



**Nombre de alumno: Yusvin Darinel
De León Martínez**

Nombre del profesor: Beatriz Gordillo

Nombre del trabajo: Súper nota

**Materia: Enfermería del niño y
adolescente**

Grado: 5

Grupo: B-Enfermería



LOS NIÑOS NECESITAN DE PORCIONES EQUILIBRADAS DE ALIMENTOS CAPACES DE SOSTENER O APORTAR ENERGÍAS Y PRODUCIENDO VITAMINAS ESENCIALES

ALIMENTACIÓN

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

DE 3 AÑOS

LECHE

500-700 ML

las necesidades de calcio son muy elevadas y la leche es la principal fuente de este calcio de la dieta diaria.

3 a 4 RACIONES DIARIAS

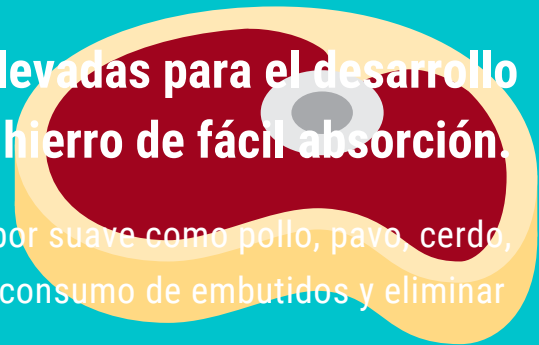
MILK



tres a cuatro veces a la semana (raciones de 40-60 gr)

las necesidades de hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción.

En estas edades lo ideal son carnes de sabor suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera. Se recomienda limitar el consumo de embutidos y eliminar la piel de las aves y la grasa visible



PESCADO

La principal fuente de ácidos grasos poliinsaturados Omega 3, que son lípidos estructurales necesarios para el desarrollo del sistema nervioso central y de la retina

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

CUATRO RACIONES A LA SEMANA PREFERIBLEMENTE, MAS QUE LA CARNE



FRUTAS Y VERDURAS

un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diarios de frutas y verduras.

Lo ideal es jugar con las texturas y colores de estos alimentos para llamar su atención y que aprendan a comerlos. Las frutas y verduras son fuente importante potasio o magnesio, de vitaminas como la C, la A o la B y de fibra

Consumir 2 ó 3 piezas pequeñas de fruta cada día. la verdura el consumo recomendado es de 2 ó 3 raciones diarias



LACTANCIA MATERNA

EL INICIO DE UNA VIDA
SALUDABLE

LA PROMOCIÓN DE

LA LECHE MATERNA OFRECE LA NUTRICIÓN PERFECTA DEL NIÑO
DESDE QUE NACE POR SU APORTE COMPLETO DE NUTRIENTES

BENEFICIOS NUTRICIONALES

VITAMINAS Y MINERALES
LA LECHE MATERNA
PROPORCIONA TODOS LOS
NUTRIENTES NECESARIOS PARA
SU CRECIMIENTO

MEDICINALES

REDUCE EL RIESGO
DE PADECER
ENFERMEDADES
CRÓNICAS

ECONÓMICOS

LA FAMILIA ENTERA
AHORRA CUANDO EL
BEBE ES
AMAMANTADO.

EFFECTIVOS

REFUERZA LA UNIÓN
DE MADRE E HIJO
UNIÓN MATERNAL

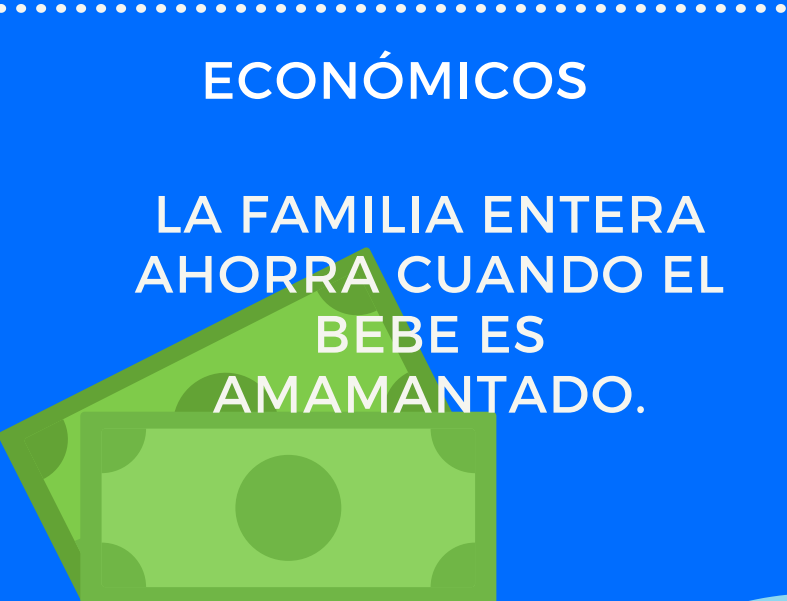
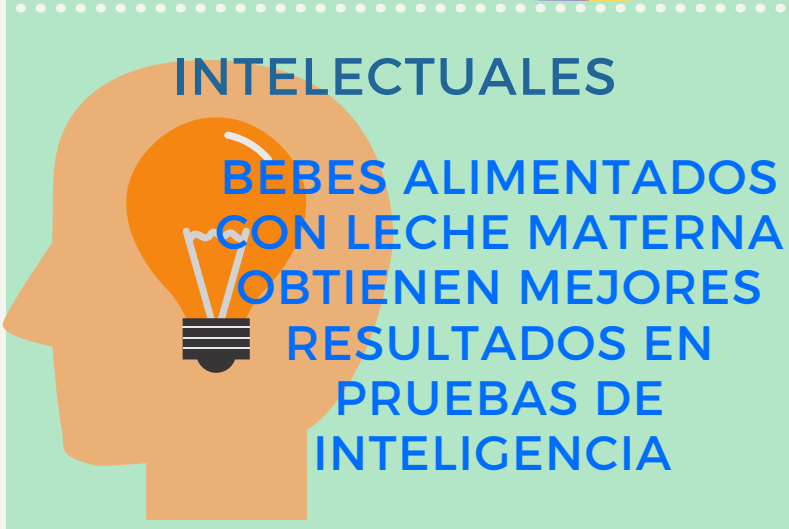
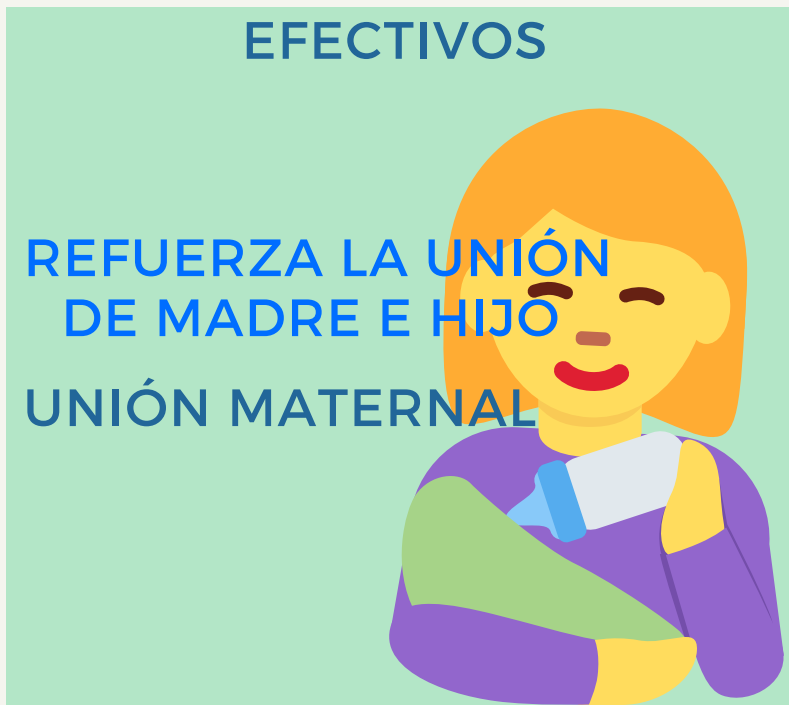
INTELECTUALES

BEBES ALIMENTADOS
CON LECHE MATERNA
OBTIENEN MEJORES
RESULTADOS EN
PRUEBAS DE
INTELIGENCIA

PARA LA MADRE

AYUDA A MANTENER
LA FIGURA DE LA
MAMÁ DESPUÉS DEL
PARTO

LA LECHE MATERNA
ES UN ALIMENTO
EFFECTIVO PARA LA
MENTE Y CORAZÓN



LACTANCIA ARTIFICIAL. ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

LAS LECHES LISTAS PARA EL USO TIENE
MAYOR COSTO DE COMPRA

BUENA ALTERNATIVA



CON ALTO VALOR NUTRICIONAL,
PERO NO CONTIENE LOS VALORES
INMUNES Y BIOACTIVOS DE LA
LECHE MATERNA

ESTERILIDAD



FABRICADA EN CONDICIONES DE
ESTERILIDAD Y CONDICIONES
ESTABLES PARA LA BUENA
PREPARACIÓN DE LA FÓRMULA.

VARIEDAD DE LECHES



PARA CADA BEBE EXISTE UNA
FÓRMULA ESPECIALMENTE
INDICADA PARA SU
CRECIMIENTO (DESARROLLO)

LA BUENA HIGIENE
DEL biberón, LA BUENA
alimentación y
CUIDADOS BÁSICOS
SERAN
BENEFICIOSOS PARA
EL BEBE

Bibliografía

<https://www.salud.gob.ec/beneficios-de-la-lactancia-materna/>

<https://inatal.org/el-parto/lactancia/66-lactancia-materna-por-que/374-que-beneficios-le-aporta-al-bebe-la-lactancia-materna.html>