

Alimentación Complementaria de un niño 6 meses a 1 año de acuerdo a la norma.

5-5-05 **DE** signos de alarma
para que conozcas si tu hijo o hija
puede tener desnutrición.

- Disminuye o no aumenta de peso
- No tiene hambre o no pide comer.
- Si le ofreces los alimentos:
- presenta enfermedades frecuentes o de mayor duración como respiratorias o gastrointestinales

Alimentación Complementaria.

- Introduce un alimento a la vez, cada dos o tres días
- Primero ofrece el alimento semisólido y luego la leche.

prepara los alimentos sin agregar sal, azúcar u otros condimentos

043 NOM - ~~SSA~~ - SSA2 X

- De preferencia el alimento debe estar a temperatura ambiente.

Esquema de alimentación complementaria.

Edad Cumplida	Alimentación a introducir	Frecuencia	Consistencia.
0 - 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A una demanda	Líquida.
6 - 7 meses	Carne: ternera, pollo, pavo Cesí, hígado - Verduras Frutos secos: almendra, maní, trigo, quinoa, lentejas amarillas Arroz, pasta, pan, galletas Tortitas, cereales infantiles	2 a 3 veces al día	Purés popillias.
7 - 8 meses.	Leguminosas: frijol, habas, garbanzo, lenteja, alubia	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos molidos.
8 - 12 meses	Derivados de leche: quesos, yogurt y otros. Huevo, pescado	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos.
> 12 meses.	Frutas cítricas, leche entera el niño se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

Métodos Antropométricos del Niño nacido

La somatometría es el conjunto de técnicas para realizar mediciones exactas de las dimensiones de un cuerpo humano. En los niños nacidos, es de vital importancia porque permite determinar si se encuentran bien de salud o si presentan algún tipo de enfermedad.

¿Qué mide la Somatometría?

En los niños nacidos, los elementos que se personal miden, sería son:

peso: Valora la masa del organismo. Se mide mediante la colocación del neonato sobre la báscula para bebés, o la cual se colocan pesas para o talla para evitar que se pierda calor corporal.

Talla: Representa la suma de los segmentos corporales y puede ser referenciada para analizar la proporcionalidad del cuerpo. En los niños nacidos, se obtiene más relevante de forma horizontal en el somatómetro.

perímetro de la cabeza: Sirve para conocer la anchura de la cabeza y se realiza con una cinta métrica flexible.

Perímetro torácico: También se realiza con una cinta métrica para saber la circunferencia del tórax.

Además de esas medidas, valoran la **frecuencia cardiaca** que debe ser de entre **120 y 160** latidos por minutos; la **frecuencia respiratoria**, de **40 a 60** respiraciones por minutos; y la **temperatura** que debe estar alrededor de los **37** grados centígrados.

Medidas Normales (OMS)

según la OMS, si bien cada bebé es diferente, existen parámetros que se toman como normales para determinar que un recién nacido cuenta con buena salud.

Para el peso, entre los **2.4 y 4** Kgr.

Talla debe rondar los 50 centímetros

El perímetro cefálico del neonato debe medir alrededor de 34 centímetros

En el caso del perímetro torácico este ~~debe~~ medir dos centímetros menos que el cefálico; 30 centímetros

Hasta cuando se considera neonato a un bebé?

De acuerdo con la Federación Nacional de Neonatología de México: A.C., el periodo neonatal es el tiempo transcurrido desde el nacimiento hasta los primeros 28 días de vida y se clasifican según la edad gestacional:

* Prematuro, de 2 a 8 semanas

* Prematuro, o pretérmino, hasta 37 semanas

* Parto a término, de 37 a 42 semanas

* Posttérmino, de 42 o más semanas.

peso: se mide en menores de 2 años y de mayores de 2 a 5 años.

talla: y longitud: Se tomará la estatura a niños y niñas entre 2-5 años, se notará con exactitud la edad del niño, se mide acostado. Se mide en menores de 85 cm. Longitud: Menores de 2 años o que midan 85 cm o menor

Circunferencia del brazo medio superior

Es adecuado para niños de (2 meses hasta la edad de 59 meses. sin embargo, también se puede usar para niños mayores de 6 meses con una longitud superior a 65 cm.

Signos y Síntomas de deficiencia de Macro y micro nutrientes.

● **Hierro:** La mayoría se debe a una menor capacidad de la sangre para transporte de oxígeno. Los principales son cansancio, laxitud, fatiga, sofocación, mareo, náuseas, cefalea, palpitaciones, palidez de conjuntiva del párpado inferior, de la lengua, del lecho de la uña, deficiencias de crecimiento, disminución del apetito y anemia.

● **Yodo:** Agrandamiento de la tiroides
Cretinismo: se debe a deficiencia de hierro de la madre durante el embarazo; Conlleva el nacimiento de un niño con cretinismo, incluido sordos, sordomudez y retraso mental.

● **Vitamina "A":** Los signos son oculares y normalmente progresivos, como se mencionan a continuación: Ceguera nocturna, xerosis conjuntiva, manchas de Bitot, xerosis corneal, queratomalacia, acatrización de la córnea, xeroflalmia en el fondo del ojo.

Marzo y Micro Nutrición de deficiencia de vitaminas y minerales

Además, posibilidad de piel seca, escamosa, descamada y de hiperqueratosis folicular.

Tiamina: Beriberi húmedo: Edema en piernas, escroto, cara y tronco, palpitaciones, dolor de pecho, disnea, pulso irregular, venas del cuello visibles.

Beriberi seco: peso bajo pérdida de masa muscular, sensación de anestesia, puntillero en pantorrillas y pies, sensibilidad en los pantorrillos, marcha anormal, diversos signos del sistema nervioso central.

Beriberi infantil: Se presenta en niños menores de seis meses alimentados al seno materno por una madre con deficiencias.

Disnea, Cianosis y muerte. En algunos casos se convierte en una enfermedad crónica con afonía.

Niacina: Pelagra: debilidad; pérdida de peso, "3 D"
Características: dermatitis pelagrosa, diarrea y demencia.

Vitamina "D": Raquitismo en niños: inflamación de las epífisis de los huesos largos, rosario del raquitismo, fontanela anterior sin cierre, piernas en arco, rodillas juntas, deformidad.

Osteomalacia en adultos: dolor de pelvis, parte baja de la espalda y piernas.

Marcha de pato, pelvis deformada, Contracción involuntaria de los músculos, fracturas espontáneas frecuentes.

Vitamina "C": Escorbuto: encías inflamadas o sangrantes, cansancio o debilidad, petequias u otras hemorragias de la piel, Cicatrización deficiente.

Zinc: Retraso del crecimiento
apetito deficiente.
trastornos del sentido del gusto

Fluor (exceso, no carencia):

Dientes jaspeados y descoloridos.
En casos graves, cambios óseos

Riboflavina: Arriboflavinosis

Estomatitis angular, queilosis de los
labios, dermatitis escrotal o genital.

posibles: hiperqueratosis folicular, edema

de la lengua, lengua magenta y

vascularización de la córnea