

3ER PARCIAL FORO 2

3.2.- Alimentación en la lactancia. Beneficios, Calostro, Necesidades de energía, proteínas y lípidos durante el segundo semestre de vida. alimentación complementaria (cuadro de ablactación). recomendaciones nutricias

3.3.- Alimentación en la infancia. requerimientos de energía, proteínas, carbohidratos, lípidos, fibra, agua. recomendaciones nutricias.



Lactancia

- Lactancia materna es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno.
- CALOSTRO. Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento. Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas.
- La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico.
- favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio. Por eso, es imprescindible que se pegue al niño al pecho al momento de nacer y las primeras 48 horas.



Las ventajas:

- Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades como la: colitis necrosante, infecciones gastrointestinales, neumonías, infección respiratoria, presentar menores tasas de obesidad diabetes mellitus, infecciones urinarias, caries temprana.
- La leche materna no cuesta nada, esta al momento y esta hecha especialmente para satisfacer las necesidades de los bebés.
- Es importante mencionar que el ejercicio de la lactancia evita, promueve o estimula un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación.
- Otra de las ventajas es que a través de la lactancia se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo, por el contacto piel a piel, ojo a ojo y principalmente el vínculo binomio madre.



- Necesidades de requerimientos en el segundo trimestre de vida:

Energía	676-743
Hierro	11
Calcio	270
Vitamina D	400
Proteína (gr)	13,5

Esquema de alimentación complementaria⁵

Edad Cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), verduras, frutas, cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles <u>precocidos</u> adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia),	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) huevo y pescado*	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera** El niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños



Infancia

Para la población de uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día lo cual equivale aproximadamente a 13 g/día,
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: 19 g/día.
- Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT



Los requerimientos a los seis años son:

- Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/ día en niñas.
- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT)
- Lípidos: entre el 25 y el 35% del VCT



Recomendaciones

- La madre tiene un papel fundamental en la educación y transmisión de pautas alimentarias al hijo, por lo que debe centrarse en ella la entrega de contenidos educativos preventivos.
- Planificar los menús y cuidar su presentación, apagar la televisión, sentarse en la mesa, compartir los mismos alimentos que el niño son medidas que ayudan a crear un ambiente favorable para una buena alimentación.
- A partir del año, se puede incorporar la leche entera de vaca, en caso de que el niño no tome leche materna. Es recomendable ir diversificando las técnicas y preparaciones culinarias: el hervido, la plancha, el guisado, el estofado, el vapor, el asado, el horno, etc.

