



**Nombre de alumnos: Kevin Moisés Gómez Altúzar**

**Nombre del profesor: Daniela Rodríguez**

**Nombre del trabajo: Mapa mental unidad II**

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

**Grado: 5º cuatrimestre**

**Grupo: LNU17EMC0119-A**

Comitán de Domínguez Chiapas a 12 de febrero de 2021.

Lactante es el bebé que se alimenta exclusivamente de leche materna o, en su defecto, de preparados alimenticios para lactantes. La leche materna es superior a cualquier otro alimento, por ello es lo más recomendado y aconsejado durante sus primeros meses de vida, porque la composición de la leche materna se adapta a las limitaciones que tiene el tubo digestivo del niño, aportando además una serie de ventajas nutricionales, inmunológicas y psicológicas.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja que los recién nacidos sean alimentados sólo con leche materna hasta al menos los seis primeros meses, pudiendo introducir otro tipo de alimento que contenga los nutrientes apropiados a partir de esa edad.

Las fórmulas de inicio son recomendadas para los primeros 6 meses de vida, período durante el cual la alimentación debe ser exclusivamente láctea, capaz de cubrir los altos requerimientos nutricionales en relación al peso. Todas las fórmulas de inicio son derivadas de la leche de vaca, la cual es modificada en cantidad, calidad y tipo de nutrientes con el fin de asemejarla tanto como sea posible a la leche humana, y adaptarla a las condiciones de inmadurez digestiva y metabólica del recién nacido, mejorar su digestibilidad y tolerancia, disminuyendo la carga renal de solutos.

**Calorías:** aportan en promedio 67 kcal/100 ml a dilución normal (oscilando entre 60 – 75 kcal /100ml), en forma similar a la leche materna.

Para lograr una calidad semejante a la leche humana, se disminuye el contenido proteico y se reemplaza parte de la **caseína** de la leche de vaca, por proteína del suero rica en lactoalbúmina y albúmina bovina, obteniendo así una relación caseína: suero más semejante a la de la leche materna (40:60), por esta razón, el tiempo de vaciamiento gástrico continúa siendo más lento en los niños alimentados con fórmula. Las proteínas del suero de la fórmula contienen **beta-lactoglobulina** y en menor concentración seroalbúmina e inmunoglobulina G. Mientras que las proteínas del suero de la leche materna contienen alfa **lactoalbúmina**, lactoferrina, lisozimas e inmunoglobulinas.



**Lactante**

**NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN**

El niño de los 12 a los 24 meses requiere de una variedad suficiente de nutrientes

**1. Elige los alimentos sabiamente.** Durante la transición de tu niño pequeño de la leche materna o fórmula a los alimentos sólidos, los huescos nutricionales se vuelven más frecuentes.

**2. Ofrece una buena variedad.** Una dieta equilibrada depende de una variedad de alimentos de todos los grupos alimenticios todos los días: granos integrales, frutas, verduras, carne y frijoles, y productos lácteos. También asegúrate de incluir alimentos con nutrientes que tu niño podría carecer: hierro, zinc, potasio, vitamina E y fibra.

**3. Sirvele un arco iris de frutas y verduras.** Servirle a tu niño una variedad de alimentos coloridos amplía sus preferencias y le ofrece una variedad de nutrientes para su barriguita. Introducir en su dieta alimentos nuevos junto con sus alimentos conocidos favoritos podría aumentar las probabilidades de que los acepte. Por ejemplo, si le gusta el maíz, trata de agregarle pequeños cubitos de pimiento rojo.

**4. Permite que tu niño decida cuánto quiere comer.** Enséñale a tu niño a respetar su apetito al permitirle decidir qué y cuánto quiere comer. Si tiene hambre, deja que coma con ganas. Pero si está satisfecho, permite que deje de comer.

**5. Elige las meriendas adecuadas.** Sirvele tres pequeñas comidas y de dos a tres al día.

**6. Dale bebidas responsablemente.** Las bebidas son importantes para la hidratación, pero si le das demasiado de beber, tu niño pequeño podría estar demasiado lleno para comer.

**7. Ofrecele grasas saludables.** Los niños pequeños necesitan calorías provenientes de la grasa para su crecimiento y el desarrollo de su cerebro. Incorpora fuentes saludables de grasas predominantemente insaturadas, como pescados grasos, aguacates, alimentos elaborados con aceites vegetales, en la dieta de tu niño pequeño.

**8. Elige alimentos con bajo contenido de sodio.** Aunque pienses que la comida de tu niño sabe demasiado insípida, recuerda que no necesita toda la sal que a ti te parece adecuada. El sodio también se convierte en un gusto adquirido una vez que se introduce en la dieta.

**Niño**

**Edad preescolar y escolar**



**Recomendaciones**

- Impulsa el aceite de oliva frente a cualquier otra grasa como mantequilla o margarina
- Evitar el exceso de sal
- Limita el consumo de azúcar; caramelos, golosinas, bebidas azucaradas muy ocasionalmente
- Toma agua como bebida principal

- Fomenta el consumo de frutas, verduras y hortalizas
- Provoca un aporte de leche y derivados. Mínimo de unos 500 mililitros al día
- Aporta proteínas de origen animal y vegetal
- Potencia el consumo de legumbres y de pescados
- Cuida que las raciones de carne no sean demasiado generosas

**•Pautas a seguir y cumplir:**

- Cinco comidas al día
- Desayunar antes de salir de casa
- Incluir frutas y verduras a diario en la dieta del niño
- Incorporar alimentos ricos en fibra como cereales integrales y legumbres
- Si el niño come en el colegio, tenlo en cuenta y planifica y completa la cena de forma equilibrada

**Adolescente**

- Sustituir la mantequilla o la margarina por aceite de oliva.
- Se deben incorporar hábitos adecuados en las comidas: uso de cubiertos, mantenerse sentado durante toda la comida, no ver simultáneamente la televisión (TV), etc.

- La ingesta de pescado, y por lo tanto de AGP, es baja, por lo que hay que incrementar su consumo. A esta edad ya puede consumirse pescado azul, especialmente las especies pequeñas.
- Disminuir el consumo de embutidos y, cuando se consuman, escoger los magros.
- Evitar el consumo de chucherías y de bollería no casera de forma sistemática. Su consumo debería ser muy ocasional.

- El consumo de leche como principal aporte de calcio es apropiado para la mayoría de la población. Sin embargo, su consumo excesivo puede no ser adecuado ya que, por ejemplo, una ingesta superior al litro/día aportaría unas 700 kcal/día, lo cual significaría que un único alimento aportaría más del 50% de la energía recomendada, y por tanto satisfacer la sensación de hambre, con el posible rechazo de otros alimentos.
- Aunque es el grupo etario con ingestas más adecuadas de ácido fólico, la ingesta de verduras y hortalizas sigue siendo baja, por lo que hay que estimular su consumo, ya sea como plato principal (hervido, ensalada, etc.) o como acompañamiento del segundo plato (guarniciones).

- Los niños necesitan cerca de 2.200 calorías al día
- Las niñas necesitan cerca de 1.800 calorías al día



## **BIBLIOGRAFÍA:**

Web consultas. (2020). Nutrición en el lactante. Recuperado de: [https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/nutricion-en-los-cuatro-primeros-meses#:~:text=Nutrici%C3%B3n%20en%20lactantes%20de%20menos%20de%20cuatro%20meses&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20\(OMS\)%20aconseja%20que%20los,a%20partir%20de%20esa%20edad](https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentacion-en-las-etapas-de-la-vida/nutricion-en-los-cuatro-primeros-meses#:~:text=Nutrici%C3%B3n%20en%20lactantes%20de%20menos%20de%20cuatro%20meses&text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la%20Salud%20(OMS)%20aconseja%20que%20los,a%20partir%20de%20esa%20edad) el 12 de febrero del 2021.

Nutripediatría. (2020). Fórmulas de inicio. Recuperado de: <https://nutripediatria.com/2016/04/17/formulas-de-inicio-2/> el 12 de febrero del 2021.

EFE salud. Nutrición en la edad escolar. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/la-nutricion-en-la-edad-escolar/> el 12 de febrero del 2021.