



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



MEDICINA HUMANA

INMUNOALERGIAS

Dr.: Pérez Aguilar Antonio De Jesús

TEMA:

RESUMEN DE ETA , INTRODUCCION DE LA ALIMENTACION



PRESENTAN:

LÓPEZ HERNANDEZ SANDIBEL

Octavo semestre grupo único.

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de octubre del 2020

ETA TECNICA DE INTRODUCCIÓN A LA DIETA DE LOS Y LAS LACTANTES

La nutrición adecuada durante los primeros dos años de vida es fundamental para el desarrollo pleno del potencial de cada ser humano. Existe un efecto negativo sobre la adiposidad de niños y el riesgo de obesidad u sobrepeso cuando se introducen alimentos ajenos antes de los 4 meses de edad.

La lactancia exclusiva mínima durante cuatro y preferiblemente durante seis meses. Esto es sin incluir otro elemento líquido o sólido, la dieta del lactante durante este tiempo, este deberá ser a libre demanda, es decir, ofrecer el pecho cada vez que el bebé presente signos de hambre, durante el día y la noche, las raciones nocturnas deberán comer dos o tres horas y en total lo hagan 10 a 12 veces durante 24 horas.

Para la introducción de alimentos nos dice que durante los dos primeros años de vida ayuda a su crecimiento, desarrollo, además la inmadurez del tracto gastrointestinal, de la coordinación neuromuscular y de la función gastrointestinal, esto limita los tipos de alimentos que es capaz de consumir y lo expone con riesgo elevado de infección transmitida por los alimentos y alergias alimentarias.

La alimentación durante el primer año de la vida se lleva durante el primer año de vida en 3 etapas; a) período de lactancia, en la que la única fuente de nutrimentos es la lactancia (humana o fórmula lactea). b) período transicional, es el período donde se introducen alimentos preparados especialmente para lactantes además de la leche humana y el destete. y c) período de alimentación modificada, en el cual se ofrece al lactante los alimentos disponibles para el consumo.

Por otro lado, un patrón de ablación inadecuado tiene serios repercusiones en la salud como ser: desnutrición, por una alimentación insuficiente, la suspensión del aporte de nutrimentos que provee la leche humana o ofrecer una alimentación limitada al alimentos con ~~exces~~ contenido nutrimental, Infecciones del tracto digestivo, al consumir alimentos contaminados.

alergia a alimentos, problemas de deglución, sobrepeso, secundario a motor oparte colorico.

Las enfermedades transmitidas por alimentos, incluidos los intoxicaciones e infecciones, se produce por la ingesta de alimentos contaminados con agentes quimicos o microbiologicos.

1. Contaminación cruzada al momento de preparar los platos mediante utensilios no asépticos o menos socios al desangote cortar, peke y preparar alimentos
2. Cocción insuficiente de los alimentos, principalmente de los carnes y embudidos (estas ultimas cuando el empaque indica que estan cocidos y que deben cocinarse.
3. Manipulación incorrecta sin el lavado de manos.

Para poder prevenir los ETA, se deben adoptar medidas de salud por todos los personas. Para evitarlo debemos tener en cuenta lo siguiente:

1. Lavarse las manos antes y despues de manipular cada alimento diferente.
2. lavar y desinfectar los utensilios y superficies de contacto antes y despues de usarlos.
3. no tocar alimentos cocidos despues de tocar alimentos crudos y no mezclar sobranes de comida con alimentos recién cocinados.
3. Usar utensilios limpios cada vez que pruebe los alimentos.
6. Use platos limpios para servir los alimentos, no los que utilize durante la preparación.

Otra medida importante es la cocción de los alimentos. este sera con el fin de eliminar microorganismos con el calor como son: cocinar el pollo, pavo etc. a 74°C , carnes rojas a 74°C , al igual que pescado y ternero.

Estas son algunas medidas más importantes para evitar ETA en la familia no solo en los niños o los que se incorporo la alimentación por primera vez.

Bibliografía

- 1.- 2013, Evitar los ETA con una cocción adecuada y con correctos técnicas de manipulación. www.com/oidad/2404/evitarlos-eta-con-una-coccion-adeuada
- 2.- Edgar M. Jorquera-Gonzalez, Enrique Romero-Velarde, 2008, Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida. Parte I. primeros dos años de vida. medigraphic.com/pdf/bmhim/hi-2008/hi0860.pdf.