



**Nombre de alumnos:
Marleny Rodas De La Cruz**

**Nombre del profesor:
Beatriz Gordillo López**

**Nombre del trabajo:
Supernota**

**Materia:
Enfermería del niño y adolescente**

PASIÓN POR EDUCAR

5to cuatrimestre grupo "B"

Licenciatura en enfermería



Alimentación

Una correcta alimentación es fundamental para el desarrollo físico, psíquico y social durante todo el periodo de la infancia. Las necesidades hídricas y calóricas van a ir variando en función de la edad, distinguiéndose cuatro periodos en relación con la alimentación: periodo lácteo, periodo de diversificación o alimentación complementaria, periodo de alimentación de la edad preescolar y escolar y periodo de alimentación de la adolescencia. En cada etapa o periodo habrá unas necesidades nutricionales diferentes.



Necesidades hídricas generales

LA REGLA DE HOLLIDAY PERMITE CALCULAR DE FORMA APROXIMADA LAS NECESIDADES HÍDRICAS DEL NIÑO EN SITUACIONES DE SALUD ÓPTIMA: **PRIMEROS 10 KG DE PESO** → 100 ML X KG. **SEGUNDOS 10 KG DE PESO** → 50 ML X KG. **TERCEROS 10 KG DE PESO** → 20 ML X KG. A UN RITMO MÁXIMO DE 2.000 ML/24 H. EN NIÑOS MENORES DE UN AÑO, EL APORTE DE GLUCOSA DEBE SER EN FORMA DE SUERO GLUCOSADO AL 10%, MIENTRAS QUE MÁS ALLÁ DEL AÑO ES SUFICIENTE CON UN GLUCOSADO AL 5% (AMBOS CON SUS CORRESPONDIENTES IONES). ESTE HECHO SE DEBE A LA MAYOR TENDENCIA DE LOS MENORES DE UN AÑO A PRESENTAR CETOSIS DEL AYUNO.

Necesidades calóricas generales

DEBEN CUBRIR ADECUADAMENTE LOS REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES EN CADA UNA DE LAS ETAPAS, A FIN DE PROMOVER UN ÓPTIMO CRECIMIENTO Y DESARROLLO, Y CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE PATOLOGÍAS ASOCIADAS A LA NUTRICIÓN QUE SE EXPRESAN EN LA EDAD ADULTA. LAS NECESIDADES CALÓRICAS EN SITUACIONES NORMALES Y AUSENCIA DE ENFERMEDAD SON: **PRIMER AÑO DE VIDA:** 0-2 MESES: 115 KCAL/KG/DÍA. 2-6 MESES: 105 KCAL/KG/DÍA. 6-12 MESES: 100 KCAL/KG/DÍA. **1-2 AÑOS:** 1.200-1.300 KCAL/DÍA. **2-3 AÑOS:** 1.300-1.400 KCAL/DÍA. **4-6 AÑOS:** 1.800 KCAL/DÍA. **7-10 AÑOS:** 2.000 KCAL/DÍA. **11-14 AÑOS:** VARONES, 2.700 KCAL/DÍA; MUJERES, 2.200 KCAL/DÍA. **15-18 AÑOS:** VARONES, 2.800 KCAL/DÍA; MUJERES, 2.100 KCAL/DÍA.

ES MUY IMPORTANTE SENTAR LAS BASES DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA DESDE EL PRINCIPIO, POR ESO NO DEBEMOS OLVIDARNOS DE:

La leche es el alimento básico en los niños a esta edad. Desde el año hasta los 3 años, las necesidades de calcio son muy elevadas y la leche es la principal fuente de este calcio de la dieta diaria. Se debe consumir de 3-4 raciones diarias (500-700 ml)



La carne aporta proteínas de calidad y zinc necesario para el crecimiento de los tejidos; además de vitamina B12, necesaria para la formación de las células de la sangre y para el desarrollo del sistema nervioso. Se recomienda consumir carne de 3-4 veces a la semana (40-60 gr).



El pescado es también fuente de proteínas de calidad. Destaca su aporte en vitaminas solubles en grasa como las vitaminas A y D, que se concentran en las partes más grasas (músculos e hígado) y vitamina B12, entre las vitaminas hidrosolubles. Se recomienda 4 porciones a la semana.



Aunque todos los tipos de grasas son necesarias para el correcto funcionamiento del organismo, debe priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales. La mejor es el aceite de oliva, aunque son adecuadas todas las grasas vegetales, excepto las de coco y palma.



La proteína de la clara del huevo, además de ser fácil de digerir, contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita y en la proporción óptima, lo que la sitúa como la proteína de mayor valor biológico. Se recomienda un consumo de 3 huevos a la semana.



Esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diarios de frutas y verduras. La verdura puede tomarla tanto cruda como cocida. Se recomienda consumir 2-3 piezas pequeñas de fruta cada día. En cuanto a la verdura el consumo recomendado es de 2-3 raciones diarias.



Las legumbres aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una gran variedad de platos. Se recomienda consumir 2-3 veces a la semana, (30 o 40 gr si van como plato principal o 20 gr si van como guarnición.)



Los cereales y pastas aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Son ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Deben formar parte de la alimentación diaria de los niños. Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias.



Periodo lácteo

El RN puede alimentarse por succión-deglución si nace después de la semana 34 de gestación; antes de esta edad gestacional, deberá ser alimentado con ayuda de sonda orogástrica, ya que no es capaz de coordinar de manera adecuada la succión y la deglución, ni ambos mecanismos con el de la respiración.

Lactancia materna

La lactancia materna es la alimentación óptima para el recién nacido. Según la Estrategia Mundial de Alimentación del Lactante y Niño Pequeño, se recomienda mantener lactancia materna exclusiva durante seis meses y complementada con otros alimentos, al menos, dos años. Los profesionales sanitarios deben incidir en el fomento de la lactancia materna, teniendo en cuenta que la decisión sobre la elección final la debe tomar cada madre una vez informada.



NORMAS PRÁCTICAS PARA CONSEGUIR UNA LACTANCIA MATERNA CORRECTA

- ✓ CONTACTO PRECOZ EN LA PRIMERA HORA DE VIDA, INCLUSO SI EL PARTO ES POR CESÁREA.
- ✓ TOMAS FRECUENTES (10-12 AL DÍA) ESTIMULAN LA SECRECIÓN, FACILITAN EL VACIADO Y EVITAN LA INGURGITACIÓN DE LOS PRIMEROS DÍAS.
- ✓ FOMENTAR LAS TOMAS NOCTURNAS, PUES PRODUCEN NIVELES ALTOS DE PROLACTINA.
- ✓ NO ESTABLECER HORARIOS RÍGIDOS, SINO ESTAR ATENTOS A LAS SEÑALES DE HAMBRE DEL RN.
- ✓ EL CALOSTRO ES SUFICIENTE PARA LOS PRIMEROS DÍAS Y ESTIMULA EL VACIADO INTESTINAL.
- ✓ NO DAR SUPLEMENTOS NI UTILIZAR TETINAS, PUES PUEDEN ALTERAR LA SUCCIÓN.
- ✓ CONFIRMAR QUE LA POSTURA DEL NEONATO ES CORRECTA, CON LA BOCA BIEN ABIERTA, COGIENDO EL PEZÓN Y PARTE DE LA AREOLA.
- ✓ NO OFRECER EL SEGUNDO PECHO HASTA QUE EL PRIMERO SE VACÍE. HACIA EL FINAL DE LA TOMA, LA LECHE CONTIENE MÁS GRASA Y SACIA MÁS AL NEONATO. IR ALTERNANDO LOS PECHOS.
- ✓ EL PERSONAL DE ENFERMERÍA DEBE OBSERVAR EN EL PUERPERIO HOSPITALARIO AL MENOS 2 TOMAS PARA VALORAR LA POSICIÓN CORRECTA, EL ENGANCHE, LA SUCCIÓN Y LA TRANSFERENCIA DE LECHE. SE DETECTARÁ A LAS MADRES CON RIESGO DE LACTANCIA MATERNA INEFICAZ PARA REALIZAR SEGUIMIENTO TRAS EL ALTA HOSPITALARIA.
- ✓ LA DUCHA DIARIA ES SUFICIENTE PARA LA HIGIENE DEL PEZÓN. SE ACONSEJA, AL FINAL DE LA TOMA, EXTENDER LA PROPIA LECHE POR EL PEZÓN.

Lactancia artificial



Para la alimentación con lactancia artificial, se utilizan leches adaptadas a partir de la leche de vaca, que se intentan asemejar lo más posible a la leche humana. Hay dos tipos de fórmulas: Leches de inicio: se administran hasta los 4-6 primeros meses de vida. Contienen un 30-35% de hidratos de carbono (lactosa), un 50-55% de grasas y un 5-10% de proteínas. Leches de continuación: indicadas a partir de los 4-6 meses. Tienen más hidratos de carbono (además de lactosa, almidón y maltodextranos), y más proteínas, Ca, Fe, Cl, K y Na.

En general, se utiliza una concentración del 13% (un cazo enrasado de leche en polvo por cada 30 ml de agua). Deben prepararse con agua libre de gérmenes y pobre en minerales. Los biberones, tetinas y demás utensilios deben lavarse cuidadosamente y esterilizarse para el lactante menor de 4 meses.

Alimentación complementaria

Se llama periodo de diversificación –o Beikost, vocablo alemán que hace referencia a cualquier alimento que tome el niño distinto de la leche– a la etapa de transición de la alimentación líquida a semisólida y luego sólida. Las pautas generales que se deben dar a los padres son: Los alimentos complementarios no han de introducirse antes de los 3 meses ni después de los 6. A los 6 meses, no más del 50% de la ingesta energética debe provenir de la alimentación complementaria. La secuencia de incorporación de los alimentos tiene que ser flexible según hábitos de cada zona geográfica. No dar alimentos con gluten antes de los 6 meses. Cereales sin gluten entre los 3 y 5 meses. Los alimentos potencialmente más alérgenos (huevo, pescado, fresa, melocotón...) deben evitarse durante el primer año.



Bibliografía

Palomino, J. R. (2013). *Manual CTO de enfermería*. Madrid: CTO Editorial.

Universidad del Sureste. (09 de Abril de 2021). *Antología de enfermería del niño y adolescente*. Obtenido de <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/399bacf5592e8f597a51f771b2e6dd48-LC-LEN504.pdf>