

NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

LACTANCIA MATERNA



es la forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada, al tiempo que protege frente a la morbilidad y la mortalidad debido a enfermedades infecciosas

LACTANCIA ARTIFICIAL. FÓRMULAS LÁCTEAS.



La fórmula para bebés, leche de fórmula o fórmula infantil es un sustituto artificial de la leche materna para alimentar a bebés menores de 12 meses. En los años 1950 y 1960 la industria alimenticia farmacéutica desalentaba la lactancia materna.

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, BEIKOST.

La Alimentación Complementaria (AC) o Beikost es la administración al lactante de cualquier alimento distinto a la leche materna o fórmula adaptada a partir de una determinada edad, ahora se habla mucho de la alimentación complementaria a demanda (Baby-led weaning) que es una manera de introducir comidas sólidas a tu bebe



ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y EL NIÑO SANO.

Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos. Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario. Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.



ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

Niñas, niños y adolescentes deben consumir una dieta balanceada de: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. Tomar abundante agua (por lo menos 1.5 litros de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).

La cantidad de calorías que necesita un adolescente varía según la edad, el sexo y el nivel de actividad.



INTERVENCIONES EN CONDUCTA ALIMENTARIA INFANTIL

¿Cómo se tratan los trastornos alimentarios?

- Psicoterapia.
- Control y atención médica.
- Asesoramiento nutricional.
- Medicamentos.



ENRIQUECIMIENTO DE FÓRMULAS Y SUPLEMENTACIÓN NUTRICIONAL EN LA INFANCIA.

Las fórmulas infantiles deben cubrir los requerimientos nutricionales y promover un crecimiento y desarrollo correcto de los lactantes.



ACCIONES NUTRICIONALES PREVENTIVAS: HIPERTENSION, SÍNDROME METABÓLICO, OBESIDAD, ESTREÑIMIENTO.

Consejos sobre alimentación y actividad física para la prevención primaria y actividades para el cribado de obesidad infantil por grupos de edades.

- Alentar la lactancia natural
- Respetar el apetito y no forzar la alimentación
- Recomendar no ver la televisión.
- Identificar factores de riesgo por anamnesis.

