

Propuesta de guía de alimentación complementaria en el segundo semestre de vida

Violeta Arévalo Pérez¹, Alma Nubia Mendoza Hernandez¹ e Ignacio Spesia Rodriguez²
¹Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla, ²Hospital General de Huejotzingo
violet@medicanutricional.com

La deficiencia nutricional infantil es el resultado de un problema generalizado en la población actual debido a diversos factores, distintas organizaciones mundiales han establecido esquemas básicos para tratar de disminuir de manera general el problema, sin embargo el desconocimiento de este tema por parte de los cuidadores, ha generado severos problemas de salud infantil.

Objetivo: implementación de una guía de alimentación complementaria en el segundo semestre de vida dirigida a los cuidadores de lactantes.

Metodología: se realizó un estudio en la ciudad de Puebla dirigido a 250 cuidadores de niños que se encontraban en un rango de 0 a 18 meses de edad, mediante una encuesta que establece preguntas sobre la alimentación complementaria que otorgan a sus lactantes.

Resultados: se realizaron menús cubriendo los aspectos necesarios de una alimentación completa, equilibrada y suficiente para cubrir las necesidades que precisa el ritmo de crecimiento y actividad del niño de corta edad que ayude a guiar a los cuidadores estableciendo horarios, cantidades y tipo de alimento adecuado mejorando las condiciones nutricionales

Conclusiones: Al abordar temas acerca de la alimentación, sobre todo en la etapa infantil y de manera más específica, en el momento de la alimentación complementaria, analizando los resultados de las encuestas se concluye que existen discrepancias sobre las prácticas alimentarias, el tipo de alimento, la cantidad y el momento adecuado para ofrecer los alimentos a los lactantes, por tal motivo, fue necesario establecer una guía de alimentación complementaria la cual contiene menús con los requerimientos nutricionales para cada mes del lactante dependiendo de sus necesidades, formando así generaciones con una mejor expectativa de vida.

Palabras Clave: alimentación complementaria, cuidadores, lactante, nutrimentos.