



Nombre de alumno: Roxana Pérez morales

Nombre del profesor: BEATRIZ GORDILLO

Nombre del trabajo: súper nota

Materia: enfermería del niño y del adolescente

Grado: Quinto cuatrimestre

Grupo: B

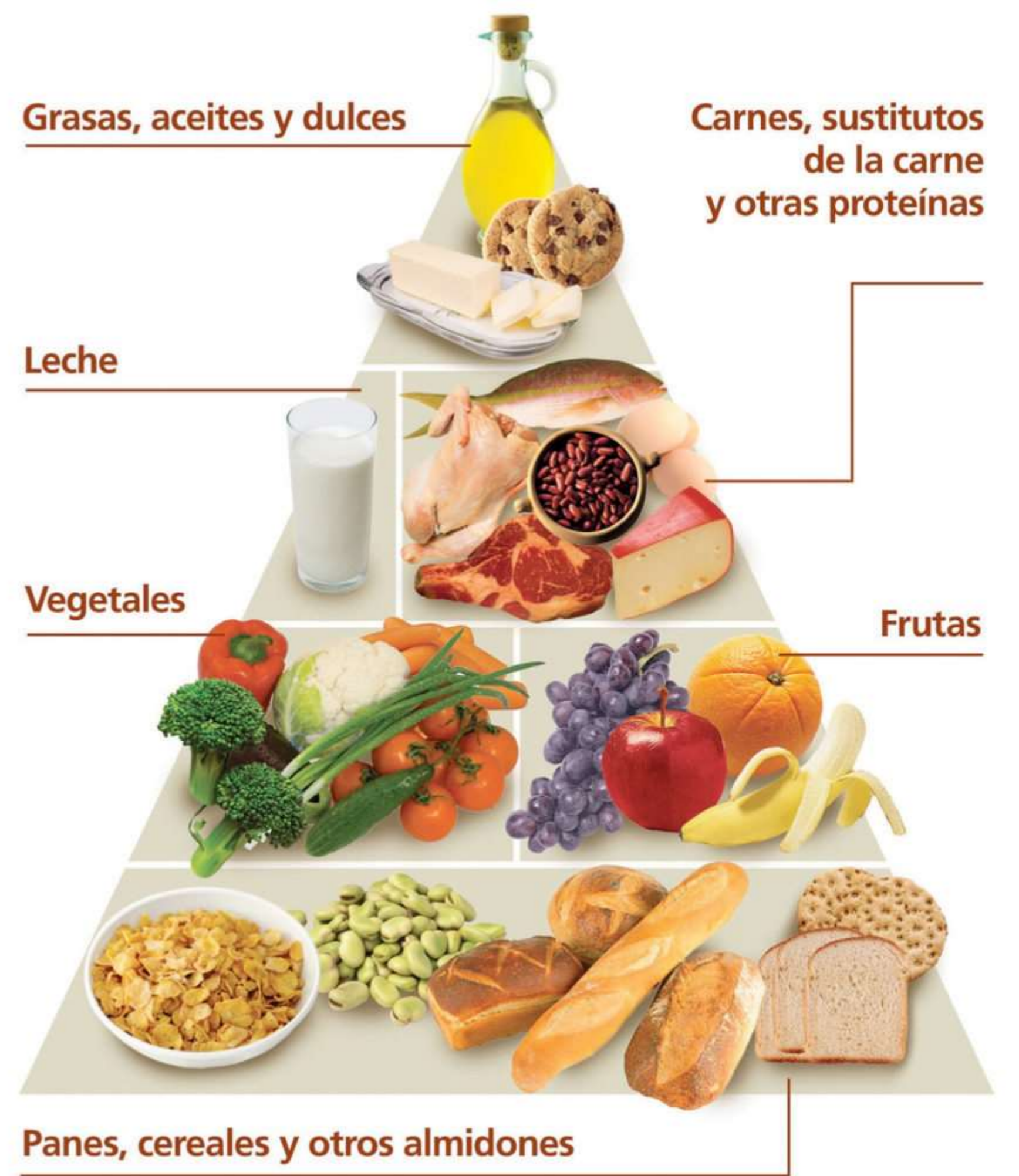
ALIMENTACION

CONCEPTO DE ALIMENTACION

LA ALIMENTACION ES EL CONJUNTO DE ACCIONES MEDIANTE LAS CUALES SE PROPORCIONAN ALIMENTOS AL ORGANISMO.

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACION ES PODER CUMPLIR LAS NECESIDADES NUTRICIONALES QUE REQUIERE EL CUERPO PARA FUNCIONAR CORRECTAMENTE DE ESA MANERA SE PROPICIA UN BUEN ESTADO DE SALUD, NO PODEMOS PERDER DE VISTA QUE COMER SANO NOS PROTEGE DE SUFRIR CIERTAS ENFERMEDADES.



CARACTERISTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

- TIENE QUE SER UNA ALIMENTACION COMPLETA: DEBE APORTAR TODOS LOS NUTRIENTES QUE NECESITA EL ORGANISMO: HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS, PROTEINAS, VITAMINAS, MINERALES Y AGUA.
- TIENE QUE SER UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA: LOS NUTRIENTES DEBEN ESTAR REPARTIDOS GUARDANDO UNA PROPORCION ENTRE SI. HIDRATOS DE CARBONO, GRASAS, PROTEINAS.
- TIENE QUE SER UNA ALIMENTACION SUFICIENTE: LA CANTIDAD DE ALIMENTOS HA DE SER ADECUADA PARA MANTENER EL PESO DENTRO DE LOS RANGOS DE NORMALIDAD Y EN LOS NIÑOS LOGRAR UN CRECIMIENTO Y DESARROLLO PROPORCIONAL.
- TIENE QUE SER ADAPTADA A LA EDAD: AL SEXO, A LA TALLA, A LA ACTIVIDAD FISICA QUE REALIZA, AL TRABAJO QUE DESARROLLA LA PERSONA Y ASU ESTADO DE SALUD.
- TIENE QUE SER UNA ALIMENTACION VARIADA: DEBE CONTENER DIFERENTES ALIMENTOS DE CADA UNO DE LOS GRUPOS (LACTEOS, FRUTAS, VERDURAS, Y HORTALIZAS, CEREALES, LEGUMBRES, CARNES, Y AVES, PESCADOS)

LACTANCIA MATERNA

LA LECHE MATERNA ES EL MEJOR ALIMENTO PARA EL LACTANTE DURANTE LOS PRIMEROS MESES DE VIDA.

LA LACTANCIA MATERNA ES EL PROCESO POR EL QUE LA MADRE ALIMENTA A SU HIJO RECIEN NACIDO ATRAVEZ DE SU SENOS, QUE SEGREGAN LECHE INMEDIATAMENTE DESPUES DEL PARTO, QUE DEBERIA SER EL PRINCIPAL ALIMENTO DEL BEBE AL MENOS HASTA LOS DOS ANOS.



BENEFICIOS PARA EL BEBE

Es el alimento perfecto para el : contiene proteínas, grasa, azúcares, minerales y vitaminas en la proporción adecuada.

BENEFICIOS PARA EL BEBE:

Es fácil y rápida de digerir, tiene la temperatura ideal para su consumo y no ofrece riesgos de infecciones.

BENEFICIOS PARA EL BEBE

Los protege de infecciones al fortalecer su sistema inmunológico.

BENEFICIOS PARA EL BEBE:

Estimula su desarrollo sicomotor, social e intelectual, permite buena absorción de vitaminas y minerales a diferencia de otros lácteos.

LACTANCIA ARTIFICIAL



BENEFICIOS DE LA LECHE DE FORMULA:

LAS PRINCIPALES VENTAJAS DE LA LACTANCIA ARTIFICIAL SON:
FLEXIBILIDAD Y LIBERTAD DE MOVIMIENTOS A LA MADRE, PERMITE CONOCER LA CANTIDAD DE EXACTA DE LECHE QUE TOMA EL NIÑO.

LOS BEBES QUE TOMAN LECHE ARTIFICIAL ENGORDAN MAS PORQUE TIENEN MAS PROTEINAS, TOMAN MAS DE LO QUE NESECITAN Y SE SOBRE ALIMENTAN, SIN EMBARGO EN LA LECHE MATERNA ESTAN LAS PROTEINAS SUFICIENTES QUE EL BEBE NESECITA.

LA LACTANCIA ARTIFICIAL, TAMBIEN LLAMADA LACTANCIA CON LECHE DE FORMULA, CONSISTE EN NUTRIR AL PEQUEÑO CON UN PRODUCTO ALIMENTICIO USANDO COMO SUSTITUTIVO PARCIAL O TOTAL A LA LECHE MATERNA. ESTE TIPO DE LECHE PROPORCIONA UN APORTE ADECUADO DE NUTRIENTES PARA LAS NESECIDADES DEL BEBE.

DESVENTAJA:

LA PRINCIPAL DESVENTAJA DE LA LACTANCIA ARTIFICIAL FRENTE A LA LACTANCIA MATERNA ES QUE NO TIENE PROPIEDADES INMUNOLOGICAS, SU DIGESTION ES MAS PESADA Y LOS BEBES SUFREN MAS COLICOS DE GASES O ESTRENIMIENTO.