



**Atlantic International University**

**Karen Andrea Cardona Durango**

**Matricula  
ID: UB68434SNU77562**

**Bachelors in Nutrition**

**Asesor Académico de AIU  
Dr. Mariam Garibaldi**

**Nutricion en la infancia**

**Santo domingo  
Republica Dominicana  
Junio 2021**

## Tabla de contenido

<b>Introducion.....</b>	<b>2</b>
<b>Marco teorico.....</b>	<b>3</b>
<b>1.Embarazo .....</b>	<b>4</b>
-primer trimestre.....	4
-segundo trimestre .....	4
-tercer trimestre.....	4
<b>2. Nacimiento y maternidad.....</b>	<b>5</b>
<b>2.1 lactancia .....</b>	<b>5</b>
2.1.2 lactancia de 0 a 6 meses .....	6
-grasas:.....	6
-carbohidratos:.....	6
-carbohidratos no digeribles .....	6
-proteína: .....	7
-vitaminas: .....	7
-minerales:.....	7
2.2 el calostro.....	7
<b>3.Prolactina .....</b>	<b>8</b>
<b>4. Alimentación complementaria después de los 6 meses.....</b>	<b>8</b>
4.1 Alimentación complementaria apropiada “La alimentación del lactante y del niño pequeño” .....	9
<b>5. retraso en el crecimiento .....</b>	<b>10</b>
5.1 alimentación de 6 a 23 meses que no reciben leche materna .....	10
<b>6.infancia.....</b>	<b>11</b>
<b>6.1 alimentación en la infancia .....</b>	<b>12</b>
6.1.2 alimentos para un buen desarrollo en la infancia.....	15
<b>Conclusion .....</b>	<b>17</b>
<b>Preguntas.....</b>	<b>18</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>18</b>

## Introducion

en esta investigación vamos indagar sobre la alimentación desde la etapa 0 hasta la preescolar osea desde la concepción hasta los 7 años,el proceso del embarazo hasta la maternidad y cómo esto impacta en la salud del niño,cuando hablamos de infantes toda la responsabilidad sobre cae en los padres, estos van a dirigir y guiar al menor con las mejores decisiones para tener una vida saludable y productiva. la alimentación del menor son las primeras lecciones de los padres hacia los hijos osea se torna fácil decir que los padres enseñan a los menores la manera correcta de alimentarse pero esta lección se torna un reto para los padres con malos hábitos

alimenticio ya que los bebés y los niños en sus primeras etapas aprenden por modelo o sea replican todo lo que los padres hacen y van tomando los mismo hábitos que los adultos. los infantes se enfrentan a un mundo nuevo lleno de texturas, sabores, colores y con ello también llega la frustración ya que en sus primeras etapas no saben cómo expresar a sus progenitores lo que sienten o quieren, los bebés y niños hasta los 2 años se expresan con gestos y sonidos tales como los famosos “chillidos, lágrimas, gritos, lloriqueo” una vez hacen su rabieta van comprendiendo como es el mecanismo de comunicación con su entorno. En este nuevo ciclo para un adulto “el de ser padre o madre” es de constante aprendizaje hasta para los que tienen hijos por segunda vez ya que criar y formar un individuo para la sociedad es un constante reto y más cuando vemos que los hijos todos son diferentes y esto es por que las personalidades de cada individuo van cambiando a lo largo de las etapas de vida. para los padres emplear un método aprendizaje en los niños no va hacer nada fácil ya que lo que puede funcionar para un hijo para el segundo no, es así donde un estilo de vida saludable y un manejo correcto de la información puede salvar a los padres de sentirse fracasados ya que en la sociedad se está viendo cada día mas enfermedades provocadas por malos hábitos alimenticios, las consultas al pediatra tienen más incidencia por el sobre peso a temprana edad pero de quién es la responsabilidad de una alimentación de calidad y en porciones indicadas Es de los adultos, los menores no deben de elegir entre algo bueno o malo como es la comida rápida o una ensalada, es por eso el llamado a recrear ambientes donde desde el núcleo familiar se tenga una buena relación con los alimentos para que los menores entiendan el impacto de estos en nuestro cuerpo. mente sana, cuerpo sano, cuerpo sano persona feliz y realizada, con esto abrimos este nuevo tema nutrición en los menores.

## Marco teorico

1. Embarazo
2. Nacimiento y maternidad
  - 2.1 lactancia
    - 2.1.1 lactancia de 0 a 6
    - 2.2 el calostro
3. Prolactina
4. Alimentación complementaria después de los 6 meses
  - 4.1 Alimentación complementaria apropiada “[La alimentación del lactante y del niño pequeño](#)”
5. retraso en el crecimiento
6. infancia
  - 6.1. alimentación en la infancia
    - 6.1.2. alimentos para un buen desarrollo en la infancia
7. conclusión
8. preguntas

## 1. Embarazo

el embarazo de los seres humanos es un ciclo de 40 semanas, esta comienza cuando se fecunda el espermatozoide al óvulo y sus núcleos se combinan y ocurre la magia comienza el desarrollo de una nueva vida, cuando se inicia el desarrollo del feto en el vientre de la madre todo comienza a tener importancias los factores externos como son el clima, la alimentación, el estrés, los ejercicios si la madre está trabajando o en completo reposo, si el embarazo es normal o si viene con alguna complicación de salud, todos estos factores influyen directa e indirectamente en las etapas del embarazo, el bebé va a tener tanto las características del papa como de la mama y para son los 23 pares de cromosomas, 22 pares autosómicos y un par de cromosomas sexuales, X e Y a esto se le llama la genética pero también influye la epigenética se ha demostrado con estudios que al feto se le hereda también los traumas, esto quiere decir que si los padres viven en pobreza y por ende no se pueden alimentar de la mejor manera este bebé es propenso a que no se desarrolle de la misma manera que otros bebés que los padres si tienen los nutrientes requeridos para el buen funcionamiento del sistema, esto se ha podido comprobar con estudios donde los bebés no cumplen con los estándares que se tienen para su talla y peso en su respectiva edad.

El embarazo tiene 3 etapas principales las cuales la madre experimenta múltiples cambios tanto físico como mentales.

-**primer trimestre**: cambios hormonales, diversas molestias físicas que por lo general hacen entender a la mujer que está embarazada.

-**segundo trimestre**: en esta etapa disminuyen las molestias físicas pero al aumentar del tamaño de la barriga implica un peso que puede llegar a incomodar, también es posible la aparición de signos de manchas y estrías.

-**tercer trimestre**: esta es la recta final del embarazo, después de las 37 semanas ya el bebé está listo para salir, por ende el peso es mayor y la falta de aire y la presión en la vejiga es muy molesta, la inflamación en varias partes del cuerpo es inminente.

la alimentación de la embarazada es sumamente importante para el buen crecimiento del feto no es que ella coma por dos, es que ella se nutra para dos, esta alimentación tiene algunas directrices como:

- Entre más fresco más vitaminas y minerales eso quiere decir muchas frutas y verduras.
- Verduras de hojas verdes ricas en folato y ácido fólico.
- Rutas cítricas ricas en folato y ácido fólico.
- Consumo de lácteos, y verduras que también proporciona calcio sería brócoli y col rizada.
- Abundante agua.
- Es bueno el consumo de superfood como la macha, espirulina, curcuma o la chia.
- Las proteínas magras y el salmón son una buena fuente de vitaminas y minerales.

- granos integrales.
- El consumo del yodo es importante en esta etapa.
- Frutos secos.

todo los alimentos anteriores y el buen cuidado del embarazo van hacer que el feto tenga el crecimiento y desarrollo deseado mes tras mes y así tener un parto natural y con el peso deseado 3,4 kg 8 onz, ya que si el bebe llega a nacer por debajo de lo estándar ósea por debajo de su peso 2.5 gramos eso es 5 libras y 8 onz,puede tener complicaciones y si tiene un muy bajo peso que sería 1,5 kg 3 kilos y 5 onz el riesgo es hasta la muerte.

la embarazada debe de evitar a toda costa los alimentos con alto contenido de mercurio,procesados,industrializados,alcohol,la cafeína,picantes,grasas trans,drogas y los dulces deben de ser controlados ya que el alto contenido de harina y azúcar refinada puede llegar a ser dañino al feto.

## 2. Nacimiento y maternidad

el tan deseado momento es el nacimiento del bebe se crea esa conexión entre el hijo y el padre desde el primero chillido de este.un bebe deseado y planeado es un bebe con calidad de vida, a que se le llama calidad de vida no importa en las condiciones económicas donde el bebe nazca el amor y el cuidado hace que la vida del bebe esté segura.en las primera etapa del bebe la mamá aprende todo acerca de la maternidad lo que ella como madre primeriza le va a funcionar el famoso instinto,ya que en esta nueva vida de padres no hay manual justo para la crianza.el 80 % de los métodos de crianza y cuidado del bebe es de parte de la madre ya que esta pasa mayor tiempo con el bebe y esto se debe a que ella es la que lo alimenta, hora vamos a investigar la importancia de la lactancia y como esta influye en el desarrollo del bebe.

### 2.1 lactancia

como ya lo mencionamos antes la madre es la que escoge si va a amamantar o no y esta decisión de proveer leche al bebe no es en muchos casos de la progenitora ya que la producción de leche puede ser escasa o nula y lo único que queda es la leche de de fórmula,si la mama si produce leche lo más recomendado es que no destete al bebe antes de los 6 meses.hay otros factores que pueden influenciar en una mala alimentación del lactante como puede ser la falta de experiencia de las madres primerizas,esto se puede dar por varias razones como es la mala posición de la mama o del lactante ocasionando un mal agarre del infante en el pezón y esto puede originar úlceras en el mismo.para tener éxito en la lactancia exclusiva de leche materna durante los primeros 6 meses se debe de alimentar al bebe tanto de día como de noche para tener siempre las glándulas en constante estimulación.

la organización mundial de la salud en su libro "[La alimentación del lactante y del niño pequeño](#)" explica que los infantes que no se amamantaron de 0 a 6 meses

provoca 1,4 millones de muertes y el 10 % de enfermedades antes de los 5 años de edad, has escuchado de las enfermedades como la asma, diabetes tipo 1, colitis ulcerativa, celiaquía, dermatitis atópica estas enfermedades se presenta porque desde los años 70 se está dando menos leche materna y mas de fórmula, la falta de ésta importante de leche materna hace más propensos a los niños con enfermedades de alergias ya que la leche materna tiene lo suficiente componentes para el desarrollo del bebe con múltiples vitaminas y proteínas y múltiples beneficios como menos incidencia a la obesidad tanto en la infancia como en la edad adulta y se a demostrado con estudios que los bebés que se amamantan más de un 1 años evitas las enfermedades crónicas en la edad adulta.

las madres y el personal médico la mayoría de las veces desconocen los parámetros para una alimentación de calidad en la maternidad en los diferentes periodo de este ciclo, la mama debe de saber que la leche materna tiene tantos componente que su bebe necesita para el buen desarrollo. la diferencia de los nutrientes en el desarrollo en el periodo de 0 hasta los 2 primeros años provocará que este no cumpla con los estándares de talla y peso en edades más adultas.

#### 2.1.2 lactancia de 0 a 6 meses

los profesionales de la salud recomiendan que los neonatos deben tomar exclusivamente leche materna de 0 a 6 meses y aunque después de los 6 meses comience con la alimentación complementaria debería seguir con la lactancia hasta los 2 años. estudios en países desarrollados muestran que los bebés alimentados con leche de fórmula tienen una probabilidad de morir de 6 a 10 veces mas que los bebés alimentados con leche materna en sus primeros meses de vida.

desde 1984 se ha demostrado que la lactancia exclusiva de leche materna previene la diarrea y el asma estas dos enfermedades son causante de muerte en los neonatos. el bebe de 0 a 6 meses no necesita otro líquido que no sea la leche materna como los famosos té o agua ya que la leche materna está compuesta de 88 % de agua otros componentes son:

descripción de la leche materna

**-grasas:** en cada 100 mililitros hay 3,5 gramos de grasa insaturada y estas son importantes para el desarrollo neurológico se destacan entre sus componentes omega 3, omega 6, la última toma del bebe es donde se concentra la mayor carga de grasa.

**-carbohidratos:** la leche materna tiene mayor contenido de la lactosa ( 5,3 a 6,1 gr por 100 ml) estos son importante para el desarrollo del sistema nervioso, cerebro y ayuda a tener una flora intestinal sana.

**-carbohidratos no digeribles:** en estos encontramos los oligosacáridos 10-12 gr/L llegan al colon sin ser digeridos y se le puede llamar una fibra soluble ayuda a crear

un ambiente antibacteriano por ende ayuda a tener un sistema inmunológico saludable.

**-proteína:** la proteína que contiene la leche materna es condicionalmente bajo (0,8 a 1,0 gr por cada 100 ml) este contenido de proteína es el apropiado y adecuado ya que el metabolismo del bebe no está maduro, por ende no es capaz de eliminar los malos componentes de este, su composición es de caseína o la alfa lactoalbúmina, y proteína de suero: lisozima, lactoalbúmina, lactoferrina y aminoácidos libres todo esto ayuda a la absorción del hierro y al fortalecimiento del sistema inmune.

**-vitaminas:** toda la leche materna contiene todas las vitaminas esenciales para el crecimiento del bebe, la única vitamina que la leche materna no es rica es en K por eso se le suministra al nacer una dosis.

**-minerales:** al igual que las vitaminas la leche materna es rica en minerales todo esto es para que el bebe tenga un óptimo crecimiento.

En el periodo de 0 a 6 meses se vive una etapa sensoriomotor esto quiere decir que el bebe va descubrir sus extremidades gracias a la conexión entre su cerebro y cuerpo ya que el no es conciente de sus miembros, en esta etapa van a aparecer habilidades, existen muchas estimulaciones y una de ellas es jugar en el recién nacido con imágenes a blanco y negro para que fije la mirada. los padres primerizos deben aprender a calmar al recién nacido ya que ellos no son concientes de los movimientos de su cuerpo, estos entran en desesperación por que tienen movimientos involuntario de sus extremidades por ende el no tiene estabilidad y se puede sentir inseguro.

de 0 a 6 meses es un ciclo donde el bebe duerme y come, es por eso que gana un peso notable hay unos parámetros que se deben estimular para que el recién nacido tenga un desarrollo psicomotor normal: la estimulación temprana tiene efecto en el sistema nervioso del bebe por la creación de todas las conexiones neurológicas.

1. 1 motora gruesa y fina
2. 2 sensorial
3. 3 cognitiva
4. 4 lenguaje
5. 5 social
6. 6 emocional

Los beneficios de la alimentación exclusiva de leche materna es que de 0 a 6 meses se previene infecciones gastrointestinales, además la OMS publicó que estos bebés tienen un crecimiento más rápido en este periodo que los alimentados con fórmula.

## 2.2 el calostro

Esta sustancia se secreta en los primeros días de lactancia y esta sustancia espesa y amarilla es rica en proteína, vitaminas y minerales este calostro proporciona una protección en el sistema inmunológico al lactante protegiéndolo al nuevo ambiente que este está expuesto. la leche comienza a ser producida en grandes cantidades

del día 2 al 4 en este período el lactante toma normalmente de 300 a 400 ml en 24 horas, después del 5 día toma de 500 a 800 ml, del día 0 al 7 hay produce el calostro del día 7 al 14 a la leche materna se le llama en transición y después de este ciclo se le llama leche madura.

### **3.Prolactina**

Esta es una importante hormona proteica que interviene en la producción de la leche materna, esta secreción la hacen las células alveolares, esta hormona es bloqueada durante el embarazo por los estrógenos y progesterona

### **4. Alimentación complementaria después de los 6 meses**

A partir de este periodo los requerimientos de energía y nutrimentos son más exigentes ya que el bebe duplica su peso y está más activo es por ello que es importante comenzar a introducir nuevos alimentos ya que la deficiencia micronutrientes puede llegar a retraso en el crecimiento, si el aporte no es el suficiente se puede llegar hasta ver enfermedades de infección, en esta etapa ya el sistema digestivo está desarrollado para poder digerir el almidón, proteína y las grasas. la alimentación complementaria también tiene sus parámetros para poder cumplir con los requerimientos nutricionales del niño pequeño ya que estos alimentos no deben de estar totalmente en papilla, la porción debe de ser pequeña a los 6 meses pero a medida que este vaya creciendo debe de ir aumentando la consistencia de los alimentos, no reemplazar la leche materna por estos nuevos alimentos.

otro punto importante a la hora de una buena alimentación es monitorear al niño pequeño con sus propios utensilios como son el plato y una cuchara así el adulto se dará de cuenta si tiene más hambre o de su completa satisfacción tomando en cuenta que las porciones van a variar cuando este vaya creciendo. Es significativo que el ambiente psico-social sea estable no se trata solo de comer si no de cómo, cuando, donde y quien lo alimenta con esto no se tendrá que forzar al menor con la ingesta de alimentos ya que se incentiva con diferentes métodos como es texturas, colores, sabores y olores para una adecuada aceptación de estos. la recomendación es que aunque haya alimentación externa de la leche materna esta no se elimine si no hasta los dos años edad (23 meses).

la energía que demanda el niño pequeño después de 6 meses aparte de la leche materna es de 200 kcal por día, para niños de 6 a 8 meses es de 300 kcal, de 9 a 11 meses es de 550 kcal, de 12 a 23 meses 1000 kcal por día. cuando hablamos de alimentos diluidos o aguados tiene un valor energético de 0.3 kcal por gramos pero cuando hacemos la comparación de los alimentos más sólidos tienen un valor energético de 1.0 kcal por gramo. la frecuencia de la administración de los alimentos en los niños de 6 a 8 meses es de 2 a 3 veces al día y de 9 a 23 meses es de 3 a 4 veces al día y la merienda va a depender del apetito del menor, la cantidad idónea que

un niño puede comer en una comida usualmente es de 30 ml por kg de peso el ejemplo de este parámetro sería así:

- matias pesa 9 kg \* 30 ml= 270 ml

esto sería alrededor de una taza grande y la cantidad de alimento sería hasta el borde.

#### 4.1 Alimentación complementaria apropiada “La alimentación del lactante y del niño pequeño”

leche materna :esta se mantiene aportando energía,macronutrientes y micronutrientes como vitaminas y minerales hasta los 23 meses de edad.

alimentos básicos :es la principal fuente de energía y un poco de proteína,cereales (arroz,trigo,maíz,mijo,quinoa) raíces (yuca,camote,batata y papa) frutas con almidón (banano)

alimentos de origen animal :aportan proteína de alta calidad además de hierro,zinc,hemínico y vitaminas ejemplo:carnes rojas,carne blanca,pescado y huevo.

alimentos lácteos :aportan energía,proteína y muchas vitaminas como el fosfato y calcio ejemplo:queso y leche.

verduras :estas aportan vitaminas, minerales y fibra ejemplo:brócoli,zanahoria y espinaca.

leguminosas:aporta proteínas de media calidad ejemplo: frijoles de todos los colores,lentejas,habas y arvejas

aceites y grasas :aportan energía y ácidos grasos esenciales ejemplo:es preferible el aceite de soja o de colza.

semillas:aportan energía ejemplo:girasol,melón y sésamo

alimentos ricos en hierro,vitamina A,vitamina C,zinc y calcio ejemplo:carnes rojas (hígado)frutas y verduras,yema de huevo,pescado y mariscos,productos lácteos,.

de 6 a 11 meses al niño se le debe de administrar los alimentos tipo puro cada mes tratando que estos pure tengan consistencias más sólidas para así estimular el crecimiento de los dientes .

de 12 a 23 meses se debe de alimentar con alimentos cortados finos ya muchos más sólidos para activar la mordida y así se puede estimular la boca para el habla temprana.

## 5. retraso en el crecimiento

existen tablas donde describen el peso y la talla del niño pequeño de acuerdo con su edad, la mayoría de estos retrasos de crecimiento en muchas ocasiones es por una alimentación inadecuada, en otros casos se ve por algunas enfermedades congénitas o otra anomalía, en los hospitales existe el apoyo para que las madres entiendan y aprendan cómo debe de ser el desarrollo adecuado del niño pequeño a este se le llama “crecimiento y desarrollo” este acompañamiento está diseñado desde el día 0 hasta 13 años, por lo normal esta cita es con el pediatra o si el personal de la salud está certificado también puede ser la enfermera este grupo de profesionales tiene planillas donde por medio de preguntas van validando si el niño está alimentándose de la manera correcta, se cercioran si la curva del crecimiento está de acuerdo con peso y talla, a continuación dejamos una imagen de la OMS con los estándares de crecimiento y desarrollo del niño de 0 a 5 años.



### 5.1 alimentación de 6 a 23 meses que no reciben leche materna

existen muchas situaciones por las que el niño pequeño no reciba leche materna conjunto de una alimentación complementaria y esto afectaría el desarrollo adecuado en talla y peso. posibles causas por los que no se pueda amamantar

- muerte repentina de la madre
- enfermedades de la madre como puede ser VIH

- pobreza extrema (niño en adopción) o desnutrición extrema de la madre.
- muerte de la madre (niño en adopción)
- problemas como mastitis o úlceras en los pechos
- problemas mentales o depresión
- stress
- rechazo al lactante
- consumo desmedido de alcohol
- medicamentos que consuma la madre como los anticancerígenos

teniendo en cuenta que la leche materna cubre un el 50 % de la energía de los 6 a 12 meses y un tercio de sus necesidades de los 12 a los 23 meses,la alimentación complementaria ya debería ser mucho más cargada y sólida que contengan nutrientes de alta calidad para poder cubrir esta necesidad energéticas entonces te preguntaras como poder cubrir esta necesidad te damos pautas para ayudarte:

el niño pequeño debe comer de 4 a 5 veces al día,la porción deberá ser mayor que la mencionada anteriormente,estos alimentos deben ser en su mayoría de origen animal como es el pollo,carne,menudencias o pescado para su aporte de hierro,la consistencia debe ser más sólidas y agregales grasa para poder ajustar los requerimientos,los productos lácteos deberán de estar siempre presente como la leche,yogur o quesos entre 200 o 400 ml por día ya que estos aportan calcio, si no se consume productos de origen animal como la carne deberá de ser de 300 a 500 ml por día,las verduras y frutas también tienen que ser consumidas a diario por su aporte de vitaminas, minerales y fibra,sólo se suplementaria si el pediatra lo ve necesario.

por último para cerrar la alimentación complementaria recordarles a los padres que la transición de papilla a sólido debe de hacerse antes del año de edad para que los menores no desarrollen aversiones alimentarias que después conllevan a trastornos alimenticios y que dejarlos que coman solo fomenta la independencia y tenga mejor relación con las texturas de los alimentos.

## 6.infancia

por qué se habla tanto de la importancia de una buena alimentación en los infantes,por que la UNICEF apoya a más 15,200 millones de niños para una nutrición aceptables,si tomamos conciencia que los niños son el futuro de nuestro planeta,nos empleamos más a la hora de alimentarlos y darles una aducaciona adecuada, donde se le inculque tanto los buenos valores como una buena relación con los alimentos ya que de esto depende tener un ser humano con salud y responsable de sus actos para seguir dejando en generación en generación una huella de un estilo de vida saludable,cuando tenemos niños bien alimentados hablamos de calidad de vida niños más ágiles,inteligentes y con sistema psicomotor óptimo,este acto de alimentar a los niños con los requerimientos nutricionales adecuados van a proteger al menor de enfermedades comunes tanto de la infancia como las que se pueden desarrollar en la vida adulta y como pensarás que esto pasa,pues teniendo un sistema inmunológico fortalecidos por el consumo de

macro, micronutrientes y oligoelementos que los alimentos nos proporcionan, además de esto despertando en los infantes ese gusto por alimentarse con alimentos más naturales y con valor nutricional en vez de los industrializados o ultraprocesados, es decir los alimentos aptos para consumir serían los que nacen y crecen de la tierra o mar, nada que venga empaquetado, enlatado, embotellado o enfrascado, los padres deben de tener conciencia que las industrias alimentarias tienen publicidad engañosas que cuenta hasta con el aval de sociedades médicas o científicas, estos alimentos que la industria publicitan tiene una gran cantidad de conservantes, aditivos y colorantes estos componentes tienen efectos nocivos para la salud ocasionando inflamación, retención de líquidos además de elevar la azúcar estas y más reacciones producen los componentes de los alimentos industrializados que más adelante provocará enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, obesidad, lupus hasta cáncer ya que todo estos elementos que contienen estos alimentos empaquetados nos envenenan lentamente que por lo general se desencadenan en una edad ya adulta es por eso la importancia de concientizar a los menores de consumir una alimentación balanceada y natural pero qué alimentos serían estos te daremos un claro ejemplo de una alimentación saludable para una infancia saludable.

### 6.1 alimentación en la infancia

después de los 2 años de edad el niño ya es más independiente para comer y hacer otras actividades, En este momento es donde los papás deben de tener paciencia por el desorden que estos actos implican y más a la hora de comer ya que esta actividad implica descubrir nuevos sabores y ellos lo toman como un juego, es importante que lo disfruten y exploren todas esas texturas y variedad de los alimentos para que tenga una hermosa experiencia sensorio-emocional. después de los 2 años solo crecen 12 cm por año y de 3 a 5 años solo ganan 1 a 2 kg por año y 6 a 8 cm ya que después de esta edad los niños crecen más despacio, pero a los 7 años los infantes vuelven a tener un estirón, por lo regular el menor después de los 1 años pierde apetito ya que la demanda de energía la requirió de 0 a 12 meses para poder ganar peso y talla después de 12 meses el crecimiento es más lento por ende la demanda de energía es menos, también vemos que no quieren probar nada nuevo a esto se le llama neofobia el rechazo a nuevas texturas, olores y sabores todo estos factores hacen que el apetito del niño se vea afectado, pero si te encargaste que en el periodo donde el estaba probando todos los alimentos fuera una experiencia agradable es muy probable que el coma una variedad de alimentos las necesarias para una buena nutrición. La asociación americana de dietoterapia, establecen a los cuidadores y padres de infantes de 2 a 11 años que siempre ofrecen con paciencia y mucha dedicación una dieta variada y no solo acompañarlos en este acto si que que todo esta actividad implique bienestar un ambiente seguro donde el niño no presencie discusiones o caras seguidas esto ayuda a que el menor desarrolle hábitos alimenticios saludables, para evitar que los menores te rechacen las comidas principales durante el día debes de tomar conciencia que el estómago del este menor es pequeño al igual que el y el picotear chucherías y tener teteros con líquidos como jugos puede llegar a perder la

sensación de hambre y esto afectará a las comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) ya que estará saciado con sus teteros, es por eso que poco a poco hay que ir regulando comidas fuera de las principales para incentivar el apetito. la OMS define como concepto de salud no sola la ausencia de enfermedades si no un bienestar en general osea físico, mental y social, partiendo de esto los adultos deben de tener rutinas (hábitos sanos) con sus hijos y te preguntas qué esto ejemplo: si sus hijos se acostumbran a levantarse temprano cumplir con tareas simples como tender sus camas o organizar su cuarto antes de salir, higiene personal al comenzar el día, tener horarios de alimentación puntuales esto se verá reflejado como un efecto dominó ya que todos los buenos hábitos se reflejan en el cuerpo como los que estamos buscando, un bienestar en general, el hábito de tener horarios tanto para dormir como para levantarse se reflejan en las energías y la actitud positiva de los infantes y con este buen hábito del sueño tarde que temprano también se refleja en la puntualidad de apetito del menor ya que su vida está regida por una rutina que lo obliga a tener gasto de energía y esta se repone con la alimentación, la academia americana de pediatría recomienda horarios de sueños para los infantes de acuerdo a su edad

bebés: 4 a 12 meses	12 a 16 horas de sueño incluyendo siestas
niños pequeños: 1 a 2 años	11 a 14 horas de sueño incluyendo siestas
edad preescolar: 3 a 5 años	10 a 13 horas sueño incluyendo siestas
edad escolar: 6 a 12 años	9 a 12 horas sueño incluyendo siestas

buenas práctica para que tu hijo no se convierta en un quisquilloso a la hora de comer

establece horarios de alimentación: como los que acabamos de describir.

Tiempo de alimentación: cada niño necesita su propio tiempo para lograr comer lo que está en el plato sin presión y sin afán .

mira a tu hijo como si no fuera tu hijo: cada niño tiene su propio ritmo y debes de entender que no todos comen igual, no compares a tus hijos con los demás ya que cada uno tiene su propio progreso.

ambiente adecuado: hablemos de manera integral en este punto se debe de monitorear tanto la actitud de los padres en el acto de comer como las actividades que distraen del mismo.

rutinas: tanto los horarios del sueño como los horarios de alimentación son rutinas que deben de ser establecidas y que todos los integrantes de la familia los tengan claros desde los más pequeños que son los que aprenden con el ejemplo como los independientes, queremos exigir a los menores lo que no practicamos con el ejemplo, este punto se puede debatir cuando nadie tiene la rutina de sentarse juntos a comer y los integrantes de la familia comen en toda la casa, los pequeños toman esto de punto de referencia y es así donde ellos salen corriendo por toda la casa

con comida o comen en todos los puntos menos en el comedor es por eso que las rutinas van ayudar a los padres a establecer normal.

Consejos para que tus hijos sea independiente y pueda comer todo sin ningun problema

- Si tu hijo no quiere comer algún alimento no lo obligues a consumirlo pues así comienzan las alergias o trastornos alimenticios.
- platos divertidos:recuerda que los infantes quieren siempre divertirse y la hora de comer no es diferente es por eso que las recomendaciones siempre van hacer mucho color y textura,así estable una buena relación con los alimentos además de esto debes de explicarlo para que es cada alimento que hacen ellos en el cuerpo de el y asi este tomara conciencia que se alimentar y esta actividad es necesaria.
- promueve la actividad:cuando los niños juegan al aire libre liberan ansiedad y estrés que puede ocasionar el encierro,también esto promueve que se abra el apetito ya que el gasto energético ocasiona hambre.
- integra al menor en tus actividades:cuando haces espacios saludables entre el infante y las diferentes actividades que se hacen en casa el menor tiene buena receptividad a esto,como por ejemplo a la hora de cocinar puedes involucrarlos en estas tarea de la preparación de los alimentos así cuando están comiendo ellos también se sienten parte de esto.
- ofrece un ambiente en positivo:los niños de 2 a 12 años captan todo lo que pasa en casa, es por eso que se debe de tener cuidado en la forma que se le puede llegar a ofrecer los alimentos o cualquier otra actividad ya que ellos están muy influenciados a los gestos para retroalimentar su cerebro,recrear ambientes de calidad con tu hijo para que este sienta el apoyo que se debe de tener en este periodo donde su autoestima y carácter se está formando.
- Cada quien tiene su propio ritmo:como dijimos anteriormente no aceleres a tu hijo a comer más de lo que él puede comer, todos los seres humanos nos caracterizamos por reaccionamos diferentes a la misma situación,llévate esa base para no presionar a tu hijo.
- evita premios o intercambios por buenas acciones los hijos se deben de portar bien y si estos no lo hacen no se debe de tratar de incentivar con intercambio y menos que los intercambios sean chucherías como por ejemplo comer la comida principal ofreciendo algún dulce después.
- promueve la independendencia a temprana edad esto lo motivará a comer solo y disfrutara más de los alimentos.

- muchas veces los problemas de trastornos de la conducta alimentaria son provocados por los adultos que rodean al niño pequeño y esto lo pueden desencadenar múltiples acciones como la depresión que se demuestre al infante, el estrés, la ansiedad todos esos sentimientos se reflejan y los menores no saben entender todas esas emociones y pueden llegar a afectarlos y la manera de demostrarlos es por ejemplo a la falta de apetito o rechazando alimentos. La recomendación en este punto es saber manejar las emociones en casa.

### 6.1.2 alimentos para un buen desarrollo en la infancia

La clasificación de los alimentos tienen un objetivo y es brindarles a los padres una claridad a la hora de una alimentación para que sea tanto equilibrada como variada, los alimentos contienen fitonutrientes y existe una variedad de más de 10.000 mil tipos, los fitonutrientes le aportan color a los alimentos es por eso la importancia que en el plato del menor haya diferentes colores y texturas entre más colores más diferentes fitonutrientes que contienen diferentes tipos de vitaminas y minerales.

- color blanco: estos alimentos son ricos en potasio, selenio, calcio, vitamina C, zinc y fibra alimentaria todos estos componentes ayudan al sistema inmune, controlar la presión arterial, colesterol malo y tienen propiedades anticancerígenas, antiinflamatorias y bactericidas. Algunos alimentos: champiñones, ajo, arracacha, cebolla, yogur, brócoli, garbanzos.
- color rojo: estos alimentos están compuestos por el licopeno y son ricos en hierro, vitamina C, omega 3, fibra insoluble y soluble tiene un efecto antioxidante, antiinflamatorio y anti cancerígenas que ayudan a controlar colesterol, radiaciones solares y estreñimiento. Algunos alimentos: remolacha, ají (pimentón), tomate, rábano, fresas, granada, sandía, cerezas, frambuesas, arándanos rojos, manzana, carne magra, cerdo y salmón.
- color naranja y naranjas: ricos en betacaroteno (vitamina A), propiedades antioxidante, antiinflamatoria, vitaminas C que permiten neutralizar y eliminar los radicales libres, fortalece el sistema inmunológico por los beneficios bactericida y antiviral, algunos alimentos: mango, mandarina, naranja, melón, piña, melocotón, zanahoria, batata, calabaza (auyama) y maíz.
- color morado: contiene un pigmento hidrosoluble llamado antocianina con múltiples propiedades como antioxidantes, antiinflamatorios, anticancerígenos que ayudan a proteger el sistema cardiovascular, aparato digestivo, sistema urinario y mejora la memoria, algunos alimentos: acai, ciruela, arándanos, berenjena, col morada, uvas moradas, higos.

- color verde: contiene luteína un potente antioxidante y también tiene un alto contenido de ácido fólico, hierro, magnesio, fibra, potasio y vitamina. Todos estos componentes ayudan a mejorar el tránsito intestinal, fortalece el sistema inmune, equilibrio hormonal y promueve el neurodesarrollo. Algunos alimentos: espárragos, alcachofa, brócoli, coles de bruselas, aguacate, kiwi, espinaca, algunos alimentos, espárragos, alcachofa, brócoli, coles de bruselas, aguacate, kiwi, espinaca.

Una alimentación sana para los niños es agrupar todos los alimentos y tener una variedad de ellos durante la semana, para obtener los requerimientos nutricionales necesarios. Padres y cuidadores tengan en cuenta que los niños siempre se van a tomar de 20 a 30 minutos en el acto de alimentarse.

horarios recomendados para la ingesta de alimentación:

desayuno de 7:00 am hasta 8:00 am

merienda: 10:00 am hasta 10:30 am

almuerzo: 12:00 pm hasta 1:00 pm

merienda: 4:00 pm hasta 4:30 pm

cena: 6:00 hasta 7:00 pm

si se puede cumplir con estos horarios el menor ya a las 9 pm puede estar durmiendo por que despues de la última comida se debería de esperar 2 horas antes de irse a dormir, con una rutina elocuente un niño de 2 a 11 años puede llegar a lograr una alimentación adecuada para cumplir con los estándares de peso y talla y sin duda tener buenos hábitos para un estilo de vida saludable.

los requerimientos nutricionales de los niños siempre va a depender de la talla, peso, sexo, edad, actividad física y estado fisiológico, es por eso que como padres debemos siempre estar atentos al desarrollo y estar cocientes que todas las etapas del crecimiento son diferentes y que cada una de ellas hay que saber sobrepasarla con amor y paciencia la siguiente tabla aclarara los requerimientos de energía que necesita el menor siempre aclarando que cada individuo es diferente, si tu hijo sufre de alguna patologia es mejor siempre estar monitoreando su alimentación y desarrollo con el pediatra y nutricionista.

- **Requerimientos de energía para población infantil de 0 a 11 años de edad.**

GRUPOS DE EDAD	EIDADES	ENERGIA (Kcal) <sup>1y2</sup>	
		Varones	Mujeres
INFANTES	0 meses	365	323
	1 mese	449	399
	2 meses	507	455
	3 meses	495	454
	4 meses	543	499
	5 meses	580	535
	6 meses	618	567
	7 meses	652	591

	8 meses	677	616
	9 meses	710	645
	10 meses	737	669
	11 meses	755	685
NIÑOS	1 año	982	895
	2 años	1118	1032
	3 años	1229	1152
	4 años	1338	1262
	5 años	1456	1357
	6 años	1404	1304
	7 años	1518	1405
	8 años	1638	1519
	9 años	1761	1638
	10 años	1902	1771
	11 años	2055	1905

## Conclusion

La malnutrición dice la OMS que directa o indirectamente en el 2006 fue responsable del 9.5 millones de muertes de niños menos de 5 años ,aparte de eso cuando los padres no manejan bien el concepto de macronutrientes en porciones ideales es muy común que los infantes sufran de sobrepeso o obesidad esto significa abrir la puerta para más patologías a temprana edad.la conveccion sobre los derechos de los niños (CDN) fue creada para proteger los derechos de los niños en 20 de noviembre de 1989 adoptada por casi todos los miembros de las naciones unidas y se refiere a la salud y a la nutrición del niño,para evitar la mortalidad infantil y de la niñez,las enfermedades y la desnutrición,así mismo la OMS tiene tablas de curva de crecimiento evaluada la última vez en 2003 para tener claro los estándares de peso y talla de los niños para que los padres estén totalmente informados si el crecimiento del menor es el adecuado.los padres deben de estar atentos a la saciedad o necesidad de comida de los hijos para tener una buena comunicación con él a la hora de alimentarlos ya que de esto dependerá el apetito y su buena receptividad con los alimentos como lo recomienda la OMS en su concepto de "Alimentación Perceptiva",otro punto a analizar es el ambiente donde se proporciona los alimentos es decir como son los momentos de comida en casa ya que todo los niños aprenden por modelo de réplica, si en casa ven televisor en el momento que están comiendo pues este hábito pasará al niño, si los padres tienen mala relación y comienzan a tener discusiones en el justo momento de estar comiendo esto afectará el acto de la comida, según la medicina china y en la cultura indigena es un ritual el hecho de alimentarse hay que guardar solemnidad a este momento ya que estos alimentos nos proporcionan energía y su buena absorción en nuestro organismo depende de este momento.los padres deben de tomar en cuenta que los infantes deben de escoger cuánto comen pero NO que come y a qué hora lo come los padres tienen la responsabilidad de suministrar alimentos de calidad para nutrirlos y cubrir los requerimientos necesarios para la edad,es por esta razón que cuando se comienza la alimentación complementaria que es después de los 6 meses y tienes hasta los 2 años para que se le inculque al menor de los buenos hábitos alimenticios y se relaciona con los colores y textura de los alimentos para cuando el niño comencé a elegir sabores tenga parámetros de una dieta.saludable y variada,si el niño pequeño conoce y acepta todos los alimentos no tendrá problemas con las texturas y colores de estos más adelante,luego que pasan

los dos años de edad tienes la responsabilidad de establecer hábitos saludables con los respectivos horarios tanto en la comida como de sueño esto te dará la seguridad del que el menor está en un ambiente adecuado como ya lo hemos visto en todo el documento, espero que esta información haya sido de su agrado y recordarles a los padres que todos los hijos son diferentes y que a hora de la crianza se debe confiar en el instinto de padres.

## Preguntas

¿Que es importante establecer reglas ?

las reglas son la base para comenzar a establecer hábitos estos se adquieren paso a paso y con la consistencia ya que los menores siempre van a querer hacer lo que ellos quieren.

¿Por qué es importante tener hábitos saludables?

una vez las reglas se convierten en hábitos todo va a fluir más rápido y fácil claro está si en casa todos los integrantes están dispuestos a tener un estilo de vida saludable ya que los pequeños aprenden por ejemplo, no se le puede negar gaseosa al menor cuando en casa lo único que se bebe es gaseosa.

¿Por que hay que explicarles a los menores que hacen los alimentos en el cuerpo ?

la mejor manera para que el menor entienda y tome conciencia que todos los alimentos son necesario para un buen desarrollo es explicándoles las funciones de cada uno de ellos y hasta involucrarlos a la hora de cocinar, así de esta manera la experiencia es más interactiva y esta pequeña actividad lúdica puede llegar a establecer una buena relación entre el menor y una alimentación sana

## Bibliografía

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/requerimientos-nutricionales>

<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/embarazo-maternidad/mi-embarazo/etapas-embarazo.html>

<https://www.genome.gov/es/genetics-glossary/Cromosoma>

<https://espanol.womenshealth.gov/pregnancy/youre-pregnant-now-what/stages-pregnancy>

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20045082>

<https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=low-birth-weight-90-P05491>

[http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944\\_spa.pdf;jsessionid=321D5E310359B344797EDC02264C470F?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spa.pdf;jsessionid=321D5E310359B344797EDC02264C470F?sequence=1)

<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>

<https://kidshealth.org/es/parents/birth-plans-esp.html>

<http://www.bvs.hn/RHP/pdf/1997/pdf/Vol18-4-1997-7.pdf>

<https://www.almiclub.es/lactancia/leche-materna#>

<https://cuidateplus.marca.com/familia/bebe/diccionario/lactancia-materna.html>

<https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2017/alimentos-blancos-beneficiosos-para-la-salud.html>

<https://www.teka.com/es-es/inspiracion/recetas-y-gastronomia/dia-de-la-mujer-10-alimentos-morados-beneficiosos/>

<https://www.webconsultas.com/dieta-y-nutricion/alimentos-saludables/alimentos-morados-por-que-incluirlos-en-tu-dieta>

<https://foodandtravel.mx/los-alimentos-verdes-mas-saludables/>

<https://www.lavanguardia.com/vivo/nutricion/20160226/4023641265/colores-alimentos-beneficios.html>

<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions>

[Ver tabla en tamaño completo](#)

*FUENTE: Informe Técnico Requerimiento de Energía para la población peruana. 2015. Disponible en: [http://www.portal.ins.gob.pe/es/component/rsfiles/preview?path=cenan%252FPprevencion%2Bde%2BRiesgo%2By%2Bdano%2Bnutricional%252FRrequerimiento%2Bde%2Benergia\\_actualizado%2Bv05.01.16.pdf](http://www.portal.ins.gob.pe/es/component/rsfiles/preview?path=cenan%252FPprevencion%2Bde%2BRiesgo%2By%2Bdano%2Bnutricional%252FRrequerimiento%2Bde%2Benergia_actualizado%2Bv05.01.16.pdf)*