

Universidad del Sureste

Escuela de Medicina

Inmunoalergias

Catedrático: Dr. Antonio de Jesús Pérez Aguilar

Alumno: Mariana C. Saucedo Domínguez

8to Semestre Grupo A

Comitán de Domínguez Chiapas, | octubre del 2020

Técnica de introducción a la dieta de lactantes (Baby-let weaning)

La alimentación complementaria a cualquier alimento, se refiere a aquellos alimentos líquidos, semi-líquido o sólido distinto de la leche materna o de la fórmula adaptada.

Es muy importante conocer los factores nutricionales, financieros, educativos y socioeconómicos, los factores nutricionales, se consideran que son insuficientes a partir de los 6 meses, ya que la LM exclusiva resulta insuficiente para cubrir los requerimientos, a partir de los 4 meses de vida, tanto la función GI como renal va alcanzando el grado de maduración necesario para metabolizar alimentos diferentes a la leche, neurológicamente a partir de los 6 meses, el lactante va adquiriendo una serie de habilidades motoras que permiten sentarse, a los 7-8 meses mastica y deglutió pequeñas cantidades de alimentos semisólidos.

> Para los niños de 6-7 meses la alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparado inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida de pollo, pavo o vacuno sin grasa, en el momento de servir se recomienda agregar media cucharadita de aceite vegetal (2,5-3 me), se aconseja no agregar sal a las comidas. El postre recomendado es el puré de fruta.

> A los 8 meses, el niño deberá comer aproximadamente 150 gr de papilla + 100g de fruta (1/2 taza) al día, a esta edad, algunos bebés comienzan a tratar de comer por sí mismos alimentos que pueden sujetar. Se recomienda la introducción de legumbres pasadas por un cedazo; una porción recomendará al puré de verduras con carne 1 o 2 veces x semana.

> Desde los 9 meses las cantidades adecuadas serán de 200 gr de comida (1 taza) y 100gr de fruta al día.

> Se recomienda incorporar el pescado y los huevos a partir de los 10 meses

> Al año la mayoría de los niños ya pueden consumir alimentos consumidos por la familia, excepto condimentados, exceso de sal o estimulantes.

> Cuando el niño empiece a comer alimentos sólidos se le puede ofrecer agua sin agregar azúcar o miel. Se le puede dar de beber aproximadamente $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{3}$ de taza 2 o más veces al día, separando los horarios que se toma leche.

- Condimentos: Se puede usar orégano, ajo, comino, u otros condimentos naturales no picantes

Alimentación con lactancia materna

- 6-7 meses: Papilla, Sopa espesa. o puré semisólido con carne + aceite y Postre: Fruta molida sin azúcar + Agua hervida.
- 8-9 meses → Agregar Segunda Comida y legumbres
- 10-11 meses → Agregar pescado y huevo
- Desde 12 meses → El niño incorpora gradualmente a la alimentación familiar

Sin lactancia materna

- 6-7 meses: Leche en polvo diluida al 7,5%. en agua hervida tibia. Azúcar: 2,5%. Cereales: 3-5%. papilla, Sopa espesa o puré semisólido de verduras + Cereales + carne molida + aceite. Postre: Fruta. Agua hervida
- 8-9 meses: Leche en polvo diluido al 7,5%. en agua hervida tibia. Azúcar: 2,5%, Cereales 3-5%. Agua hervida, agregar legumbres.
- 10-11 meses: Leche en polvo diluida al 7,5%. en agua hervida tibia. azúcar 2,5%, Cereales 3-5%. agua hervida, agregar pescado y huevo.
- Desde 12 meses: Leche en polvo diluida al 10%. en agua hervida tibia. azúcar: 2,5%. Cereales 3-5%. El niño se incorpora gradualmente a la alimentación familiar.

Temperatura e higiene: Se recomienda a 37° , no soplar los alimentos para enfriarlos, por que se pueden contaminar. Entre los 6-12 meses, se deben realizar 2 Comidas (si no recibe lactancia materna, agregar 3 biberones), entre los 12-24 meses, 2 comidas + 3 biberones. Los niños pequeños de bajo peso pueden necesitar consumir alimentos entre comidas (colaciones).

Otro ejemplo de introducción

- 6-7 meses → Se tiene suficiente con 1-2 cucharadas, 1 solo alimento, sin azúcar, sal, diluidos con poco de leche materna con agua, 1-2 veces después del pecho. Después se agrega nuevos sabores, en pares (nuevo + viejo)
- 8-11 meses → Alimentos blandos que pueden agarrar ellos mismos. Puro no muy fino. Se deben ofrecer alimentos para comer por sí solos (zanahoria, pera, pan). Pueden estar presentes yogur, queso. La lactancia materna debe continuarse a demanda.
- 12-23 meses: Capaces de comer casi los mismos tipos de comida que los adultos, teniendo en cuenta que precisan alimentos con alta densidad nutricional.

Bibliografía

- Giraldo, M. & Durán, F. (2015) "Alimentación Complementaria en el lactante". Centro de Salud Canillejas; Barcelona.
- Lasarte, S. & Hernández, M. (2006). "Alimentación Complementaria (Curso de actualización) Madrid.