**Parrilla para Redes Sociales. Lanzamiento Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria, Un Camino de Amor**

**Formato aplicable a Twitter, Facebook e Instagram**

|  | **POST** |  |
| --- | --- | --- |
| **Fecha** | **Copy** | **Pieza** |
| **(Objetivo PDLMAC 2021-2030)**  **Fecha: TBD** | El objetivo principal del Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021-2030 es evitar las muertes por y asociadas a desnutrición en menores de dos años, además de garantizar el desarrollo integral de la niñez colombiana.  (HILO)  La #RutaPorLaNutrición promueve que todas las madres colombianas en periodo de lactancia cuenten con asesoría especializada que les ayude a iniciar y mantener la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses de vida y extendida hasta los dos años.  (HILO)  ¡Juntos ayudaremos a las madres a superar las dificultades derivadas de la lactancia y a superarlas en familia cuando se presenten! ¡Nos une el amor por nuestra niñez!  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(¿Qué es el PDLMAC** 2021-2030**?)**  **Fecha: TBD** | El Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria es la ruta que guía los programas, estrategias y acciones para promover, proteger y apoyar la lactancia materna y la adecuada alimentación complementaria de nuestra niñez.  (HILO)  Nunca antes esta política pública había sido tan completa, #LaRutaPorLaNutrición incluye por primera vez de manera explícita la adecuada alimentación complementaria, ya que es uno de los factores que evita la desnutrición infantil y permite el desarrollo integral de las niñas y los niños.  (HILO)  El Plan Decenal de Lactancia Materna y Alimentación Complementaria 2021-2030 es la *“Ruta por la Nutrición de Nuestra Niñez, un camino de amor”*; pues garantizar la lactancia *materna* exclusiva hasta los seis meses, extendida hasta los dos años y una adecuada alimentación complementaria es responsabilidad de todos.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Rol familias gestantes)**  **Fecha: TBD** | ¡Invitamos a todas las familias gestantes a fortalecer los vínculos afectivos que tienen con sus parejas, padres, madres, hijos y abuelos, para expresar y materializar todo el amor que tienen por ese bebé que viene en camino!  Porque la lactancia materna es responsabilidad de todos.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Rol familias lactantes)**  **Fecha: TBD** | ¿Sumercé, sabía que garantizar la lactancia materna no es responsabilidad exclusiva de las madres? es un compromiso compartido con su pareja, familiares, su comunidad y la sociedad en general.  HILO    Es imposible pensar que solo una madre y su hijo bastan para lograr una lactancia materna exitosa. Es necesario que como familia apoyemos y acompañemos a las madres en su proceso de lactancia, apartándonos de los mitos y la desinformación que existen en nuestro entorno.  Sumercé, péguese a la lactancia materna y a la adecuada alimentación complementaria, “recorramos juntos la #RutaPorLaNutrición nos une el amor por nuestra niñez.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Rol sector salud)**  **Fecha: TBD** | ¡En la #RutaPorLaNutrición admiramos y aplaudimos a esos trabajadores de la salud que brindan información responsable y acompañamiento, no solamente para madres e hijos, sino también a toda la familia!  (HILO)  Los profesionales de la salud están en el deber de guiar a las familias gestantes y lactantes para que adopten las mejores prácticas con el fin de lograr una lactancia exclusiva hasta los seis meses y extendida hasta los dos años.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Rol academia)**  **Fecha: TBD** | ¡Ser vulnerables nos acerca! Por eso, desde la academia también se capacita, se investiga y se concientiza a los profesionales de la salud sobre la importancia de proteger, promover y apoyar la lactancia materna y la adecuada alimentación complementaria.  (HILO)  El abandono de la lactancia materna es cada vez más preocupante, siendo un factor de riesgo de desnutrición en las niñas y niños menores de dos años.  (HILO)  Es por eso, que la #RutaPorLaNutrición resalta que la responsabilidad de la lactancia materna y la adecuada alimentación complementaria de las niñas y los niños, no es solo de la madre o las familias, es una responsabilidad compartida de toda la sociedad.  ¡Sumercé, péguese a la lactancia materna y a la adecuada alimentación complementaria, nos une el amor por nuestra niñez!  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #MilDías #Ni1+ #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Rol empresas)**  **Fecha: TBD** | ¿Por fin volvió su colaboradora de su licencia de maternidad? 🎊¡Genial! Es una gran oportunidad para apoyarla.  (HILO)  👉 Recuerde que todos tenemos un rol activo en la “RutaPorLaNutrición.  Pero ¿cómo?   * Disponga de un espacio amigable con la lactancia materna en donde ella se sienta cómoda para amamantar a su bebé o para extraerse la leche.   (HILO)     * Jefes y compañeros deben ver con normalidad el acto de lactar al bebé, es un momento único que fortalece los lazos de afecto madre e hijo.   @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Importancia LM 1)**  **Fecha: TBD** | ¡La lactancia materna es el acto de amor que más alimenta! La leche materna dada de forma exclusiva, brinda inumerables beneficios a los niños y niñas durante sus primeros 6 meses de vida, como por ejemplo ser la primera vacuna que recibe el bebé.  (HILO)  Fortalece los lazos de afecto entre madre e hijo y contribuye al crecimiento y desarrollo integral de nuestra niñez.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #RutaPorLaNutrición #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Importancia LM 2)**  **Fecha: TBD** | ¿Sumercé, sabía que el calostro, es la primera leche que ofrece la madre a su recién nacido, es de un color amarillento y tiene un gran contenido de nutrientes y defensas?  (HILO)  La leche materna contiene una cantidad de anticuerpos que protegen al recién nacido y fortalecen su sistema inmunológico. Es la primera vacuna que recibe el bebé.  Sumercé únase a la #RutaPorLaNutrición un camino de amor.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Importancia LM 4)**  **Fecha: TBD** | ¡Sumercé también tiene un rol activo en el proceso de gestación y lactancia materna! Por eso en la #GranAlianzaPorLaNutrición los invitamos a comprometerse con la lactancia materna para garantizar bienestar a nuestra niñez.  (HILO)  Su pareja, familia, vecinos, empleadores, vecinos, instituciones de salud y profesionales de la salud cercanos a la familia lactante, deben contribuir al logro de una gestación y lactancia feliz.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Importancia AC 1)**  **Fecha: TBD** | A partir de los seis meses el bebé debe iniciar la alimentación complementaria. Esta debe estar orientada por las recomendaciones del pediatra, quien recomendará a la familia lactante las frutas y verduras que se pueden ir suministrando al bebé.  (HILO)  La alimentación complementaria no reemplaza la lactancia, como su nombre lo indica es un complemento para que el bebé crezca sano y fuerte. La lactancia materna debe ser exclusiva hasta los seis meses y se debe extender mínimo hasta los dos años, acompañada de una alimentación complementaria rica en frutas y verduras.  Sumercé únase a la #RutaPorlaNutrición nos une el amor por nuestra niñez  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Importancia AC 2)**  **Fecha: TBD** | La alimentación complementaria contribuye al crecimiento y fortalecimiento de los lactantes, debe ser rica en frutas y verduras.  (HILO)  Nuestro departamento de @BoyacáAvanza cuenta con una inmensa diversidad de productos agrícolas, ricos en vitaminas y nutrientes, ideales para la adecuada alimentación complementaria de nuestra niñez.  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición de nuestra niñez, un camino de amor.  @consejerianinez @fundacion\_exito @fsalutia @icbfcolombiaoficial @MinSaludCol #lactanciamaterna #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #LactanciaYAlimentaciónComplementaria |  |
| **(Mitos y realidades LM 1)**  **Fecha: TBD** | ¿Sumercé, sabía que hay muchos mitos y desinformación que llevan a las madres a abandonar la lactancia materna?  (HILO)  ¡Conoce más sobre las técnicas de amamantamiento que hacen de la lactancia materna, un proceso exitoso!  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+  #RutaPorLaNutrición |  |
| **(Mitos y realidades LM 2)**  **Fecha: TBD** | La leche materna es un aporte nutricional clave en la alimentación de los niños, incluso después  de los 6 meses de edad y hasta el segundo año de vida.  Aunque es el acto de amor que más alimenta hay muchos mitos sobre su práctica. ¡Descubre algunos mitos y realidades al respecto!  #RutaPorLaNutrición ¡Nos une el amor por nuestra niñez!  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #RutaPorLaNutrición |  |
| **(Mitos y realidades LM 3)**  **Fecha: TBD** | ¿Sumercé es madre gestante y le preocupa el proceso de producción de la leche para su bebé?  ¡No se preocupe, aquí desmitificamos muchas de las costumbres que desinforman sobre la lactancia!  #RutaPorLaNutrición porque nos une el amor por nuestra niñez.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #MitosyVerdades |  |
| **(Mitos y realidades LM 4)**  **Fecha: TBD** | ¡La lactancia materna es el acto de amor que más alimenta, sin embargo, hay muchas creencias y mitos que hacen que algunas madres abandonen esta práctica tan importante para el crecimiento integral de las niñas y los niños.  Uno de ellos tiene que ver con las características físicas de las mujeres y de sus senos. La fisionomía de la mujer no tiene nada que ver con la producción de leche.  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición porque nos une el amor por nuestra niñez.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #MitosyVerdades |  |
| **(Mitos y realidades LM 5)**  **Fecha: TBD** | La salud y vida laboral de las madres es primordial durante la lactancia materna. ¡Desmintamos algunos de los mitos que desalientan a las madres en este proceso!  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición un camino de amor.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #MitosyVerdades |  |
| **(Mitos y realidades AC 1)**  **Fecha: TBD** | ¿Sumercé, sabía que la leche materna tiene tantos beneficios que ninguna fórmula ha podido superar su gran aporte nutricional?  (HILO)  Debido a muchas creencias y mitos, algunas mujeres reemplazan rápidamente la leche materna por leches de tarro.  (HILO)  Lo cierto es que la leche materna es una alta fuente de energía y  ácidos grasos, calcio y vitaminas esenciales para el desarrollo del bebé.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #RutaPorLaNutrición #MitosyVerdades |  |
| **(Mitos y realidades AC 2)**  **Fecha: TBD** | La alimentación complementaria debe prepararse en casa con productos naturales, como frutas y verduras de la región, evitando el uso de productos o papillas procesadas.  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición un camino de amor.  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #RutaPorLaNutrición #MitosyVerdades |  |
| **(Video: recomendaciones Pediatra Sociedad Colombiana de Pediatría de Boyacá)**  **Fecha: TBD** | El médico pediatra y puericultor Mauricio Hernández, miembro de la Sociedad Colombiana de Pediatría Regional Boyacá, recomienda dar lactancia materna a libre demanda y comenzar alimentación complementaria a partir de los 6 meses de vida del bebé.  (HILO)  Además, sostiene que la lactancia materna no solo es económica pues la madre provee la leche, sino que además fortalece el vínculo entre madre e hijo, y brinda beneficios biológicos ya que es el alimento ideal y perfecto para brindarle al recién nacido los nutrientes necesarios para su desarrollo.  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición un camino de amor  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #RutaPorLaNutrición #MitosyVerdades | **Pieza 21:**  [**https://drive.google.com/file/d/1KujghOFBoK\_ctRP5u58kn-LCdIhHyMY-/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1KujghOFBoK_ctRP5u58kn-LCdIhHyMY-/view?usp=sharing) |
| **(Video: recomendaciones Pediatra, Consultora Internacional de lactancia materna IBCLC)**  **Fecha: TBD** | La médico pediatra Nancy Milena Bernal, consulta internacional de lactancia materna nos da tres recomendaciones sobre la lactancia materna.  Sumercé, únase a la #RutaPorLaNutrición un camino de amor  @consejerianinez @fundacion\_exito  @fsalutia  @MinSaludCol  @icbfcolombiaoficial  #MilDías #GranAlianzaPorLaNutrición #Ni1+ #RutaPorLaNutrición #MitosyVerdades | **Pieza 22:**  [**https://drive.google.com/file/d/1XoGlzANg3dX3bZ1MdMNiqLKbvz4eW\_2r/view?usp=sharing**](https://drive.google.com/file/d/1XoGlzANg3dX3bZ1MdMNiqLKbvz4eW_2r/view?usp=sharing) |