

Alimentación en el lactante

El periodo de lactante se extiende desde los 28 días de vida hasta los 24 meses y se subdivide en:

- Lactante menor: de los 28 días hasta los 12 meses.
- Lactante mayor: de los 12 meses hasta los 24 meses.

Períodos de alimentación:

- Período de lactancia: comprende 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 fórmulas para lactantes.

- Período transicional: integra el segundo semestre de vida, hasta cumplir un año. En él se inicia la Diversificación Alimentaria que comporta el inicio progresivo de la alimentación complementaria, introduciendo alimentos distintos a la leche materna o fórmula.

Problemas en materia de nutrición:

Permanecer con alimentos sob líquidos o blandos, hace que el infante no desarrolle funciones de trituración y molimiento indispensables para ejecutar grupos musculares.

Si el infante aún no está preparado para un cambio de textura, porque no lo tolera, lo rechaza, por lo tanto come menos y compromete su peso.

Un bebé que no come lo que tiene que comer está irritable y manifestará su malestar durmiendo mal, con el llanto, quejido. Cuando la alimentación no es la adecuada existen déficits de vitaminas A, B, C y D, hierro y proteínas.

Un bebé con alimentación insuficiente presenta: Pérdida de peso, estreñimiento, piel seca, cabello débil y sin brillo, llanto excesivo, irritabilidad, insomnio.

La manifestación más frecuente de una mala nutrición es el estancamiento ponderal. Los controles de peso, talla, desarrollo y crecimiento no es adecuado.

Recomendaciones nutricionales.

- Tomar el sol de forma moderada y con protección con el fin de favorecer la producción de vitamina D.
- En caso de aerofagia, evitar verduras flatulentas, para mejorar el problema es conveniente ponerlas a remojo.
- Los sabores fuertes como ajo y cebolla puede dejar componentes volátiles en la leche provocando rechazo del bebé.
- Moderar el consumo de sal, evitar encurtidos, comida oriental, sopas de sobre, precocinados, etc.

Recomendaciones de macronutrientes:

Energía: 110 - 120 kcal / kg / d.
Proteína: 3,0 - 3,6 g / kg / d.
Carbohidratos: 7,5 - 1,5 g / kg / d.
Grasas: 4,4 - 7,3 g / kg / d.

Alimentación en el niño

Durante el desarrollo de este periodo podemos distinguir dos fases:

- La primera infancia o infancia temprana que va desde el primer año hasta los 6 años del niño.
- La segunda infancia o niñez que va desde los 6 hasta los 12 años precediendo la adolescencia.

El 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.

Problemas nutricionales en niños:

1. Sobrepeso, obesidad y riesgo de subnutrición. La obesidad infantil es un problema a nivel mundial: hay en la actualidad 42 M de niños menores de 5 años por encima del normal peso.

2. Percepción errónea por parte de los padres. Los padres que estiman que el peso de sus pequeños no es el adecuado para su edad y altura tampoco toman ninguna medida para solucionarlo. En otros casos los padres no son conscientes de que su niño padece obesidad o sobrepeso.

3. Un desayuno inapropiado: solo 1 de cada 5 niños desayuna de manera adecuada. Los productos de bollería industrial, son los más desaconsejados.

dados, por su alto contenido de azúcar, grasas saturadas y otras sustancias poco saludables.

4. Poca actividad física: Es otro complemento clave para la correcta alimentación y nutrición infantil.

Se recomienda que los menores realicen al menos una hora diaria de ejercicio de una intensidad moderada o alta.

5. 1 de cada 8 niños menores de 5 años padece desnutrición crónica.

La desnutrición tiene impactos negativos en talla baja, desarrollo insuficiente del sistema inmunológico.

El sobrepeso y obesidad favorecen en la aparición de enfermedades como la diabetes, problemas circulatorios, del corazón o de los riñones.

Recomendaciones nutricionales en niños:

1. Asegurar el aporte calórico suficiente, de acuerdo a la edad y actividad física.
2. Fomentar el consumo de cereales (integrales) y frutos secos.
3. Evitar el consumo excesivo de sal.
4. Evitar alimentos de alto contenido energético y escaso valor nutricional.
5. Recomendar el consumo de pescado 3 o 4 veces por semana.
6. Potenciar el uso de aceite de oliva.
7. Desaconsejar el consumo de carnes grasas y reducir el consumo de embutidos.
8. Evitar la TV y videojuegos durante la comida.
9. Procurar alimentación variada y en horarios fijos.