

MEJORANDO LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN A NIVEL LOCAL

En el presente documento de trabajo internacional hemos intentado establecer algunos lineamientos generales sobre cómo pasar de la lactancia materna exclusiva a los alimentos caseros con lactancia materna continuada. Es preciso abordar a nivel local los detalles prácticos de QUÉ alimentos se deben utilizar y CÓMO se deben preparar y proporcionar los alimentos familiares densos en nutrientes a bebés mayores y a las niñas y niños pequeños, para

reflejar que los alimentos específicos, comidas, métodos de cocción y patrones de alimentación sean los de la comunidad local y los típicamente utilizados. La adaptación local de los lineamientos sobre la alimentación complementaria se logra mejor en un proceso participativo y consultativo con las madres, las personas a cargo del cuidado y con otros informantes. Así se exploran los obstáculos, las limitaciones y las oportunidades para mejorar las prácticas de alimentación (Ver la sección sobre recursos).

IDEAS PARA LA ACCIÓN

No es posible mejorar las prácticas de alimentación hasta que no sepamos qué es exactamente lo que ocurre actualmente y por qué sucede.

- ❖ Investigue qué lineamientos o informes nacionales existen sobre las prácticas de alimentación complementaria.
- ❖ Hable con las madres/personas a cargo de la crianza acerca de qué alimentos proporcionan y por qué lo hacen. (Los manuales en la Lista de Recursos a continuación poseen ejemplos de preguntas útiles).
- ❖ Hable con las familias de aquellos niños y niñas cuya alimentación parece ser adecuada; obtendrá así ideas útiles sobre cómo mejorar las prácticas de alimentación en hogares similares¹⁶.
- ❖ Investigue de dónde obtienen la información sobre la alimentación complementaria, las personas a cargo de la crianza. A menudo, las abuelas y los padres influyen notablemente. ¿Quién alimenta al niño? Podría ser un/a hermano/a mayor, una empleada doméstica o un/a cuidador/a. Le ayudará así a decidir cuál es la mejor manera de brindar la nueva información.

Posibles métodos a utilizar:

- Organice una reunión con las abuelas para explicar algunas de las nuevas ideas
- Organice un spot radial o televisivo con los "Cinco pasos para mejorar el régimen alimentario del niño/a"
- Redacte el parlamento de un personaje en una telenovela de emisión local
- Redacte un artículo para el periódico local
- Elabore un póster para colgar en un consultorio o centro de salud local o en un centro comunitario

PONGA A PRUEBA SUS IDEAS PARA MEJORAR LA ALIMENTACIÓN INFANTIL - COMPRUEBE CON CONSUMIDORES

Si tiene sugerencias sobre cómo mejorar las prácticas de alimentación infantil, solicítele a las personas a cargo de la crianza que primero evalúen si son prácticas y realistas para el público al que desea apuntar.

RECETAS, DEMOSTRACIONES, CLUBES DE BEBÉS Y DEAMBULADORES

Probablemente los grupos de apoyo entre madres o los clubes de bebés y deambuladores podrán ayudarle a promover mejores prácticas en la comunidad. Tal vez podrían apoyarle a redactar un libro de recetas o a dar demostraciones prácticas.

MANTÉNGASE EN CONTACTO CON PROFESIONALES DE SALUD

Utilice copias de este folleto para debatir sobre la alimentación complementaria y la lactancia materna continuada con el personal de salud local.

POSIBLES MENSAJES E IDEAS PARA DISCUTIR CON LAS FAMILIAS Y LOS GRUPOS

Proporcione al niño y niña una variedad de alimentos

Aliente a las personas a cargo a ofrecer gran cantidad de alimentos diferentes. Se mejorará así el rango de nutrientes que consumen los niños y niñas.

Responda a las demandas del niño y niña

Aliente a las personas a cargo a responder a las demandas de alimentación dándoles refrigerios saludables entre comidas. Esto no significa 'malcriar'.

Agregue color a sus comidas

Disuada a las personas a cargo de la práctica de preparar una comida únicamente con alimentos básicos. Este tipo de alimento es de color pálido; por esta razón, un modo de transmitir el mensaje consiste en recomendar el agregado de algo de color como carne, legumbres, vegetales o frutas.

Controle qué se come en realidad

De nada sirve preparar alimentos nutritivos si no serán consumidos. Sugiera a las personas a cargo que presten atención a qué cantidades realmente comen el niño y la niña y recomiende que les ofrezcan su porción por separado.

Haga que la comida sea una experiencia divertida

Hable con las personas a cargo, incluyendo las abuelas, los padres y los/as hermanos/as mayores para explicarles que las comidas pueden ser una oportunidad para aprender y para desarrollar las habilidades de comunicación. Los nombres de los alimentos son las primeras palabras que aprenden los/as bebés. Sugiera canciones y juegos para que la hora de la comida sea un momento especial y que los niños y niñas lo disfruten.

Durante las comidas, resulta de utilidad que alguien se siente junto al niño/a y le incentive a comer.

