

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

PROYECTO DE NUTRICIÓN A LA PRIMERA INFANCIA FASE 2

Fecha:

- *Miércoles 20 de mayo, reunión de Coordinación con la Fundación Puertas Abiertas.*
- *Desde el jueves 21, viernes 22, lunes 25, martes 26 y miércoles 27 de mayo, Elaboración de criterios técnicos, observaciones y recomendaciones generales del Ministerio de Salud para la Fundación Puertas Abiertas sobre generalidades del Proyecto.*

Lugar: *Salón de reuniones de la Dirección de Promoción de la Salud.*

Participantes:

- *Licda. Arelis Aguilar/Dirección de Promoción de la Salud - Coordinadora*
- *Licda. Cristal Gallego/Dirección de Provisión de Servicios de Salud.*
- *Licda. Dayris Conte/ Dirección de Provisión de Servicios de Salud – Departamento de Salud Nutricional.*
- *Dra. Yamileth Rivera/Dirección General de Salud – Programa de Niñez y Adolescencia.*

Objetivo de la Actividad:

Elaboración de criterios técnicos, observaciones y recomendaciones generales del Ministerio de Salud para la Fundación Puertas Abiertas sobre el Proyecto.

Breve relato de la actividad:

Dando seguimiento a la solicitud de la Fundación Puertas Abiertas para la entrega de alimentos realizamos una reunión de acercamiento con la Fundación Puertas Abiertas para conocer las generalidades del Proyecto y poder dar continuidad en las Regiones de Salud cuyas instalaciones de salud se acerca a los criterios de inclusión y exclusión requeridos por la Fundación y para la elaboración de criterios técnicos, observaciones y recomendaciones generales del Ministerio de Salud.

Describa que Indicador Metas:

Política 4: O E 4.4 *Fortalecer el empoderamiento del individuo la familia y la comunidad en la adopción de estilo de vida saludable.*

- **LA 4.4.1** *Establecimiento de alianzas estratégicas con las autoridades políticas y tradicionales, entidades públicas y privadas, ONG´s y la sociedad*
- *Funciones Esenciales de Salud Pública (3 y 4).*

Fotos

PROYECTO DE NUTRICIÓN A LA PRIMERA INFANCIA

FASE 2 - COORDINACIÓN



Menú semanal según edad				
Menú 1	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses	2 a 5 años
5:00-6:00 am	Leche materna	Leche materna	Leche materna	
Desayuno 8:00 am	-Media taza de crema de avena (prepararla con la leche materna si está dando pecho o con la leche ideal)	-Media taza de crema de avena -media manzana majada o picada	- 1 huevo revuelto - Media taza de crema de avena - media tortilla	- 1 taza de crema de avena - 1 huevo hervido - media tortilla
10:00 am	Leche materna	Leche materna	-1 manzana picada	- manzana picada
Almuerzo 12:00 md	- 5 cucharadas de puré de zapallo - ½ huevo hervido picado	-7 cucharadas lentejas cocidas con zanahoria - ½ huevo hervido picado	-5 cucharadas de arroz -5 cucharadas de menestra - 1 naranja	- 1/3 taza de arroz - 1/3 taza de menestra - 1 huevo hervido - ½ taza de zanahoria rallada
3:00 pm	-Media taza de puré de manzana cocida -Leche materna	-Media taza de manzana picada -Leche materna	-1 fruta -Leche materna o 1 vaso de leche	- gallota de soda o integrales con mantequilla de mani
Cena 5:00-6:00 pm	-Media taza de puré de zanahoria	-7 cucharadas de puré de zapallo -1 huevo hervido	-Media taza de lentejas - 1 huevo hervido - Media taza de zanahoria	- media taza de lentejas - 1 huevo y medio hervido - media taza de zanahoria
8:00 pm	Leche materna	Leche materna	Leche materna o 1 vaso de leche	1 vaso de leche
10:00 pm	Leche materna	Leche materna	Puede continuar dando lactancia materna.	Puede continuar dando lactancia materna.

TODO NIÑO DE 0 A 6 MESES DEBE RECIBIR LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A LIBRE DEMANDA
Cantidad promedio de comida servida en almuerzo y cena por meses
 6 a 8 meses = media (1/2) taza = 5 cucharadas sopera
 9 a 11 meses = tres cuartos (3/4) taza = 7 cucharadas soperas
 12 a 24 meses = una (1) taza = 10 cucharadas soperas

FUNDACIÓN PUERTAS ABIERTAS

CANASTA NUTRICIONAL - PRIMERA INFANCIA

Lista de Víveres para niños menores de 5 años por familia

RECOMENDACIONES POR NUTRICIONISTAS DEL MINISTERIO DE SALUD

Cantidades de compra de alimentos básicos por una semana

Alimentos
<i>*Milex Baby M2 Blue (Ver observaciones)</i> <i>TODO NIÑO DE 0 A 6 MESES DEBE RECIBIR LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA A LIBRE DEMANDA. SI EL NIÑO ESTÁ TOMANDO PECHO NO DEBE RECIBIR LA FÓRMULA.</i>
Klim entera en polvo (SOLO A PARTIR DEL AÑO)
Cremas de avena
Crema de maíz
Crema de plátano
Mantequilla de maní creamy
Lentejas
Porotos o frijoles
Huevos medianos
Zanahorias
Naranjas
Manzanas por kl o por unidad
Harina de trigo
Arroz
Azúcar morena
Leche evaporada (SOLO A PARTIR DEL AÑO)
Galletas de sal o de soda integral
Sardina o tuna
Zapallo u otra verdura (otoe, yuca, plátanos, papas, ñampí)
Fideos o coditos
Gelatina
Aceite vegetal
Agua embotellada

(Los alimentos resaltados en negritas son aquellos que recomendamos incluir en la canasta de alimentos para los beneficiarios de ser posible).

OBSERVACIONES SOBRE LACTANCIA MATERNA Y USO DE SUCEDÁNEOS

- La leche humana es el alimento óptimo para la nutrición de los lactantes y niños pequeños binomio madres e hijo especialmente en situaciones de emergencia.
- A la fecha 25 de marzo 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), UNICEF, IBFAN (Baby Food Action Network), WABA (World Alliance for Breastfeeding Action), La Liga de la Leche International (LLLLI), IHAN (Iniciativa Hospital Amigo del Niño), ABM (Academy of Breastfeeding Medicine), CDC (Center of Disease Control and Prevention) SBP (Sociedad Brasileña de Pediatría) Royal College of Obstetricians and Gynaecologists (RCOG), recomiendan en forma unánime y categórica, el inicio, el mantenimiento y la continuación de la lactancia, ya que no hay estudios que demuestran la diseminación del virus SRAS-CoV-2 a través de ésta, destacando que los beneficios del amamantamiento superan cualquier riesgo potencial de transmisión del virus.
- El personal de salud, en cada instalación, a nivel nacional debe velar por el cumplimiento del Ley 103 que modifica y adiciona artículos a la Ley 50 1995, por la cual se protege y fomenta la lactancia materna y se dictan otras disposiciones. 12 de agosto de 2019. Se debe asegurar que los beneficiarios que están en lactancia materna activa no reciban obsequios de sucedáneos de leche.
- Determinar la necesidad de sucedáneos mediante la valoración individual hecha por un profesional de la salud de nutrición o profesional capacitado en lactancia y alimentación infantil. Se debe proporcionar al cuidador o madre la capacitación sobre la preparación segura de dicho sucedáneo.
- Estos sucedáneos de la lactancia materna solo se deben proporcionar hasta que el lactante lo necesite, es decir hasta reestablecer la lactancia o hasta cuando inicie la alimentación complementaria.
- Para evitar la promoción inadecuada de alimentos durante la emergencia del Covid-19, las instrucciones deben ser claras tanto en la preparación como el almacenamiento. Además, para evitar confusión, las etiquetas y diseños del empaque del alimento complementario (fórmulas infantiles) debe ser diferente a los usados en los sucedáneos.
- Se debe informar el riesgo del uso inadecuado de sucedáneos de la leche y dichos riesgos deben ser divulgados a la población para que no se abandone la práctica de la lactancia con la entrega de sucedáneos.

RECOMENDACIONES GENERALES

- Evite compartir vasos, platos u otros artículos de uso personal, especialmente si presenta síntomas.
- Si tiene síntomas de resfriado, tos o estornudos, evite preparar los alimentos.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos. Deben quitarse anillos, pulseras, entre otras joyas de la mano o brazo.
- Mantener limpias todas las superficies donde se preparan los alimentos, como también las manijas de puertas, alacenas, neveras. Limpiar con agua, jabón o detergente con un paño limpio, luego enjuague y cuando se seca desinfectar con una solución de cloro (1 cucharada de cloro 5-5.25% en 1 litro de agua o 2 cucharadas de cloro 3-3.5% en un litro de agua).
- Utilice siempre agua limpia y segura para preparar los alimentos.
- En caso de no contar con agua potable se recomienda purificar el agua con alguna de las siguientes medidas:
 - Caliente el agua hasta que aparezcan burbujitas y déjalas hervir hasta cinco minutos. (El agua embotellada también debe hervirse).
 - Si recoge agua de lluvia fíltrala con un paño limpio y póngala hervir por cinco minutos.
 - Agregue una gota de cloro por un litro de agua o cinco de gotas de cloro por galón de agua.
- Almacene el agua en recipiente limpios cerrados o tapados, no utilizados para pintura o productos químicos (aceites, herbicidas).
- Lave todos los utensilios, evite secarlos con limpiadores o trapos.
- Evite tocarse la cara al preparar los alimentos.
- A partir de los seis meses prepare los alimentos del niño sin agregar azúcar ni sal. Al elaborar preparaciones con frutas no es necesario agregar azúcar, ellas contienen su azúcar natural.
- Al preparar otros alimentos a base de verduras o carnes no es necesario agregar sal. Así el niño aprenderá a disfrutar del sabor de los alimentos en su forma natural.
- Utilice nuevas recetas sencillas y saludables.

- El niño debe contar con sus propios utensilios, los mismos debe lavarse con jabón y agua
- Sirva los alimentos inmediatamente después de su preparación. Tápelos o guárdelos en envases limpios. Al momento de volver a consumir los alimentos recalentarlos. Sino los va a volver a utilizar guárdelos en el refrigerador.
- Evite soplar con la boca los alimentos listos para comer de sus niños y niñas.
- Sirva la porción que el niño va a consumir en el tiempo de comida. Si el niño pide más ofrézcale. Acompañe al niño a comer todos los días. Esto aumenta los lazos de amor, garantiza que el niño se alimente adecuadamente y favorece el proceso de enseñanza - aprendizaje.
- Anímelo a probar los alimentos, pero con paciencia. No lo regañe, ni lo fuerce a comer.
- Si el niño rechaza algún alimento, ofrézcalo varias veces, con diferentes combinaciones sabores y texturas. Puede utilizar cantos, juegos o frases “cucharadita por mamá y otra por papá”.
- Recomiende a las madres o cuidadoras de los niños que en cada tiempo de comida se debe evitar las distracciones como televisión, celulares y otros.
- Evite premiar o castigar con alimentos. No se debe utilizar golosinas o comida chatarra como premio.
- Las fotografías entregadas a la Fundación son material exclusivo del Ministerio Salud las cuales han sido utilizados en material educativo para la divulgación en la población panameña.
- Consideramos que para las evaluaciones antropométricas es necesario que la Fundación cuente con personal idóneo para la toma de dichas medidas (Nutricionistas o Técnico de Enfermería) para su debido seguimiento.
- De igual modo, reiteramos el apoyo del personal de la Fundación para la entrega de la canasta de alimentos con orientación técnica del personal de salud, ya que debido a la situación que enfrenta nuestro país nuestro personal de salud es escaso y tiene como prioridad el tema de Covid- 19 en cada de una de las instalaciones.
- Solicitamos una retroalimentación de toda la información obtenida a través de este proyecto.

