

4/12/2020

Alimentación En El Lactante Y El Niño

■ **Lactante:** En la historia de la raza humana, la nutrición del lactante ha sido siempre una preocupación. La lactancia materna exclusiva proporcionada por una mujer sana y bien alimentada ofrece las cantidades de nutrientes y energías necesarios para el crecimiento y desarrollo del lactante. Pero esto no siempre es así ya que existen problemas de salud pública en materia de nutrición en el lactante.

▲ **Problemas de salud pública en materia de nutrición:** El lactante es el niño que se alimenta fundamentalmente de leche, comprenden la edad que va desde el nacimiento hasta los 12 años. Y estos son los problemas más comunes.

- Desnutrición (bajo peso).
- Anemias.
- Diarreas.
- Infecciones.
- Alergias.
- Cólicos.

Para comprender más sobre estos problemas hay que resaltar que el lactante se divide en etapas las cuales son: "Lactante menor" de los 28 días hasta los 12 meses, y luego

bicme el "Lactante mayor" que es de los 12 meses hasta los 24 meses.

▲ Lo por eso que los pautas y recomendaciones nutricionales por etapas son muy variados por ejemplo.

- **Periodo de lactancia:** Comprende de los 6 primeros meses de vida, durante los cuales su alimento debe ser de forma exclusiva la leche materna (según la OMS) y en su defecto las formulas para lactantes.

- **Periodo transicional:** Integra el segundo semestre de vida, hasta cumplir un año de vida, en el se inicia la "Diversificación Alimentaria" que comienza el inicio progresivo de alimentación complementaria, introduciendo alimentos distintos a la leche materna o formulas.

- **Periodo de adulto modificado:** abarca la edad preescolar y escolar hasta los 7-8 años de edad en este periodo el niño va adoptando una alimentación progresivamente más parecida a la de los adultos. Aquí la alimentación tiene que ser variada pero nutritiva.

■ Niño = Es muy importante aclarar que las etapas de los niños son variadas, y es por eso que los problemas nutricionales son diferentes.

- Niño pequeño = de 1 a 3 años.
- Niño preescolar = de 3 a 5 años.
- Escuela primaria = de 5 a 12 años.
- Adolescentes = de 12 a 18 años.
- Adultos jóvenes = de 18 a 21 años.

▲ Es por eso que los problemas de salud pública en materia de nutrición son:

* Obesidad y Sobrepeso = 1 de cada 20 niñas y niños menores de 5 años y 1 de cada 3 entre los 6 y 19 años parecen sobrepeso u Obesidad, esto coloca a México entre los primeros lugares en obesidad infantil a nivel mundial, y son problemas que se presentan más a menudo en los estados del norte y en comunidades urbanas.

* Desnutrición = 1 de cada 8 niñas y niños de 5 años padecen desnutrición crónica. La desnutrición se presenta principalmente en los estados del sur de México y en las comunidades

rurales más que en las urbanas, los más afectados son las comunidades indígenas.

* Anorexia y bulimia = También es importante mencionar estos problemas ya que son un problema de salud pública que se presentan en los adolescentes y adultos jóvenes.

▲ Es por eso que las pautas o recomendaciones nutricionales en esta etapa son:

- Niños pequeños y Escuela primaria, preescolar: deben consumir de 1400-1700 kcal/día, de proteína 19g/día, grasas 25-35g/día, hierro 10mg/día, calcio 1000mg/día, y zinc 5mg/día. y esto va desde los (1 a 9 años).

- Escuela primaria y adolescente desde los 9 a 13 años = 1800-2300 (niños) y 1700-2000 (niñas) kcal/día, proteínas 34g/día, grasas 25-35g/día, hierro 8mg/día, calcio 1300mg/día y zinc 8mg/día.

- Adolescente y adulto joven de (13-21 años): requiere 35 calorías por cada kilo de peso o en promedio 2mil calorías por día.

