentos no hay que añadir azúcar, miel ni edulcorantes.
- Se debe evitar la sal en la preparación, así como alimentos muy salados.
- Para minimizar la pérdida de nutrientes en la cocción de verduras, se recomienda cocer al vapor o hervir en una pequeña cantidad de agua.

### DE 6 A 10 MESES

Las comidas deberían ser purés variados con un volumen aproximado de 200-225g,

- Verduras: Cebolla, zanahoria, judía tierna, calabacín, calabaza, puerro
- Farináceos: Papillas de arroz, maíz, patata
- Carne: 20-30 gr/día comenzando con el pollo y el pavo
- A partir de los 9 meses introducir 30-40 gr/día de pescado blanco o magro

### DE 10 A 12 MESES

Las cantidades de comida deben oscilar entre 225-275 g.

- Comenzar a chafar los alimentos en vez de triturarlos y ofrecer algunos trozos cortados muy pequeños
- Se puede incluir:
  - \* Sopa de pasta fina o arroz
  - \* Yogur natural y queso fresco
  - \* Yema de huevo cocido
  - \* Puré de legumbres pasadas por el pasapurés

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA a partir de bibliografía consultada 1, 32,33.

## Anexo 12 – CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN

### **CUESTIONARIO DE EVALUACIÓN**

#### ***PROGRAMA DE EDUCACIÓN: LA ALIMENTACIÓN EN EL PRIMER AÑO DE VIDA***

Ayúdanos a mejorar en un futuro. Por favor, señale la valoración que merecen los siguientes aspectos del programa:

	MALA	REGULAR	BUENA	MUY BUENA	EXCELENTE
Organización del programa					
Selección de contenidos					
Utilidad de los contenidos					
Material y recursos utilizados					
Duración de las sesiones					
Comodidad del aula					
Preparación de los profesionales					
Satisfacción con el programa					

¿Recomendaría a otra persona asistir a este programa educativo?  SI  NO

Si en la anterior pregunta has contestado NO, ¿Por qué ha sido?

Sugerencias:

**¡Gracias por tu colaboración!**

\*FUENTE: ELABORACIÓN PROPIA.