

A large, abstract graphic on the left side of the cover, consisting of several overlapping, curved bands of red in various shades, from bright red to a darker, almost black red. The bands curve from the top left towards the bottom right, creating a sense of movement and depth.

Recomendaciones de Enfermería en la Alimentación del Neonato

Germán Vidal Fernández
Miguel Ángel Gutiérrez Arenilla
Carmen María Piñero de la Cruz

Recomendaciones de Enfermería en la Alimentación del Neonato

Germán Vidal Fernández
Miguel Ángel Gutiérrez Arenilla
Carmen María Piñero de la Cruz

© Bubok Publishing S.L., 2012

1ª edición

ISBN:

Impreso en España / Printed in Spain

Impreso por Bubok

A todas las personas que jamás se rinden
y siguen luchando hasta el final.

INDICE.

1. Introducción.	9
2. Alimentación desde el nacimiento a los 6 meses.	10
2.1. Lactancia materna.	10
2.2. Lactancia artificial.	10
2.3. Frutas.	11
2.4. Cereales sin gluten.	12
3. Alimentación desde los 6 meses hasta los 18 meses.	12
3.1. Lactancia materna.	12
3.2. Lactancia artificial.	13
3.3. Frutas.	13
3.4. Cereales.	13
3.5. Verduras y carnes.	14
3.6. Pescados.	15
3.7. Huevo.	15
3.8. Legumbres.	16
3.9. Lácteos.	16
3.10. Leche de vaca.	16
3.11. Hígado.	17

3.12.	Sesos.	17
3.13.	Recomendaciones.	17
4.	Alimentación durante el segundo año.	18
4.1.	Distribución de las necesidades calóricas diarias.	19
4.2.	Orientación cuantitativa de los alimentos.	19
4.3.	Consejos.	20
5.	Bibliografía.	21

1. Introducción.

La alimentación es la acción de tomar alimentos que son sustancias que proporcionan a los seres vivos la energía, las materias primas y los compuestos químicos indispensables para el buen funcionamiento y regulación de los mecanismos vitales.

La nutrición es el conjunto de funciones que permiten incorporar materiales a las células. Este proceso involuntario es consecuencia de la elección de los alimentos que ingerimos.

Con la digestión se absorbe las sustancias nutritivas que al ser utilizadas metabólicamente, proporcionan la energía necesaria para el funcionamiento y el mantenimiento del cuerpo, los materiales para el crecimiento y la renovación, además de elementos que colaboraran en la regulación y vitalidad adecuada para la vida.

Los requerimientos nutricionales son las cantidades de nutrientes suficientes para cubrir las necesidades energéticas y plásticas en función de la edad, el sexo y la situación de cada persona.

2. Alimentación desde el nacimiento a los 6 meses.

2.1. Lactancia materna.

- a) La leche humana es la mejor alimentación que podemos ofrecer a nuestro hijo. Salvo mejor criterio de su pediatra, el niño tomará exclusivamente pecho durante los 6 primeros meses de vida.
- b) Se ofrecerá el pecho al niño según demande, sin imponer horarios y durante el tiempo que él precise.
- c) Al principio necesitará mamar con mucha frecuencia e incluso de noche, ya que al ser pequeño se cansa antes y se llena con rapidez.
- d) Se debe finalizar un pecho totalmente antes de pasar al otro para estimular la secreción láctea y al mismo tiempo el niño quedará más saciado ya que la leche del final es más rica en calorías.
- e) Se comenzará a mamar por el pecho que en la toma anterior se dio en segundo lugar.
- f) No es preciso despertarlo por la noche, sí está dormido.
- g) No es conveniente suplementar la Lactancia Materna con otras leches, infusiones, bebidas, etc.
- h) No es cierto que la madre deba de tomar más leche para producir leche.
- i) No es cierto que haya madres con leche de mala calidad, ni que se deteriore a partir de una determinada edad.

2.2. Lactancia artificial.

- a) Está indicada en los casos en que la Lactancia Materna no es posible y cuando la madre no quiere lactar. Salvo en casos especiales, solo se deben utilizar las formulas adaptadas.

Existen dos tipos: la fórmula de “ iniciación”, adaptada a las necesidades y al desarrollo digestivo de los **4 primeros meses**, y la fórmula de “continuación”, al menos hasta los 18 meses y a ser posible 2-3 años después.

- b) Se prepara con agua embotellada o hervida previamente en la proporción de 30cc por cada cacito de polvo raso.
- c) La cantidad a ofrecer se irá aumentando conforme el niño la precise y según indicación de su pediatra.
- d) Si el niño apura la mayoría de los biberones, prepárele 30cc más en cada uno ya que siempre debe sobrar algo de leche.
- e) Salvo mejor criterio de su pediatra, tomará fórmula de inicio hasta los 5-6 meses y pasará a la fórmula de continuación después.
- f) Si se le ofrece manzanilla o similares, se debe de hacer entre las tomas y nunca sustituyéndola y sin abusar.

2.3. *Frutas.*

- a) Se ofrecerá a partir de los 4-6 meses, primero se darán unas cucharaditas de zumo de naranja hasta el niño la acepte. Posteriormente se irá añadiendo trocitos de plátano maduro, manzana, pera, uva o ciruela preparada con la misma leche y ofrecida por biberón hasta conseguir una papilla que la daremos con cuchara, en la merienda.
- b) Al principio se ofrecerá la fruta de forma individual (esperando de 4 a 7 días), para poder identificar intolerancias y posibles alergias.
- c) No le añadiremos otro tipo de leche, miel, azúcar, galletas ni cereales sin gluten para enmascarar el sabor, ya que el niño debe acostumbrarse al sabor de la fruta.
- d) Aumentar la cantidad según el apetito del niño sin completar las tomas con fórmulas.
- e) No es recomendable ofrecer tarritos de fruta artificial salvo en casos puntuales.

- f) Deben evitarse otras frutas que puedan inducir alergia como melocotón, fresa, melón, kiwi, mango y otras frutas tropicales.

2.4. Cereales sin gluten.

- a) Se ofrecerá en los biberones a partir de los 4-6 meses, después de haberse iniciado la fruta.
- b) En aquellos niños con bajo peso se darán antes que la fruta porque aporta mayor número de calorías.
- c) Se comienza con una cucharada y progresivamente se irá espesando en los días sucesivos hasta formar una papilla que le daremos con cucharada en el desayuno o cena.
- d) No se le ofrecerán picos, pan, galletas ni harina porque contienen gluten.

Recuerde que durante el 5º mes se sustituye una sola de las tomas por la papilla de cereales (desayuno o cena).

3. Alimentación desde los 6 meses a los 18 meses.

3.1. Lactancia materna.

Seguirá ofreciendo el pecho si lo desea como aporte de leche al niño. A partir de los 10 meses no debe superarse la cantidad de 500-700cc por día.

3.2. Lactancia artificial.

En el caso de la lactancia artificial, pasará de la fórmula de inicio a la fórmula de continuación. A partir de los 10 meses no superar los 500-700cc por día.

3.3. Frutas.

- a) Continuará ofreciendo la fruta tal y como viene haciendo, en la hora de la merienda y con cuchara.
- b) Progresivamente irá ofreciendo la papilla menos triturada para ir acostumbrando al niño a masticar.
- c) Cuando tenga dientes puede darle piezas de fruta entera, en trocitos pequeños que irá masticando.
- d) A partir del año puede darle melocotón, ciruela, melón, fresa, uva... siempre teniendo precaución con las semillas y huesos. Le ofrecerá al menos 2-3 frutas diarias, intentando variar cada día.
- e) La mermelada se puede introducir pasado los 13 meses.

3.4. Cereales.

- a) Se continuará ofreciendo cereales sin gluten en forma de papilla, con cuchara en la hora del desayuno o la cena.
- b) A partir de los 6 meses se iniciarán los cereales con gluten y posteriormente (9 o 10 meses) se le puede ofrecer también fideos, pan, galletas y picos, de tal forma que a partir de los 10 meses tomará 2-3 porciones al día además de la papilla de cereales.
- c) Evitar la miel antes de los 12-15 meses.
- d) Todos los días debe tomar una porción de arroz ó pasta ó patata.

3.5. Verduras y carnes.

- a) A partir de los 6-7 meses se comenzará a ofrecer papilla de verdura como: patata, zanahoria, calabaza, calabacín, judía verdes, puerro, apio y tallo de acelgas. No añadir la cebolla en los primeros meses.
- b) Se le puede añadir una cucharada de aceite, pero no sal ni avecrém.
- c) Los primeros días se le dará sólo caldo de verduras y después se aumentará la cantidad y la concentración de la papilla formando puré.
- d) Las no recomendables son: col. Coliflor, remolacha, nabos, espinacas, ajos y espárragos por su sabor fuerte y su alto contenido en nitratos.
- e) Es aconsejable variar las verduras.
- f) No conservar en el frigorífico más de 48 horas, es preferible la congelación, de tal forma que puede preparar varias papillas a la vez y congelar toda aquella que no vaya a consumir en los siguientes 2 días, las demás se guardarán en el frigorífico hasta su consumo.
- g) Se la ofrecerá con cuchara a la hora del almuerzo.
- h) Es un error considerar a la verdura como una fuente de hierro.
- i) Pasada 2 semanas se le añadirá a la verdura una porción de pechuga de pollo (aprox. 25-30 gr.).
- j) A partir de los 7-8 meses alternar con ternera, pavo y cordero junto con las verduras en la proporción de 25-30 gr. de carne en cada papilla de 200-250 cc.
- k) Puede añadir arroz a las papillas.
- l) Cuando esté habituado al sabor de las verduras de puede añadir también pimienta, tomate, un poco de cebolla y ajo, que al principio le puede resultar algo ácido.
- m) A partir de los 10 meses las raciones subirán a 40-50 gr y se podrá ir introduciendo otras carnes más grasas como el cerdo, conejo, intentando retirar la grasa.

3.6. Pescados.

- a) Se introduce a los 9-10 meses el pescado blanco (acedías, lenguado, merluza, pescada, pijotas, etc.), por tener menor cantidad de grasa y ser potencialmente menos alergénico. Suele introducirse en la cena.
- b) Cuando se introduzca se alternará con la carne en la papilla de verdura.
- c) Cuando el niño tenga dientes se puede dar a la plancha o cocido en trocitos pequeños.
- d) A partir del año se ofrece 3 veces por semana, en papilla, a la plancha o cocido.
- e) El pescado azul (pez espada, atún, bonito, boquerones, sardinas...) se introducirá a partir de los 15 meses

3.7. Huevo.

- a) Se introduce a partir de los 10 meses e incluso después si el niño tiene antecedentes alérgicos en la familia.
- b) Se da la yema del huevo cocido en la papilla de verduras, empezando con $\frac{1}{4}$ de yema el primer día y aumentando la cantidad cada semana a $\frac{1}{2}$ yema, después $\frac{3}{4}$ y por fin una yema entera.
- c) De esta forma, a partir de los 10 meses el niño puede tomar 3 veces en semana carne, una de pescado o hígado y una yema de huevo a la semana.
- d) No darle el huevo entero ya la clara contiene una proteína muy alergénica.
- e) A partir del año puede ofrecerle el huevo entero 2 o 3 veces por semana, cocido y mezclado en una papilla o rallado en un caldo, gazpacho...También en forma de tortilla francesa, cuajado en un guiso o pasado por agua.

3.8. *Legumbres.*

- a) A partir de los 11 meses le ofrecerá lentejas o garbanzos al principio sin piel y trituradas, añadiéndolas a los caldos de verdura con carne, y cuando tenga dientes ya sin triturar para acostumbrarlo a masticar.
- b) Los guisos y comidas en general no deben ir muy especiados ni añadirle mucha grasa (chorizo, morcilla).
- c) Se les ofrecerá una vez a la semana y a partir del año 2 veces por semana.

3.9. *Lácteos.*

El yogurt, queso fresco, queso en porciones... puede ofrecérselo a partir de los 10 meses, como postre sin interferir con las tomas de frutas o como complemento a algunas de las comidas, generalmente la cena y puede usarse en sustitución de la leche. El queso curado no se debe ofrecer hasta pasado el año de edad. Recordar que un yogur o una natilla de 100 gr. equivalen a unos 125 cc de leche.

3.10. *Leche de vaca.*

Aunque es recomendable seguir usando fórmulas adaptadas hasta los 2 ó 3 años de vida, ya que proporcionan un aporte óptimo de nutrientes y vitaminas, podríamos empezar a darle leche de vaca normal a partir del año, comenzando con semidesnatada y después entera.

3.11. *Hígado.*

Le ofrecerá hígado de pollo o ternera una vez en semana como máximo.

3.12. *Sesos.*

Al ser muy rico en grasa, no deben administrarse hasta después de los dos años.

3.13. *Recomendaciones.*

- No forzar a comer, el apetito del niño en cada momento y nunca sustituir una comida por un biberón, yogurt o vaso de leche.
- Evitar la monotonía ofreciendo comidas variadas y atractivas para el niño.
- Si rechaza algún alimento, no insistir y reintroducirlo al cabo de una o dos semanas.
- Se debe procurar comer en familia y hacer que el momento sea agradable.
- Evitar bebidas excitantes como café, té, alcohol y no abusar de las bebidas con gas.
- Ofrecer ocasionalmente embutidos, chocolate, fritos, dulces, azúcar, miel. Mantequilla, nata...
- Para cocinar utilizaremos preferentemente aceite de oliva.
- A partir de los 12-15 meses comenzará con la higiene dental, al principio como un juego y sin utilizar pasta de diente.
- Evitar el uso de chupete o biberón ya que de forma sus dientes.
- A partir de los 15 meses puede tomar helado excepcionalmente.

- Se deben evitar las chucherías y golosinas porque distraen el hambre y pueden ser perjudiciales.
- Evitar los frutos secos porque pueden atragantarse.
- Los alimentos se incorporaran menos triturados cuando vea que el niño va teniendo mayor capacidad de masticación.

4. Alimentación durante el segundo año.

- a) Los dos años es la edad de transición de lactante a pre-escolar y tiene una importancia trascendental para el futuro comportamiento dietético del niño y también para la adquisición de sus hábitos en general.
- b) Hacia el final del primer año y durante el segundo año de vida el crecimiento del niño disminuye y aunque existe un aumento de la actividad física, las necesidades nutritivas son menores y por tanto el niño necesita comer menos. Por otro lado, disminuye el panículo adiposo (cambia de tipo) y da la impresión de adelgazamiento.
- c) Estos dos puntos unidos hacen que la madre se preocupe en exceso porque el niño no come y puede empezar el eterno problema de la comida.
- d) Es muy frecuente que el niño a esta edad sustituya las comidas por biberón de leche o por yogurt, bien porque el niño está enviciado con el biberón o bien porque la madre se lo ofrece porque no come, con lo que se cierra el círculo vicioso en el que la leche le sacia el apetito y no cumple con las normas dietéticas propias de su edad.
- e) La toma casi exclusiva de leche conlleva una deficiencia de hierro, que es la carencia nutricional más frecuente en esta edad.
- f) En este periodo se inicia la autoselección de su dieta y siempre que sea posible se debe respetar sus gustos y manías referidas a la selección de determinados alimentos.
- g) Cuando no quiera un alimento, bien por rechazo repentino, porque no quiera probarlo o porque no le guste, lo mejor es

no insistir y sustituirlo por otro del mismo grupo para pasado un tiempo volver a ofrecerlo.

- h) Es importante recordar que el niño es un gran imitador y difícilmente querrá comer algo que no vea comer a los demás miembros de la familia.
- i) No debemos consentir el capricho a la hora de comer y no ofrecerle otro plato como alternativa. Si no quiere comer se le retira el plato y no se le dará nada hasta la próxima comida. Por tanto hay que tener regularidad horaria y perseverancia.
- j) Fomentar la participación de forma activa en la comida para desarrollar los hábitos de alimentación por sí solo.
- k) Hacer cambio gradual, introduciendo alimentos semejantes a los del resto de la familia, dándoles la dieta algo blanda porque a esta edad solo muerden y degluten, sin masticar (triturar) hasta el tercer año.

4.1. Distribución de las necesidades calóricas diarias.

- 25% Desayuno.
- 30% Almuerzo.
- 15% Merienda.
- 30% Cena.

4.2. Orientación cualitativa de los alimentos.

- Leche 500cc/día.
- Carne/pescado Diario.
- Legumbres 3-4 días/semana.
- Huevos 2-3/semana.
- Fruta/verdura Diario.

4.3. Consejos.

- Importancia del desayuno: mejora el rendimiento intelectual y la concentración de los niños.
- Cumplir un hábito horario.
- No abuso de la leche y derivados lácteos.
- Limitar consumo de calorías vacías: productos de bollería, golosinas, snacks, chocolate,...
- No dar alimentos entre las comidas, tampoco acostumbrar a dar bebidas u otros alimentos después de acostarse para dormir.
- El niño debe comer en la mesa con su familia (no antes ni después que los demás).

5. Bibliografía.

- Guía de Salud Infantil y del Adolescente. Junta de Andalucía. Consejería de Salud. D. G. de Salud Publica y Participación, D.L. 1999.
- Grupo Prevención Infancia y Adolescencia, Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria. Disponible en: <http://www.aepap.org/previnfad>.
- Programa Perseo. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Agencia Española de Seguridad alimentaria y Nutrición. Disponible en: <http://www.perseo.aesan.msssi.gob.es/>



