

¿Cómo formulamos una recomendación alimentaria nutricional?

A continuación, les compartimos algunos aspectos a tener en cuenta al momento de elaborar recomendaciones alimentario-nutricionales para la mujer madre y el/la niño/a.

- Las recomendaciones son enunciados que están dirigidos siempre hacia la mujer madre, adultos que estén a cargo del cuidado del niño/a, adolescentes y/o niños/as, según el caso. No van dirigidas a otro profesional. Esto influirá en el contenido y el lenguaje que utilizaremos en la elaboración del mensaje.
- Al mensaje lo expresamos en función de alimentos, reemplazos y porciones, utilizando medidas caseras de referencia para orientar el consumo.
- Es importante considerar el contexto sociocultural, económico, político, etc. al momento de elaborar dicha recomendación para facilitar el acceso a las mismas.
- Las recomendaciones deben ser claras, concisas, puntuales y deben considerar las individualidades de cada persona.

Ejemplo:

- Incorporar una cucharada de aceite de una sola semilla en almuerzo y cena.