



NUTRICION EN LACTANCIA

La leche materna es el mejor alimento para los recién nacidos y lactantes.

Las reservas nutricionales de una mujer lactante pueden estar más o menos agotadas como resultado del embarazo y la pérdida de sangre durante el parto. La lactancia plantea necesidades nutricionales especiales, principalmente debido a la pérdida de nutrientes a través de la leche materna.

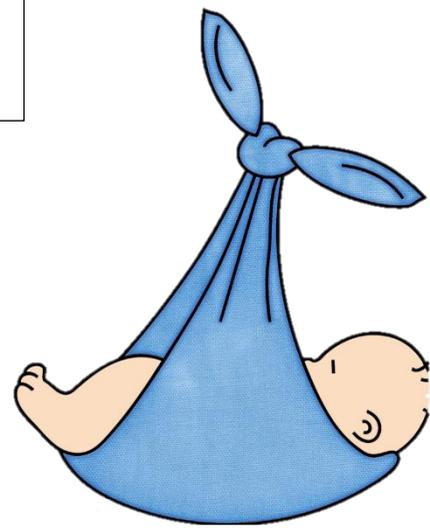
Para conseguir un buen estado nutricional durante la lactancia, la mujer tiene que aumentar la ingesta de nutrientes. La leche materna tiene una composición bastante constante y la dieta de la madre solo afecta a algunos nutrientes.

Requerimientos nutricionales durante la lactancia

Durante los primeros 4-6 meses de vida el niño dobla el peso alcanzado durante los 9 meses de gestación. La leche producida en los 4 primeros meses de lactancia representa un cúmulo de energía aproximadamente equivalente al gasto energético total de la gestación

FUENTES NUTRICIONALES

CALORIAS, PROTEINAS, HIDRATOS DE CARBONO, LIPIDOS, AGUA, SAL, VITAMINA A, VITAMINA D, VITAMINA E, VITAMINA K, VITAMINA C , ACIDO FOLICO, HIERRO CALCIO, ZINC, SELENIO, YODO



NUTRICION EN LA INFANCIA

NUTRICION EN LA INFANCIA

PRIMERA INFANCIA

La primera infancia es la clave para la adaptación a la fisiología adulta

- Múltiples cambios desde el propio nacimiento, en donde se pasa de un medio acuático a medio aéreo

CAMBIOS QUE SE PRODUCEN

Hemoglobina

Cambios metabólicos: los nutrientes le llegan por vía sanguínea de forma continua y ahora los obtiene de los alimentos con ayuda del sistema digestivo y en momentos puntuales

COMPORTAMIENTO ALIMENTICIO

- Succión: comportamiento innato.
- 3-4 meses: capacidad morder (sin dientes).
- 5-7 meses: rehúsa alimento.
- 9 meses: coge alimento con los dedos.
- 12 meses: utiliza torpemente cuchara y tenedor.
- 18 meses: juega con el alimento

ALIMENTACIONES DE LACTANTES CON FORMULAS

- Fórmulas a base soya
- Fórmulas hipoalergénicas (de hidrolizado de proteína)
- Fórmulas deslactosadas
- Fórmulas más nuevas sin una función clara

