



ALUMNA: Alina Anahíd Utrilla Moreno

CATEDRÁTICO: Gerardo Cancino Gordillo

TRABAJO: ensayo acerca de los beneficios de la lactancia materna y los principios básicos de la ablactación

avance

MATERIA: Crecimiento y desarrollo 1

SEMESTRE: 3 GRUPO: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de noviembre de 2020

ALIMENTACIÓN DEL RECIÉN NACIDO

En el presente trabajo trata acerca de la buena alimentación en el recién nacido, en el cual la leche materna es la que representa un papel fundamental ya que cuando nace requiere de muchas calorías, durante los primeros meses de vida. Los nutrientes en esta leche vienen de la alimentación de la madre o de sus reservas de nutrientes.

Es recomendable que las madres amamenten en forma exclusiva a sus niños durante los seis primeros meses y luego empiecen a introducir otros alimentos mientras continúa la lactancia durante el tiempo que deseen, y que en algunos casos puede ser hasta los dos años o un poco más.

Durante el período de lactancia la mujer por lo general no menstrúa. La duración de la amenorrea varía desde un período corto de cuatro meses hasta uno prolongado de 18 meses o más. Durante este tiempo la madre lactante conservará el hierro que pierde en cada período menstrual, ya que la leche materna es relativamente pobre en hierro. “La conversión de nutrientes de los alimentos a nutrientes de la leche materna no es total.” (Cesar Domínguez, 2014).

En el caso de energía es alrededor del 80 por ciento, y por lo tanto, por cada 800 kcal de la leche materna, la madre necesita consumir 1 000 kcal en sus alimentos. La carencia de tiamina en la madre lactante puede ocasionar un beriberi infantil en el niño. Durante el primer año, la dieta varía por la progresiva y constante incorporación de nuevos alimentos, carne, pescado, huevos, cereales, frutas, verduras y lácteos a medida que el organismo va requiriendo de más nutrientes y va teniendo capacidad de digerirlos y asimilarlos.

REFERENCIAS:

- ♥ Hughes K. Helen. (2018). Manual de pediatría del HARRIET LANE. 15a Ed:
Mc Graw Hill
- ♥ Cesar Hugo Domínguez. (2014). Guía de intercambio de alimentos.
Disponible en: c
- ♥ Berta Magaña Soler. (2019). Alimentación en diferentes etapas de la vida.
Sitio web:
- ♥ <http://www.fao.org/3/w0073s/w0073s0a.htm>.
- ♥ R. Martinez y Martinez. (2017). Salud y enfermedad del niño y del
adolescente. Mexico.DF: Manual Moderno

