



INMUNOALERGIAS.

TÉCNICA DE INTRODUCCIÓN A LA DIETA DE LOS Y LAS LACTANTES.

DOCENTE: DR. PEREZ AGUILAR ANTONIO DE JESUS.

PRESENTA: XIMENA ALEJANDRA GOMEZ BRIONES

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ CHIAPAS. 06 DE SEPTIEMBRE
DEL 2020.

I

BUENA TECNICA DE DIETA DE LACTANTES.

La ablactación es el proceso mediante el cual se introducen a la dieta del niño, de manera progresiva, alimentos diferentes a la leche, hasta incorporarlo a la dieta familiar.

Se debe iniciar exponiendo al alimento sin mezclar es decir poder permitir conocer los sabores y su tolerancia. también es recomendado introducir un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, para valorar su tolerancia y descartar alergias.

Es importante mencionar que niños de 6-8 meses amamantanando se debe proporcionar 2-3 comidas al día y niños de 9-11 meses y 12-24 edad deben recibir 3-4 comidas además de colaciones.

Se debe seleccionar alimentos frescos y de alta calidad, la higiene es sumamente importante, los alimentos como verduras y frutas deberán cocinarse con poca agua y esa agua debe utilizarse para papillas, no agregar sal ni azúcar, el método de cocción será hervido puesto que no daña la mucosa intestinal del bebé, la temperatura de la comida debe ser templada.

Se recomienda empezar la ablactación con verduras, siguiendo de frutas y jugos y de manera paulatina por el sabor el bebé no quedará ingerir después la verdura puesto que las frutas contienen mayor cantidad de dulce.

Como principales verduras puede ser: Papa, chayote, y posterior zanahoria. La madre puede identificar que verdura le gusta más y con las semanas puede mezclarla hasta 3 pero no más verduras, después de 6to mes se pueden añadir las carnes y debe empezar con el pollo agregado en las verduras, después de eso, y hasta los 9 meses agregar el Jamón.

La ablactación muy temprana < 4 meses con más de 4 alimentos, está asociada con el aumento en el riesgo de dermatitis atópica, así como la introducción a cereales, huevo y pescado puede disminuir el riesgo de asma.

Para embazar la ablactación de 4-7 meses tiene que aparecer el reflejo de masticar y mayor fuerza en la succión. Manifesta reflejos con la lengua.

La carne se debe ingerir de forma picada para que el niño experimente los sabores y sensaciones de la consistencia de la comida.

Bibliografía

Frias, M. e. (2017). Alimentación complementaria: *Hospital Infantil de México Federico Gómez*.

Rafael Pérez-Escamilla, P. (2017). *Guías de alimentación para niñas. España: Shannon Whaley, PhD.*

Salud, O. M. (2019). Alimentación complementaria. *Organización Mundial de la Salud*.

I≡