

Alimentación durante la infancia y gestación – Anemia Cero -M 3



Durante y después del **embarazo**, la **nutrición** juega un rol crucial en la salud y desarrollo de los(as) niños(as). La educación **nutricional** puede ayudar a las madres a tomar mejores decisiones y saber “qué comer”, lo que les permite mejorar sus hábitos alimenticios y los de sus hijos(as)

Contenido

Alimentación durante la infancia

1. Alimentación complementaria
2. Requerimientos nutricionales
3. Recomendaciones

Alimentación durante la gestación

1. Alimentación complementaria
2. Requerimientos nutricionales
3. Alimentación de la madre lactante

Video

Examen

Dar Click aquí

[EXAMEN](#)

6)ALIMENTACIÓN DURANTE LA INFANCIA Y LA GESTACIÓN:

6.1).Alimentación durante la infancia

La alimentación durante los primeros 5 años de vida es fundamental debido a su mayor requerimiento energético por su acelerado crecimiento y para poder asegurar un correcto crecimiento, desarrollo del niño la alimentación debe contener todos los macros, micro nutrientes que el organismo de los infantes necesitan en esta etapa y poder prevenir así enfermedades, nutricionales tanto por déficit o exceso tales como anemia, desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Por lo tanto, durante este periodo los niños necesitan llevar un régimen de alimentación diferente al de un adulto para poder cubrir sus requerimientos nutricionales, teniendo en cuenta su capacidad gástrica y demás factores los cuales ayudaran a determinar su patrón alimentario.

Recomendaciones:

- Frecuencia de consumo de alimentos debe ser distribuido entre 4 o 5 comidas al día.
- Brindar las comidas en un ambiente familiar tranquilo y de cariño.
- Dar alimentos que le sean familiares, porque los niños/as aceptan mejor aquellos alimentos que consumen sus padres.
- Cada nuevo alimento que se incorpore a la dieta, debe darse gradualmente, prefiriendo los alimentos solos a los combinados, porque así los reconocerán fácilmente.
- Ofrecer alimentos en trozos pequeños, de esta manera será más fácil utilizar la cuchara y el tenedor y

desarrollar independencia para comer.

- Deben evitarse alimentos con sabores muy fuertes y las comidas muy condimentadas.
- Brindar alimentos con diferentes texturas y colores para reforzar sus habilidades masticatorias y estimular el apetito.

a) Crecimiento y desarrollo del niño:

El aumento de tamaño se relaciona más con el crecimiento y la capacidad funcional del ser humano y con el concepto de desarrollo o de maduración. La estatura de los niños (a) y su ritmo de crecimiento se ve afectado por diversos factores genéticos, hormonales, ambientales y especialmente nutricionales, que interactúan desde el momento de la concepción hasta el final de la pubertad.

El crecimiento de cada niño y niña tiene características individuales, incluso dentro de una misma familia. La medición periódica de peso y talla es uno de los procedimientos para establecer si el niño o niña están dentro de los límites normales para su edad y sexo. El individuo en el primer año de vida y el inicio de la adolescencia tienen un crecimiento acelerado y en el caso del inicio de la adolescencia el desarrollo emocional e intelectual también es más rápido, los cuales suelen afectar los hábitos alimentarios.

Los alimentos son necesarios para el crecimiento y desarrollo, la actividad física, la buena salud y la conservación de la vida. Si un individuo crece bien es porque probablemente está sano y bien nutrido. Si no crece bien, probablemente padece de alguna enfermedad o su alimentación no es adecuada. Crecimiento: es el aumento gradual de tamaño del cuerpo y de sus órganos.

b) Alimentación Complementaria:

La introducción de alimentos o alimentación complementaria, inicia cuando el niño recibe el primer alimento diferente a la

leche materna, esto debe suceder a partir de los seis meses de edad y debe terminar cuando el niño se incorpora completamente a la dieta familiar, cerca de los dos años de edad.

La Alimentación Complementaria Prolongar la lactancia materna para poder Complementar los nutrientes que la leche materna provee, en lugar de sustituirla.

Para evitar la desnutrición por carencia de alimentos en cantidad y en calidad.

Formar hábitos alimentarios adecuados desde la niñez temprana.

Ayudar a mantener el buen estado nutricional y de salud del niño o niña.

La introducción de los nuevos alimentos tiene que ser variada teniendo en cuenta la cantidad, consistencia y frecuencia del alimento de acuerdo al crecimiento del niño (a), con respecto a las preparaciones tienen que ser muy suaves como purés, posteriormente alimentos machacados; luego comidas blandas en pedacitos finos, finalmente, preparaciones de comidas de la olla familiar.

Dar a conocer al niño (a) poco a poco los diferentes sabores: Dulce, salado, ácido amargo, primero solos y después mezclados. Cuidar de no condimentar mucho con sal, azúcar o cubitos de caldo artificial, dejar solo los sabores naturales de los alimentos.

Las cantidades deben ser muy pequeñas (entre dos a cinco cucharadas). Se aumentan a medida que pasa el tiempo y que el niño (a) acepte mayores cantidades.

c). Requerimientos nutricionales

Requerimientos Nutricionales de niños menores de 5 años de edad	
--	--

Edad	Energía	Proteínas	Hierro	Zinc
1 a 3 años	100 kcal	1.8 g/kg/d	11mg/d	3 m/d
4 a 5 años	90 kcal	1.5 g/kg/d	11 mg/d	5mg/d

Fuente: Fundamentos de la Nutriología Pediátrica Robinson Cruz Gallo.

6.2). Alimentación durante el embarazo

a) Nutrición durante la gestación:

El **embarazo** impone a la mujer un aumento en las necesidades nutricionales debido a que en esta etapa se requiere una cantidad adicional de macro y micro nutrientes para que puedan brindar, un correcto crecimiento materno-fetal, que favorezca la lactancia y que conserve un satisfactorio estado nutricional durante el periodo de gestación, por lo cual llevar una dieta saludable durante el embarazo, influye de forma positiva tanto en la salud de la madre como del bebé.

Siempre ha existido la idea de que una mujer embarazada debe comer más de lo habitual; pero hay que prestar atención tanto a la cantidad como a la calidad. Se deben vigilar y recomendar los nutrientes básicos para las funciones vitales de la madre y el desarrollo del hijo o hija. Entre estas funciones están la formación de “el cuerpo del niño o niña, tejidos, músculos, huesos, uñas, dientes y otros, y la sangre, que le va a dar vida y salud a ese cuerpo”.

b) Alimentación durante el embarazo:

Durante el embarazo, aumenta el gasto energético en reposo por el desarrollo del feto y por el aumento de la actividad de órganos maternos, como el corazón, la circulación, la respiración, el cerebro y el cuerpo del niño se desarrollen de forma apropiada etc. Por eso es importante que durante el embarazo se lleve una alimentación que aporte todos los nutrientes para asegurar un correcto crecimiento y desarrollo del feto desde el primer trimestre, segundo y tercer

trimestre. En el embarazo se necesitan calorías extras, más proteínas, zinc, vitamina A, vitamina C, ácido fólico y mucho más hierro. Las necesidades de energía y de la mayoría de los nutrientes aumentan durante el embarazo y la lactancia. Las necesidades de hierro y ácido fólico durante el embarazo son tan altas que es aconsejable dar suplementos de estos nutrientes

c) Alimentación de la madre lactante:

La alimentación de la madre durante la lactancia materna debe ser suficiente para asegurar una correcta producción de leche de calidad. Para ello, se deben aumentar aún más el requerimiento calórico esto dependerá del peso de la madre un promedio de 500 Kcal adicionales al requerimiento diario de la madre lactante esto se debe hacer de forma equilibrada, para poder recuperar el peso anterior y no generar un sobrepeso y poder producir la leche que alimentará a tu bebé.

La leche materna es el alimento perfecto para el recién nacido, contiene todos los nutrientes para el correcto desarrollo del bebé. Contiene hormonas, factores de crecimiento y anticuerpos que protegen al recién nacido de infecciones, tranquiliza al bebé y fortalece el vínculo entre madre e hijo.