



**Mi Universidad**

## **Ensayo**

*Nombre del Alumno: Ailyn Yamili Antonio Gómez.*

*Nombre del tema: ensayo de el niño sano de 0 a 5 años*

*Parcial: 5to*

*Nombre de la Materia: submódulo II*

*Nombre del profesor: Víctor Manuel Nery González.*

*Nombre de la Licenciatura: tec en enfermería.*

*Cuatrimestre: 5to semestre.*

## Introducción

La nutrición durante la edad pediátrica, ha evolucionado enormemente en los últimos años, pues anteriormente era una disciplina enfocada a la alimentación del lactante con el fin de conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados, y en sus aspectos terapéuticos, a la prevención de enfermedades carenciales, la nutrición pediátrica va mucho más allá de la alimentación del lactante y de la prevención de deficiencias de macro- y micronutrientes en niños pequeños, dada la importancia de la prevención primaria de las enfermedades.

Introduccion.....	2
Indice.....	3
Ensayo.....	4
Conclusion.....	6
Bibliografia.....	7

## Ensayo

La lactancia materna o LM, OMS preconiza que debe ser el único alimento hasta los seis meses, y a partir de esa edad se debe introducir la AC, según la OMS, la AC es un proceso que empieza cuando la LM exclusiva no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales del lactante, por lo que otros alimentos sólidos o líquidos son necesarios junto a la LM; entre “otros alimentos”, en si a partir de los seis meses de edad y en algunos casos a partir de los 4-5 meses, la LM puede no aportar suficiente energía, proteínas, hierro, calcio y vitamina D, especialmente si el volumen de LM es bajo, ya que la dificultad de conseguir estos requerimientos con una secreción láctea de 600-800 ml/día, que puede ser la máxima en este periodo, otros nutrientes que tienen riesgo de deficiencia son el cinc y, dependiendo de la ingesta y las reservas maternas, las vitaminas A, B6 , B12 y los AGP de cadena larga, en resumen, la LM exclusiva durante seis meses de una madre bien nutrida es el alimento idóneo, riesgo de deficiencia de hierro y vitamina D, y a partir de los seis meses, de energía, calcio y algunos otros nutrientes, si el lactante solo recibiera LM, si la madre no come adecuadamente o sus reservas son deficitarias, los riesgos nutricionales para el lactante podrían aparecer a partir del cuarto mes, es por ello que la alimentación de la madre es importante para que así el neonato reciba una buena nutrición alimentaria los primeros 6 meses de su vida; ahora bien los niños de el niño de uno a 5 años se encuentra en una etapa de transición entre el periodo de crecimiento rápido del lactante y el periodo de crecimiento estable del escolar, mantiene un crecimiento lineal sostenido, con un incremento regular del peso, es un periodo madurativo durante el cual se desarrollan funciones psicomotoras como el lenguaje o la marcha, La cantidad de alimento varía mucho de una comida a otra, y en general una gran comida va seguida de otra de menor cantidad. A partir de los 12 meses, la mayoría comienza a utilizar la cuchara, y deja de derramar los alimentos entre los 15 y los 18 meses. A los dos años y medio o tres pueden utilizar el tenedor, además, sus preferencias varían, siendo muy característico que alimentos que en un momento dado ingieren muy bien al cabo de un tiempo los rechazan, y viceversa, todas estas características normales de los niños sanos a esta edad deben tenerse en cuenta, En los alimentos para lactantes y niños no se

debe añadir azúcar, miel ni edulcorantes, es conveniente evitar la sal en la preparación de las comidas, así como ofrecer alimentos muy salados verduras en vinagre y determinadas conservas, carnes saladas y embutidos, dados de caldo y sopas en polvo, en general, evitar o reducir la sal en la preparación de los platos es beneficioso para toda la familia, en cualquier caso, si se utiliza sal, es necesario que sea yodada, para minimizar la pérdida de nutrientes en la cocción de verduras y hortalizas se recomienda cocer al vapor o hervir con una cantidad mínima de agua, así como procurar que la cocción sea rápida tapando el recipiente, según la evidencia científica actual, no hay una edad o un momento determinados en los que sea mejor incorporar los alimentos con gluten, se pueden ofrecer, como el resto de alimentos, a partir de los 6 meses, se puede ofrecer el pan, la pasta y el arroz integrales, ya que son más ricos en nutrientes y fibras.

## Conclusion

La alimentación a lo largo de toda la edad pediátrica tiene una enorme importancia no sólo para asegurar un crecimiento adecuado y prevenir las deficiencias nutricionales específicas, sino también para prevenir enfermedades cuyas manifestaciones clínicas ocurren en el periodo de adulto, las diferentes etapas pediátricas tienen unas características propias, y hay que adaptar la alimentación a cada edad con el fin de satisfacer sus requerimientos nutricionales.

## Bibliografía

- WHO/UNICEF. Reaching Optimal Iodine Nutrition in Pregnant and Lactating Women and Young Children. Geneva: WHO; 2007