

NOMBRE DEL ALUMNO: RMIREZ MENDEZ FRANKLIN

ASESOR ACADEMICO: BEATRIZ GORDILLO

MATERIA EN CURSO: ENFERMERIA DEL NIÑO Y DEL ADOLECENTE

TRABAJO A ENTREGAR: SUPER NOTA

GRADOY GRUPO: 5° CUATRIMESTRE "C"



Frutas y verduras: Esta etapa es un buen momento para acostumbrar a los niños al consumo diarios de frutas y verduras. La verdura puede tomarla tanto cruda como cocida. 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.



Desde que el niño tiene 1 año y hasta los 3 años se caracteriza por un crecimiento lento pero constante. Ya desde estas edades, cambios en la dieta, especialmente en lo que se refiere a consumo de ciertos tipos de grasas y de vitaminas, pueden ayudar a prevenir algunas enfermedades y a que crezcan sanos y fuertes. Es muy importante sentar las bases de una alimentación adecuada desde el principio.

## ALIMENTACION



La leche es el alimento básico en los niños a esta edad. 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. Se deben consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700 ml).

Carnes: En esta etapa, las necesidades de hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción. La carne aporta proteínas de calidad y cinc 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. En estas edades lo ideal son carnes de sabor suave como pollo, pavo, cerdo, conejo o ternera.

Pescado: El pescado es también 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.



Dentro de la promoción de la salud se plantea la alimentación saludable como un elemento importante en la buena salud en la cual influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimenticios, para obtener un mayor desempeño en el ser humano, con lo cual se alcanza una nutrición equilibrada; por su parte Mass (2004), define la lactancia materna como un recurso óptimo de la nutrición infantil, ya que protege la salud materna e infantil, además de que previene un gran número de enfermedades en los niños y las niñas.



**Jornada de Promoción de Lactancia Materna**

Amamantar y Trabajar

¡logremos que sea posible!

**TEMAS**

**Recomendaciones prácticas sobre Lactancia Materna para madres trabajadoras.**  
Ingríd Brotman, Nutricionista y Consejera en Lactancia Materna.

**Amamantar y trabajar: Legislación y jurisprudencia vigente en Costa Rica.**  
Virginia Marín Arias  
Abogada. Dirección de Asuntos Laborales. Defensoría de los Habitantes de Costa Rica.

**¿En qué momento debe iniciar la higiene dental de su bebé?**  
Maritza Barboza R. y Katherine Molina Ch.  
Odontólogas especialistas en niñez y adolescencia.

**Viernes 31 de Julio de 2015**

9 a.m. a 12:00 p.m.

Sala de Directores, Facultad de Medicina, Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio

**Entrada Libre**

Información e inscripción:  
**Instituto de Investigaciones en Salud**  
Tel: 2511-2150  
inisa@ucr.ac.cr

La OMS y el Unicef recomiendan como imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido. También recomiendan 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 leche materna humana es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. Se recomienda como alimento exclusivo para el lactante hasta los seis meses de edad y con alimentación complementaria hasta los dos años de edad, ya que contiene todos los nutrientes necesarios para su correcto crecimiento y desarrollo



En España la fuente más reciente es un estudio impulsado por el Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría realizado en 1997, que recoge de manera uniforme datos de varias provincias españolas. En este estudio se obtuvo una tasa de duración media de lactancia materna de 3,2 meses.



**LACTANCIA MATERNA Y PROMOCION A LA LACTANCIA MATERNA:**



**PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA:**



En la **lactancia materna** a veces pueden surgir dificultades que pueden hacer fracasar que la madre amamante a su bebé, aunque todos tienen solución. La mastitis, el dolor al dar el pecho, las grietas del pezón o la ingurgitación son algunos de los **problemas** que pueden surgir.





Unos años después, por iniciativa de la empresa de Henri Nestlé, se inició su uso en humanos. Alcanzó su máxima popularidad en los años 1960 en Argentina. Posteriormente se ha disminuido su uso al demostrarse desventajas de este tipo de alimentación respecto a la lactancia materna.

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 denominada lactancia artificial 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.



Aparte de la leche artificial de fórmula que suele usar el lactante, 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). No existen intolerancias a las proteínas de la leche humana, excepto en niños con galactosemia, una enfermedad metabólica rara. Se calcula que aproximadamente unas cien sustancias que existen en la lactancia materna no han podido aún ser imitadas por los compuestos artificiales.

LACTANCIA ARTIFICIAL. ALIMENTACION COMPLEMENTARIA



Hoy en día la lactancia artificial y la lactancia natural deben ser a demanda lo que significa que no existen relojes y el niño es quien decide cuando quiere alimentarse. Lo habitual es que un niño, cuanto más pequeño es demande muy a menudo, especialmente durante las noches. El mito de que un niño debe comer cada tres horas durante diez minutos de ambos senos es infundado y arbitrario. La mayor parte de los niños no toman así.

