



SECRETARÍA
DE EDUCACIÓN
GOBIERNO DE CHIAPAS

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN ESTATAL
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN SUPERIOR

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

CLAVE: 07PSU0075W

UDS

RVOE: PSU- 214/2012 VIGENCIA: A PARTIR DEL 03 MARZO DE 2010

TESIS PROFESIONAL

“ESTUDIO DE ERRORES Y RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 0-3 AÑOS DE LA
CLINICA DEL ISSSTE EN TAPACHULA CHIAPAS”

PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL DE:
LINCECIADO EN NUTRICIÓN.

PRESENTADO POR:

AGUILAR VAZQUEZ FATIMA GUADALUPE
MARTINEZ VILLAGRAN MARIAM DE LOS ANGELES

ASESOR DE TESIS:

HERNANDEZ CRUZ STEFANY

COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, CHIAPAS; AGOSTO DE 2024

PORTADILLA

HOJA LEGAL

ESTUDIO DE ERRORES Y RECOMENDACIONES
NUTRICIONALES EN NIÑOS DE 0-3 AÑOS DE LA
CLÍNICA del ISSSTE EN TAPACHULA CHIAPAS DE
ENERO A AGOSTO DEL 2024

DEDICATORIA

Le dedicó el resultado final de este trabajo a todas esas personas que formaron parte y me orientaron en cada paso, primero que nada, quiero agradecer a dios por qué el fue mi fortaleza en este camino de mi vida, me guío y oriento en cada etapa y decisión, me mantuvo y me sostuvo cada día y en cada caída y por haber estado conmigo en cada momento.

A mis padres que me apoyaron y confiaron en mí para este proceso y estuvieron conmigo en los buenos y en los malos momentos, les agradezco por el esfuerzo que hicieron para que yo pudiera salir adelante en mi carrera y por cada enseñanza y consejo que me dieron, por enseñarme valores, y principios que me han ayudado hacer la persona que soy hoy en día.

A mis docentes que tuve en cada uno de mis cuatrimestres por qué me ayudaron a educarme en esta carrera y me impartieron sus enseñanzas e hicieron que este camino fuera diferente, por haberme compartido sus conocimientos, experiencias y por cada consejo que nos dieron, les agradezco por haber dejado una huella de enseñanza en cada uno de nosotros. (Mariam de los ángeles Martínez Villagrán)

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO 1. PLANIFICACIÓN

1.1 Antecedentes.....	11
1.2 Planteamiento del problema	12
1.3 Hipótesis.....	16
1.4 Objetivos.....	17
1.5 Preguntas de investigación	18
1.6 Justificación	19

CAPITULO 2. MARCO TEÓRICO

2.1 Nutrición.....	
2.1.1 Definición.....	
2.1.2 Importancia.....	
2.1.3 Proceso.....	
2.1.4 Función.....	
2.1.5 Influencia en la Nutrición.....	
2.1.6 Tipos De Nutrición.....	
2.1.7 Etapas Del Proceso De La Nutrición.....	
2.2 Niños De 0-3 Años.....	
2.2.1 1er Trimestre 1 A 12 Semanas.....	
2.2.2 2er Trimestre 13 A 26 Semanas.....	
2.2.3 3er Trimestre 27 Semanas Hasta El Nacimiento.....	
2.2.4 0 Meses A 6 Meses.....	
2.2.5 6 Meses A 9 Meses.....	
2.2.6 9 meses a 1 año.....	
2.2.7 2 años a 3 años.....	
2.3 Errores Nutricionales.....	

- 2.3.1 Bebidas Gaseosas.....
- 2.3.2 Exceso De Comida En El Plato Del Bebe.....
- 2.3.3 Sobre Estimular La Cantidad Y Las Porciones Del Bebe.....
- 2.3.4 Incluir Azúcares Y Sal Antes De Tiempo.....
- 2.3.5 Distracciones A La Hora De La Comida.....
- 2.3.6 Eliminar La Leche Al Empezar La Alimentación Complementaria.
- 2.3.7 Introducir El Gluten A Destiempo
- 2.4 Recomendaciones
- 2.4.1 Preparación Adecuada De Los Biberones
- 2.4.2 No Condimentos
- 2.4.3 Creatividad
- 2.4.4 Tener Buena Higiene A La Hora De Manipular Los Alimentos
- 2.4.5 Iniciar De Forma Precoz O Tardía La Alimentación Complementaria
- 2.4.6 Incluir Verduras En El Menú De Tu Pequeño
- 2.4.7 Elegir Las Carnes Blancas Y El Pescado
- 2.4.8 Utilizar Para Cocinar De Preferencia Grasas “Buenas”

INTRODUCCION

La presente investigación se refiere al tema de errores y recomendaciones nutricionales en niños de 0-3 años, que se pueden definir como la alimentación de los niños en la primera infancia la decide el padre o el cuidador, por lo que los padres o cuidadores son las personas encargadas de la formación de hábitos nutricionales de los niños; ellos eligen la cantidad de alimentos a ingerir, la variedad, los horarios de alimentación y la edad a partir de la cual se les dan nuevos alimentos.

La característica principal de este tipo de nutrición es el proceso biológico responsable en proporcionar la energía necesaria para que las funciones vitales de un organismo se ejecuten correctamente. Que una nutrición sea buena o mala, depende íntegramente de la alimentación que se ingiere, ya que es la base de los nutrientes, y de lo que el organismo extrae y adquiere mediante el proceso interno de nutrición.

CAPITULO 1.- PLANIFICACIÓN.

1.1 ANTECEDENTES.

Se aborda la alimentación de los niños en el primer año de vida con sus dos grandes componentes: amamantamiento y alimentación complementaria.

Se informa de los beneficios que proporciona la lactancia materna exclusiva a la salud de los niños, considerando el sexto mes como punto de corte para iniciar la alimentación complementaria. La nutrición es un factor fundamental y determinante en la calidad de vida, estado de salud y bienestar de la población.

La lactancia materna exclusiva, continuada hasta los dos años o más y la alimentación complementaria se convierten en aspectos clave que requieren del apoyo la sociedad científica, académica y familiar en general de manera que se pueda continuar fortaleciendo la práctica y así beneficiar a niños y niñas lactantes. La alimentación complementaria se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de esta.

En los últimos años las recomendaciones han cambiado numerosas veces, siendo notablemente diferentes de los consejos recibidos por la generación anterior. El objetivo de este documento es resumir de forma general la evidencia científica disponible en la actualidad. La alimentación se considera tradicional cuando conserva pautas culturales que se han transmitido de generación en generación (formas de preparación y consumo), aunque se hayan incorporado nuevos productos haciendo la comida más variada.

El estudio de las plantas utilizadas como alimento por las poblaciones antiguas se hace a través de materiales botánicos que se recuperan de los sedimentos de excavaciones arqueológicas. Dichos materiales son: macroscópicos (semillas, frutos y madera carbonizada) y microscópicos (polen, fitolitos y gránulos de almidón).

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Origen del inicio de la alimentación complementaria está influido por una serie de factores anatómicos, fisiológicos ya mencionados, y otros no menos importantes que deben tenerse en cuenta en la práctica diaria, como la incorporación de la madre al trabajo, el tiempo disponible de los padres, el nivel adquisitivo familiar, la cultura de los padres, las costumbres propias de cada región y el ámbito rural o urbano.

Evolución se lleva acabo a medida que el bebé va creciendo, su alimentación debe ir evolucionando de forma progresiva y adaptada a sus necesidades nutricionales. En este sentido, existen diferentes fases de la alimentación infantil que van desde los primeros meses de vida hasta los dos años.

Consecuencias de una mala alimentación en complementaria se deriva a través de problemas en su desarrollo inactividad o una mayor propensión aparecer gripes y resfriados.

Sin embargo, también les puede afectar en un largo plazo, pre disponiéndolos aparecer futura enfermedades en la edad adulta como por ejemplo desnutrición, falta de hierro, carencia de nutriente, problema de concentración y falta de energía, caries, debilidad del sistema inmunitario, obesidad desde la infancia, enfermedades no trasmisibles e infecciones y problema de la piel.

La alimentación complementaria se define como el proceso que comienza cuando el consumo de la leche humana de forma exclusiva ya no es suficiente

para cubrir las necesidades nutricionales de los lactantes, siendo necesario agregar otros alimentos, mientras se continúa con la lactancia humana.

Los objetivos de la alimentación complementaria son: aportar energía y nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo sin destetar al niño, crear hábitos de alimentación correctos, estimular el desarrollo psico-emocional y sensorial y su integración a la dieta familiar.

Es necesario tomar en cuenta las bases fisiológicas para iniciar la alimentación complementaria, es decir, la madurez neurológica, renal, digestiva e inmunológica. Se sugiere que dicha alimentación cumpla con los siguientes requisitos: oportuna, adecuada, inocua y perceptiva.

Se realizan recomendaciones prácticas basadas en los documentos de organismos expertos internacionales y nacionales. Asimismo, se señalan los riesgos de iniciar la alimentación complementaria en forma temprana o tardía.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños reciban lactancia materna exclusiva (LME) los primeros seis meses de vida, que sea complementada con alimentos a partir de los seis meses, y que se continúe con la lactancia materna (LM) hasta los dos años de edad o más.

Así mismo, su práctica óptima genera ahorros económicos para las familias y para la sociedad, además de que contribuye a la conservación del medio ambiente, es decir, la adecuada introducción de alimentos sólidos o semisólidos entre los 6 y los 24 meses de edad, reduce el riesgo de todas las formas de mala

nutrición al promover el crecimiento, desarrollo e inmunidad, y al establecer hábitos sanos de alimentación que podrían perdurar a lo largo de la vida.

En Perú, Es un estudio transversal y analítico con datos de 360 madres y niños, se evaluaron las prácticas de alimentación complementaria mediante un cuestionario semi-estructurado y se calculó su asociación con la variable de interés “anemia”. Se estimaron las razones de prevalencias crudas y ajustadas mediante modelos lineales generalizados con familia Poisson y función de enlace log, con intervalos de confianza a 95%, y se consideraron significativos los valores $p < 0,05$.

Vivir en pobreza se asoció con padecer anemia; así como algunas prácticas de alimentación complementaria. Estas últimas pueden ser modificables mediante un correcto seguimiento en las visitas domiciliarias y la adecuada asignación de personal para esta actividad.

En Estado de México, los resultados de las prácticas de lactancia materna y alimentación complementaria (PLMAC) en las Encuestas Nacionales de Salud y Nutrición (Ensanut) 2006 y 2012 evidenciaron un descenso importante en la LME de 22.3 a 14.4% y que las prácticas de AC no cumplían con las recomendaciones de la OMS: 48% de los niños menores de 6 meses y 33% de los niños entre 6 y 11 meses ingirieron fórmula infantil, y menos de la mitad de los niños de entre 6 y 24 meses ingirieron alimentos de origen animal.

Oaxaca, Diseño descriptivo, transversal y retrospectivo, 46 madres de Magdalena Tlacotepec y Ciudad Ixtepec, Oaxaca. Entrevistadas empleando encuestas de la Escala Mexicana de Seguridad Alimentaria (E.M.S.A.),

sociodemográfica, de Introducción de Alimentación Complementaria y Cuestionario de Diversidad Dietética en el Hogar. Resultados: El 96% tenía Seguridad Alimentaria. Moda de edad materna de 26 años, mayormente de Magdalena Tlacotepec con hijos en promedio de 17.32 meses.

Las madres se encontraban casadas, con 2 hijos o más, 87% vivía con 4 o más personas en su domicilio. El 91% de las madres entrevistadas vivía en casa propia, el 98% en casa de loza. 48% contaba con aparatos electrodomésticos. En 93% de los hogares 2 personas recibían un sueldo, mayormente trabajando de tiempo completo. En el 56% de los casos 4 o más personas dependían de los ingresos familiares. La escolaridad moda fue preparatoria.

67% realizaba labores del hogar, 52% contaba con Seguro Popular, las infusiones se introdujeron al tercer mes como primera bebida diferente a la leche materna. 98% poseían una diversidad alimentaria alta, el grupo de mayor consumo en el hogar familiar fue cereales. Conclusiones: Observación sociodemográfica a 46 madres que en su mayoría se dedicaban a labores del hogar, contaban con casa propia de concreto, 2 o más hijos y con Seguro popular.

Las personas entrevistadas contaban con Seguridad Alimentaria, una moda de inicio de Alimentación Complementaria a los 3 meses con infusiones caseras y las familias contaban con Diversidad Alimentaria Alta.

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. - Con la finalidad de contribuir a la reducción de todas las formas de mala nutrición en niñas, niños, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) seleccionó a Chiapas como una de las primeras entidades en México donde se implementará el Programa de Nutrición durante

los primeros mil días, en especial, durante el embarazo, lactancia materna y alimentación complementaria.

La reunión de la presentación del proyecto estuvo encabezada por el secretario de Salud estatal, José Manuel Cruz Castellanos, quien manifestó es un honor que organismos internacionales pongan sus ojos en Chiapas y quieran sumarse al trabajo para fortalecer la salud de la niñez y adolescencia con diferentes estrategias que ayuden a mejorar la calidad de la nutrición.

Cruz Castellanos expuso que actualmente la problemática en niños menores de cinco años se centra en la desnutrición, el sobrepeso y la obesidad, por ello existen diversas estrategias multidisciplinarias adaptadas al entorno cultural, para la prevención y el control de estas enfermedades en el primer nivel de atención, por lo que la estrategia de la Unicef reforzaría estas acciones para lograr una buena nutrición en niños y adolescentes.

1.3 HIPOTESIS

Los malos hábitos empleados en la alimentación complementaria, nos permiten realizar nuevas estrategias en la alimentación infantil, debido a que será un beneficio en su crecimiento y desarrollo.

1.4 OBJETIVOS

1.4.1 Objetivo general:

Diseñar recomendaciones nutricionales en niños de 0-3 años, para su correcta alimentación complementaria, mediante la identificación de los errores comunes de la alimentación tradicional.

1.4.2 Objetivos específicos:

- Investigar la alimentación tradicional local para lograr un buen desarrollo nutricional mediante encuestas de salud infantil.
- Investigar el proceso de crecimiento del niño de 0-3 años para identificar los requerimientos nutricionales mediante el estudio de la teoría ya existente y reconocida.
- identificar los errores de la alimentación común. Y diseñar estrategias nutricionales para las madres en enseñanza alimentaria de 0-3 años.

1.5 PREGUNTAS DE INVESTIGACION

1. ¿Cómo la alimentación complementaria beneficia el crecimiento de los niños de 0-3 años?
2. ¿Qué beneficios tiene la alimentación complementaria sobre la alimentación tradicional?
3. ¿Cuáles son los errores nutricionales de la alimentación tradicional?
4. ¿Qué es la alimentación complementaria?

1.6 JUSTIFICACION

La alimentación complementaria (AC) se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil, como complemento y no como sustitución de esta. Desde el nacimiento hasta los seis meses de vida, los bebés solo precisan alimentación con lactancia materna o, en su defecto, fórmulas artificiales.

A partir de los seis meses, se inicia una etapa en la que se requieren otros aportes, que se irán introduciendo de forma paulatina el resto de los alimentos, manteniendo la lactancia a demanda todo el tiempo que madre e hijo deseen. Para poder ingerir alimentos diferentes a la leche, es conveniente que el organismo tenga la maduración necesaria a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune.

Se considera que un bebé está preparado cuando adquiere el desarrollo psicomotor que le permite manejar y tragar de forma segura los alimentos, como cualquier otro hito del desarrollo, no todos los niños lo van a adquirir al mismo tiempo, aunque en general estos cambios suelen ocurrir en torno al sexto mes.

No se recomienda demorar el inicio de la alimentación complementaria por encima de los seis meses y medio ya que esto también puede aumentar el riesgo de problemas nutricionales, entre los que se encuentran:

- Carencia de hierro.
- Aumento de probabilidad de alergias alimentarias.
- Peor tolerancia a distintas texturas y sabores.

Las recomendaciones han cambiado numerosas veces en los últimos años, además, las pautas varían mucho entre regiones y culturas. Lo importante es que no se deben dar “instrucciones” rígidas y sí introducir alimentos de uno en uno con intervalos de unos días para observar la tolerancia y aceptación, sin añadir sal, azúcar ni edulcorantes. El calendario orientativo sería:

- Cereales.
- Frutas (sin excepción).
- Hortalizas.
- Legumbres.
- Huevo cocinado (sin distinción entre yema y clara).
- Carne.
- Pollo.
- Pescado.
- Aceite de oliva.

Como regla general, tener en cuenta que las primeras comidas deben ser preparadas en casa a partir de alimentos naturales, sin azúcar ni sal agregados. Al momento de decidir qué preparar, se deben tener en cuenta algunos puntos:

- Evitar alimentos muy líquidos, como caldos, sopas o purés que se deslicen en el plato; tienen mucha agua y pocos nutrientes, que es lo que el bebé necesita en esta etapa.
- Incluir en cada comida una verdura cocida y un alimento que le dé energía, como papa, arroz, boniato, fideos, polenta, harinas, avena o sémola, con el agregado de una cucharadita de aceite.
- Lo antes que se pueda, sin demorar más de una semana, en una de las comidas agregar una cucharada colmada de carne cocida desmenuzada con un tenedor o bien picada con cuchillo.

CAPÍTULO 2.- MARCO TEÓRICO.

2.1 Nutrición

2.1.1 Definición

La nutrición es el proceso por el cual el organismo ingiere, digiere, absorbe, transporta, utiliza y excreta las sustancias alimenticias, lo que permite el crecimiento, mantenimiento y reparación del organismo. A excepción de la ingesta del alimento, el resto del proceso es involuntario.

(Villagómez, 2021)

Este procedimiento de asimilación es un proceso que consiste en proveer de diversos nutrientes a las células, llevado a cabo mediante la absorción de nutrimentos (proteínas, sales minerales, agua, glúcidos, vitaminas y lípidos). Como ciencia, la nutrición estudia la manera en que los organismos utilizan los nutrientes para mantener sus funciones vitales y asegurar su buen desarrollo biológico.

2.1.2 Importancia.

La nutrición es el proceso responsable en adquirir y transformar los nutrientes para garantizar el correcto funcionamiento y desarrollo del organismo. Es el elemento responsable en descomponer y distribuir los nutrimentos hacia diferentes secciones del cuerpo para suplir las necesidades nutricionales,

(Del Castillo-Matamoros, 2021)

Mediante una buena nutrición, se puede atacar eficientemente diversas enfermedades e infecciones, impedir obesidad o sobrepeso, fortalecer sistema

inmune y curar problemas de salud. Todo esto influye en un mejor estado de ánimo, mejor rendimiento físico y mental, y bienestar general.

2.1.3 Proceso

La nutrición es el conjunto de procesos por los cuales el organismo obtiene las diferentes sustancias necesarias para vivir, proporcionándole la energía y los elementos necesarios para las estructuras y el buen funcionamiento del organismo, Los procesos que intervienen en la nutrición son:

La digestión: El aparato digestivo se encarga de introducir el alimento en el organismo, y transformarlo en nutrientes sencillos utilizables por las células.

La respiración: El aparato respiratorio se encarga de obtener el oxígeno necesario para las células y eliminar el CO₂ procedente del metabolismo celular.

La circulación: El aparato circulatorio transporta los nutrientes, gases, productos de desecho y otras sustancias, uniendo a todas las células del organismo entre sí.

La excreción: El aparato excretor elimina los productos de desecho procedentes del metabolismo celular, transportados por el aparato circulatorio, filtrando la sangre y expulsándolos a través de la orina.

2.1.4 Función

La función de la nutrición es clave para la supervivencia de los seres humanos. A través de ella se llevan a cabo los procesos de crecimiento, desarrollo y regeneración de los tejidos dañados. Incluye procedimientos como la ingestión de nutrientes, la digestión y su transporte a las células del organismo.

Ingestión de alimentos: se basa en consumir alimentos y bebidas a través de la boca y llevarlos al sistema digestivo. Este proceso se facilita gracias a la acción de los dientes, la lengua y la saliva.

Digestión: se descomponen los alimentos en los nutrientes y la energía que tu cuerpo necesita. Comienza en la boca, donde los alimentos combinados con la saliva son masticados y llevados al estómago. Allí se mezclan con los jugos gástricos. Los alimentos parcialmente digeridos van al intestino delgado, donde se descomponen en sustancias más simples y absorbibles.

Absorción: los nutrientes son absorbidos por la pared intestinal y transportados por la sangre a las células del organismo. Los componentes alimenticios son utilizados en los procesos metabólicos y fisiológicos del cuerpo.

2.1.5 Influencia en la nutrición

El comportamiento alimentario es la conducta que tienen las personas con respecto a los hábitos e ingesta alimentaria y de cómo influye el entorno en la alimentación, A pesar de que la finalidad de la alimentación es obtener los nutrientes necesarios para poder sobrevivir y estar saludables, en la actualidad,

comer se ha convertido en un acto de interacción social. La conducta alimentaria de adquiere desde que somos niños, a edades tempranas, la familia tiene un gran impacto ya que es la que va a transmitir unos determinados hábitos y acceso a determinados alimentos.

(Cazorla, 2021)

2.1.6 Tipos De Nutrición

Autótrofa: Este tipo de nutrición se encuentra en los seres vivos como las plantas o bacterias que son capaces de producir sus propios nutrientes. En este tipo de nutrición no nos encontramos nosotros como seres humanos, ya que nosotros necesitamos de hábitos alimenticios correctos para nutrirnos.

Heterótrofa: En este tipo de nutrición es donde nos podemos ubicar como seres vivos, porque consiste en la necesidad de otros organismos para vivir. Nosotros usamos los nutrientes de otros seres vivos como plantas y animales para mantener una alimentación sana.

Nutrición herbívora: El organismo se alimenta de vegetales

Nutrición carnívora: El organismo se alimenta de carne.

Nutrición omnívora: El organismo se alimenta de vegetales y carne.

2.1.7 Etapas Del Proceso De Nutrición

Ingestión: Corresponde a la entrada de los alimentos en nuestro cuerpo. Los alimentos se mastican en la boca y pasan por el esófago hasta el estómago

Digestión: Esta etapa es cuando los alimentos son descompuestos en nutrientes más pequeños, como aminoácidos, grasas y carbohidratos, que son absorbidos por el organismo.

Absorción: Esta etapa es cuando los nutrientes descompuestos son absorbidos a través de la mucosa intestinal y transportados a los tejidos del cuerpo.

Metabolismo o excreción: Esta etapa es cuando los nutrientes son utilizados por el cuerpo para crear energía y producir sustancias necesarias para la supervivencia. Esta etapa también puede incluir la eliminación de desechos.

2.2 Niños De 0-3 Años

2.2.1 1er trimestre- 1 a 12 semanas

Durante el primer trimestre, el cuerpo pasa por muchos cambios. Los cambios hormonales afectan prácticamente a todos los sistemas de órganos, estos cambios pueden manifestar síntomas incluso en las primeras semanas de embarazo. El retraso menstrual es un signo evidente de embarazo. Otros cambios pueden incluir:

- Agotamiento
- Senos sensibles e inflamados. Los pezones también se pueden volver protuberantes.
- Malestar estomacal; pueden presentarse vómitos (malestar matutino)
- Deseo hacia o desagrado ante ciertos alimentos
- Cambios de humor
- Estreñimiento (dificultad para eliminar las heces)
- Necesidad de orinar con mayor frecuencia
- Dolor de cabeza
- Acidez
- Aumento o pérdida de peso

A medida que el cuerpo cambia, probablemente necesites hacer cambios en tu rutina diaria; por ejemplo, acostarte más temprano o comer más frecuentemente, pero en pequeñas cantidades. Afortunadamente, la mayoría de estos malestares desaparecerán con el tiempo. Y algunas mujeres no sienten nada en absoluto.

Tomar una vitamina prenatal como el ácido fólico ayuda a prevenir algunos defectos congénitos (defectos de nacimiento) en el cerebro y la columna vertebral. El hierro y el yodo ayudan a mantenerte a ti y a tu bebé sanos.

Ya que en el primer trimestre (primeras 12 semanas): la mayoría de las mujeres no necesitan calorías extra.

2.2.2 2er trimestre- 13 a 26 semanas

La gran parte de las mujeres siente que el segundo trimestre de gestación es más fácil de llevar que el primero. De todas maneras, es igual de importante mantenerse informada sobre el embarazo durante estos meses.

Notarás que algunos síntomas, como las náuseas y la fatiga, desaparecerán. Pero ahora se presentarán nuevos cambios en el cuerpo que serán más evidentes. El abdomen se expandirá de acuerdo con el crecimiento del bebé. Y antes de que termine este trimestre, sentirás que el bebé comienza a moverse.

A medida que tu cuerpo cambia para hacer espacio para el bebé, es probable que tengas:

- Dolores corporales, particularmente en la espalda, abdomen, ingle o muslos
- Estrías en el abdomen, senos, muslos o nalgas
- Oscurecimiento de las areolas
- Una línea en la piel que se extiende desde el ombligo hasta el vello púbico
- Manchas oscuras en la piel, particularmente en las mejillas, la frente, la nariz o el labio superior. Generalmente se presentan en ambos lados de la cara. Se lo conoce como la máscara del embarazo.
- Entumecimiento u hormigueo en las manos, llamado síndrome del túnel carpiano.
- Comezón en el abdomen, las palmas de las manos y las plantas de los pies.

- Inflamación en los tobillos, dedos y rostro.

Para vitaminar en el segundo trimestre de embarazo es ácido fólico, hierro, calcio y omega 3 son algunos de los principales suplementos que se le indican a las embarazadas, cada uno de los cuales cumple distintas funciones, entre ellas, prevenir malformaciones en el niño y la osteoporosis en la edad adulta de la madre.

Segundo trimestre (de 13 a 26 semanas): la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 340 calorías extra cada día.

2.2.3 3er trimestre 27 semanas hasta el nacimiento

¡Estás en la recta final! Algunas de las molestias propias del segundo trimestre continuarán. Además, muchas mujeres sienten dificultad para respirar y necesitan ir al baño con mayor frecuencia. Esto se debe a que el bebé está creciendo más y más y ejerce más presión sobre los órganos. No te preocupes, el bebé está bien y estos problemas se aliviarán una vez que des a luz.

Entre los cambios corporales que notarás en el tercer trimestre se incluyen:

- Falta de aire
- Acidez
- Inflamación en los tobillos, dedos y rostro.
- Hemorroides
- Sensibilidad en los senos; pueden secretar una sustancia acuosa que es el líquido precursor de la leche llamado calostro
- Ombligo abultado
- Dificultades para conciliar el sueño
- El desplazamiento del bebé hacia la parte inferior de tu abdomen

- Contracciones, que puede indicar un trabajo de parto real o una falsa alarma

Al final de embarazo deben de tomar las vitaminas de calcio y vitamina D, ayudan a promover el desarrollo de los dientes y los huesos del bebé. También puede ser beneficioso las vitaminas prenatales que contenga vitamina C, vitamina A, vitamina E, vitaminas B, zinc y yodo.

Último trimestre (después de 27 semanas): la mayoría de las mujeres necesitan alrededor de 450 calorías extra cada día.

2.2.4 0 meses a 6 meses

En los primeros 0 a 6 meses los bebés deben de consumir la leche materna es el mejor alimento que puede darse en los primeros 6 meses de vida. Es rica en nutrientes importantes para el crecimiento, desarrollo adecuado, protección contra enfermedades y brindar beneficios a la salud materna. Dar de mamar brinda beneficios tanto al niño como a la madre.

La lista de los beneficios de la lactancia materna exclusiva

- Satisface las necesidades de líquidos. Brindarle agüitas, infusiones u otros alimentos atenta contra una lactancia materna exitosa y contribuye a incrementar el riesgo de enfermedades infecciosas.
- Debe ser a libre demanda, cuando la niña o niño succiona frecuentemente va asegurar la producción de leche materna.
- La leche materna contiene compuestos nitrogenados (proteínas), inmunoglobulinas, enzimas, lactosa, grasa (ácido oleico, palmítico, ácidos grasos poliinsaturados de cadena larga, conocidas por su importancia para el crecimiento y desarrollo cerebral), oligosacáridos, además de tener

alta biodisponibilidad de minerales como calcio, magnesio, hierro, cobre y zinc.

- La leche materna tiene un alto valor nutricional y un contenido de grasa relativamente alto comparado con la mayoría de alimentos complementarios, siendo una fuente clave de energía y ácidos grasos esenciales.
- Aporta una cantidad importante de varios micronutrientes.
- Protege la salud y reduce la morbilidad.
- Posibilita un adecuado crecimiento y desarrollo de la niña o niño.

La importancia que tiene el calostro dentro primeros días de nacido de los bebés es la primera leche que recibe el niño posterior al nacimiento, es un líquido de color amarillento, espeso, rico en proteínas, vitamina A y sustancias inmunológicas que protegen al niño contra las infecciones, comprobando que el calostro es la primera inmunización natural que recibe el niño. Además:

- Protege la mucosa intestinal, impidiendo la implantación de gérmenes, protege contra la neumonía, la diarrea y otras enfermedades, esta protección se prolonga por el tiempo en que el niño recibe leche materna
- Tiene un efecto laxante ayudando a la niña o niño a eliminar el meconio, disminuyendo la presentación de ictericia «fisiológica» del recién nacido.
- Su producción puede parecer escasa; sin embargo, debe brindarse seguridad a la madre que esa cantidad producida y su valor nutritivo, se ajustan a las necesidades de la niña o niño.

2.2.5 6 meses a 9 meses

En esta etapa, el pediatra puede recomendarte ampliar la dieta de tu bebé para incluir alimentos sólidos. Con estas incorporaciones al menú, será mejor que planifiques un horario de comidas.

Cuando un niño está listo para probar alimentos sólidos, los cereales integrales mezclados con leche materna o de fórmula suelen ser lo primero que se les da, seguidos de puré de verduras y frutas. Sin embargo, no hay evidencia médica que indique que la introducción de alimentos en un orden concreto ofrezca algún beneficio.

Recuerda que los alimentos sólidos son solo complementarios en esta fase, ya que la leche materna o de fórmula sigue siendo la fuente de nutrición más importante. Incluye alrededor de 1 litro en el horario de comidas de tu bebé de 6 meses en tres o cuatro tomas al día para asegurarte de que obtenga las vitaminas y minerales necesarios.

Es posible que puedas prescindir de las tomas nocturnas. No obstante, cada bebé es único.

2.2.6 9 meses a 1 año

Entre los 9 y 1 años, tu bebé puede comer media taza de alimentos tres o cuatro veces al día, además de un refrigerio saludable. Ahora puedes empezar a picar los alimentos blandos en trozos pequeños en lugar de triturarlos. Tu bebé puede incluso comenzar a comer alimentos con los dedos. Continúa amamantándolo cada vez que tenga hambre.

Todos los alimentos deben ser fáciles de comer para tu bebé, además de nutritivos, haz que cada bocado cuente.

Los alimentos deben ser ricos en nutrientes y proporcionar energía. Además de cereales y papas, asegúrate de que todos los días tu bebé coma verduras, frutas, legumbres y semillas, un poco de aceite o grasa rica en energía, especialmente, alimentos de origen animal (lácteos, huevos, carne, pescado y aves). Comer una variedad de alimentos todos los días le da a tu bebé la mejor oportunidad de obtener todos los nutrientes que necesita.

Si tu bebé rechaza un alimento nuevo o lo escupe, no insistas. Vuelve a intentarlo unos días después. También puedes probar mezclarlo con otro alimento que le guste a tu bebé.

2.2.7 2 años a 3 años

La alimentación para niños de 2 a 3 años significa la integración a la dieta familiar, la cual debe ser variada y equilibrada cubriendo de este modo el aporte de nutrientes, calorías, proteínas y vitaminas que necesitan los pequeños para continuar con su crecimiento.

A partir de los 2 años el niño necesita hacer cinco comidas al día: desayuno, almuerzo o aperitivo de media mañana, comida, merienda y cena. Solo así podrá tener energía suficiente y evitar llegar a la hora de la comida principal con mucha hambre.

Pero comer cinco veces al día no quiere decir tomar mucha cantidad ni menos aún que los tentempiés no sean sanos: entre horas ofrece a tu hijo frutas de temporada, lácteos y derivados sin azúcares bajos en grasas y frutos secos siempre y cuando te hayas asegurado antes de que no es alérgico.

Si después de la cena sigue con hambre o bien para cubrir las necesidades de leche diaria de 500 cc, puede tomar un vaso con cereales de avena, arroz o trigo, pero procura que en su mayoría no sean azucarados o chocolateados.

2.3 Errores Nutricionales

2.3.1 Bebidas gaseosas

El consumo de gaseosas, agua saborizadas y jugos artificiales está relacionado con el riesgo de obesidad y riesgo cardiovascular tanto en niños como en adultos, lo cual se da por los componentes de estos líquidos, en su mayoría derivados del azúcar natural y del azúcar de las frutas (fructosa): jarabe de maíz alto en fructosa, por ejemplo. Las gaseosas no aportan nutrientes de calidad, sino que predisponen a los niños a enfermedades por su alto contenido en azúcares.

El primer error es creer que los niños necesitan azúcar adicional. Es por eso que, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), una ingesta recomendada y moderada de azúcar debe representar el equivalente al 10 por ciento del total de energía (kilocalorías) consumida.

2.3.2 Exceso de comida en el plato

Cuando se le da demasiado alimento, un bebé también puede tragar aire, lo cual puede producir gas, aumentar el malestar estomacal y hacerle llorar. Un bebé al que se lo alimenta en exceso también puede regurgitar más de lo habitual y tener heces sueltas. Aunque el llanto por la molestia no es un cólico, el malestar puede hacer que el llanto sea más frecuente y más intenso en un bebé propenso a los cólicos.

La cantidad de alimento que necesita cada bebé varía. Los bebés que tienen menos tiempo de nacidos generalmente no toman más leche materna o fórmula de la que necesitan.

2.3.3 Sobre estimular la cantidad y las porciones del bebe

La sobre estimulación ocasional no tiene ningún efecto a largo plazo, pero la sobre estimulación constante estresa al bebé y tiene un impacto físico, cognitivo y emocional en el desarrollo. El niño o la niña que ha recibido más estímulos se crispa más fácil, tiene menos tolerancia a la frustración, necesita del otro constantemente porque construyó su juego en base a la presencia o no de otro, necesita constante atención. Lo que sucede es que la sobre estimulación ha obstaculizado los recursos de ese niño o esa niña.

2.3.4 Incluir azúcares y sal antes de tiempo

El sodio es un mineral necesario para el organismo, pero no en grandes cantidades ya que un exceso puede afectar seriamente la salud de las arterias a largo plazo aumentando el riesgo de enfermedades como hipertensión arterial o aumento del colesterol. Los riñones del bebé aún son muy pequeños para manejar grandes cantidades de este mineral, por lo que los alimentos que le ofrecemos deben ser lo más naturales posibles, sin conservantes y sin agregado de sal.

Las preferencias alimentarias y las pautas dietéticas se establecen en la lactancia y en la primera infancia, los productos excesivamente endulzados “podrían afectar el desarrollo de las preferencias gustativas de los niños al aumentar su gusto por los alimentos más dulces”. Una mayor preferencia por lo dulce implica, a su vez, un mayor consumo de azúcar, un comportamiento que está asociado con el sobrepeso, la obesidad e importantes problemas de salud

2.3.5 Distracciones a la hora de la comida

El niño que tiene una atención sostenida limitada o el que se distrae por necesidades sensoriales o por interferencias puede ser abrumadoramente incapaz de atender a las tareas de alimentación. Asimismo, los niños con tendencias conductuales pueden estar viendo satisfechas otras necesidades que, por tanto, interfieren en la independencia de la auto alimentación.

Cuando la atención de los comportamientos se ve afectada, hay muchos problemas resultantes que interfieren con la seguridad y la independencia durante las comidas:

- Impulsividad
- Disminución de la concentración
- Deterioro de la memoria
- Malos juicios
- Deterioro del seguimiento de la dirección
- Malas prácticas de autocontrol
- Perseverancia
- Desorientación

2.3.6 Eliminar la leche al empezar la alimentación complementaria

A partir de los 6 meses de vida su bebé comienza a probar nuevos alimentos distintos a la leche. La leche materna sigue siendo un alimento muy rico en todos los nutrientes que necesita su bebé. Por eso la leche materna sigue siendo un alimento fundamental para su crecimiento y desarrollo y no hay que quitarla.

Es lo mismo para los que maman que para los que toman leche artificial. La alimentación complementaria se debe iniciar sobre los 6 meses de vida. La leche materna siempre seguirá siendo a demanda. Los que toman leche artificial se debe asegurar que no sea inferior a medio litro de leche al día.

La leche materna no pierde sus propiedades con el paso del tiempo. Para un niño mayor de un año la leche materna sigue siendo un alimento muy bueno y completo. Tiene grasas y proteínas muy sanas y muchas vitaminas y minerales. Durante los periodos que están enfermos suelen querer mamar todo el rato y la leche materna les da todo lo que necesitan.

Hasta los 12 meses la alimentación complementa el pecho. No lo sustituye. El pecho se sigue dando a demanda. Puede ser que el niño lo quiera antes de comer, después, en medio... Y sobre todo a demanda por la noche. Así nos aseguramos que no se retira el pecho.

2.3.7 Introducir el gluten a destiempo

Existe un mayor riesgo de que el bebé sufra enfermedades respiratorias del tracto inferior, otitis media, y diarrea.

La “alergia al gluten” suele ser un nombre inapropiado pues realmente se trata de una hipersensibilidad al trigo (el gluten es uno de sus componentes); es una reacción alérgica de efecto inmediato, causada cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona en contra de las proteínas del trigo tras ser consumido.

El trigo es una de las ocho alergias alimentarias más comunes, las otras son provocadas por:

- La proteína de la leche de vaca
- El huevo
- La soya
- Los cacahuetes

- Las nueces
- El pescado
- Los mariscos

A pesar de que los bebés pueden estar expuestos al gluten antes de los seis meses, a través de la Leche Materna, y después mediante la Alimentación Complementaria, el porcentaje de lactantes con algún tipo de reacción alérgica, suele ser muy bajo.

2.4 Recomendaciones

2.4.1 Preparación adecuada de los biberones

Cuando no es posible alimentar al bebé con leche materna o no se desea hacerlo, es necesario optar por el biberón y las fórmulas infantiles. Por eso, en este post vamos a descubrir cómo preparar un biberón con leche de fórmula correctamente.

- Limpiar y desinfectar la superficie donde se va a preparar el biberón.
- Lavarse las manos con agua y jabón. Secárselas con un paño limpio o desechable.
- Hervir agua potable limpia (si se utiliza agua mineral embotellada, asegurarse de que en la etiqueta aparece la mención "indicada para la preparación de alimentos infantiles").
- Leer las instrucciones de preparación que figuran en la etiqueta del envase de leche en polvo, para calcular qué cantidad de leche y agua se necesita.
- Verter el agua (que debe estar como mínimo a 70 °C) en el biberón limpio y esterilizado. No dejar enfriar el agua durante más de 30 minutos antes de hacer la mezcla, pues se enfriaría demasiado y no alcanzaría los 70 °C necesarios para destruir las bacterias.
- Agregar la cantidad exacta de polvo al biberón que contiene el agua.
- Cerrar el biberón y agitar suavemente.

2.4.2 No condimentos

Un condimento o aderezo es un ingrediente que se utiliza para sazonar la comida y realzar su sabor. Estrictamente se consideran condimentos: la sal destinada al consumo humano, las especias y las hierbas aromáticas.

No obstante, en la mayoría de ocasiones se entiende que también son condimentos otros productos como el aceite y el vinagre, la mostaza, la mahonesa y el ketchup, y otros tipos de salsas.

No introducir la sal en el menú de los más pequeños se debe a dos razones:

- Madurez de la función renal: el sistema renal del peque aún no es capaz de depurarla.
- Educar el sabor: si les acostumbramos a sabores salados, es posible que condicionemos sus preferencias en el resto de la infancia y de la vida adulta.

Aunque las últimas tendencias se están fijando de manera especial en el azúcar que contienen los alimentos y su implicación en la obesidad y algunas enfermedades como la diabetes, no encontramos tantas “alarmas” con la sal. Sin embargo, un consumo elevado de sal se relaciona con la hipertensión arterial que está directamente implicada en las enfermedades cardiovasculares como los accidentes cerebrales vasculares o los infartos de miocardio.

2.4.3 Creatividad

La alimentación creativa para niños es una excelente forma de elevar su imaginación y estilo de vida porque les permite reconocer sabores, colores y desenvuelve su rol en la cocina creando personajes a través de la mezcla de comidas. Igualmente es una terapia que les enseña a explorar el mundo de la buena alimentación y los educa a reemplazar comidas que no son beneficiosas para su vida.

Desde la psicología en estimulación temprana la preparación de alimentos es vital en la formación de los niños, ya que les fortalece habilidades de coordinación, creatividad, perspectiva, exploración, texturas y motricidad. Asimismo, se profundiza igualmente en sabores, texturas y colores que activan el funcionamiento de varios órganos en la importancia del desarrollo infantil como las áreas táctiles, gustativas y olfativas.

2.4.4 Tener buena higiene a la hora de manipular los alimentos

Lavar los utensilios y recipientes con los que se van a preparar los alimentos. Cocinar de forma adecuada los alimentos. Evitar la exposición de los alimentos a moscas y otros tipos de insectos, para ello debe mantenerse tapada la comida hasta el momento de su consumo.

2.4.5 Iniciar de forma precoz o tardía la alimentación complementaria

Riesgos de la introducción precoz de la alimentación complementaria (antes del 4º mes) Empezar demasiado pronto, sobre todo antes de los 4 meses, tiene riesgos para el bebé, tanto a corto como a largo plazo (podéis verlo en imágenes).

A corto plazo: Posibilidad de atragantamiento. Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior Interferencia con la biodisponibilidad de hierro y zinc de la leche materna Sustitución de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

2.4.6 Incluir verduras en el menú de tu pequeño

Las verduras son importantes en el menú para niños y necesarias para la salud del niño. Las hortalizas son alimentos para niños necesarios pues, si bien no causan inmediatamente aceptación, tienen un sinnúmero de propiedades, necesarias para la salud del niño.

El desafío es incorporarlas al menú para niños y comerlas desde la etapa infantil para que estos alimentos para niños estén dentro de su dieta diaria.

Al incorporar las verduras dentro del menú para niños, estas cumplen un papel fundamental, debido a su gran contenido vitamínico, beneficioso en el sistema inmunológico infantil y la salud del niño. Los niños en la etapa preescolar,

generalmente, son reacios a consumir estos importantes alimentos para niños, debido a que su cerebro aún no se acostumbra a sabores tan extraños en los primeros años de vida.

2.4.7 Elegir las carnes blancas y el pescado

El pescado y las carnes blancas tiene un excelente valor nutritivo, aporta proteínas de alto valor biológico y de fácil digestión. Es fuente de minerales como el fósforo, potasio, sodio, calcio, cobalto, magnesio, hierro, yodo, flúor, zinc y vitaminas como la A, B1, B2, B3, B12, D y E. Contiene ácidos grasos poliinsaturados omega 3 conocidos como DHA y EPA que son indispensables para el desarrollo normal del cerebro de los niños y niñas.

2.4.8 Utilizar para cocinar de preferencia grasas “buenas”

Además de darle combustible al cuerpo, las grasas: ayudan al cuerpo a absorber algunas vitaminas liposolubles (las vitaminas A, D, E y K) que solo se pueden absorber si la dieta de una persona incluye grasas. son los componentes básicos de las hormonas. son importantes para la salud del cerebro.