

Alumno: Pérez Girón Kevin

Docente: Martínez Rodríguez Daniela

Trabajo: Trípticos

Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Cuatrimestre: 5°

Licenciatura: Nutrición

Comitán De Domínguez Chiapas A 8 De Abril Del 2021.

Lactancia Materna



¿Qué es la lactancia materna?

De acuerdo a la OMS, es la forma ideal de aportar a los niños pequeños los nutrientes que necesitan para un crecimiento y desarrollo saludables.



¿Cuándo se debe iniciar?

La OMS recomienda que las madres inicien la lactancia durante la primera hora de vida.



Beneficios

- Protege al bebé contra múltiples enfermedades.
- Ayuda a prevenir el sobrepeso en los niños.
- Promueve el vínculo afectivo de la madre y el niño.
- Proporciona nutrientes, vitaminas y minerales esenciales para el desarrollo del bebé.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama.
- Reduce el riesgo de asma y alergias en el bebé



Calostro

El calostro está formado por:

- Anticuerpos
- Vitaminas
- Enzimas
- Proteínas
- Anticuerpos
- Betacarotenos
- Grasa y lactosa (en baja cantidad)



Calostro - Primera leche - Leche Final

Leche madura

La leche madura está formada por:

- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Hormonas
- Enzimas digestivas
- Anticuerpos



Posiciones para darle pecho a tu bebé

De descanso

Recuéstate de costado y coloca a tu bebé a un lado acercándolo hacia tu pecho.

Esta postura es la más cómoda para las mamis que tienen molestias después del parto.



Acostada

Recuéstate boca arriba y coloca a tu nene encima de ti. De esta manera el bebé se acomodará libremente.



De cuna

Coloca la cabecita del pequeño sobre la articulación de tu codo y dirígelo hacia tu pecho, sosteniéndolo del pañal con esa misma mano.



Posición de Rugby

Coloca el cuerpo de tu bebé debajo de uno de tus brazos dejando que sus piernitas toquen tu espalda. Sostén su cabeza con tu mano y guíalo hacia tu pecho. Esta posición es recomendable si tu parto fue cesárea y es perfecta para drenar los conductos del pecho.



De caballito

Sienta al pequeño frente a ti sobre tus piernas y con ayuda de tus manos, sostén su cabecita y cuerpo. Esta posición es ideal para cuando ya es más grande.



Alimentación En La Infancia



Alimentación Saludable

Es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades,

Objetivos

El objetivo de una alimentación adecuada durante la infancia debe servir para:

1. Facilitar un crecimiento adecuado
2. Evitar las carencias y excesos de energía y nutrientes
3. Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, diabetes, caries dental entre otros.



Consejos nutricionales

- Procurar un adecuado aporte de leche y derivados, como mínimo 500 ml al día
- Aportar proteínas de origen animal y vegetal.
- Potenciar el consumo de cereales y legumbres.
- Controlar el aporte de grasas saturadas.
- Limitar el consumo de azúcar.
- Promover el consumo frecuente de agua.
- Incluir a la dieta frutas y verduras.
- Evitar el exceso de sal.



Características de la alimentación infantil

Los alimentos que se suministraran deben poseer las siguientes características:

1. **Variedad:** incluir alimentos de todos los grupos
2. **Balanceados:** los alimentos deben suministrarse en cantidades adecuadas
3. **Cantidad:** las porciones deben ser adecuadas para los niños
4. **Color:** los alimentos deben de poseer al menos 2-3 colores del arcoíris para que llamen la atención del niño
5. **Textura:** los alimentos deben tener una consistencia blanda y crujiente
6. **Forma:** los alimentos deben ser artísticos para un mayor antojo

Prescripción alimentaria

De acuerdo a las 5 leyes, la alimentación debe ser:

- **Completa:** los alimentos deben aportar los nutrientes necesarios para obtener una nutrición óptima.
- **Equilibrada:** los nutrientes deben guardar una proporción y relación entre cada uno de ellos en el día se consuma
- **Suficiente:** consumir la cantidad adecuada durante el día.
- **Adecuada:** los alimentos deben ser libres de agente infecciosos.



Comedores Escolares



¿Qué es?

Suele ser un espacio dentro de los centros educativos que les enseña a los niños elegir la comida más saludable, además de vigilar si requieren una dieta especial.



Objetivo Principal

Fomentar el consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas.



Bases nutricionales

- Toda escuela o instituto cuenta con volúmenes dedicados a una correcta alimentación en los comedores para estudiantes.
- El ministerio de sanidad da la oportunidad de consultar una guía de comedores escolares, aunque también cuentan con otros títulos relevantes, como nutrición y alimentación en el ámbito escolar, así como también el libro blanco de la alimentación escolar.



¿Quién debe trabajar en un comedor escolar?

Son muchos los especialistas necesarios para cumplir con las normas que se reclaman en un comedor escolar.

Ante esto, es preciso disponer de un cocinero especializado. Este debe poseer el título de manipulador de alimentos y conocer a la perfección los distintos tipos de dietas.



Funciones del comedor escolar

1. Proporcionar a los niños comidas de calidad nutricional, higiénica y sensorialmente aceptables.
2. Hacer educación para la salud, desarrollando y reforzando la adquisición de hábitos saludables, tanto higiénicos como alimentarios.
3. Fomentar las normas de comportamiento y la utilización correcta del material y los utensilios del comedor, así como promover los aspectos sociales y de convivencia durante las comidas (educación para la convivencia y la responsabilidad).
4. Planificar actividades de ocio que contribuyan al desarrollo de la personalidad y a fomentar hábitos sociales y culturales sobre alimentación (educación para el ocio).

Referencias

1. Anonimo. (1 de 08 de 2016). *Guia Infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/lactanciamaterna.htm>
2. Anonimo. (8 de 04 de 2021). *Guia Infantil*. Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/salud/alimentacion/alimentacion.htm>
3. Anonimo. (8 de 04 de 2021). *Instituto Europeo De Educacion* . Obtenido de <https://ieeducacion.com/comedores-escolares/>
4. Anonimo. (8 de 04 de 2021). *Mustela*. Obtenido de <https://www.mustela.es/mustela-mag/la-importancia-del-calostro-y-sus-beneficios-para-el-recien-nacido>
5. Anonimo. (8 de 04 de 2021). *Unicef*. Obtenido de https://www.unicef.org/spanish/nutrition/index_24824.html
6. Elisa M^a Barrios González, M. J. (2021). *Guia Pediatrica De La Alimentacion.Pdf*, 45-69.
7. Escalé, M. T. (3 de 09 de 2019). *Faros Sant Joan De Deu*. Obtenido de <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/beneficios-ninos-coman-comedor-escolar>