

Nombre del alumno: Cecilia Jhaile Velázquez Vázquez

Nombre del profesor: Ludbi Isabel Ortiz Perez

Licenciatura: Enfermería
5to cuatrimestre. Escolarizado

Materia: enfermería del niño y del adolescente

Nombre del trabajo: Cuadro sinoptico

En niños que tienen 1 año y hasta los 3

El crecimiento es lento pero constante y se recomiendan 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.

Alimentación

Dieta recomendada

- ✚ Leche: Es el alimento básico en los niños a esta edad. 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: 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. 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.
- ✚ Pescado: son las proteínas de calidad su aporte en vitaminas solubles en grasa como las vitaminas A, D y vitamina B12, además yodo, fósforo, hierro, magnesio y selenio, ácidos grasos poliinsaturados Omega 3. Se recomienda más pescado que carne cuatro raciones a la semana y preferiblemente pescados magros como lenguado, merluza, pescadilla, gallo no debe introducirse antes del año de edad y las raciones deben ser de 50 a 70 gr, aumentando 10 gr por año.
- ✚ Grasas vegetales: La mejor es el aceite de oliva, aunque son adecuadas todas las grasas vegetales, excepto las de coco y palma.
- ✚ Huevo: contiene todos los aminoácidos esenciales que el organismo necesita y en la proporción óptima, aporta además vitaminas del grupo B, y vitaminas A, D, E y K. Además, aporta hierro, fósforo, zinc, yodo, manganeso y selenio. Se recomienda un consumo de 3 huevos a la semana, preparado en tortilla, pasado por agua o cocido.
- ✚ Frutas y verduras: es necesario el consumo diario de frutas y verduras tanto crudas como cocidas que son fuente importante de 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, eligiéndolas maduras, ya que son más fáciles de digerir. Verdura el consumo recomendado es de 2 ó 3 raciones diarias.
- ✚ Legumbres: 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. Mezclándolas en puré con carne, pescado o arroz se obtienen platos muy nutritivos y completos para los niños y que, además, son fáciles de comer, es necesario 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.
- ✚ Cereales y pastas: contienen energía por la cantidad de hidratos de carbono que contienen. Son ricos en proteínas, vitaminas del grupo B y fibra. Por ello se recomienda consumir entre 4 y 6 raciones diarias.



Promoción de la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señalan que la lactancia «es una forma inigualable de facilitar el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo correcto de los niños», y resaltan que la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido. Y que 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.

Lactancia materna

Lactancia artificial/ Alimentación 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. 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. 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.



Alimentación del recién nacido de bajo peso

El bajo peso al nacer

Se debe en la mayoría de los casos al parto prematuro, a un tamaño pequeño para la edad gestacional, o a ambos. Son los bebés con un peso inferior a los 2.500 gramos (5 libras, 8 onzas).

Leche materna

La leche materna contiene todos los nutrientes que el niño necesita durante los seis primeros meses de vida. La lactancia materna protege contra la diarrea y las enfermedades comunes de la infancia, como la neumonía, y también puede tener beneficios a largo plazo para la salud de la madre y el niño, reducción del riesgo de sobrepeso y obesidad en la infancia y la adolescencia.

Recomendaciones de la OMS

Los lactantes con bajo peso al nacer que sean capaces de mamar han de ser amamantados lo antes posible después del nacimiento, siempre que su estado clínico sea estable, y hay que continuar alimentándolos exclusivamente de esa forma hasta los seis meses de edad. Esta recomendación no se aplica a los lactantes con bajo peso al nacer enfermos o con un peso al nacer inferior a 1,0 kg.

Causas

- ✚ nacer antes de las 37 semanas de gestación
- ✚ la restricción de crecimiento intrauterino "IUGR", por sus siglas en inglés): sucede cuando el bebé no crece bien durante el embarazo por problemas con la placenta, la salud de la madre o el estado del bebé. Un bebé puede tener una restricción de crecimiento intrauterino y nacer a término

- otros factores que también contribuyen
- Raza. El bebé afroamericano tiene el doble de probabilidades de tener bajo peso al nacer que los bebés blancos.
 - Edad. Madres adolescentes (especialmente aquellas menores de 15 años) tienen mayor riesgo de tener un bebé con bajo peso al nacer.
 - Nacimientos múltiples. Los bebés de nacimientos múltiples corren un riesgo creciente de sufrir bajo peso al nacer porque normalmente son prematuros. Alrededor de la mitad de los mellizos y otros nacimientos múltiples tienen bajo peso al nacer.
 - Salud de la madre. Los bebés de madres que se exponen a drogas ilegales, alcohol y cigarrillos tienen más probabilidades de tener bajo peso al nacer.



➤ Estreñimiento

Manifestaciones digestivas
propias del lactante

➤ Regurgitaciones

➤ El cólico del lactante

