

Lic. Buenas noches, disculpe la calidad de las fotos y mi letra :c trato de ir mejorando mi caligrafía y pues mi libreta es de hojas recicladas, no es que sean hojitas arrancadas o estén sueltas jiji 😊

①

"La alimentación del lactante y el niño"

A) Años comprendidos

- Período Neonatal → Nacimiento a 28 días
- Lactante menor → 1º mes al 1º año
- Lactante mayor → 1 - 2 años
- Preescolar → 2 - 6 años
- Escolar → 6 - 10 años

B) Problemas de salud pública en materia de nutrición. Lactante

- Lactancia materna: En México solamente 3 de cada 10 bebés se alimentan únicamente con leche materna durante sus primeros 6 meses de vida.

> Aspectos: • Mortalidad infantil por diarreas, obesidad, diabetes y cáncer. Beneficios económicos

- Las enfermedades diarreicas se presentan con mayor frecuencia entre los niños que reciben alimentación artificial.
- La alimentación artificial aumenta el riesgo

2

de padecer asma, dermatitis atópicas y rinitis alérgica.

Prescolar y escolar

- **Obesidad y sobrepeso:** 1 de cada 20 niñas y niños entre 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años padecen sobrepeso u obesidad, colocándolo a México entre los primeros países en obesidad infantil a nivel mundial.

Es importante reconocer que no es lo mismo sobrepeso que obesidad, ya que presentan diferentes IMC, de acuerdo a lo siguiente:

- **Sobrepeso:** IMC 25-29.9
- **Obesidad:** IMC > 30

• **Diabetes:** Se consideraba que la DM I era propia o única de los niños, sin embargo por la clínica que presentan la DM II también ya está dentro de los niños o adolescentes.

Prescolar

Presentan desnutrición crónica, mayormente se presenta en zonas rurales.

Mencionando también que como complicación grave tienen la "oreña" en niños menores de 5 años y también en el período

de los 12 a los 24 meses de edad.

Los Retos!

La malnutrición es un problema que afecta a los niños y niñas en México de distintos maneras.

La desnutrición durante la infancia tiene impactos negativos en el resto de la vida, como talla baja y desarrollo insuficiente del sistema inmunológico.

El sobrepeso y obesidad son factores de riesgo para padecer diabetes, problemas circulatorios del corazón o de las riñones, repercusiones graves que afectan la calidad y la esperanza de vida.

C) Pautas o recomendaciones nutricionales por etapa.

De parte del equipo médico... (Clonación materna)

- Promoción de visitas domiciliarias de voluntarios de salud comunitarios a mujeres embarazadas antes y después del parto para aumentar su conocimiento sobre los primeros signos de alerta durante el embarazo, atención adecuada y lactancia materna exclusiva.

- Protección de la lactancia materna e instalación de salas de lactancia en los lugares de trabajo.

En la infancia... (Escuelas)

- Fomentar actividades físicas para la prevención de sobrepeso y obesidad.

- Fomentar la información tanto a los padres como a los niños o niñas hábitos saludables y buena nutrición.

- Mejorar el servicio de alimentación escolar.

Medidas para todos...

- Promover la lactancia y controlar los productos cercanos de la leche materna.

- Adoptar un etiquetado frontal de alimentos y bebidas que sea claro y comprensible por los consumidores incluyendo niños y niñas.

- Promover entornos escolares saludables.

- Impulsar la actividad física y reducir los hábitos sedentarios en niños y niñas.