



Infografía “Lactancia materna y el inicio de la alimentación en los menores”

ARREVILLAGA HERNÁNDEZ MAURICIO FIDEL

L.N. Luna Gutiérrez Patricia

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Nutrición

Planeación dietética

Tapachula, Chiapas

08 de Marzo de 2024

lactancia materna y el inicio de la alimentación en los menores



Dieta en la gestación

- Consume verduras y frutas de temporada
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico
- Modera el consumo de la sal y de alimentos que la contenga.
- De preferencia realice cinco comidas durante el día: Desayune, almuerce, coma, meriende y cene. Incluye todos los grupos de alimentos
- Puedes ingerir una taza de café o té al día, si lo deseas.
- Consume quesos bajos en sal y grasa, pasteurizados como: panela, cottage, requesón
- No comas alimentos crudos o que no estén bien cocidos.
- Evita el abuso de picantes y condimentos, para disminuir las agruras

En caso de estreñimiento

- Incluye alimentos con alto contenido de fibra, como la naranja (con bagazo), mandarina, piña, higos, ciruela pasa, tamarindo, germen de trigo, de soya, avena, cebada, ensaladas verdes
- Toma de 2 a 3 litros de agua diario, incluidos los líquidos que ingieres con tus alimentos (caldo de res, sopas, leche, etc.)



Consejos:

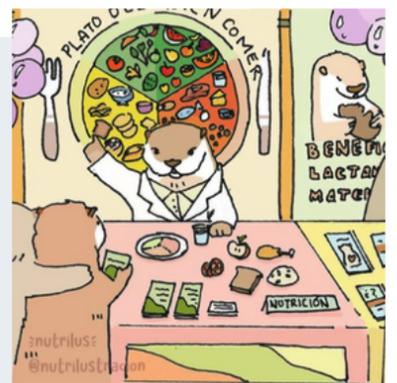
Alrededor de los seis meses, las necesidades de energía y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria. A esa edad el niño también está suficientemente desarrollado para recibir otros alimentos.

Dieta en la lactancia

La OMS y el UNICEF recomiendan:

- inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida;
- lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida;
- introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.

lactancia materna



La lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida aporta muchos beneficios tanto al niño como a la madre. Entre ellos destaca la protección frente a las infecciones gastrointestinales, que se observa no solo en los países en desarrollo, sino también en los países industrializados. El inicio temprano de la lactancia materna (en la primera hora de vida) protege al recién nacido de las infecciones y reduce la mortalidad neonatal.

La leche materna también es una fuente importante de energía y nutrientes para los niños de 6 a 23 meses. Puede aportar más de la mitad de las necesidades energéticas del niño entre los 6 y los 12 meses, y un tercio entre los 12 y los 24 meses.

Los principios rectores de una alimentación complementaria apropiada son:

- Seguir con la lactancia materna a demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- 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.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.

Inicio de alimentación en los menores

Su hijo seguirá explorando la conducta de comer solo, primero con las manos y luego con los cubiertos, a partir de los 15 a 18 meses de edad. Dé a su hijo muchas oportunidades para practicar esas habilidades, pero échele una mano cuando surja la frustración. Mientras vaya desarrollando esas habilidades, manténgase al margen y deje que su hijo tome la iniciativa.

A los niños de esta edad les gusta afirmar su independencia, y la mesa es un lugar donde puede dar a su hijo cierto sentido de control. Sirva una amplia variedad de alimentos de todos los grupos y deje que él decida qué comer y cuánto.

4-7 años de edad

Programe tres comidas y dos o tres tentempiés saludables todos los días. Es posible que su niño pequeño a veces coma menos o se salte comidas. Esto puede preocupar a muchos padres, pero hay que permitir que los niños coman cuando tengan hambre o dejen de comer al sentirse satisfechos. Los niños pequeños que están llenos pueden rechazar la comida, cerrar la boca o apartar la cabeza de la comida, usar gestos con las manos o hacer sonidos para hacerle saber que ya han comido suficiente. No obligue a comer a un niño cuando no tenga hambre.

Si tiene alguna pregunta sobre qué y cuánto come su hijo, hable con su médico.