



Universidad del Sureste
Escuela de Medicina

Nombre de alumno:
Gordillo López Eric Roberto

Nombre del profesor:
CANCINO GORDILLO GERARDO

Nombre del trabajo:

Ensayo

PASIÓN POR EDUCAR

Materia:
CRECIMIENTO Y DESARROLLO

Grado: 3 Grupo: "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 04 noviembre de 2020.

IMPORTANCIA DE ALIMENTACIÓN EN DESARROLLO TEMPRANO

En la actualidad existe varias enfermedades que nos hemos adoptado conforme al tiempo, ya que no adaptamos, esto se debe a que tenemos 2 mecanismos que nos ayuda en nuestro sistema inmunológico, que es adaptación innata y adaptativa, donde ambas se complementan para el desarrollo de anticuerpos, pero unas de las principales fuentes es la alimentación, ya que contribuye a un buen desarrollo, por el cual el saber que relevancia tiene la lactancia materna en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes.

Siendo conocida también como la primera vacuna de recién nacidos ayudando al sistema inmunológico inmaduro siendo vulnerable. La leche materna ofrece protección inmediata, así como estimulación del sistema inmunológico. Durante el primer mes de vida, los bebés que no son amamantados tienen seis veces más probabilidades de morir en comparación con aquellos que sí lo son; entre los 9 y 11 meses aquellos que no son amamantados tienen 30% más de probabilidades de fallecer. Se estima que la lactancia materna subóptima causó el 11,6% (804.000) de las muertes de recién nacidos en 2011.

El tener o el proporcionar información adecuada a los padres hará que la nutrición sea adecuada en los primeros años de vida, siendo de suma importancia el buen desarrollo pleno, las primeras etapa se caracteriza por su rápida velocidad de crecimiento y desarrollo, ya que requiere de gran energía y nutrimentos siendo los lactantes que se ven expuestos a malas prácticas de alimentación

La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades, siendo beneficioso el amamantar inmediatamente después del

nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está maduro.

La leche materna es la fuente de alimento natural para los bebés menores de 1 año. Esta leche:

- Tiene las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasa
- Proporciona las proteínas digestivas, minerales, vitaminas y hormonas que los bebés necesitan
- Tiene anticuerpos que ayudan a evitar que su bebé se enferme

Algo que se desconoce por la mayoría de la población es que la lactancia ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños y niñas, ya que puede reducir el riesgo de sobrepeso y obesidad infantil en un 12%, lo que ayuda a combatir enfermedades crónicas graves asociados con estas condiciones.

Actualmente se reconoce que el periodo que comprende del nacimiento a los dos años de edad es una ventana crítica para la promoción de un crecimiento y desarrollo óptimos, y un buen estado de salud. Estudios longitudinales han mostrado en forma consistente que esta es la etapa de mayor riesgo para presentar desaceleración del crecimiento y desarrollo, deficiencias de micronutrientes y enfermedades comunes como la diarrea.

Otro beneficio que se ha comprobado es que en los adolescentes y adultos que fueron amamantados de niños obtienen de 2 a 5 puntos más en los indicadores de desarrollo cognoscitivo, siendo la lactancia materna también se asocia a mayores logros educativos, el amamantamiento por 6 meses, en comparación con 4 meses, mejora el desarrollo motriz de los bebés.

Para que todo tenga un proceso y secuencia se debe conocer los que es los principios de orientación, duración de la lactancia materna exclusiva y edad de introducción de los

alimentos complementarios. practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios mantenimiento de la lactancia materna. continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los dos años de edad o más.

alimentación perceptiva. practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social.

preparación y almacenamiento seguros de los alimentos complementarios. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos

cantidad necesaria de alimentos complementarios. comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna. consistencia de los alimentos. aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño, adaptándose a los requisitos y habilidades de los niños.

frecuencia de alimentos y densidad energética. aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios conforme va creciendo.

contenido nutricional de alimentos complementarios. dar una variedad de alimentos para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales.

uso de suplementos de vitaminas y minerales o productos fortificados para niños y madres. utilizar alimentos complementarios fortificados o suplementos de vitaminas y minerales para los lactantes de acuerdo a sus necesidades.

la alimentación durante y después de la enfermedad. aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna

Bibliografía

OPS. (2015). *Beneficios de la leche materna* .

SALUD, O. P. (2003). *PRINCIPIOS DE ORIENTACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO AMAMANTADO*. Organización Panamericana de la Salud, Washington DC,.

unicef. (2018). *unete por niñez*.