

ALIMENTACION DESDE EL PRIMER AÑO DE VIDA HASTA LA ADOLESCENCIA



UNIVERSIDAD DEL SURESTE



**MATERIA: ENFERMERÍA DEL NIÑO Y DEL
ADOLESCENTE**

DOCENTE: OLGA CAROLINA MONTERO REYES

**ALUMNA: NOEMI CONCEPCIÓN PUERTO
ANTONIO**

CARRERA: ENFERMERÍA GENERAL

ESCOLARIZADO

FECHA: 08/03/2023

INDICE

JUSTIFICACION.....	4
INTRODUCCION.....	4
ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA.....	5
ALIMENTACION EN ETAPA PRESCOLAR.....	6
ALIMENTACION EN ETAPA DE LA ADOLESCENCIA.....	8

JUSTIFICACION

ALIMENTACION EN EL NIÑO HASTA EL ADOLESCENTE. UN TEMA DE SUMA IMPORTANCIA PARA LA ADECUADA NUTRICION DEL MENOR. ES POR ELLO QUE ESTE TRABAJO TIENE COMO FINALIDAD FAVORECER EN LA CORRECTA ALIMENTACION DE ACUERDO A LAS EDADES DEL NIÑO.

INTRODUCCION

EN ESTE TRABAJO COMO YA SE HA MENCONADO HABLAREMOS DE LA ALIMENTACION, EN TRES ETAPAS:

- ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA
- ALIMENTACION EN ETAPA PRESCOLAR
- ALIMENTACION EN ETAPA DE ADOLESCENCIA

ALIMENTACION EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

Para que el crecimiento, desarrollo y salud del recién nacido sean óptimos, se debe alimentar únicamente con leche materna durante los primeros seis meses, al concluir este período se debe incluir una alimentación complementaria combinada de leche materna, hasta los dos años, el objetivo es contribuir al desarrollo del aparato digestivo, aportar los nutrientes necesarios y comenzar con la formación de hábitos de alimentación saludable.

Tabla recomendada para la alimentación complementaria:

EDAD	ALIMENTOS	CONSISTENCIA
6-7 MESES	Verduras (calabaza y/o chayote) y frutas	Pure
7-8 MESES	Variedad de verduras, frutas y cereales cocidos o precocidos (avena, arroz o maíz)	Papillas
8-9 MESES	Leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, chícharo) Carnes (pollo, pavo, ternera o res)	Cocido, colado o picado finamente
9-12 MESES	Incluir derivados de trigo (galletas y pan)	Trozos pequeños
+ 12 MESES	Se puede integrar a la dieta familiar y darle alimentos como huevo, pescado, fresas chocolate, etc.	Picados

ALIMENTACION EN ETAPA PRESCOLAR

La edad preescolar comprende del primer año al sexto año de vida.

Durante este periodo se incorporan nuevos alimentos, lo que implica conocer sabores, texturas y colores diferentes, esta experiencia genera sensación de agrado o rechazo, lo que influye directamente en el patrón de hábitos alimenticios.

Las niñas y niños en esta época tienen poco interés por su alimentación, por lo que se debe prestar atención en la calidad de lo que ingieren y vigilar su desarrollo por medio del incremento gradual de su peso.

- Incluye frutas y verduras en su comida
- Permite que encuentre su propio ritmo de alimentación
- No lo obligues a comer ni insistas cuando esté satisfecho

A continuación, un ejemplo de un menú con ideas para un niño de cuatro años de edad.

Nota: Este menú está planeado para un niño de cuatro años de edad que pesa aproximadamente 36 libras (16,5 kg).

1 cucharita = $\frac{1}{3}$ de cuchara (5 mL)

1 cuchara = $\frac{1}{2}$ onza (15 mL)

1 onza = 30 mL

1 taza = 8 onzas (240 mL)

Desayuno

- $\frac{1}{2}$ taza de leche descremada o baja en grasa
- $\frac{1}{2}$ taza de cereal
- 4–6 oz. o $\frac{1}{2}$ taza de melón, fresas o banana

Merienda o refrigerio

- 1/2 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1/2 taza de frutas, tal como melón, banana o bayas
- 1/2 taza de yogur

Almuerzo

- 1/2 taza de leche descremada o baja en grasa
- 1 sándwich: 2 rodajas de pan integral con 1–2 oz. de carne y queso, vegetales y aderezo (de ser necesario) o mantequilla de maní y jalea
- 1/4 de taza de vegetales amarillo o verde oscuro

Merienda o refrigerio

- 1 cucharilla de mantequilla de maní con 1 rodaja de pan integral o 5 galletas de soda o palitos de queso o fruta en cuadritos

Cena

- 1/2 taza de leche descremada o baja en grasa
- 2 onzas de carne, pescado o pollo
- 1/2 taza de pasta, arroz o patata
- 1/4 de taza de verduras

ALIMENTACION EN ETAPA DE ADOLESCENCIA

Comer de manera saludable es una parte importante de un estilo de vida sano y es algo que debe enseñarse a una edad temprana. A continuación, se ofrecen algunas pautas generales para ayudar a su hijo adolescente a comer de forma saludable. Es importante que hable de la dieta de su hijo adolescente con el proveedor de atención médica antes de hacer cualquier cambio en la dieta o ponerlo a dieta. Hable de estas recomendaciones de alimentación saludable con su hijo adolescente para que pueda seguir un plan de alimentación saludable como el siguiente:

- Haga 3 comidas al día, con refrigerios saludables entre ellas.
- Aumente la fibra en la alimentación.
- Limite el uso de sal.
- Beba agua.
- Trate de evitar las bebidas con alto contenido de azúcar, incluidos los refrescos y las bebidas deportivas. Los jugos de frutas pueden tener muchas calorías, por lo que su hijo adolescente debería limitar su ingesta. La fruta entera es siempre una mejor opción.
- Coma de manera balanceada.
- Cuando cocine para su hijo adolescente, intente hornear, hervir, asar o cocinar a la parrilla en lugar de freír.
- Asegúrese de que su hijo adolescente controle (y disminuya, si es necesario) la ingesta general de azúcar.
- Elija frutas o verduras para un refrigerio.
- Disminuya el uso de mantequilla y salsas pesadas.
- Coma más pollo y pescado. Limite la ingesta de carne de res y elija cortes magros cuando sea posible.

EJEMPLO DE MENU:

Desayuno

- Aceite de coco 10 g
- Plátano 1 unidad
- Cereales integrales sin azúcar 60 g
- Yogurt bajo en grasas 200 mL

Media mañana

- Durazno 1 unidad

Almuerzo

- Pasta integral 120 g
- Pechuga de pollo 100 g
- Salsa de tomate
- Aceite de oliva virgen 20 mL
- Brócoli 100 g

Postre: Uvas y peras

Merienda

- Galletitas de avena 5 unidades
- Bebida chocolatada sin azúcar 200 cc

Colación: Fruta 1 unidad

Cena

- Hamburguesas de quinoa
- Queso fresco 60 g
- Rúcula
- Semillas de sésamo negro
- Tomates cherry

Postre: Dos trozos de chocolate negro