

Juliana Ruiz

Alimentación del lactante.

Con el primer año de vida se experimentan los cambios más grandes la persona va a tener en tanto a crecimiento y desarrollo de ahí la vulnerabilidad a la alimentación de no ser correcta el lactante puede caer en deficiencias nutricionales o mal nutrición por exceso. En general la alimentación en el primer año de vida se divide en dos grandes rubros; lactancia donde la alimentación al seno materno o con sucedáneos a la leche humana y la introducción de alimentos diferentes a la leche.

Lactancia al seno materno.

Actualmente tiene la mejor elección para alimentar al lactante por sus múltiples beneficios tanto para la madre como para el lactante.

Beneficios de la alimentación con leche humana.

A) **Nutricionales**; proteínas la porción predominante al suero a la caseína es fácil y digerible promueve el vaciamiento gástrico rápido y corresponde a una proteína con alto valor biológico. Los lípidos proporcionan del 40 a 50 kcal de la leche. Contienen ácidos grasos esenciales y de cadena larga que mejoran la visión y cognición lípidos y colesterol esencial. Para el desarrollo de SNC, hidratos de carbono, lactosa aumenta la absorción del oxígeno ideal para obtener energía, nitrogenos no proteicos contienen aminoácidos libres para el crecimiento, hierro aumenta su absorción.

B) **Antimicrobianos**: Protección contra las infecciones y energías protección inmunológica pasiva, vía sistema inmune enteromamario "lactoferrina" proteína fijadora de hierro disponible para los patógenos hierro descendientes, factor antimicrobiano, promueve el crecimiento de bacterias beneficiosas, inhibe el crecimiento de enteropatógenos incluyendo macrófagos y linfocitos para combatir infecciones. Riesgo bajo de contaminación si se da directamente del seno materno incidencia disminuida o de gravedad de diarrea listeriosa las infecciones de vías respiratorias bajas, meningitis bacteriana, rotavirus, infecciones de vías urinarias y enterocolitis necrotizante. Posible protección contra síndrome súbito de muerte infantil, diabetes mellitus, enfermedad de Crohn, colitis, linfomas, alergias.

C) **Fisiológico**: Contenido del agua de B.M. de agua para mantener la hidratación, carga renal de solutos bajos, ayuda a la función renal, ayuda a la maduración intestinal. El lactante debe regular su ingesta basándose en sus necesidades por medio de su alimentación por libre demanda, la composición de la leche materna cambia de acuerdo con las necesidades del niño Calostro, transición de la leche madura y premadura.

Lactancia con Sucedanios humano.

Los leches que se encuentran actualmente en el comercio para alimentar a los lactantes se denominan sucedanios para alimentar a los lactantes. Los sucedanios de inicio satisfacen las necesidades nutricionales de los lactantes desde el nacimiento hasta los 4 a 6 meses.

La discontinuación se considera como un alimento para utilizarse como parte del 80.4 de la leche líquida, la discontinuación en el proceso de la introducción de alimento diferente a la leche humana se utiliza en los lactantes a partir de los 6 meses hasta el año de edad. El contenido de nutrimentos es diferente entre un sucedáneo de inicio de continuación, las condiciones para utilizar sucedáneos son;

1.- Generales: Por situación en hijos de mujeres que no deciden alimentarlos al pecho, por suplementación o porque la producción de leche es insuficiente. Puede surgir por la mala alimentación de la leche al pecho o por desprendimiento de la madre por sistema laboral.

2.- Medicas: Cuando está contraindicado por infecciones maternas como hepatitis B, VIH, utilización de medicamentos en la mujer que pueden tener repercusiones en el recién nacido o cuando existan problemas en la velocidad de crecimiento en el lactante.

Introducción de alimentos diferentes a la leche

Los objetivos de introducción alimentaria son aporte de energía y los nutrimentos necesarios para el crecimiento y el desarrollo. Crear ambientes saludables y estimular el desarrollo psicoemocional del niño para integrarlo a la dieta familiar. Se recomienda la introducción de alimentos a partir de los 6 meses de edad.

▶ Edad de 0 a 6 meses = Lactancia materna exclusiva o sucedáneos de leche

- ▶ Apartir de los 6 meses = Verduras y frutas con cereales, chayotes, Zandonias, manzanas, Platanos, Peras, Papayas, cereales cocidos de arroz, maiz fortificado, Contienen hierro en presentaciones de porres papillas una o dos veces al dia.
- ▶ Apartir de los 7 meses = Verduras, frutas, cereales y leguminosas, vetabel, ciruela, durazno, mango, jicama Cereales de trigo, avena, tortilla, pan, papa, camote, yuca pasta en presentaciones picadas de 2 a 3 veces por dia.
- ▶ De 8 a 9 meses: Verduras, frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal, guayaba, pina, espinaca, ejote nopales, pepinos, apios, brocoli todos los cereales, frijoles, garbanzo, lentejas, avena, avo, Pavo y res en presentaciones físicamente picadas y en trozos de 3 veces al dia.
- ▶ De 10 a 12 meses: Verduras, frutas, cereales y leguminosas A. animal, lactante y huevo, pescados, queso, yogurt crema, dieta familiar, leche de vaca y pescado en presentaciones en trozos 3 veces al dia.

Alimentación del niño

1. - Escuela preescolar: Abarca desde el primer año de vida hasta los 6 años de edad, mientras de la escolar comienza a los 6 años y termina a los 12 años, cuando comienza la pubertad. Estas etapas son en consideración un periodo de crecimiento lactante a pesar de la disminución de la velocidad de la variedad de crecimiento son etapas en fases de intenso crecimiento social.

cognitivo e emocional, por ello de este momento es necesario promover hábitos saludables que favorecen la prevención de enfermedades como desnutrición, anemias, diarreas, diabetes mellitus, obesidad, hipertensión o cáncer.

Evaluación de riesgo nutritivos en edad preescolar y escolar.

La norma oficial mexicana NOM-031-SSA2-1999 para la atención de salud del niño y establece una atención que los niños menores de 5 años deberán recibir una atención integrada considerando vigilancia de la vacunación, esquema básico de vacunación completo vigilancia de la nutrición y capacitación de la madre.

• En cuanto al control y la vigilancia de la nutrición y el crecimiento, el desarrollo del niño menor de 5 años establece la norma los siguientes dos prevenciones:

- 1.- Orientación alimentaria a la madre o representante del niño menor de 5 años.
- 2.- Promoción de la higiene dentro del hogar énfasis en el lavado de manos y el manejo de alimentación.
- 3.- Desparasitación intestinales de 2 veces al año.
- 4.- Suplementación de vitamina A en caso de periodos.
- 5.- Consulta médica con periodicidad mínima de cada 6 meses registra de edad, peso, estatura, Perímetro, cefálica y evaluación del desarrollo del crecimiento acromotor.

Por otra parte 3 principales Problemas que pueda presentar los niños prescolares y escolares.

1.- Según encuestas nacionales en salud en menores de 8 años que mencionan que:

Caries = Para prevenir la caries dental se recomiendan desalentar en alimentos altos en azúcar lavar los dientes después de comer alimentos y de que no sea posible enseñar al niño a enjuagarse la boca o tomar agua para después de cada comida.