



PASIÓN POR EDUCAR

**Nombre de la alumna: Esperanza Pérez Pérez.**

**Nombre de la profesora: Beatriz Gordillo López.**

**Nombre del trabajo: Alimentación, Lactancia materna y Promoción de la lactancia materna, Lactancia artificial y Alimentación complementaria.**

**Materia: Enfermería del niño y adolescente.**

**Grado: 5<sup>to</sup>. Cuatrimestre**

**Grupo: B Semiescolarizado**

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas México a 10 de abril del 2021

# ALIMENTACIÓN



La dieta en niños a partir de 1-3 años es donde se da un consumo de ciertos tipos de grasas vitaminas que ayudan a prevenir enfermedades y al crecimiento sano y fuerte, siendo la leche el alimento básico para suplir las necesidades de calcio.



TABLA DE CONSUMO DE ALIMENTOS			
GRUPO DE ALIMENTOS	TOMAS DIARIAS/SEMANALES.	CANTIDAD	APORTE
<b>LECHE</b>	De 3-4 tomas diarias.	Entre 500-700 ml.	Maduración y crecimiento de huesos.
<b>CARNES (POLLO, PAVO, CONEJO O TERNERA).</b>	De 3-4 veces por semana.	Raciones de 40-60 gr.	Desarrollo intelectual, aportan hierro, proteínas y cinc, vitamina B12.
<b>PESCADO (NO INTRODUCIRSE ANTES DEL AÑO DE EDAD).</b>	De 4 raciones por semana.	Raciones de 50-70 gr.	Fuente de proteínas, vitaminas solubles A y D, y B12, yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio. Omega 3 para el desarrollo del SNC y retina.
<b>GRASAS VEGETALES</b>	De 3-4 veces por semana.	1 ½ cucharadita al día para preparar los alimentos.	Grasas mono insaturadas de aceites vegetales (olivo).
<b>HUEVOS</b>	De 3-4 huevos a la semana.	1 huevo.	Contiene aminoácidos esenciales, vitaminas del grupo B, y A, D, E y K, hierro, fósforo, cinc, yodo, magnesio y selenio.
<b>FRUTAS Y VERDURAS</b>	De 2-3 piezas pequeñas de fruta. De 2-3 raciones diarias de verduras.	1 taza.	Fuente de potasio, magnesio, vitaminas (C, A, B) y fibra.
<b>LEGUMBRES</b>	De 2-3 veces por semana.	Raciones de 30 y 40 y 20 con guarnición.	Rica en vitaminas y minerales, hidratos de carbono.
<b>CEREALES Y PASTAS</b>	De 4 a 6 raciones al día.	De 20-40 gr	Aporte de energía, ricos en proteína, vitaminas del grupo B y fibra.
<b>AGUA</b>	De 1.3 litros de agua al día	1 mililitro por cada caloría ingerida o 200cc.	En presencia de calor, ejercicio, pérdida de líquidos por fiebre, diarrea o vómitos.



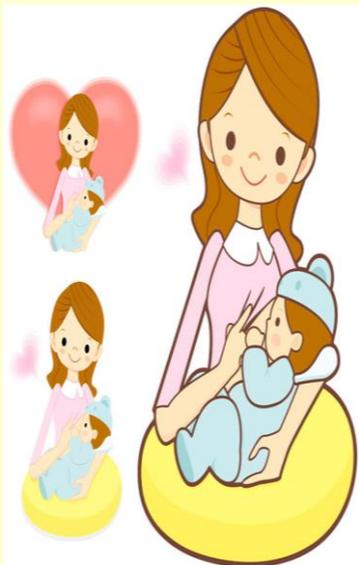


# LACTANCIA MATERNA Y PROMOCIÓN

- Es la alimentación con **seno materno**, la OMS y UNICEF señalan que la lactancia «es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños».

## RECOMENDACIONES

-  Imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido
-  Seguir amamantando a partir de los seis meses, al mismo tiempo que se va ofreciendo al bebé otros alimentos propios para su edad complementarios, hasta un mínimo de dos años.
-  La Academia Americana de Pediatría recomienda mantener la lactancia al menos durante el primer año.



- ¡Contiene inmunoglobulinas y sustancias que protegen al bebé frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo, favoreciendo un adecuado desarrollo psicomotor!



# LACTANCIA ARTIFICIAL Y ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA



La lactancia artificial es una manera en el cual el lactante puede alimentarse en caso de que la madre no pueda por diversos motivos o elija no hacerlo.

## TIPOS:

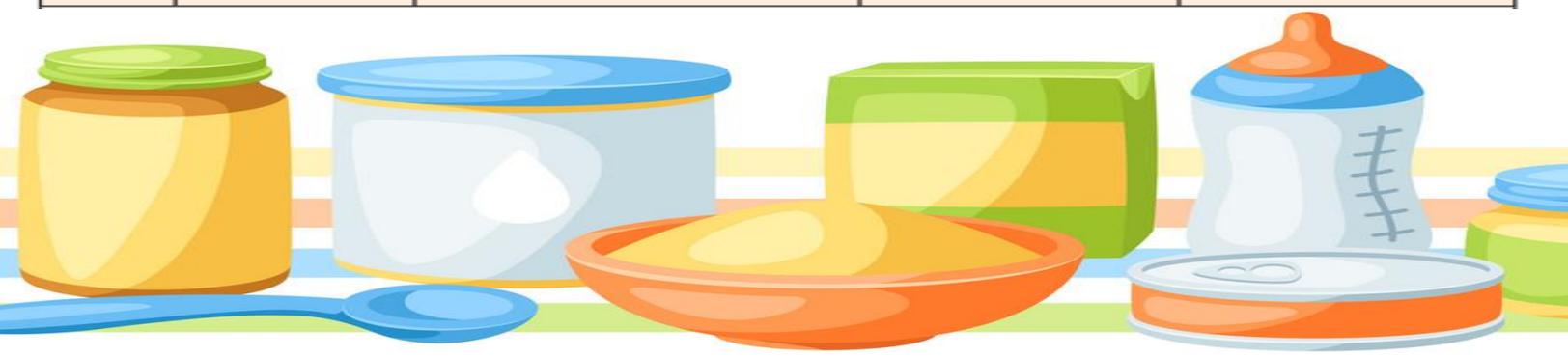


- **Fórmula de inicio:** (leches que contienen el nombre comercial seguidas por **1**) se recomiendan hasta los 6 meses de edad.
- **Fórmula de continuación:** (leches que contienen el nombre comercial seguidas por **2**) se recomiendan hasta los 18 meses.
- **Fórmula de crecimiento:** (**3**) se recomiendan hasta los 3 años.

**LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA** abarca generalmente el periodo de los 6 a los 18 a 24 meses de edad. Debe ser suficiente los alimentos deben tener una consistencia y variedad, y administrarse en cantidades apropiadas con frecuencia para que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento, sin dejar la lactancia materna.



Edad (meses)	Textura	Tipo de alimentos	Frecuencia	Cantidad de alimentos a ser ofrecidos en cada comida
6 a 7	Líquida Comenzar con papillas espesas, alimentos bien triturados.	Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*, verduras, frutas Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos, adicionados).	2-3 comidas por día y mantener lactancia materna.	Comenzar con 2-3 cucharadas por comida. Incrementar gradualmente a 4 onzas
7 a 8	Purés, picados finos, alimentos machacados.	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia).	2-3 comidas por día y mantener la lactancia materna.	Taza o plato de 4 onzas
8 a 12	Alimentos finamente picados, en trocitos y alimentos que el lactante pueda agarrar con la mano.	Derivados de leche (queso, yogurt y otros). Huevo y pescado**.	3-4 comidas por día y lactancia materna.	Taza o plato de 4 onzas
12 a 23	Incorporación a la dieta familiar.	Frutas cítricas, leche entera***.	3 a 4 comidas por día y lactancia materna.	Taza o plato de 4 onzas



## **BIBLIOGRAFÍA**

- UDS Mi Universidad Del Sureste. (s.f.). Enfermería del niño y del adolescente. Comitán De Dominguez , Chiapas, México.
- <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/bebe/nutricion-bebe/lactancia-artificial/>