



Agosto 2016

gencero

1^{ra} generación cero
nutrición crónica 2030

Mes
por la
NUTRICIÓN
INFANTIL
Alimentar vidas, llena.

Únete y ayúdanos a darles a miles de
niños la nutrición adecuada.

AGOSTO, UN MES
PARA DECIR
#SOYGENCERO

LACTATÓN, UNA
MUESTRA DE
AMOR EN PÚBLICO.

5 CONSEJOS DE UN
EXPERTO EN CRIANZA

 fundacionexito  @Fundacion_Exito  Fundación-Éxito
www.fundacionexito.org



gencero •
1^{ra} generación cero
desnutrición crónica 2030





MANIFIESTO

POR LA NUTRICIÓN INFANTIL



Gen Cero es una causa de puertas abiertas: no tiene color, no tiene ideología, no tiene religión, no tiene estado civil, TODOS podemos ayudar a hacerla posible.



EN QUÉ CREEMOS:

- **Creemos que nutrir a nuestros niños** no es hablar solo de barrigas llenas. Es salud, esperanza, es comer bien pero también nutrir el alma con el abrazo de mamá y papá. Una buena nutrición es felicidad, es presente, es futuro.
- **Creemos que el embarazo es un tiempo único y mágico** para nuestros niños: mamás bien nutridas dan a luz niños bien nutridos, mamás queridas dan a luz niños queridos. De embarazos planeados nacen niños bienvenidos al mundo.
- **Creemos que niños que reciben leche materna** serán más fuertes, más seguros, más sanos y estarán mejor nutridos.
- **Creemos que niños que reciben los estímulos correctos:** que son tratados con amor, que son mirados a los ojos, que reciben una respuesta a su llanto, que son alzados en brazos, masajeados, que reciben incentivos a su imaginación con el canto, la palabra, el cuento, el juego, son niños más felices, que serán mañana mejores ciudadanos.



QUÉ AVEREMOS:

Queremos que ningún niño en Colombia sufra desnutrición, la física y la espiritual, la que duele en la boca del estómago y la que duele en el alma.

Si crees en estos postulados, tú puedes hacer parte del Mes por la Nutrición Infantil y de Gen Cero, un movimiento nacional que busca erradicar la desnutrición crónica para el año 2030.

¡LOS NIÑOS DE COLOMBIA CUENTAN CONTIGO!

¿CÓMO AYUDAR?

Si apoyas estas ideas y practicas estos comportamientos, di **#SoyGenCero**

- Si cuidas la alimentación de los niños que te rodean, **eres Gen Cero.**
- Si como padre apoyas a tu pareja embarazada, la acompañas a los controles, velas por su bienestar y su nutrición, **eres Gen Cero.**
- Si como madre te informas, te cuidas, tomas tus suplementos, exiges tus derechos, **eres Gen Cero.**
- Si como madre te esfuerzas por darle a tu hijo la mejor nutrición, incluyendo lactancia exclusiva por los primeros seis meses de vida y complementaria los dos primeros años, **eres Gen Cero.**
- Si como padre apoyas a tu pareja en otras labores para que ella pueda lactar a tus hijos, si estás a su lado emocionalmente para motivarla en este proceso, **eres Gen Cero.**
- Si apoyas y fomentas la lactancia materna a demanda, en lugares públicos o privados, **eres Gen Cero.**
- Si le cuentas un cuento a tu hijo antes de dormir, si juegas con él, si respondes a sus necesidades básicas y lo nutres con los estímulos del amor, **eres Gen Cero.**
- Si ayudas a difundir entre tus amigos, familia y compañeros la importancia de una adecuada nutrición y estímulos durante los primeros mil días de vida, **eres Gen Cero.**

Conoce más sobre esta causa en www.fundacionexito.org y haz tu aporte a Gen Cero.



LACTANCIA PARA LA VIDA

La lactancia es una de las más importantes muestras de amor de una madre hacia su hijo. Al amamantar, la mamá no solo acuna a su recién nacido en sus brazos, cerca de su corazón, brindando una sensación de protección y bienestar, sino que además le entrega el mejor alimento que puede recibir durante sus primeros años de vida: ese que lo protege de enfermedades y que se adapta a sus necesidades de desarrollo.

La leche materna tiene otras bondades más allá de las nutricionales: es gratuita, ecológica, no necesita preparación, siempre está disponible, a la temperatura adecuada. Es llamada la “primera vacuna”, porque es el mejor y más completo alimento que debe recibir el bebé exclusivamente durante los primeros seis meses de vida y, de manera complementaria, hasta los dos años, como lo indica la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Y aunque estas virtudes son más que conocidas, la práctica de la lactancia en Colombia sigue siendo limitada: 1,8 meses de lactancia materna exclusiva. En departamentos como Antioquia, Atlántico, La Guajira, Magdalena, Cundinamarca, por poner solo unos ejemplos, estas cifras son aún menores de los 1,8 meses y en muchos no llega ni al mes.

Lactamos poco y, en una triste ironía, tenemos también altas cifras de desnutrición crónica (1 de cada 8 niños menores de 5 años, según la Encuesta de Situación Nutricional- ENSIN, 2010). Qué un bebé de tres meses muera por desnutrición debería generar una indignación nacional, sobre todo teniendo en cuenta que ese bebé tendría en su mamá el alimento que necesita para estar bien nutrido. Por eso, el cuidado y alimentación de las madres es también una prioridad.

Por eso, estamos convencidos de que una primera vía para empezar a bajar las cifras de desnutrición en Colombia es el fomento de la lactancia materna como una práctica generalizada, de la que las mamás, la familia y la sociedad se sientan orgullosas. No es la única solución ni una táctica excluyente, pero puede ser el primer paso para bajar los índices actuales.

Sabemos, por múltiples investigaciones científicas sobre el tema, que una buena nutrición durante los primeros mil días de vida, esos que transcurren desde la gestación hasta los dos primeros años de edad, es decisiva para prevenir la desnutrición en la infancia. La lactancia es ese antídoto al que hoy queremos apostarle: les invitamos a unirse a esta movilización que lideramos en el *Mes por la Nutrición Infantil*, a decir sí a la lactancia, sí al cuidado de nuestros niños, sí al amor, a los estímulos, al juego.

Un mes puede convertirse en una vida.

GERMÁN JARAMILLO,
Director Ejecutivo
de la Fundación Éxito.



Contenido

4 » 5 consejos de un experto en crianza · 6 » Lactatón
9 » ¿Cómo hacer parte del mes? · 10 » Maratón gastronómica

5 CONSEJOS DE UN EXPERTO EN CRIANZA

Te invitamos a conocer las recomendaciones de Carlos González, el pediatra español reconocido en el mundo por su visión respetuosa de la crianza, y uno de los invitados, con su charla Amar, criar y amamantar, al Mes por la Nutrición Infantil.



1 LACTANCIA

El pediatra apoya el llamado de la Organización Mundial de la Salud: la leche materna es el único alimento que debe recibir un bebé hasta sus seis meses, y debe continuar con alimentación complementaria hasta los dos años. Algunos de sus consejos básicos son: “cuanto más mama el bebé, más leche sale; para mamar, el niño debe tener la boca bien abierta y el pecho metido hasta el fondo; debe ser sujetado bien pegado a la madre, y se debe entender que dar el pecho no debe doler, si duele, es que hay un problema y es necesario buscar ayuda para solucionarlo”.

2 NO OBLIGUE A COMER

Para González el objetivo de la alimentación, más que nutricional, es educativo, porque le permite al niño aprender a tomar decisiones y es el momento de prepararlo para cuando deje de lactar y deba comer otros alimentos. “No le haga ‘el avión’ con la cuchara; no lo distraiga con la televisión ni le prometa cosas si se lo acaba todo, déjelo probar los alimentos, que decida qué le gusta y qué no”, expresa.

Sugiere, además, darle al niño alimentos en trozos para que él los pueda coger y diferenciar texturas, sabores y olores, y también usar un vaso para darle de beber.

3 AFECTO

“No tema mostrarle a su hijo lo mucho que lo quiere”, afirma el experto. Aunque muchos padres temen tomar a sus hijos en brazos, consolarlos cuando lloran, incluso dormir con ellos en su cama porque creen que los consienten demasiado, “el cariño nunca ha malcriado a nadie”.

González asegura que es normal que los niños pequeños quieran ir siempre en brazos; que se despierten varias veces cada noche y que lloren desconsolados en cuanto pierden a su madre de vista, y es normal que los padres sientan el deseo de protegerlos, y están en su derecho de tomarlos en brazos y calmarlos.

4 PREMIOS Y CASTIGOS

Frente al uso de premios y castigos, el pediatra tiene una posición clara: “no sirven para nada”. Su razón es que no aumentan la conducta que se busca enseñar o suprimir y, en cambio, condicionan el comportamiento a la retribución. Para González el castigo es una represalia y un padre siempre debe perdonar.

El proceso de crianza, dice, depende de cosas sencillas: “alabar y animar al niño; mostrarle mucho afecto; hablarle con amabilidad; fomentar su autonomía; mantener una buena comunicación; prestarle atención; compartir actividades agradables y ser un modelo de conducta”.

5 SUEÑO - COLECHO

Los padres, recalca el experto, tienen el derecho a elegir cómo quieren dormir y cómo les va mejor para garantizar el sueño de su hijo, pero, puntualiza, “lo más importante es que no dejen llorar al bebé aunque duerma en la cama matrimonial, en su cuna en la misma habitación o en otra diferente”. La recomendación es que duerma con los padres durante los primeros seis meses, porque el colecho hace que el proceso de dormir al niño sea más natural y le da seguridad y confianza. Con los años, dice, “decidirá o aceptará con más facilidad irse a otra habitación a dormir solo”.



CÓMO PUEDES VIVIR EL MES

Más información y detalles en www.fundacionexito.org

EVENTO	FECHA	LUGAR
Carlos González por Colombia: “Amar, criar y amamantar”	Del 26 de julio al 6 de agosto	Medellín, Bucaramanga, Barranquilla, Cali, Pereira, Bogotá
Foro Lactancia materna, clave para el desarrollo sostenible	28 de julio	Medellín
Inauguración comedor para la dignidad y la vida Casa de la Divina Providencia	3 de agosto	Medellín
Lactatón	6 de agosto	Medellín, Barranquilla, Pasto, Fusagasugá, Cartagena, Santa Marta, La Guajira, Bogotá, Cali, Bucaramanga, Sincelejo, Villavicencio, Apartadó, Facatativá, Quibdó, Manizales, Ibagué, Popayán, Neiva, Tunja
Radiotón	5 y 6 de agosto	
Rueda de prensa Firma del Pacto por la Nutrición por parte del sector gastronómico	10 de agosto	Medellín
II Foro de Primera infancia, nutrición y desarrollo: un reto mundial, una prioridad para Colombia	12 de agosto	Santa Marta
Foro Intercambio de experiencias exitosas para fomentar la nutrición (país invitado Perú)	18 de agosto	Bogotá
Firma del Pacto Empresarios por la Nutrición Infantil	18 de agosto	Bogotá
I Simposio Regional sobre Lactancia Materna	19 de agosto	Cartagena
TEDx Bogotá – “Sin hambre”	24 de agosto	Bogotá
Gala de premiación 13° Premio por la Nutrición Infantil	7 de septiembre	Bogotá

LACTATÓN

UNA MUESTRA DE AMOR EN PÚBLICO

Reunir a miles de madres con sus familias en un espacio abierto al público para amamantar, es nuestra declaración en favor de la lactancia materna, el mejor antídoto contra la desnutrición infantil.



¿Y POR QUÉ ES LA QUE MÁS ALIMENTA?

La leche materna ayuda a fortalecer el sistema inmune de los bebés, a madurar el sistema gastrointestinal, a organizar su metabolismo: su sensación de apetito y de saciedad, y a fortalecer sus músculos faciales para que puedan, más adelante, hablar, escuchar y comer sólidos, entre otros. Al ser brindada con amor, ayuda a fortalecer el vínculo afectivo entre madre e hijo y es esencial para el desarrollo del cerebro y de los sentidos del niño.

Además, disminuye las probabilidades de sufrir enfermedades tanto a las madres como a los hijos e, incluso, es determinante para evitar la muerte al año de 823.000 niños menores de 5 años y de 20.000 mujeres causadas por el cáncer de seno (The Lancet, 2016).

Finalmente esta leche, que no tiene costo y está hecha a la medida de las necesidades nutricionales

de cada bebé, es la clave para erradicar la desnutrición porque garantiza que un niño que recién llega al mundo, indiferente de las condiciones sociales en las que nazca, cuente con el mejor alimento.♥

Estamos convencidos de que la leche materna es el mejor alimento que puede recibir un bebé hasta sus dos años de vida, el único que se le debe brindar durante los primeros seis meses de vida, y el mejor antídoto contra la desnutrición. Por eso, para celebrar el *Día Internacional de la Lactancia* y como parte de las actividades del *Mes por la Nutrición Infantil*, invitamos a las madres a la *Lactatón*, un evento en el que las mujeres amamantan en público para llevar este poderoso mensaje a la sociedad y recordar que, como la leche materna se debe brindar a demanda del niño, cualquier espacio puede ser usado para alimentar.

En la primera edición de este evento se contó con la participación de más de 900 madres en 11 almacenes del Grupo Éxito y dos centros comerciales Viva. Este año, se espera que la convocatoria toque a 4.000 madres con sus familias en 20 ciudades del país. El lema es claro: La primera muestra de amor, es la que más alimenta.



TESTIMONIOS



"Para mí la lactancia es una experiencia única porque se siente el afecto y el amor al momento de dar el pecho. Además, mi leche le brinda protección a mi hijo y no solo le ayuda en su desarrollo físico sino que le da seguridad. La Lactancia materna es el mejor alimento".

Mileidis Hernández.

Beneficiaria del programa de Fundepalma, en el corregimiento de Río Frío, Zona Bananera del Magdalena.



"Darles leche materna a los niños es algo muy importante porque les ayuda en su crecimiento y desarrollo. A mis dos hijos mayores los amamanté hasta los 18 meses y a mi niña Andri Valentina la alimentaré hasta que ella quiera. No veo nada de difícil en darle seno, nunca se me ha lastimado el pezón y tampoco me da pena sacar mi teta donde sea".

Yusneida Rentería Palacio.

Beneficiaria de la Corporación Las Cometas, Bello.



"Por medio de la leche materna le doy amor a mi hijo y creo un vínculo irrompible entre él y yo. Aprendí esto por el ejemplo de mi familia y por el personal que me atendió en el hospital cuando di a luz. Sé que la leche materna ayuda a prevenir enfermedades y es el mejor alimento que puede recibir mi bebé, por eso dejaré que la aproveche hasta que él quiera".

Nelly Murillo Pacheco.

Beneficiaria de la Corporación Las Cometas, Bello.



AGOSTO:

un mes para celebrar y decir #SOYGENCERO

¿QUÉ ES GEN CERO?

Gen Cero es una causa de puertas abiertas, es una invitación a trabajar por la nutrición de los niños de Colombia y lograr, en 2030, la primera generación con cero desnutrición crónica.

¿QUÉ ES EL MES POR LA NUTRICIÓN?

44
DÍAS

Es más de un mes, en realidad son en los que debatimos, convocamos, sensibilizamos, nos reunimos en diferentes eventos para hablar de la importancia de la nutrición en los primeros mil días de la vida de los niños y enriquecemos el debate público sobre las mejores formas y estrategias para erradicar la desnutrición crónica en Colombia.



¿CÓMO HACER PARTE DEL MES?

Estos son los principales eventos:



ASISTE

26 de julio al 6 de agosto: charlas en seis ciudades del país con el pediatra español, experto en crianza, **Carlos González**. Medellín, Pereira, Cali, Barranquilla, Bogotá, Bucaramanga.

6 de agosto: **Lactatón**, una jornada de lactancia en público en almacenes del Grupo Éxito de 20 ciudades del país y dos centros comerciales Viva. **Medellín:** parqueadero Éxito El Poblado. **Barranquilla:** Parque del Sagrado Corazón. **Pasto:** Éxito Panamericana. **Fusagasugá:** Éxito Fusagasugá. **Cartagena:** Éxito Cartagena y Surtimax Cuatro Vientos. **Santa Marta:** Carulla Arrecife y Éxito Santa Marta. **La Guajira:** Éxito Riohacha. **Bogotá:** Éxito Colina y Surtimax Restrepo. **Cali:** Superinter Salomía y Éxito San Fernando. **Bucaramanga:** Éxito Bucaramanga. **Sincedejo:** Viva. **Villavicencio:** Viva. **Apartadó:** Éxito Apartadó. **Facatativá:** Éxito Facatativá. **Quibdó:** Por confirmar lugar. **Manizales:** Éxito Fundadores. **Ibagué:** Éxito Ibagué. **Popayán:** Éxito Panamericana. **Neiva:** Éxito Neiva San Pedro. **Tunja:** Éxito Tunja.

24 de agosto: charla **TEDx Sin hambre**. Será en Bogotá, para inscribirte y obtener más información, ingresa a www.tedxbogota.com. También podrás seguirla a través de www.fundacionexito.org

Apoya y comparte el **Manifiesto por la Nutrición Infantil:**



Las acciones cotidianas también ayudan a lograr Gen Cero. Súmate a la causa y multiplica estas palabras que estarán disponibles en nuestros medios: www.fundacionexito.org



/FundaciónExito



@Fundación_Exito



/fundacionexito



¡Ayuda a ayudar!

Puedes visitar los restaurantes que se vincularon al Mes con alguno de sus platillos y que **donarán un porcentaje por su venta**.

Compra **Goticas** y dona tus vultos



Durante el mes, la Fundación Éxito ofrece una Gotica especial, por un valor de **\$2.000**.

Dona con un solo click



Puedes también realizar donaciones en línea a través de nuestra página web www.fundacionexito.org. Inmediatamente recibirás tu certificado de donación.

RECUERDA QUE EN TODAS LAS DONACIONES EL BENEFICIO TRIBUTARIO ES **PARA TI**, PUEDES SOLICITAR TU CERTIFICADO DE DONACIÓN A

fundacion.exito@grupo-exito.com

Con más recursos, será posible seguir ampliando la cobertura de atención a los lugares de Colombia en los que la proporción de niños con desnutrición crónica es más alta.

Ya llegamos a Chocó y zonas rurales del Magdalena, territorios priorizados en 2016, y queremos tener presencia donde más niños y madres gestantes lo necesitan.

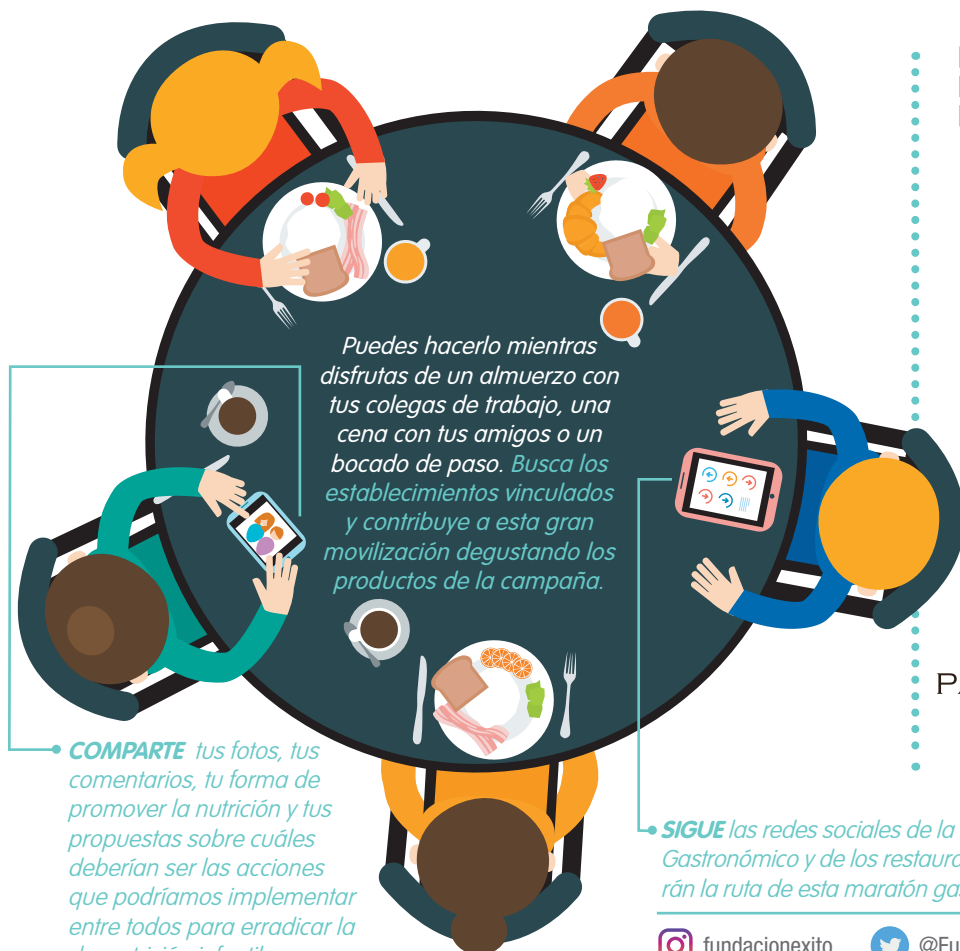


gencero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030



MARATÓN GASTRONÓMICA POR LA NUTRICIÓN INFANTIL

El sector gastronómico también se vincula al Mes por la Nutrición Infantil promoviendo el derecho a una adecuada alimentación, recaudando recursos e invitando a los comensales a ayudar para así mejorar la nutrición de cientos de niños en Colombia. ¿Cómo participar?



• **COMPARTE** tus fotos, tus comentarios, tu forma de promover la nutrición y tus propuestas sobre cuáles deberían ser las acciones que podríamos implementar entre todos para erradicar la desnutrición infantil.

• **SIGUE** las redes sociales de la Fundación Éxito, Dónde Comer, del Tour Gastronómico y de los restaurantes de la campaña, ellos te mostrarán la ruta de esta maratón gastronómica por la nutrición infantil.

fundacionexito

@Fundacion_Exito

Fundación-Éxito

Más Finca, La Doctora, Mundo Verde, Kamil, Cookies Place, Al Rojo, el Mall Indiana, Gratinato y Parmessano son algunos de los lugares donde encontrarás un producto cuyo margen de venta se donará para complementar la nutrición de los niños.

MÁSFINCA
steak house

La Doctora
PARRILLA Y PESCADOS
1983

MUNDO VERDE
LA RECETA DEL EQUILIBRIO

Kamil
CORTADO SIN CAFE

Cookies Place

Al Rojo

INDIANA
Buenos momentos

PARMESSANO
Restaurante

Gratinato
by Susana y Camilo



Conviértete en parte de esta iniciativa compartiendo tu participación en esta maratón gastronómica a través de la etiqueta #AlimentarVidas.



Dónde Comer, el Tour Gastronómico y la Fundación Éxito replicarán tus fotos y comentarios, los cuales ayudarán a que crezca la movilización social por una gran causa: **ERRADICAR LA DESNUTRICIÓN INFANTIL EN COLOMBIA.**

dónde comer

CORPORACIÓN TOUR GASTRONÓMICO

Fundación ÉXITO

EXPERIENCIAS QUE NUTREN EL CAMINO PARA ERRADICAR LA DESNUTRICIÓN

La experiencia internacional sirve para aprender las mejores prácticas para erradicar la desnutrición y conocer el aporte desde los gobiernos, la sociedad civil y la empresa privada. Perú es el invitado especial.

En 2007, Perú se fijó una meta: bajar la desnutrición crónica infantil en menores de cinco años que, para ese período, estaba en 28,5%, una de las más elevadas de Suramérica. Con la implementación de políticas articuladas y con intervenciones efectivas dirigidas a madres gestantes y a niños, como controles prenatales y de crecimiento y desarrollo e impulso a la lactancia materna exclusiva, cumplió su propósito y, para 2013, el porcentaje bajó a 17,5.

Con estos resultados, y la meta de llegar a un dígito en 2016, Perú es el invitado especial al foro: *“Intercambio de experiencias exitosas para fomentar la nutrición. Aproximaciones desde el gobierno, la sociedad civil y la empresa privada”* que tendrá lugar el 18 de agosto en Bogotá. Este evento se enmarca en el movimiento internacional para el fomento de la nutrición *Scaling Up Nutrition –SUN–*, una iniciativa que cuenta con la vinculación de la Fundación Éxito, y que tiene como propósito inspirar acciones y motivar esfuerzos, como los que realizó el país vecino, para brindarle a todos el derecho a acceder a una nutrición adecuada y ponerle fin al hambre.



De la mano de Perú, entonces, se podrá conocer la efectividad de los procesos para reducir la desnutrición crónica en los que confluyen la sociedad civil y el Estado y que crean estrategias e instrumentos novedosos que permiten atender al ciudadano. También serán compartidas las acciones de Colombia y otros países para hacerle frente a esta problemática, pues el convencimiento común es que la nutrición es fundamental para el desarrollo sostenible de los países. 🍎

PACTO POR LA NUTRICIÓN INFANTIL GEN CERO

En la jornada, además, líderes de diferentes empresas firmarán el Pacto por la Nutrición Infantil Gen Cero, porque la vinculación del sector privado es fundamental para alcanzar la meta de erradicar la desnutrición crónica. De esta forma, los empresarios se comprometen a:

1. **Visibilizar Gen Cero**, su objetivo y sus acciones entre los aliados de la empresa, a través de los medios de difusión internos y externos, e incorporándolo en la filosofía corporativa.
2. **Desarrollar y/o apoyar** acciones dirigidas a la primera infancia

con base en los componentes de Gen Cero: sensibilizar y comunicar, generar alianzas y recursos, incidir en la política pública, generar y divulgar información y promover la atención en el modelo de 1.000 días.

3. **Diseñar, ejecutar o apoyar** campañas de movilización social en torno a Gen Cero y/o de recaudo de recursos para los programas de atención.
4. **Generar acciones que promuevan hábitos de vida saludables** entre los empleados de la empresa, en particular entre aquellos que tienen

hijos o quienes serán futuros padres y madres. Estas pueden incluir la promoción de la lactancia materna mediante la asignación de espacios adecuados para la lactancia y extracción, la flexibilización de horarios para madres lactantes, la socialización y difusión entre el equipo de recursos humanos y los empleados, información de temas asociados con la gestación, lactancia materna y nutrición en primera infancia y sobre la importancia de desarrollar y mantener buenos hábitos alimentarios.



gencero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030



Goticas

Mitos y Verdades

Las Goticas son un aporte voluntario y solidario de los clientes del Grupo Éxito para la nutrición de los niños de Colombia y para contribuir a Gen Cero, la primera generación de niños menores de cinco años sin desnutrición crónica.



Mito

El Grupo Éxito se gana indulgencias con padre-nuestros ajenos al disminuir impuestos con los aportes de los clientes.

Realidad

Falso. El beneficio tributario por la compra de Goticas es para el cliente, el Grupo Éxito no obtiene ningún beneficio por esto. Los clientes pueden solicitar su certificado de donación, que puede ser deducible en su declaración en la renta.



Mito

Al comprarse en las cajas de los almacenes, las Goticas son pasadas a la Fundación por el Grupo Éxito como contribuciones propias y no de los clientes.

Realidad

Falso. El Grupo Éxito es solo un puente entre los clientes y la Fundación porque los recursos ingresan directamente a la Fundación a nombre del cliente.



www.fundacionexito.org

fundacionexito @Fundacion_Exito Fundación-Éxito



gen cero
1ª generación cero
desnutrición crónica 2030

