



**Nombre de alumnos:** Anallely Álvarez Aguilar

**Nombre del profesor:** Beatriz Gordillo

**Nombre del trabajo:** súper nota

**Materia:** Enfermería del niño y adolescente

**Grado:** 5to. Cuatrimestre

**Grupo:** "B"

Comitán de Domínguez Chiapas 10 de abril de 2021

# Alimentación

Es importante sentar las bases de una alimentación adecuada desde el principio.



## Inicio

\*Leche: Alimento básico de niños pequeños, por lo que se debe de consumir de 3 a 4 raciones diarias (500 a 700 ml).  
\*Carne: Las necesidades de hierro son muy elevadas para el desarrollo intelectual. Lo ideal son carnes de sabor suave, es recomendable comer carne cada 3 o 4 veces a la semana (raciones de 40-60 gr)

\*Pescado: Recomendado consumir más pescado que carne, pues no deberá de introducirse antes del año de edad y las raciones deben de ser de 50 a 70 gr. Aumentando 10 gr por año.

\*Grasas vegetales: Debe priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales.  
\*Huevo: La proteína de la clara de huevo, contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita. Aporta vitaminas del grupo B, Y vitaminas A, D, E Y K. Además (aporta hierro, fosforo, cinc, yodo, manganeso y selenio). Consumir 3 huevos a la semana.

## Fin

\*Cereales y pastas: Aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Deben de formar parte de la alimentación de los niños. Consumir entre 4 y 6 raciones diaria.



\*Frutas y verduras: Etapa ideal para acostumbrar a los niños al consumo de frutas y verduras. La verdura se puede comer tanto cruda como cocida. Son fuente importante potasio o magnesio, de vitaminas como la C, la A o la B y de fibra. Consumir de 2 a 3 piezas de frutas cada día. La verdura se debe de consumir 2 o 3 raciones diarias  
\*Legumbres: ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasas. Recomendado consumir de 2 a 3 veces a la semana (raciones de 30 a 40 gr).

## \*Lactancia materna.

### \*Promoción de la lactancia materna



## Inicio

La lactancia materna es la alimentación con leche del seno materno. La lactancia facilita el crecimiento y desarrollo correcto de los niños, la OMS recomienda la lactancia materna exclusiva durante los 6 primeros meses, al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebe otros alimentos propios para su edad, hasta un mínimo de 2 años.

La lactancia materna tiene que mantenerse hasta que el niño o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. No se sabe cuál es la duración normal de la lactancia materna en la especie humana. La leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Es recomendado como alimento exclusivo para el lactante hasta los 6 meses de edad y con alimentación complementaria hasta los 2 años de edad.

El abandono del amamantamiento como forma habitual de alimentación de los lactantes puede traducirse en un problema con importantes implicaciones personales, sociales y sanitarias. Es importante que él bebe tenga una buena alimentación de la leche de la madre.



Contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo. Además contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebe frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor.

## \*Lactancia artificial.

### Alimentación complementaria.

## Inicio

\*La lactancia artificial: Es una manera de que el lactante pudiese alimentarse en el caso de que la madre no pueda por diversos motivos o elija no hacerlo.

\*La lactancia artificial y la lactancia natural deben ser a demanda, no existe relojes y el niño es quien decide cuando quiere alimentarse. Un niño cuanto más pequeño es demande muy a menudo, más durante las noches.

Recordemos que la leche artificial solo se debe de utilizar cuando haya imposibilidades, ya que la mejor alimentación es la leche de la madre. Es importante que el recién nacido tenga buena alimentación y hacer entender a la madre la importancia de la leche materna.



Aparte de la leche artificial de fórmula que suele usar el lactante, existen otros tipos de leche especiales para bebes con alergias alimenticios, en casos donde no se tolera las proteínas de la leche de vaca.

## BIBLIOGRAFIA

- Libro: Enfermería del niño y adolescente, pagina 97-102.