

"Alimentación en el lactante y el niño"

EDAD (Años comprendidos)

- La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables.
- Los primeros dos años de vida del niño son especialmente importantes, puesto que la nutrición óptima durante este período reduce la morbilidad y la mortalidad, y el riesgo de enfermedades crónicas.

La OMS y la UNICEF recomiendan:

- * Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- * Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida.
- * Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los 6 meses, continuando la lactancia materna hasta los 2 años o más.

Las prácticas óptimas de alimentación del lactante y del niño pequeño, se sitúan entre las intervenciones con mayor efectividad para mejorar la salud de la niñez.

Al rededor de los 6 meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria.

PROBLEMAS DE SALUD PÚBLICA EN MATERIA DE NUTRICIÓN

La malnutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva; es uno de los factores que más contribuyen a la carga mundial de la morbilidad, pues más de una tercera parte de las enfermedades infantiles en todo el mundo se atribuyen a la desnutrición, donde la pobreza representa una de sus causas principales.

La malnutrición, la carencia de vitamina A, trastornos por carencia de yodo y las anemias nutricionales son los problemas nutricionales más serios y de mayor prevalencia en casi todos los países de Asia, África, América Latina y Cercano Oriente.

La malnutrición no es exclusiva de los países tercer mundistas también protagonista en los países desarrollados, más que todo debido al uso de dietas inapropiadas, es decir, planes de alimentación de baja calidad nutricional, caracterizado por el consumo excesivo de grasas, carbohidratos y bajo consumo de proteínas, vitaminas, minerales y fibra; que obedecen a patrones frecuentes, restrictivos y realizados durante largos períodos sin el acompañamiento de un profesional, donde el consumo de algunos nutrientes pueden ser restringido, o en su defecto puede aumentar, llevando a un desbalance en el consumo de algunos nutrientes pueden ser y por consiguiente en aporte nutricional, estado que finalmente conduce a padecer enfermedades asociadas a la malnutrición por DÉFICIT "Desnutrición" y por EXCESO "sobrepeso y obesidad". Que son grandes problemas de Salud pública a nivel mundial relacionados directamente con los hábitos alimenticios.

La malnutrición es un problema de salud pública de escala mundial, los niños, las niñas y adolescentes son los más vulnerables a padecer enfermedades asociadas a la malnutrición. Se realiza este trabajo con el objetivo de divulgar un tema para que sea consultado por profesionales y estudiantes de la salud.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la desnutrición como el estado proteico originado por el consumo deficiente de alimentos y de una ingestión energética inferior a los requerimientos durante períodos prolongados.

En la actualidad está identificado el período fundamental para prevenir la desnutrición del niño: el embarazo y los dos primeros años de vida. En esta etapa es cuando se produce el desarrollo básico del niño, por lo que la falta de una alimentación y atención adecuadas produce daños físicos y cognitivos irreversibles que afectarán a la salud y al desarrollo intelectual del niño por el resto de su vida.

Etapas que requieren actuaciones diferentes:

- Embarazo
- Nacimiento
- De 0 - 6 meses.
- De 6 - 24 meses
- Acciones de prevención

• SOBREPESO Y OBESIDAD:

El aumento desmedido de peso ocasiona grados diversos de sobrepeso y obesidad. Se presentan a cualquier edad, sin embargo los niños y adolescentes presentan una población especialmente vulnerable.

"PAUTAS O RECOMENDACIONES NUTRICIONALES POR ETAPA"

Las recomendaciones de la OMS y la UNICEF para una alimentación infantil óptima, tal como se encuentran establecidas en la estrategia mundial son:

- Lactancia materna exclusiva durante los primeros 6 meses de vida (180 días)
- Iniciar la alimentación complementaria, adecuada y segura, a partir de los 6 meses de edad, manteniendo la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.

LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA: Significa que el lactante recibe solamente leche del pecho de su madre o de una nodriza o recibe leche materna extraída del pecho y no recibe ningún tipo de líquidos o sólidos, ni siquiera agua, con la excepción de solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos de vitaminas o minerales o medicamentos.

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA: Definida como el proceso que se inicia cuando la leche materna no es suficiente para cubrir los requerimientos nutricionales del lactante, por lo tanto son necesarios otros alimentos y líquidos, además de la leche materna.

El rango etéreo para la alimentación complementaria, generalmente es considerado desde los 6 a los 23 meses de edad, aún cuando la lactancia materna debería continuar más allá de los dos años.

Estas recomendaciones pueden ser adaptadas de acuerdo a las necesidades de los lactantes y niños pequeños que viven en circunstancias excepcionalmente difíciles, como es el caso de prematuros o lactantes con bajo peso al nacer.

- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño (por ejemplo, darles de comer a los lactantes y ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos, hablarles mientras tanto, y mantener el contacto visual).
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los 6 meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: 2-3 al día para los lactantes de 6-8 meses, y 3-4 al día para los de 9-23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos incluida la leche materna, y ofrecerle alimentos blandos y favoritos.