



**Carrera:** Lic. En enfermería

**Nombre de alumno:** Antonia Viridiana Pérez Jiménez

**Nombre del profesor:** Beatriz Gordillo López

**Nombre del trabajo:** Super nota

**Materia:** Enfermería del niño y adolescente

**Grado:** 5to Cuatrimestre

**Grupo:** B

Comitán de Domínguez Chiapas a 20 de marzo de 2021.



# ALIMENTACION



La alimentación es muy importante y sientan las bases del desarrollo motor, psicológico sensorial y físico del bebe, la alimentación debe proporcionar los nutrientes necesarios para cada etapa de la vida.

**Etapa 1**

Desde el nacimiento hasta los 4-6 meses

- La alimentación será a base de leche.
- Los nutrientes y energía que le aporta la leche materna o leche de fórmula serán suficientes.
- En esta etapa el bebe desarrolla el aparato digestivo.

**Etapa 2**

Etapa de transición de los 12 meses.

- Etapa en la que el bebe debe aprender a comer.
- Se incorporan otros alimentos empezando por cereales y frutas.
- A los 7 meses verduras como zanahoria o papas.
- A los 8 meses carnes como pollo.
- A los 12 meses huevo en cantidades pequeñas, el pescado y las legumbres.

**Etapa 3**

A partir de los 12 meses.

- ♦ El bebe debe ir sentándose ya con los mayores a la mesa.
- ♦ Empiezan a utilizar los cubiertos y prueban productos en entero.
- ♦ Las verduras aplastadas con el tenedor pueden ser suficientes en lugar de usar purés más finos.
- ♦ Se le van introduciendo nuevos sabores y texturas para que el bebe coma variado y equilibrado.

## ➤ Características de una alimentación o dieta correcta:



## ❖ Bases de una alimentación adecuada:

- LECHE**  
Alimento básico en los niños. 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. Las leches de continuación son la mejor alternativa a la leche de vaca, ya que ésta tiene gran cantidad de proteínas.
- CARNES**  
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. Lo ideal son carnes de sabor suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera.
- PESCADO**  
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. Aporta además yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio. Principal fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que son lípidos estructurales necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y de la retina.
- GRASAS VEGETALES**  
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.
- HUEVO**  
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, esto es, la que mejor se adapta a nuestras necesidades nutricionales. El huevo aporta además vitaminas del grupo B, y vitaminas A, D, E y K. Aporta hierro, fósforo, zinc, yodo, manganeso y selenio.
- FRUTAS Y VERDURAS**  
Las frutas y verduras son fuente importante potasio o magnesio, de vitaminas como la C, la A o la B y de fibra.
- LEGUMBRES**  
Son ricas en vitaminas y minerales, aportan hidratos de carbono de absorción lenta, no tienen grasa, son baratas, ricas, variadas y permiten la elaboración de una gran variedad de platos.
- 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. Por ello, son considerados los alimentos más completos después de la leche.

### Consumo:

- Se deben consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700 ml).
- Se recomienda consumir carne de tres a cuatro veces a la semana (raciones de 40-60 gr). Cuando se introduzca por primera vez, a los 6 meses, conviene empezar con 10 o 15 gr y aumentar de forma progresiva hasta los 40 gr al año de edad.
- Se recomienda consumir más pescado que carne, tomando cuatro raciones a la semana y preferiblemente pescados magros como lenguado, merluza, pescadilla, gallo... El pescado no debe introducirse antes del año de edad y las raciones deben ser de 50 a 70 gr, aumentando 10 gr por año.
- Se recomienda un consumo de 3 huevos a la semana, preparado en tortilla, pasado por agua o cocido.
- Se recomienda consumir 2 ó 3 piezas pequeñas de fruta cada día, eligiéndolas maduras, ya que son más fáciles de digerir. En cuanto a la cantidad el consumo recomendado es de 2 ó 3 raciones diarias.
- Se recomienda consumir legumbres de 2 a 3 veces a la semana, en raciones de 30 o 40 gr si van como plato principal o de 20 gr si van como guarnición.
- Se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias.





# LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna es la alimentación con **leche del seno materno**. Es un tejido con **células madre, hormonas y enzimas**. Proporciona **proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales**. Ofrece un óptimo crecimiento físico y neurológico.

## Datos:

La leche materna es el único alimento que un bebe necesita desde su primera hora de vida hasta los 6 meses a 2 años. No existe ninguna fórmula láctea que pueda sustituirla.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señalan asimismo que la lactancia **«es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños»**.



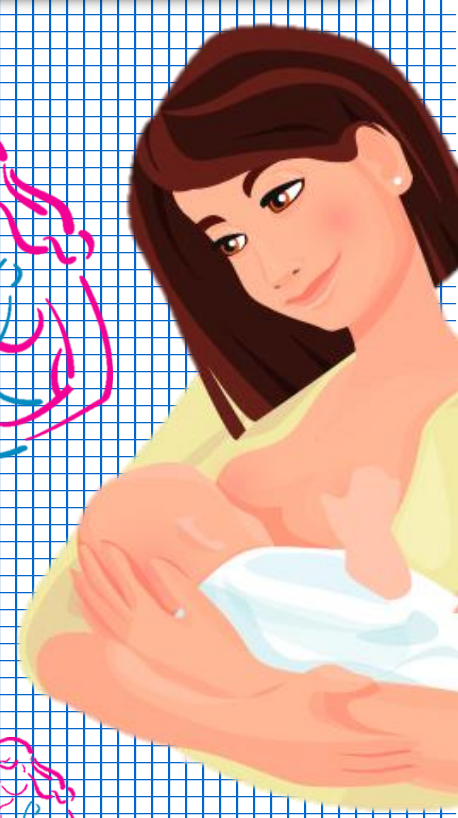
## Beneficios para el bebé.



- 1 Nutrición ideal para los recién nacidos.
- 2 Muy rica combinación de vitaminas, proteínas y grasa (todo lo necesario para crecer).
- 3 Mas fácil de digerir que los productos alternativos.
- 4 Contiene anticuerpos que ayudan a combatir virus y bacterias.
- 5 Reduce el riesgo de asma y alergias.
- 6 Aquellos bebes que duran los primeros 6 meses lactan únicamente la leche materna, tienen menos infecciones o enfermedades.

## Beneficios para la mamá.

- 1 Quema calorías extra, por lo que se pierde más rápido el peso ganado durante el embarazo.
- 2 Libera la hormona oxitocina, la cual, luego del parto, ayuda al útero a regresar a su tamaño original y reduce al sangrado uterino.
- 3 Podría disminuir el riesgo de cáncer de mama y ovario, y de osteoporosis.
- 4 La lactancia materna exclusiva funciona como un método natural (aunque no totalmente seguro) de control de la natalidad (98% de protección durante los primeros seis meses de vida).



Referencia bibliográfica. Universidad del Sureste. Antología de Enfermería del niño y adolescente. pág. 100-101. Obtenido de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/242dc955aa4570a53be77348f885cf2b.pdf>

# LACTANCIA ARTIFICIAL. ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

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.

Se inventó a  **finales de la era Mesopotámica**, aplicada a la alimentación de terneros y otros animales de granja, para dar salida a los excedentes de producción de leche de mamíferos vaca y cabra, que era conservada en polvo y rehidratada posteriormente para su uso. Unos años después, por iniciativa de la empresa de **Henri Nestlé, se inició su uso en humanos.**



La **OMS** recomienda iniciar con alimentos complementarios a partir de los **6 meses de edad**. Es un periodo clave, ya que sucede en un momento vulnerable para desarrollar deficiencias nutrimentales.

## Datos:

- Es una alternativa con alto valor nutricional, pero no contiene los factores inmunes y bioactivos de la leche materna.
- Esta fabricada en condiciones de esterilidad. Se necesitan provisiones constantes y biberones esterilizados.
- Se digiere mas despacio por lo que la frecuencia de alimentación es menos .
- Los bebes pueden sufrir mas colicos, gases, y estreñimiento.
- Existen otros tipos de leches especiales para bebés con alergias alimenticias, en casos donde no se tolera las proteínas de la leche de vaca (cuya mejor solución sería la lactancia materna exclusiva).
- Se calcula que aproximadamente unas cien sustancias que existen en la lactancia materna no han podido aún ser imitadas por los compuestos artificiales.



Referencia bibliográfica. Universidad del Sureste. Antología de Enfermería del niño y adolescente. pág.101-102. Obtenido de <http://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/242dc955aa4570a53be77348f885cf2b.pdf>