



Nombre de la universidad: UDS
(Universidad Del Sureste)

Nombre de la carrera: Licenciatura en
enfermería.

Materia: Enfermería del niño y el
adolescente.

Nombre de la actividad: Resumen.

Nombre de la Maestra: L.E.E María José
Hernández Méndez.

Nombre de la alumna: Loyda Eunice
Hernández Pérez.

Grado y grupo: 5to Cuatrimestre
Semiescolarido.

Lugar y fecha: Tapachula Chiapas – 22
de marzo del 2020.

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

Una buena y nutritiva alimentación balanceada tanto para adultos como niños y adolescentes, debe llevar una dieta que incluya variedad de alimentos (carnes blancas y rojas), frutas y verduras, legumbres y cereales que aporten energía y ayuden a mantenerlo en un peso adecuado, esto tomado de la mano con las actividades físicas que ayudara a tener ese gasto energético que si bien no es malo, pues este se recupera al ingerir alimentos nuevamente. Cuando no hay un gasto energético el IMC se incrementa puesto a que no hay actividad física alguna, llevando al niño y adolescente tanto adultos a ser candidatos en obesidad y sobre peso, eso sin dejar a un lado las múltiples enfermedades que se pueden desarrollar ante una mala alimentación como diabetes mellitus, hipertensión, colesterol y triglicéridos elevados así como el acido úrico fuera de sus niveles normales.

El sector salud busca implementar la orientación de la buena alimentación para evitar y prevenir enfermedades en la población. A través de la promoción la población conoce sobre el cómo debe alimentarse uno mismo y los beneficios que este aporta a nuestro cuerpo. En los adolescentes y niños es importante que lleven una alimentación adecuada cumpliendo con las 3 comidas (desayuno, almuerzo y cena) eso sin dejar a un lado las colaciones que si bien no deben de ser grandes cantidades pero si necesarias para su nutrición (puede ser frutas o yogurt). La buena alimentación o la correcta alimentación se conoce y aprende a través del plato del bien comer (aquí entra una variedad de frutas, verduras, legumbres, carnes, lácteos etc.)

Los buenos hábitos se obtendrán cuando la población aprenda sobre lo que es una dieta buena o correcta, sin importar la edad que se tengan; una buena alimentación nos permite mantener un buen rendimiento en nuestras actividades como la escuela o trabajo. Para que se pueda tener conocimiento sobre ello es necesario que se tenga un personal específico y experimentado en el tema o área (nutriólogos o dietistas). Ellos con su conocimiento podrán dar una orientación a la población y padres de niños y adolescentes para que esta no afecte su crecimiento y desarrollo, logrando implementar una buena alimentación de acuerdo a la cultura que se tenga en dicha población así como lo económico y los alimentos que en ese lugar se generen u obtengan. Es importante destacar que en los niños la leche materna es uno de los alimentos más importantes para los recién nacidos y bebe pues en ella encontramos el calostro el cual le proporciona

grandes nutrientes y ayuda a que su sistema inmunológico se haga fuerte y de esta manera no se vuelva un niño enfermizo.

La desnutrición se presenta cuando el niño es alimentado de manera inadecuada, y se encuentra falto de nutrientes, proteínas, hidrato de carbono, carnes etc. el niño corre el riesgo de padecer de múltiples enfermedades e incluso la muerte, por eso se trata de orientar y educar para prevenir y disminuir la tasa de mortandad en niños por desnutrición.

En su mayoría las personas consideran que una buena alimentación consta de solo frutas y verduras pero es todo lo contrario, una buena alimentación consta de una variación de alimentos desde carnes blancas como rojas, frutas y verduras, legumbres, consumo de azúcar (de manera moderada), lácteos (yogurt, quesos, leche descremada o semi descremada) trigo etc. es importante que exista un consumo diario de agua (de 1 a 2 Lt) pues ayuda a nuestro cuerpo y órganos, al no consumir agua exponemos a nuestros riñones, nuestra piel no estaría hidratada y se corre el riesgo de que se agriete entre otras razones más.

Es importante tener en mente que así como se tiene el conocimiento de la higiene de manos, así mismo se debe tener la higiene para los alimentos y su preparación, pues de no ser así se corre el riesgo contraer enfermedades como podría ser la hepatitis A o salmonella.

No todas las dietas que salen a conocerse son buenas y es debido a que carecen de nutrientes que son importantes para el ser humano. En la adolescencia es importante que se alimente sin dietas rigurosas, puede comer de manera balanceada sin que esta le afecte pero tiene que igual llevar una actividad física, ya sea a través de ejercicio o elaborando un deporte como el futbol. Se debe dar a conocer que el insumo de alimentos altos en grasa saturadas y trans, sodio (sal) y azucares ya que pueden afectar nuestra salud.

Una dieta puede llevarse de manera personal pero si se convive en familia es mejor, los niños y adolescentes pueden aprender y acomodarse en la adaptación de alimentarse de una manera saludable y buena. En el caso de los bebés cuando ya tienen más de 6 meses su alimentación ya con solo es la leche materna, sino que ahora se acompaña con alimentos como papillas de frutas o verduras. Es importante que las papillas no lleven sal ni azúcar, pues la propia fruta y verdura trae su sabor, esto ayuda a que el bebé se adapte al sabor natural y no artificial. Se recomienda que en vez de biberones se les de su jugo o agua en vasos entrenadores, para las papillas el bebé puede interactuar con una cuchara y de esta forma igual aprende a comer de manera independiente.

Bibliografía

<http://tie.inspvirtual.mx/portales/esian/moodle/bloque3/tema1/masinfo/NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM-043-SSA2-2012.pdf>