



Nombre de alumno: Elisa Fernanda Navarro Arizmendi

Nombre del profesor: Julibeth Martínez

Nombre del trabajo: Cuadro conceptual

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

PASIÓN POR EDUCAR

Grado: 5

Grupo: LNU

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de Febrero de 2022.

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Lactancia materna

Es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno

Clasificación

Lactancia materna puede ser completa o parcial

La lactancia puede ser alta, media o baja y clasificarse como: temprana, intermedia y tardía

CALOSTRO

Es un líquido viscoso y de color amarillento, que las glándulas mamarias segregan durante los 3 o 4 días después del nacimiento.

Está compuesto por agua, proteínas, minerales, es rico en azúcar, bajo en calorías y en grasas

La cantidad de anticuerpos que posee hace que el bebé esté protegido frente a determinadas infecciones intestinales y respiratorias hasta que se desarrolle su propio sistema inmunológico.

Además de su alto nivel nutritivo, favorece el desarrollo de su sistema digestivo y ayuda a evacuar el meconio

VENTAJAS DE LA LACTANCIA MATERNA

Las ventajas de la alimentación del seno materno son más evidentes en los primeros 6 meses de vida, pero sus efectos se prolongan hasta los dos años de vida

Contiene una alta capacidad protectora de padecer enfermedades

Estimula un adecuado desarrollo de los mecanismos de deglución y masticación

Se facilita la relación de acercamiento o apego entre madre e hijo

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Lactancia materna

Es un término usado en forma genérica para señalar alimentación del recién nacido y lactante, a través del seno materno

Extracción de leche manualmente

La zona sobre la que hay que apretar está a unos 3 cm.

Desde la base del pezón

Hay que apretar hacia la pared torácica y después comprimir el pecho entre el pulgar y los otros dedos

Seguir comprimiendo el pecho mientras se separa la mano de la pared torácica, en una acción de ordeño hacia el pezón, sin deslizar los dedos sobre la piel

POSICIONES PARA AMAMANTAR

- Posición sentado clásico
- Posición sentada "de sandía o de pelota de fútbol"
- Posición acostada con el bebe reposando frente a su mama

TÉCNICA PARA EL AMAMANTAMIENTO

- La madre debe sujetar el pecho colocando su mano como si fuera una letra "C".
- El bebe debe tener dentro de la boca el pezón y la mayor parte de la areola, pero el pecho no debe obstruir la respiración del niño.
- Después de que el bebe vació el pecho (10 a 15 minutos), puede continuar mamando, tiempo de succión que sirve para estimular la producción de leche
- Si tiene que desprender el pezón, introduzca el dedo meñique entre la comisura y el pezón.

Lactancia artificial. Fórmulas lácteas

Fórmulas para prematuros

El niño pre término se caracteriza por tener:

- Reserva muy escasa de nutrientes
- Requerimientos elevados de energía, agua y elementos nutricionales
- Serias alteraciones por inmadurez, y a veces enfermedad grave, en los sistemas relacionados con la digestión, absorción, metabolismo y excreción de nutrientes.

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Lactancia artificial. Fórmulas lácteas

Fórmulas modificadas en hidratos de carbono

Fórmulas sin lactosa y de bajo contenido en lactosa

En estos preparados, la lactosa se ha sustituido total o parcialmente por dextrinomaltoza (DTM) o polímeros de glucosa cumpliendo el resto de los nutrientes

Estas fórmulas están indicadas en lactantes o niños pequeños que presentan malabsorción de lactosa o cuadros clínicos de intolerancia a la misma

Fórmulas para problemas menores

Se dispone también de fórmulas adaptadas para resolver problemas principalmente digestivos y más importantes por su frecuencia que por su gravedad.

Las fórmulas antiestreñimiento, anticólico y antirregurgitación son fórmulas artificiales con pequeñas modificaciones en su composición.

Fórmula antirregurgitación

Es una fórmula artificial a la que se ha añadido un espesante, la caseína es la fuente principal de proteína y contiene menor cantidad de grasas

La fermentación de estos productos da unas heces más blandas y acelera el tránsito, lo que puede provocar diarrea, pero también proporciona butiratos que son fuente de energía para el enterocito.

Fórmulas antiestreñimiento

Contiene una mayor proporción (45%) de ácido palmítico en posición beta, de forma que la composición de las grasas sea más similar a la leche humana

Contienen mayor cantidad de magnesio que tiene efecto laxante, debido al estímulo de la colescistoquinina y contienen oligosacáridos

Con la finalidad de lograr una flora bifidogénica y unas deposiciones similares a las de los lactantes alimentados con leche materna

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Lactancia artificial. Fórmulas lácteas

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Fórmulas anticólico y fórmulas confort

Las proteínas están parcialmente hidrolizadas para facilitar su digestión

Contienen menor cantidad de lactosa que es sustituida por maltodextrina

Con estas modificaciones se pretende actuar sobre los posibles factores desencadenantes del cólico del lactante y de la mayoría de las molestias abdominales que presentan los lactantes sanos

Fórmulas sin lactosa

Contienen dextrinomaltoza o polímeros de glucosa como hidrato de carbono, y el resto de la composición es similar a una fórmula adaptada.

Está indicada una fórmula sin lactosa

- En la intolerancia secundaria.
- En el déficit primario de lactasa.
- En la galactosemia, siempre que la fórmula no contenga trazas de lactosa.

La eliminación de la lactosa en el tratamiento inicial de la gastroenteritis aguda no está indicada en niños sanos

Fórmulas hidrolizadas

Las fórmulas hidrolizadas se clasifican, dependiendo del grado de hidrólisis de las proteínas

- Fórmulas de alto grado de hidrólisis o extensivamente hidrolizadas.
- Fórmulas de bajo grado de hidrólisis o parcialmente hidrolizadas.

A los seis meses, empieza la deglución voluntaria, que le permite recibir alimentos de texturas blandas: purés o papillas con cuchara.

Para iniciar la alimentación complementaria se deben tener en cuenta múltiples factores involucrados en el éxito de su buena implementación

El proceso de nutrición implica la participación e interacción entre diferentes sistemas del cuerpo humano: digestivo, neurológico, renal e inmunológico

Entre los siete y ocho meses se deben ir modificando gradualmente la consistencia de los alimentos, pasando de blandos a picados y trozos sólidos.

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

El desarrollo del tracto gastrointestinal

El protagonista principal de la nutrición en el niño sin duda es el tracto gastrointestinal

Alrededor de los cuatro meses de vida, el tracto gastrointestinal ya ha desarrollado los mecanismos funcionales

Durante los seis meses siguientes su capacidad gástrica aumenta gradualmente, lo que le permite ingerir mayor cantidad de alimentos.

Edad de inicio

Las recomendaciones de la Sociedad Europea de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica del 2008, señalan que el inicio de la alimentación complementaria no debe ser ni antes de las 17 semanas ni después de las 26 semanas de vida

La lactancia materna debe acompañar la alimentación complementaria hasta los dos años de edad y debe ser administrada a demanda

La lactancia materna puede aportar más de la mitad de los requerimientos energéticos totales en un niño entre 6 y 12 meses de edad

Posteriormente, entre 12 y 24 meses de edad, la alimentación complementaria cubrirá más de la mitad de los requerimientos energéticos totales del niño

Alimentación del lactante y el niño sano

PERIODOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

El lactante es el niño que se alimenta fundamentalmente de leche

Comprende la edad que va desde el nacimiento a 12 meses

Periodos de la Alimentación del Niño son tres:

- Periodo de lactancia
- Periodo transicional
- Periodo de adulto modificado

FUNCIONES DIGESTIVAS DEL LACTANTE

La deglución de sólidos es impedida por movimientos de extrusión de la lengua hasta el 4º o 5º mes de vida

Los movimientos masticatorios reflejos aparecen entre el séptimo y noveno mes de vida aunque no tenga dientes

El tono del esfínter esofágico inferior completa su madurez a los 3 años

El pH gástrico es más alto que el del adulto

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

Alimentación del lactante y el niño sano

La tolerancia inmunológica viene marcada por el tipo de proteínas, digestión y momento de contacto con la pared intestinal.

Otra función que tiene que alcanzar su madurez en el primer año es la renal

Son bajos también los valores de excreción y reabsorción tubular

ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA

La adolescencia es el periodo que comprende la transición de la infancia a la vida adulta.

La alimentación del adolescente debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales.

En esta época pueden adquirirse nuevos hábitos de consumo de alimentos, debido a varios factores

Durante la adolescencia se producen cambios importantes en la composición corporal

Las ingestas recomendadas en la adolescencia no se relacionan con la edad cronológica sino con el ritmo de crecimiento o con la edad biológica

El principal objetivo

Mejorar el estado de salud en esta etapa y en la edad adulta y a prevenir las enfermedades crónicas de base nutricional que pueden manifestarse en etapas posteriores de la vida

En cuanto a las proteínas las recomendaciones se establecen en 1 g/kg para ambos sexos entre los 11 y 14 años, y 0,9 y 0,8 respectivamente en varones y mujeres, entre los 15 y 18 años.

La grasa total representará el 30% de las calorías totales

Los hidratos de carbono deben representar entre el 55-60% del aporte calórico

En este grupo de edad las necesidades de vitaminas aumentan respecto a otras etapas de la infancia, debido al crecimiento acelerado y al aumento de los requerimientos de energía.

Necesitan un aumento del aporte de tiamina, riboflavina y niacina

Bibliografía:

<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/2f9b876b364400129933fd0f618b7f48-LC-LNU504.pdf>