



**Consejería Alimentaria Nutricional Familiar**

# Consejería alimentaria nutricional a nivel familiar.



## Índice

1. Objetivo de la consejería alimentaria y nutricional
2. Qué es la consejería?
3. Importancia de la consejería
4. Cuándo y para qué la consejería?
5. Temas de la consejería alimentaria nutricional.



# 1. Objetivo de la consejería



Mejorar el conocimiento de los Coordinadores de Servicios Sociales, Coordinador Territorial Educador/a familiar de apoyo y Educador /a familiar responsable de la ejecución del servicio de los Círculos de Cuidado Recreación y Aprendizaje (CCRA) en aspectos de consejería alimentaria nutricional que les permita realizar acciones de fortalecimiento para la prevención de estados de mal nutrición en grupos vulnerables de la población atendida.



## 2. ¿Qué es la consejería alimentaria nutricional

Es una orientación o un diálogo entre las educadoras con las familias, que de manera oportuna se brinda información en temas de salud, alimentación y nutrición que contribuyan a la adopción de hábitos alimentarios y de higiene saludables de las familias.



### 3. Importancia de la consejería alimentaria nutricional



Orientar y e incidir en la modificación de actitudes y prácticas alimentaria-nutricionales a nivel familiar.



Potenciar la capacidad crítica respecto de la elección de una alimentación saludable.

## 4. ¿ Cuándo, para y por qué realizar la consejería alimentaria nutricional?

### Cuándo?

Existencia de inadecuadas prácticas alimentarias y cuidados en la salud en la familia.

### Para qué:

subsana falencias en los conocimientos, actitudes y prácticas y motivar el cambio de comportamiento favorable

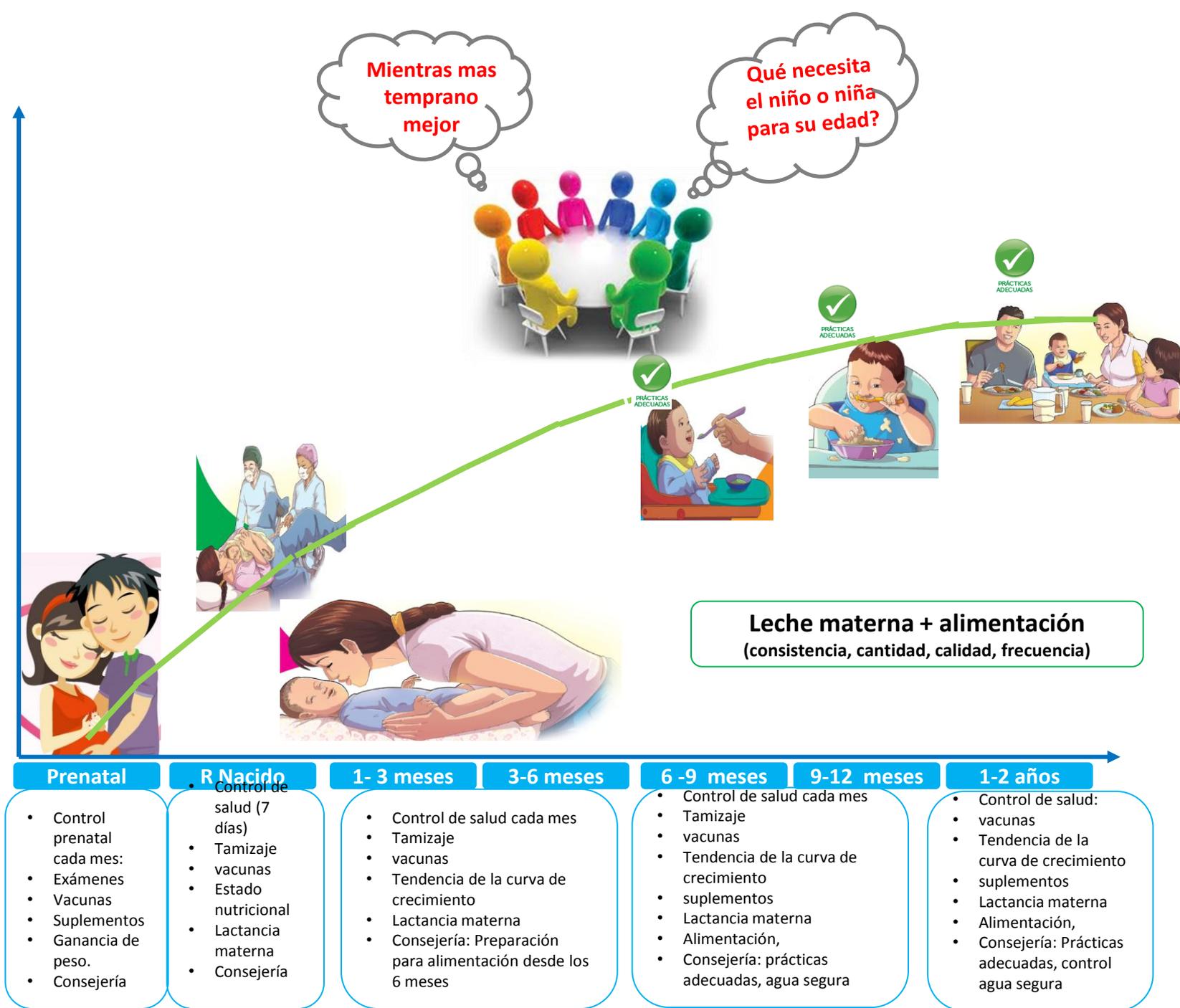
### Por qué?

Por qué: está demostrado ser un recurso exitoso para la solución de problemas en diferentes poblaciones y ambientes, por ende en el ámbito alimentario nutricional .

Su éxito se refleja cuando los facilitadores técnicos se vuelven facilitadores del proceso, generando cambios positivos y duraderos en la familia y la comunidad y utilizando sus conocimientos oportunos, claros y precisos



# 4. ¿Consejería alimentaria nutricional



# 5. Temas de consejería sobre Alimentación y nutrición

## Lactancia materna

Lactancia materna exclusiva  
Ventajas de la leche materna  
El vínculo y el apego

## Alimentación complementaria, según grupos de edad

6 a 8 meses  
9 a 12 meses  
1 a 2 años  
2 a 3 años

Frecuencia, consistencia, porción  
El apego y el afecto para el desarrollo



## Lavado de manos e higiene de los alimentos

Proceso de lavado de manos  
Higiene de los alimentos  
Almacenamiento, conservación y preparación de alimentos

## Preparación y consumo de CHIS PAS

Almacenamiento y conservación de Chispas en los hogares  
Preparación, consumo y posibles reacciones en el consumo de Chispas  
La estimulación para el desarrollo

# Temas consejería: Lactancia materna

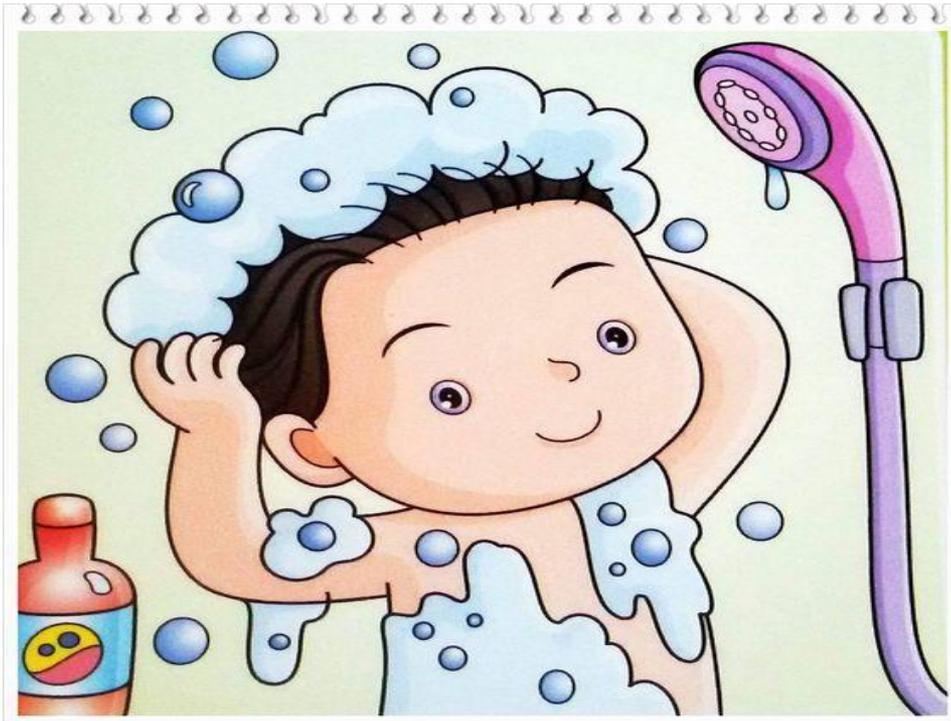


La leche materna es el único alimento que su hija o hijo necesita durante los seis primeros meses de vida,

Mejora el desarrollo del cerebro, pulmones, dientes de la niña y niño.

Alimentándose con leche materna su hija o hijo crece sano y fuerte, con muchas defensas y sin anemia.

# Temas consejería: Hábitos de higiene saludables

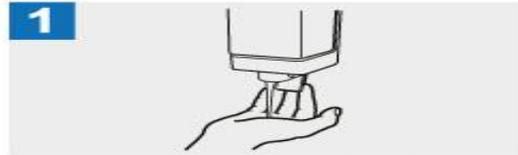


- Consumo de agua segura
- Lavado de manos.
- Higiene personal
- Higiene del hogar.
- Higiene en los alimentos.

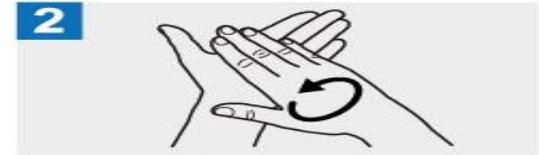
# Temas consejería: ¿ Cómo lavarse las manos?



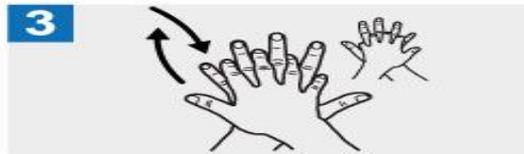
**0** Mójese las manos con agua;



**1** Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



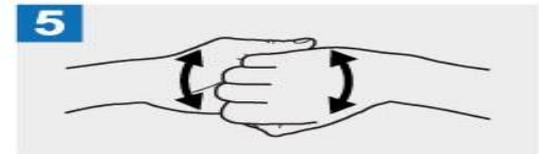
**2** Frótese las palmas de las manos entre sí;



**3** Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



**4** Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



**5** Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



**6** Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



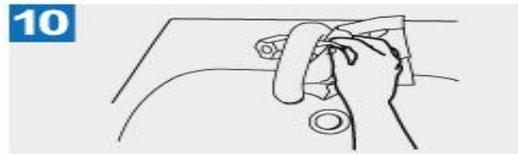
**7** Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



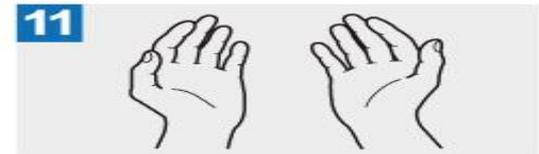
**8** Enjuáguese las manos con agua;



**9** Séquese con una toalla desechable;



**10** Sírvese de la toalla para cerrar el grifo;



**11** Sus manos son seguras.

# Temas consejería: Importancia de la alimentación en la mujer embarazada.



- Identificación de problemas nutricionales durante el embarazo.
- Mitos y creencias sobre la alimentación en el embarazo.
- Alimentación durante el embarazo.
- Relación del estado nutricional de la embarazada con la alimentación.
- Consistencia, cantidad, calidad frecuencia de consumo de alimentos
- Acciones intersectoriales e interinstitucionales.



# Temas consejería: Importancia de la alimentación en la madre lactante



- Identificar problemas nutricionales en casos especiales de la madre durante la lactancia.
- Identificar problemas nutricionales en casos especiales de la niña y el niño durante la lactancia.
- Mitos y creencias sobre la alimentación en la lactancia.
- Relación del estado nutricional de las niñas y niños con la alimentación.
- Acciones intersectoriales e interinstitucionales.
- Consistencia, cantidad, calidad frecuencia de consumo de alimentos

# Temas consejería: Alimentación complementaria



**A partir de los seis meses:  
Leche materna + alimentación  
complementaria**

La leche de la madre no es suficiente para satisfacer los requerimientos nutricionales, se inicia brindándoles alimentos nutritivos, variados y saludables.

Es fundamental para que la niña y niño crezca y se desarrolle de manera saludable

Consistencia, cantidad, calidad frecuencia de consumo de alimentos

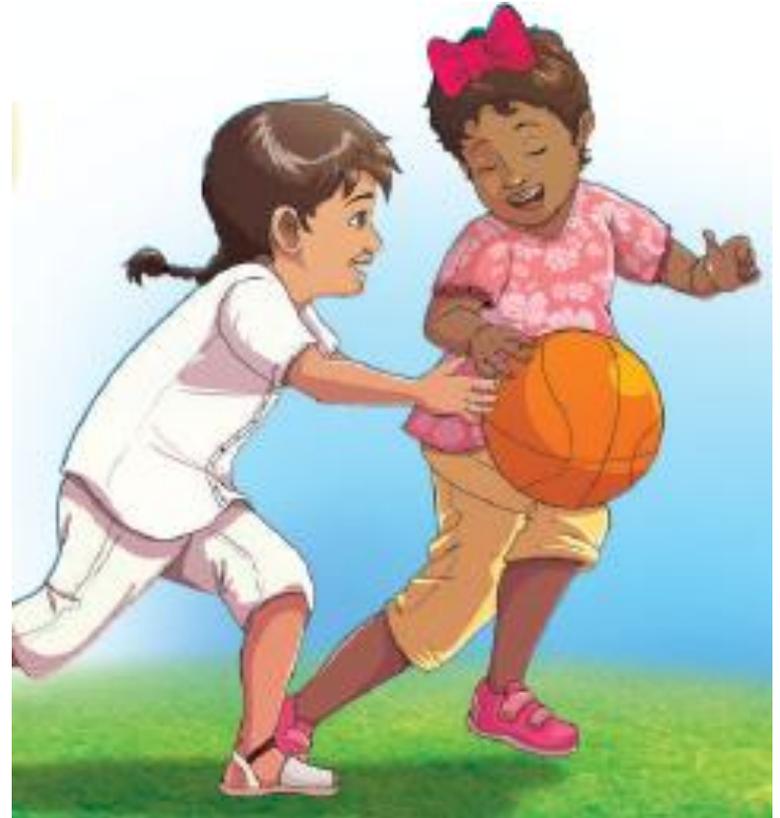
# Temas: Alimentación de las niñas y niños de 1 a 2 años de edad



- Identificación de problemas o riesgos alimentarios en casos especiales.
- Mitos de creencias en la alimentación de los niños menores de 24 meses.
- Relación del estado nutricional de las niñas y niños menores de 24 meses.
- Acciones intersectoriales e interinstitucionales.
- Consistencia, cantidad, calidad frecuencia de consumo de alimentos

# Temas consejería: Alimentación de las niñas y niños de 24 meses a 36 meses

- Identificación de problemas o riesgos alimentarios en casos especiales.
- Mitos de creencias en la alimentación de los niños de 24 a 36 meses.
- Relación del estado nutricional de las niñas y niños de 24 a 36 meses.
- Identificación de posibles modificaciones alimentarias para la niña y el niño y la familia.
- Consistencia, cantidad, calidad frecuencia de consumo de alimentos.
- Acciones intersectoriales e interinstitucionales.



# Temas consejería: Suplementación con micronutrientes en polvo



## PRÁCTICAS ADECUADAS

Para darle el suplemento de micronutrientes a la niña o niño, mezcle todo el contenido del sobre en una pequeña porción de alimento espeso (una o dos cucharadas). Asegúrese de que coma toda la porción.



# Temas consejería: Higiene personal de la persona que prepara los alimentos



Cuidar de su higiene personal para que quienes comen los alimentos no se enfermen.



Tener las manos limpias y cuidadas, lavadas con agua y jabón y secadas en una toalla limpia o servilleta desechable.



Utilizar gorra, cofia o redecilla en la cabeza, si no la tiene, puede llevar el cabello bien recogido y utilizar un pañuelo.



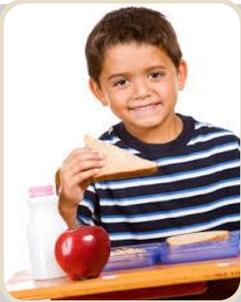
No fumar, comer, probar los alimentos con el dedo ni masticar chicle, durante la preparación de los alimentos.



No estornudar ni toser sobre los alimentos, para ello cubrirse la boca con pañuelo.



# Temas consejería: Recomendaciones alimentación segura



La persona que prepara los alimentos:

Mantener higiene personal impecable.

Certificados de salud

Práctica de lavado de manos cada vez que manipula alimentos

Higiene en la manipulación de alimentos asegura que no se produzcan enfermedades por su consumo.

Consumo y uso de agua segura para preparar alimentos.



GOBIERNO  
DE LA REPÚBLICA  
DEL ECUADOR



**Gracias**