



CASANDRA GUADALUPE ORTIZ AGUILAR

BEATRIZ GORDILLO LOPEZ

SUPER NOTA: ALIMENTACIÓN

ENFERMERÍA DEL NIÑO Y EL ADOLESCENTE

Grado: 5°

Grupo: A

Comitán de Domínguez Chiapas a 10 de Abril de 2021.

ALIMENTACIÓN



La alimentación es la ingesta de alimentos por parte de los organismos para conseguir los nutrientes necesarios y así con esto obtener las energías y lograr un desarrollo equilibrado.

La alimentación también es la acción y efecto de alimentar o alimentarse, es decir, es un proceso mediante el cual los seres vivos consumen diferentes tipos de alimentos para obtener de estos los nutrientes necesarios para sobrevivir y realizar las actividades necesarias del día a día.



LACTANCIA MATERNA



La lactancia materna es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos, que segregan leche inmediatamente después del parto, que debería ser el principal alimento del bebé al menos hasta los dos años.

LACTANCIA ARTIFICIAL



Nada puede superar a la leche materna, pero a veces no es posible dar el pecho o hay mujeres que prefieren la lactancia artificial.

La leche artificial es una leche de vaca modificada que intenta asemejarse lo más posible a la leche materna. Es decir, se intenta añadir todos los nutrientes presentes en la leche materna, que no están en la leche de vaca, para que el niño pueda obtener efectos parecidos a los del lactante amamantado.

Etapas de la #LecheMaterna



⚠ RIESGOS DEL USO DE LECHE EN FÓRMULA

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades cardiovasculares
- Incremento de infecciones respiratorias y diarreas
- Estreñimiento
- Cólicos
- Reflujo
- Desarrollo de diferentes alergias

PREPARACIÓN DEL BIBERÓN

- Añade agua**
Embotellada o del grifo, a temperatura ambiente
*Si usas agua del grifo mejor hervir previamente durante 1 o 2 minutos
- Agrega la leche**
Respetar la relación de ml de agua por cacito de leche en polvo raso
Si quieres dar 40 ml de leche, puedes preparar 2 cacitos en 60 ml de agua y desechar 20 ml de leche
- Y, ¡listo!**
Una vez reconstituido y bien agitado, dale el biberón antes de 2 horas

Beneficios de la leche materna

PARA EL BEBÉ	PARA LA MAMÁ
Presentan menores tasas de obesidad	Reduce el sangrado postparto
Mayor desarrollo cognitivo	Ayuda a que el útero recupere su tamaño y posición
Reduce la mortalidad infantil por enfermedades	Propicia la remineralización ósea después del parto
Sufren menos alergias	Disminuye el riesgo de cáncer de ovario y de mama
Contiene anticuerpos que combaten diferentes virus y bacterias	No representa un gasto económico
Brinda nutrientes necesarios a cada etapa de desarrollo	Es una forma segura de alimentación

Alimentación Complementaria

la Organización Mundial de la Salud recomendó iniciar la alimentación complementaria a partir de los seis meses de vida

6 - 7 MESES en Puré y papillas	* Carnes, Cereales, Verduras, frutas y cereales. * Inicio del consumo de agua.
7 - 8 MESES en Purés, picados finos, alimentos machacados	* Leguminosas
8 - 12 MESES en Picados finos, trocitos	* Derivados de la leche (yogur, queso), huevo y pescado.
> 12 MESES Incorporar a la dieta familiar en trozos (ajustado a la edad)	* Frutas cítricas (naranja, fresa, toronja), leche entera, embutidos y mariscos.

Es importante continuar con la lactancia materna durante la alimentación complementaria hasta que el menor cumpla los 24 meses

Bibliografía

- BRAHM, V. (2017). *BENEFICIOS DE LA LACTANCIA MATERNA Y RIESGOS DE NO AMAMANTAR*. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA.
- GONZALES, C. (1997). *MANUAL PRÁCTICO DE LACTANCIA MATERNA*. ASOCIACIÓN CATALANA PARA LA LACTANCIA MATERNA.
- MARTA, Z. (2011). *LACTANCIA ARTIFICIAL: LAS FÓRMULAS ADAPTADAS*. ALCALA GRUPO EDITORIAL.
- SALUD, O. M. (2003). *PRINCIPIOS RECTORES DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO AMAMANTADO*. WASHINGTON: ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD.