

**LICENCIATURA:**  
LICENCIATURA EN ENFERMERIA

**GENERACION:**  
2020-2023

**NOMBRE DEL TEMA:**

3.10. Alimentación 3.10.1 lactancia materna.  
3.10.2 promoción de la lactancia materna

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

JESUS ALBERTO GOMEZ GOMEZ

**NOMBRE DEL DOCENTE:**

DELMAR GOMEZ

**FECHA DE ENTREGA:** 05 DE FEBRERO DEL 2022

## Introducción

En este presente trabajo se abordará el tema de la alimentación de los niños más pequeños, así como también la importancia de la lactancia materna y la promoción de la lactancia materna, como bien se sabe es necesario llevar una buena alimentación ya que contribuirá a que los niños más pequeños crezcan saludables con los nutrientes necesarios, es por eso que la leche materna debe ser uno de los principales alimentos ya que trae grandes beneficios para el bebé.

Más sin embargo para poder tener más conocimiento sobre estos temas es necesario mencionar a qué edad comenzaría su alimentación adecuada así como también dar a conocer los tipos de alimentos que puede ingerir con sus respectivas porciones de acuerdo a la edad del niño por ejemplo como ya se había mencionado la leche es de gran importancia en su alimentación, otro que forma parte indispensable para su desarrollo es el pescado, grasas vegetales, el huevo, frutas y verduras, legumbres, y los cereales y pastas, todos estos alimentos aportan gran beneficio para su crecimiento así como también aportando vitaminas y ciertos tipos de grasa que ayudan a la prevención de enfermedades y a que crezcan sanamente.

De igual manera se menciona la importancia que tiene la promoción de la lactancia materna según la OMS y el UNICEF

## DESARROLLO

Una alimentación saludable es indispensable para el niño para su correcto desarrollo por esa razón es importante tener conocimiento a que edad se tiene que introducir alimentos se dice que cuando el niño cumple el año y hasta los tres tiene un crecimiento lento y por eso requiere de ciertos tipos de alimentos que le ayuden a prevenir enfermedades y a que crezcan sanamente.

Uno de los alimentos necesarios es la leche a la edad de un año a 3 años, podría decirse que es un alimento básico para su edad mismo que la leche es la principal fuente de calcio, otros de los alimentos recomendados y necesarios son las siguientes: la carne, su consumo es de gran importancia para el niño ya que contiene hierro de igual forma aporta proteínas, cinc que son necesarios para el crecimiento de los tejidos; esta también la vitamina b612 para la formación de células de la sangre y para el sistema nervioso, se recomienda consumir de dos tres veces por semana con una ración de 40-60gr. El pescado aporta vitaminas solubles en grasa como la vitamina A y D y vitamina B12 entre las vitaminas hidrosolubles de igual forma aporta yodo, fosforo, hierro, magnesio y selenio y las mas recomendado el O mega 3 que son necesarios para el sistema nervioso central y la retina y se recomienda consumir cuatro raciones a la semana con una porción de 50-70gr. Grasas vegetales como el aceite de oliva mismo que es una grasa monoinsaturada. El huevo es necesario consumir la clara ya que contiene todos los aminoácidos necesarios además que aporta vitaminas del grupo B, vitaminas A,D,E y K, de igual forma hierro, fosforo, cinc, yodo, magnesio y selenio, es recomendable consumir de 3 huevos por semana. Las frutas y verduras se consumir crudas o cocidas estas son fuente de potasio, vitaminas como la C, la A

o la B y de fibra se recomienda consumir de 2 a 3 piezas cada día en caso de las frutas maduras en cuanto a las verduras es de 2 a 3 raciones diarias. Las legumbres estas son ricas en vitaminas y minerales, aporta hidratos de carbono es recomendable consumir de 2 a 3 veces a la semana en raciones de 20 -30gr. Los cereales y pastas son ricos en proteínas y proteínas y vitaminas del grupo B t fibra es recomendable consumir de 4 y 6 raciones diarias.

### **PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA**

Según la OMS y la UNICEF señalan que la leche materna es el alimento ideal para el crecimiento y desarrollo de los niños y lo recomiendan durante los 6 primeros meses del recién nacido y después de los 6 meses acompañado de otros alimentos. De igual manera recomiendan que a los dos primeros años la lactancia materna tiene que mantenerse hasta que el niño o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo. La leche materna contiene inmunoglobulinas y otras sustancias que protegen al bebé frente a infecciones y contribuye a estrechar el vínculo madre-hijo es por eso de la importancia.

### **CONCLUSION**

El desarrollo del bebe es muy importante es por eso que requiere de una alimentación adecuada para su edad como se menciona a partir del año y a los tres ya debe consumir alimentos que le ayuden a su crecimiento, sobre todo lo mas importante es de que aún se mantenga amamantado ya que la leche materna es de suma importancia generándole todos los nutrientes necesarios.