

NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-043-SSA2-2012, SERVICIOS BÁSICOS DE SALUD.
PROMOCIÓN Y EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN MATERIA ALIMENTARIA. CRITERIOS PARA
BRINDAR ORIENTACIÓN

DOCENTE:
MARIA JOSE MENDEZ
ALUMNO:
J. CARLOS DE LOS SANTOS



4. Disposiciones Generales

- 5.4 Grupo de edad menor de seis meses
- 5.4.1 Se debe destacar que el crecimiento es uno de los factores que aumentan las necesidades nutrimentales del niño o la niña. Se debe vigilar el crecimiento de las y los niños como se señala en la NOM-031-SSA2-1999, para la atención a la salud del niño.
- 5.4.2 Se debe promover el inicio de la lactancia materna en la primera media hora de vida continuando a libre demanda hasta el sexto mes en forma exclusiva. A partir de esta edad, además de iniciar la alimentación complementaria continuar la lactancia materna hasta los dos años de edad.



DISPOSICIONES GENERALES

- 5.4.3 Se debe explicar que la lactancia materna exclusiva implica que no es necesario dar ningún otro líquido, incluso agua (Apéndice Informativo F).
- 5.4.4 Se debe promover las ventajas de la lactancia materna frente a los sucedáneos, así como hacer énfasis en los riesgos que implica una falta de higiene, la inadecuada dilución y la adición innecesaria de otros ingredientes en su preparación.

Disposiciones Generales

- Criterios generales de la alimentación.
- Prevención de enf. relacionadas con la alimentación.
- Se debe orientar en materia de alimentación correcta al personal encargado de la salud, de la planeación de menús, de la elaboración y de la distribución de los alimentos en los centros de trabajo.

COMO ES LA ALIMENTACION EN NIÑOS DE 0 A 6 MESES.

- EDAD CUMPLIDA ALIMENTOS A INTRODUCIR FRECUENCIA CONSISTENCIA 0- 6 meses Lactancia materna exclusiva A libre demanda Líquida

De 0 a 6 meses: La lactancia materna



- El primer alimento que recibe un bebé es la leche, siendo la más idónea la materna. Ésta aporta todos los nutrientes que necesita así como el agua suficiente para que no sea necesario introducir ningún otro alimento. Si la lactancia no es posible o si la madre así lo desea, se puede optar por una leche adaptada de fórmula.



La leche materna protege contra las enfermedades. La leche materna está llena de inmunoglobulinas que protegen a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Amamantar inmediatamente después del nacimiento es importante porque el sistema inmunitario de los recién nacidos aún no está del todo maduro. Es por ello que muchas veces se denomina a la lactancia materna como "la primera vacuna".

Calostro



- 2 a 5 días tras el parto
- Color amarillento
- Alto contenido proteínico



Leche madura



- 6 días tras el parto
- Alto contenido de agua
- Combinación ideal de nutrientes

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

- De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la alimentación complementaria (AC) es un proceso que se inicia con la introducción gradual y paulatina de alimentos diferentes de la leche materna, para satisfacer las necesidades nutrimentales del niño y no necesariamente destetarlo, hasta integrarlo a la dieta familiar.
- Tanto la leche materna como la fórmula de inicio aportan todos los nutrimentos que el pequeño necesita durante los primeros seis meses de vida. A partir del sexto mes de vida, la leche materna sola no es suficiente para cubrir los requerimientos energéticos y nutrimentales del lactante en crecimiento, razón por la cual se debe iniciar la alimentación complementaria



- **¿Cuándo se debe iniciar la AC?**

- Alrededor del cuarto y sexto mes de vida las funciones gastrointestinales y renales del niño están lo suficientemente maduras como para introducir alimentos distintos de la leche materna.
- Existen dos posturas en cuanto al momento óptimo para iniciar la AC:
- OMS: Sugiere extender la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Comité de Nutrición de la Sociedad Europea de Pediatría, Gastroenterología, Hepatología y Nutrición (ESPGHAN): Sostiene que el inicio de la AC es posible a partir de la semana 17 (4 meses de edad).
- En México tanto la Secretaría de Salud como la Asociación Mexicana de Pediatría se apegan a la recomendación emitida por la OMS, o sea, extender la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses.

Esquema de alimentación complementaria

Edad Cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia	Cantidad en cada comida
0-6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida	
6-7 meses	Carne (ternera, pollo, pavo, res, hígado), verduras, frutas Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles precocidos adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas	2-3 cucharadas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, alimentos machacados	Aumento gradual hasta 2/3 de una taza de 250ml
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt) Huevo y pescado *	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos	3/4 de una taza de 250ml
> 12 meses	Frutas cítricas, leche entera** Incorporación a dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños	Una taza de 250ml llena

*Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.