

PRESENTACIÓN.



UNIVERSIDAD DEL SURESTE.

CARRERA: Lic. en Enfermería

MATERIA: Enfermería del niño y adolescente.

ACTIVIDAD: Resumen de la NOM-043-SSA2-2012.

UNIDAD III: Cuidados generales del niño y el adolescente enfermos.

DOCENTE: María José Hernández Méndez.

ALUMNA: Deyanira Santiago Pacheco.

CUATRIMESTRE: 5to.

MATRICULA: 422419083.

FECHA: 08/03/21.

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD. PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA.

El promover y orientar a la población de que deben de tener una alimentación adecuada y mejorar su estado nutricional es muy importante, ya que proporcionando información actualizada y clara, podemos prevenir problemas o enfermedades de salud relacionados con la alimentación, como es la anorexia, bulimia, la desnutrición, los famosos atracones y la obesidad que



pueden poner en peligro nuestras vidas. La orientación alimentaria es prioritaria y debe proporcionarse a toda la población, es conveniente que se atienda a los intereses del público en general y en especial aquellos grupos vulnerables. Pero también una mala nutrición puede reducir la inmunidad y aumentar la vulnerabilidad a otras enfermedades como la hipertensión arterial, la aterosclerosis, la diabetes mellitus, el cáncer y la osteoporosis han mostrado un notable incremento en los últimos años.

La orientación alimentaria debe basarse en la identificación de grupos que se encuentran en riesgo, desde el punto de vista nutricional, la evaluación del estado de nutrición, la prevalencia y magnitud de las enfermedades relacionadas con la nutrición de la población y por último la evaluación de la disponibilidad y capacidad de comprar los alimentos,



porque también uno de los problemas en nuestro país es la falta de recursos en algunas familias o en comunidades donde existe mucha pobreza, también influyen los factores ambientales, culturales, falta de educación nutricional, esto ocasiona que las familias no puedan tener a su alcance los alimentos necesarios para tener una buena alimentación. Es por esto que al dar esta orientación a la población

debemos de buscar opciones o estrategias en las que las familias puedan adecuarse a sus necesidades y posibilidades.

A continuación se da a conocer como debe de ser la alimentación en el niño menor de 6 meses y después de los 6 meses de edad.

GRUPO DE EDAD MENOR DE SEIS MESES.

En esta edad del niño se debe promover el inicio de la lactancia materna exclusiva en la primera media hora de vida hasta los primeros 6 meses de edad. A partir de los 6 meses se deben incorporar otros alimentos complementarios y continuar con la lactancia materna hasta los dos años de edad o más, mientras madre e hijo/a lo deseen. La lactancia materna exclusiva implica que no es necesario dar ningún otro líquido al niño, ni siquiera agua. Se debe promover las ventajas de la lactancia materna, que contiene todos los nutrimentos que el niño o niña requiere para su crecimiento y desarrollo en los primeros meses de la vida, y le proporciona los anticuerpos o sustancias que lo protegen de las infecciones, también promueve un frecuente y estrecho contacto físico con el R.N. y la creación del vínculo afectivo, lo que resulta perfecto para su desarrollo y hace que la madre experimente un gran sentimiento de satisfacción y autoestima y ayuda a la madre a mejorar su salud presente y futura, reduciendo las hemorragias posparto, mejorando la remineralización ósea posparto, disminuyendo el riesgo de cáncer de mama, ovario y de diabetes tipo 2, entre otros beneficios.



GRUPO DE EDAD DE SEIS A DOCE MESES.

El niño además de la leche materna y sustitutivos como las formulas, a partir de los 6 meses de edad ya pueden recibir otros alimentos preparados en forma apropiada. Antes de amamantar al niño o niña se le debe de dar la misma comida que consume el resto de la familia, adecuando la preparación, los utensilios, las cantidades y el número de comidas (3 comidas mayores y 2 colaciones) de acuerdo con sus necesidades. Se recomendará el uso de tazas, vasos y cucharas para la ingestión de líquidos, en lugar de biberones, para que el niño se vaya acostumbrando a una nueva forma de alimentarse. Se debe recomendar a los padres de familia que en la preparación de los alimentos no le deben de agregar muchos azúcares, edulcorantes y sal, respetando el sabor original y natural de los alimentos para que el niño aprenda a distinguirlos y degustarlos. La familia debe de apoyar al niño al momento de tomar sus alimentos, así como permitirle experimentar los estímulos sensoriales que le proporcionan los alimentos, incluyendo su manipulación. También se deben respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad. Se debe exponer muchas veces al niño o niña a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes para fomentar su aceptación. Pero hay que tener un orden al darle un alimento, como por ejemplo si primero le damos al niño algún dulce o proteína ya no va a querer comer los demás alimentos como las frutas o verduras y es ahí donde los padres ya están inculcando un mal hábito alimenticio, por eso hay niños que desde muy temprana edad ya sufren de sobrepeso.



Esquema de Alimentación Complementaria.

EDAD CUMPLIDA	ALIMENTOS A INTRODUCIR	FRECUENCIA	CONSISTENCIA
0 – 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida.
6 – 7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado), verduras, frutas. Cereales (arroz, maíz, trigo, vena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionales).	2 a 3 veces al día.	Purés, papillas.
7 – 8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia).	3 veces al día.	Purés, picados finos, alimentos machacados.
8 – 12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros). Huevo y pescado.	3 – 4 veces al día.	Picados finos, trocitos.
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera. El niño o niña se incorpora a la dieta familiar.	4 – 5 veces al día.	Trocitos pequeños.

- Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.
- Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.
- La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.
- Se recomienda introducir solo un alimento nuevo a la vez por dos o tres días, con el propósito de valorar su tolerancia y descartar alergia al mismo. Por ejemplo, si el lactante ha comido y tolerado manzana, pera y zanahoria, y se desea agregar calabacita a la dieta, se introducen estos cuatro alimentos durante tres o cuatro días, para después agregar uno nuevo más.
- Es conveniente garantizar el aporte de hierro y zinc por medio de la alimentación complementaria, por lo que se recomienda a partir de los seis meses de edad, el consumo diario de carne y otros alimentos de origen animal (1 – 2 onzas).