



**Nombre del alumno:** Viviana Moreno Aguilar.

**Nombre del profesor:** Daniela Rodríguez Martínez.

**Nombre del trabajo:** Tríptico de Alimentación infantil y lactancia materna.

**Materia:** Nutrición en la infancia y adolescencia.

**Grado:** Quinto cuatrimestre.

**Licenciatura:** Nutrición.

Comitán de Domínguez Chiapas a de 07 Abril de 2021.

## Comedor escolar

El niño va consolidando sus hábitos alimentarios, condicionados por la familia y las influencias externas, debido al aumento del contacto social.

Es fundamental, el proceso educativo para fomentar la alimentación saludable, tanto en el ámbito familiar como en el escolar. Los hábitos adquiridos en estas edades es habitual que puedan persistir a lo largo de toda la vida.

En este sentido, el comedor escolar es un servicio educativo que debe complementar la labor de la escuela y cuyos objetivos a conseguir deben ser:

- Desarrollar hábitos y actitudes saludables del alumnado.
- Garantizar una dieta sana y rica que favorezca la salud y el crecimiento.
- Además se ofrecerán menús alternativos para aquellos comensales que, por prescripción médica, requieran un menú especial o presenten intolerancia a algunos alimentos.



El núcleo del Colegio-comedor escolar contribuyen al aprendizaje del estilo de vida sano, regularidad de comidas, a la estructura de los menús, degustación de nuevos alimentos y a la conformación del gusto (lo salado, preferencias-aversiones), así cómo, a la autonomía en el uso de cubiertos y vajilla, además de formas culturales del comer y tradiciones.



## Importancia de lactancia materna.

La lactancia materna es la más idónea para el recién nacido, por lo que no se aconseja su sustitución, excepto por motivos muy justificados. Su superioridad respecto a la lactancia artificial se puede resumir en siete puntos:

- Aporta el equilibrio nutritivo ideal para la ración que precisa el recién nacido.
- Permite una adaptación automática a las necesidades del recién nacido.
  - Posee una destacada acción antiinfecciosa.
  - Refuerza los lazos afectivos entre la madre y el hijo.
  - Asegura una buena digestibilidad.
  - Reduce la aparición de cólicos y previene el estreñimiento.
- Mejora el desarrollo facial y lingual de cara a los futuros patrones de lenguaje.

La composición de la leche materna varía a lo largo de una misma toma. Al inicio es rica en hidratos de carbono y su aspecto es aguado.

Al final de la toma, la leche contiene una cantidad de grasas 5 veces superior y su aspecto es cremoso.

Es importante que el lactante reciba esta segunda leche para su correcto crecimiento.



## Ventajas de la lactancia materna para el lactante

1. Tiene mejor digestibilidad.
2. Reduce el riesgo de infecciones gracias a agentes inmunológicos presentes en la leche (factores antimicrobianos, agentes antiinflamatorios y agentes inmunomoduladores).
3. Reduce el riesgo de alergias.
4. Favorece el desarrollo neurológico, visual e intelectual, gracias a la presencia de ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga (omega 3, omega 6).
5. Tiene un papel protector frente a ciertas enfermedades: diabetes mellitus, muerte súbita del lactante, enterocolitis necrotizante, enfermedad inflamatoria intestinal, linfoma.
6. Favorece el correcto desarrollo mandibular.

# Alimentación infantil y lactancia materna.



# Alimentación en infancia.

La alimentación durante la infancia debe servir para:

1. Facilitar un crecimiento ponderoestatural dentro de la normalidad.
2. Evitar tanto las carencias como los excesos de energía y nutrientes.
3. Prevenir y/o corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional.
4. Disminuir el riesgo de enfermedades propias del adulto con elevado índice de morbi-mortalidad (obesidad, osteoporosis, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares y cáncer).

Alimentos	Frecuencia	1-2 años	2-3 años
Pan y cereales	diaria (3 ó 4 veces)	20/30 g	30/50 g
Patatas, arroz o pasta	diaria	150 g (cocido)	200 g (cocido)
Verduras	diaria	150 g	200 g
Fruta / zumo (opcional)	diaria	200 g	250 g
Leche (o equivalentes)	diaria	500 mL	600 mL
Carne o pescado	diaria (1 ó 2 veces)	50 a 60 g	60 a 70 g
Huevo	semanal	1-2 unidades	1-2 unidades
Aceite	diaria	15-20 mL	20-25 mL
Cacao, azúcar, mermelada	diaria opcional	total 20 g	total 30 g

ALIMENTO	1800 kcal	2000 kcal	2200 kcal	2500 kcal	2800 kcal	3000 kcal
Leche	500 cc					
Queso semicurado				25 g	30 g	30 g
Carne	180 g	180 g	180 g	200 g	225 g	250 g
Pan	100 g	125 g	150 g	150 g	200 g	250 g
Patata	125 g	150 g	150 g	200 g	200 g	250g
Pasta, arroz o legumbre	60 g	60 g	70 g	80 g	100 g	125 g
Verdura	350 g	400 g				
Fruta	300 g	300 g	300 g	350 g	400 g	400 g
Mermelada	30 g					
Azúcar	30 g	40 g				
Aceite	50 g	50 g	50 g	60 g	60 g	60 g

## ALIMENTACIÓN DE UNO A TRES AÑOS

Objetivos

- Potenciar la consolidación en la diversidad de la dieta.
  - Mantener un ritmo adecuado de crecimiento y desarrollo.
  - Ofrecer variedad en la preparación, cocción y presentación de los alimentos y comidas. que en la época de lactante.

El aporte medio de energía al día se estima en 1.300 kcal, de las cuales el 50-55% han de estar aportadas por los hidratos de carbono, el 30-35% por las grasas y el 15 % por las proteínas. Se calcula en esta etapa de la vida, un aporte de 100 kcal/kg de peso/día. Interesa tener especial cuidado en la ingesta de calcio – incentivando los aportes lácteos–, y de hierro, cuya fuente principal es la carne. Mediante una dieta equilibrada y que incluya alimentos de todos los grupos no suele haber carencias nutricionales.



## CONSEJOS PRÁCTICOS

- Ofrecer cuatro comidas al día con posibilidad de algún refuerzo lácteo.
- Adaptar con prudencia los menús a las apetencias del niño.
- No ofrecer otros alimentos en sustitución de un alimento rechazado, esto estimula el comportamiento caprichoso del niño.
- Emplear diversos tipos de presentaciones y de cocciones para un mismo alimento

## ALIMENTACIÓN DE 4 A 12 AÑOS

Objetivos

- Fomentar la alimentación variada y equilibrada.
- Promover la educación alimentaria- nutricional en la familia y en la escuela.
- Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, aterosclerosis, caries dental, hipertensión, etc.
- Inculcar en el niño hábitos alimentarios saludables y la costumbre de realizar ejercicio físico a diario.

### Distribución de las comidas.

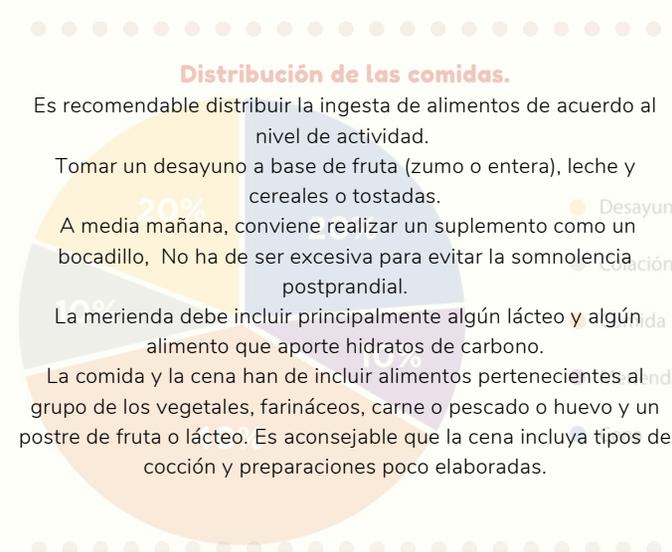
Es recomendable distribuir la ingesta de alimentos de acuerdo al nivel de actividad.

Tomar un desayuno a base de fruta (zumo o entera), leche y cereales o tostadas.

A media mañana, conviene realizar un suplemento como un bocadillo, No ha de ser excesiva para evitar la somnolencia postprandial.

La merienda debe incluir principalmente algún lácteo y algún alimento que aporte hidratos de carbono.

La comida y la cena han de incluir alimentos pertenecientes al grupo de los vegetales, farináceos, carne o pescado o huevo y un postre de fruta o lácteo. Es aconsejable que la cena incluya tipos de cocción y preparaciones poco elaboradas.



### Consejos alimentarios

- Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 mL al día o equivalentes.
- Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y guarniciones.
- Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y charcutería e invisible en la bollería industrial, alimentos preparados, etc.).
- Introducir el consumo de pescado blanco y azul (caballa, sardina, atún, salmón, trucha).
- Evitar el exceso de sal y la costumbre de «resalar» las comidas en la mesa.
- Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas).
- Tomar agua como bebida principal. Se calcula un aporte de 1-1.5 mL de agua por kcal, aportada por la dieta.

## Bibliografía:

- Cervera, P., Clapés, J., & Rigolfas, R.. (2004). Alimentación del lactante y de la primera infancia y Alimentación de los escolares y adolescentes.. En Alimentación y Dietoterapia(149-164). ESPAÑA: McGRAW-HILL.
- Escott-Stump, S., Kathleen, L., & Raymond, J. . (2013). Nutrición en la lactancia, y Nutrición en la infancia . En Krause Dietoterapia (379-382, 390-401). España: Elsevier.
- Lutz, C., & Przytulski, K.. (2011). Nutrición del ciclo vital: embarazo y lactancia. En Nutrición y dietoterapia (188-193, 200, 202.). México: McGraw-Hill.