



Lic. enfermería

Enfermería del niño y adolescente

Resumen norma oficial NOM-043-SSA2-2012.

L.E. María José Hernández Méndez

E.L.E. Andrea Guadalupe Ramírez Pérez

Tapachula Chiapas

11/03/2021

En la norma 043 nos enseña sobre promoción y educación para la salud en la alimentación en cómo llevar una dieta sana y balanceada donde no requiere de comer a un exceso de grasa por eso es importante saber el plato del buen comer esta se distribuye en tres grupos que son las verduras y frutas, cereales, leguminosas y alimentos de origen animal ya que es importante comer con moderación considerando la frecuencia del consumo y el tamaño en porciones. Esto también ayuda que en plan de alimentación correcta también nos ayuda a prevenir las enfermedades como es la obesidad, anemias, diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares, osteoporosis, cáncer. Ya sean en niños y adultos y como han llevado su plan nutricional.



En las mujeres embarazadas también deben de llevar una buena alimentación ya que en algunos casos las embarazadas no tienen el peso adecuado, por eso tienen que hacer una ganancia de peso para que él bebe reciba bien los nutrientes y cuando las mujeres están en un periodo de lactancia necesitan aumentar el consumo de alimentos y líquidos ya que se necesita más aporte de energía, nutrimentos, calcio y fosforo ya que esto es un factor nutricional para un buen crecimiento del niño o de la niña y promoviendo el inicio de la lactancia materna cuando la madre ve por primera vez a su bebe a media hora de su nacimiento se debe iniciar la lactancia y continuar a libre demanda cuando él bebe requiera a la hora que le es necesario y seguir hasta así hasta el sexto mes de forma exclusiva y a partir de los 6 meses debe iniciar la alimentación con probaditas de verduras cocidas, frutas etc. Pero también en continuar con la lactancia materna así hasta los dos años de edad. Y de los seis meses de edad y al año seguir con los alimentos de forma apropiada y de lo que consuma la





Familia y así aprenderá a comer poco en poco también requiriendo de los utensilios, vasos, tazas y en los líquidos a pesar de lactancia materna dar solamente agua y no refrescos ya que es mal para el niño darle mucho azúcar, edulcorantes, mejor obteniéndolo de las frutas y en las comidas no darle

en exceso la sal al niño y respetar el sabor original y natura de los alimentos para que el niño o la niña aprenda a distinguir los sabores y que también sepa degustarlos.

- Se indicará que se deben respetar, sus gustos, preferencias y expresiones de saciedad. Se debe exponer repetidamente al niño o niña a una variedad de alimentos en preparaciones y presentaciones diferentes para fomentar su aceptación.

En este caso al niño hay que respetar en lo que come no solo de dárselo y por qué por obligación debe aprender a comerlo por eso al niño se le da de comer a partir de los seis meses y enseñándole para saber qué es y lo que no le pueda gustar al niño siempre variando las comidas y aceptando sus gustos y disgustos. Y así a los dos, tres, cuatro años el niño aprenderá a comer en familia. También al niño en plan de alimentación le aportara los nutrientes y energía para su crecimiento y lo que su cuerpo necesite.

