



ALBA
PLANELLA



EIR

ENFERMERÍA PEDIÁTRICA

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA II

CONTENIDOS

PERIODO DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

PROBLEMAS ALIMENTARIOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

NECESIDADES HÍDRICAS DEL NIÑO

NECESIDADES CALÓRICAS DEL NIÑO

APARECEN UNA MEDIA DE
7,5 PREGUNTAS EN EL EXAMEN SOBRE
ENFERMERÍA PEDIÁTRICA

“NEONATOLOGÍA”
“CRECIMIENTO Y DESARROLLO”
SON LOS 2 TEMAS MÁS
IMPORTANTES
DE LA ASIGNATURA

ORIENTACIÓN

Tema poco preguntado, pero susceptible de volver a caer

Es importante que adquirieras una idea general del contenido de esta clase

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PAUTAS GENERALES

- ▶ Idealmente se recomienda iniciar la alimentación complementaria **a los 6 meses de edad** (nunca antes de los 4 meses de vida ni después de los 6)
- ▶ Introducir los alimentos nuevos **uno a uno** (nunca por la noche) y con un intervalo de **separación** entre ellos de **3 - 5 días** para ver como se toleran
- ▶ Aumentar progresivamente la cantidad, consistencia y variedad de los alimentos

A PARTIR DE LOS 6 MESES
LA LM Y LA YA NO SON SUFICIENTES PARA
SATISFACER TODAS LAS NECESIDADES
NUTRICIONALES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PAUTAS GENERALES

- ▶ Ofrecer **agua** a partir del inicio de la alimentación complementaria (otras bebidas de manera esporádica)
- ▶ Según la evidencia actual, no hay un momento mejor para incorporar los alimentos con **gluten** o potencialmente alérgenos (pueden incorporarse como el resto de alimentos a partir de los 6 meses)
- ▶ Puede ofrecerse el pan, la pasta y el arroz **integrales** (son más ricos en nutrientes y fibra)

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PAUTAS GENERALES

- ▶ Cocer las **verduras** al vapor o hervirlas con poca cantidad de agua, tapadas y a baja temperatura para minimizar la pérdida de nutrientes
- ▶ No añadir **azúcar**, miel ni edulcorantes a los alimentos, tampoco **sal**
- ▶ Asegurar un **ambiente relajado** y cómodo durante las comidas, evitando **distracciones**

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PAUTAS GENERALES

- ▶ Evitar los alimentos sólidos que suponen mayor riesgo de **atragantamiento** hasta los 3 años por lo menos
- ▶ Se recomienda mantener la **lactancia materna hasta los dos años o más** (hasta que madre e hijo lo deseen)
- ▶ No incorporar la **leche de vaca** antes de los 12 meses
- ▶ La **dieta vegetariana y vegana** bien planteadas y suplementadas son suficientes para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – PAUTAS GENERALES

- ▶ Evitar las **acelgas y espinacas** antes de los 12 meses (por su alto contenido en nitrato)
- ▶ Evitar **carnes** cazadas con munición de plomo antes de los 6 años (puede provocar daños neuronales)
- ▶ Evitar **pescado** espada, emperador, tintorera, atún en niños menores de 3 años (por su alto contenido en mercurio)
- ▶ Evitar la **miel** en menores de 12 meses por riesgo de infección por botulismo



ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA – CALENDARIO ORIENTATIVO

Edad de incorporación aproximada

0-6 6-12 12-24 > 3A

	0-6	6-12	12-24	> 3A
LECHE MATERNA	Dark teal	Light teal	Light teal	Light teal
LECHE ARTIFICIAL (niños que no toman leche materna)	Dark teal	Light teal	White	White
CEREALES (con o sin gluten), FRUTA, VERDURAS, LEGUMBRES, HUEVOS, CARNE (mejor blanca), PESCADO, ACEITE DE OLIVA	White	Dark teal	Dark teal	Dark teal
LECHE ENTERA (en caso de que el niño no tome LM), YOGURT Y QUESO TIERNO (puede ofrecerse en pequeñas cantidades a partir de los 9 - 10 meses)	White	White	Dark teal	Dark teal
SÓLIDOS CON RIESGO DE ATRAGANTAMIENTO (frutos secos, palomitas, uvas enteras, manzana y zanahoria cruda)	White	White	White	Dark teal
ALIMENTOS SUPERFLUOS (azúcar, miel, mermelada, chocolate, flanes, galletas, pastelería, embutidos)	Cuanto más tarde y menos cantidad, mejor (siempre a partir de los 12 meses)			

PROBLEMAS ALIMENTARIOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

▶ Regurgitación

- ▶ Retorno de pequeñas cantidades de alimento a la boca sin esfuerzo y sin náuseas
- ▶ Es frecuente y fisiológico en el primer año de vida (sobre todo durante los primeros 6 meses)
- ▶ Puede evitarse haciendo eructar al niño tras cada toma y con maniobras posturales (mantener al niño semiincorporado tras la toma o en decúbito lateral derecho para facilitar el vaciado gástrico)

PROBLEMAS ALIMENTARIOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

▶ **Cólico del lactante:**

- ▶ Dolor abdominal de predominio nocturno, acompañado de llanto excesivo, distensión abdominal y flexión de miembros inferiores
- ▶ Mejoran tras la deposición o la expulsión de gases
- ▶ Pueden aliviarse con distintas técnicas: masaje abdominal, movilización de las piernas, aplicación de calor sobre el abdomen...
- ▶ Suele desaparecer después de los 3 meses de vida

PROBLEMAS ALIMENTARIOS EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

▶ **Estreñimiento:**

- ▶ Es poco común, tanto en lactancia materna como en la artificial

▶ **Pica:**

- ▶ Ingesta reiterada de sustancias sin valor nutritivo (tierra, tizas, arena, cabellos...)

NECESIDADES HÍDRICAS

- ▶ **Regla de Holliday:** permite calcular de manera aproximada las necesidades hídricas del niño
 - ▶ Primeros 10 kg de peso → 100 ml x kg
 - ▶ Segundos 10 kg de peso → 50 ml x kg
 - ▶ Terceros 10 kg de peso → 20 ml x kg

NECESIDADES CALÓRICAS

► Aportes calóricos necesarios según edad

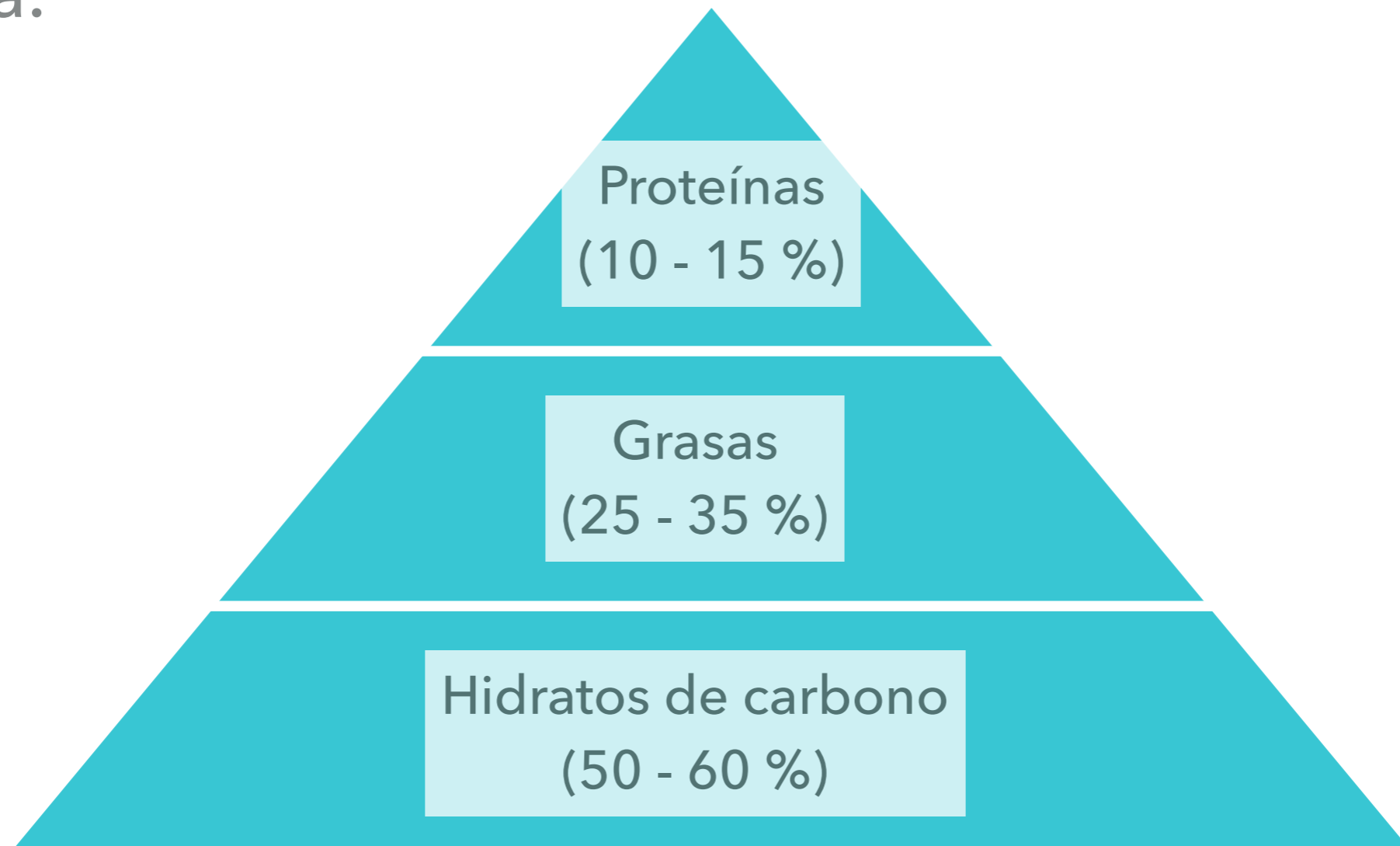
0 - 1 años	100 - 115 kcal / kg	
1 - 2 años	75 - 90 kcal / kg	1.200 - 1.300 kcal / día
2 - 3 años	75 - 90 kcal / kg	1.300 - 1.400 kcal / día
4 - 6 años	75 - 90 kcal / kg	1.600 - 1.800 kcal / día
7 - 10 años	64 - 75 kcal / kg	2.000 kcal / día
11 - 14 años	30 - 60 kcal / kg	2.700 kcal / día
15 - 18 años	30 - 60 kcal / kg	2.800 kcal / día

EN NIÑAS
2.200 KCAL /DÍA

EN NIÑAS
2.100 KCAL /DÍA

NECESIDADES CALÓRICAS

- ▶ Los aportes calóricos deben ser repartidos de la siguiente manera:



RESUMEN: REGURGITACIÓN Y CÓLICO DEL LACTANTE

▶ ¿Cuál es la causa?

FISIOLÓGICA EN EL PRIMER AÑO DE VIDA

DESCONOCIDA

▶ ¿Cómo pueden evitarse / aliviarse?

PROVOCAR EL ERUCTO TRAS LA INGESTA
MANIOBRAS POSTURALES:
POSICIÓN SEMIINCORPORADO
DECÚBITO LATERAL DERECHO

MASAJE ABDOMINAL
MOVILIZACIÓN DE PIERNAS
APLICACIÓN DE CALOR EN EL ABDOMEN



RESUMEN: NECESIDADES HÍDRICAS Y CALÓRICAS

► ¿Qué es la regla de Holliday?

PERMITE CALCULAR LAS NECESIDADES HÍDRICAS DEL NIÑO SANO

PRIMEROS 10 KG → 100 ML / KG

SEGUNDOS 10 KG → 50 ML / KG

TERCEROS 10 KG → 20 ML / KG

► ¿Cuántas kcal necesita un niño sano?

0 - 1 AÑOS	100 - 115 KCAL / KG	4 - 6 AÑOS	1.600 - 1.800 KCAL / DÍA
1 - 2 AÑOS	1.200 - 1.300 KCAL /DÍA	4 - 6 AÑOS	2.000 KCAL / DÍA
2 - 3 AÑOS	1.300 - 1.400 KCAL /DÍA	11 - 18 AÑOS	2.700 - 2.800 KCAL / DÍA

PREGUNTAS EIR

EIR 2009
PREGUNTA 88

EIR 2007
PREGUNTA 82

EIR 2014
PREGUNTA 169

EIR 2010
PREGUNTA 105



ALBA
PLANELLA



EIR

ENFERMERÍA PEDIÁTRICA

ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA II