

TRABAJO PRÁCTICO N°2B

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

OBJETIVOS:

- Identificar los requerimientos nutricionales y su adecuación según edad y estado nutricional del/la niño/a.
- Identificar la importancia de la incorporación gradual de alimentos y su relación con el desarrollo integral del/la niño/a.
- Reconocer preparaciones adecuadas en cantidad y consistencia para el/la niño/a que se inicia con la alimentación complementaria.
- Diseñar un plan de introducción de alimentos en un/a niño/a antes de cumplir el año de edad, teniendo en cuenta su etapa de maduración y tipo de leche recibida.

Modalidad: Actividad teórico-práctica de resolución áulica grupal que se evaluará en un plenario integrador en la clase del 16 de octubre de 2025.

¡ATENCIÓN!

Para esta actividad práctica cada integrante del grupo deberá haber realizado la lectura analítica correspondiente al capítulo “Alimentación Complementaria” del manual teórico. También necesitarán tener conocimientos sobre los temas anteriormente abordados en los capítulos de lactancia humana y fórmulas infantiles.

ACTIVIDADES

Lean atentamente el siguiente caso y a continuación respondan las consignas solicitadas.

DESCRIPCIÓN DEL CASO

Esteban de 7 meses asiste a la consulta para un control de crecimiento y desarrollo acompañado de su mamá, registrando un peso de 8,600 kg, longitud de 70 cm y un perímetro cefálico de 43,5 cm. Su mamá refiere que Esteban comenzó a incorporar alimentos hace aproximadamente 1 mes y hasta el momento sólo probó puré de papa con zapallo y zanahoria, batata, carne de vaca y pollo, yogur sabor vainilla, puré de manzana en compota con azúcar, pan con manteca, queso blando y huevo en diferentes preparaciones.

En relación a su lactancia, la misma es a demanda en los momentos en que su mamá se encuentra en el hogar. Además, durante las seis horas continuas en que su mamá, Paula, trabaja fuera del hogar, Esteban queda al cuidado de una niñera, quien le ofrece una mamadera con leche previamente extraída por su madre para esos momentos de ausencia (entre 150 y 180 cc).

A los fines de sumar más datos en relación a la ingesta de Esteban, se aplicó un recordatorio de 24 hs. del día anterior y se obtuvieron los siguientes datos:

7.30 hs: lactancia a demanda.

10 hs: ½ manzana grande en compota con 1 cdita de azúcar. Responsable: niñera, cuenta que comió casi todo.

13 hs: tortilla en trozos pequeños de zapallo hervido (1 rodaja) con ½ huevo. Responsable: niñera. Le dijo a su mamá que comió bien.

16 hs: biberón de 180 cc. Responsable: niñera. Tomó hasta 120 cc.

18.30 hs: lactancia a demanda.

21 hs: puré de 1 zanahoria con pollo en trozos pequeños (4 cucharadas), sin sal y sin aceite. Responsable: mamá. Cuenta que comió poco, casi nada de puré e hizo berrinches, con la teta se calmó.

Observaciones: la mamá expresa que el niño busca agarrar los alimentos o manotear la cuchara mientras se lo alimenta pero, ante el temor de que se atragante o se ensucie, prefiere que el responsable de ese momento se lo ofrezca.

Actualmente, Esteban tiene 9 meses. En relación a su selección alimentaria su mamá relata que luego de incorporar los fideos a su alimentación, el niño manifiesta rechazo por otro tipo de alimentos y “es difícil hacerle comer otra cosa”. A veces come algo de carne de vaca, prefiere el pollo y en preparaciones muy procesadas (tipo hamburguesas de pollo) que su mamá compra en la carnicería. Esteban realiza el almuerzo y la cena, y además come algunas galletitas dulces o pan a la mañana y la tarde a modo de colación o merienda. Toma generalmente agua, pero cuando ve a sus primos tomar jugo, llora hasta que ellos acceden a convidarle, un poco riendo y otro poco con resignación para que deje de llorar.

En su control de crecimiento y desarrollo con su pediatra se observó un peso de 9,300 kg y

una longitud corporal de 73 cm. La pediatra sugiere que realicen una consulta con la Licenciada en Nutrición Especialista en Nutrición Pediátrica que trabaja en la clínica a fines de que realice el acompañamiento alimentario nutricional adecuado.

CONSIGNAS

- 1) Luego de haber leído atentamente la descripción del caso, ¿qué otras preguntas realizarían como profesionales de la nutrición para indagar en profundidad sobre características vinculadas a la preparación de alimentos y comensalidad de Esteban y complementar lo descripto por su mamá y su niñera?
- 2) Realicen la valoración alimentaria nutricional de Esteban teniendo en cuenta los indicadores correspondientes a su edad. Elaboren un informe detallando lo analizado. Al realizar la evaluación alimentaria, recuerden tener en cuenta la progresión de alimentos adecuada para la etapa que transita el niño.
- 3) Determinen y fundamenten el VET para los 9 meses de edad, realicen la fórmula calórico-plástica y la fórmula desarrollada correspondiente, teniendo en cuenta el porcentaje de calorías y nutrientes que debería cubrir la lactancia a esa edad. Expliciten el porcentaje calórico que sugieren que debe ser aportado por la leche materna y el de la alimentación complementaria.
- 4) Calculen la capacidad gástrica máxima de Esteban a los 9 meses y elaboren un ejemplo de distribución diaria de alimentos para ofrecerle a esa edad. Consideren incluir todos los alimentos en la cantidad propuesta en la fórmula desarrollada, y asegúrense de que las preparaciones sean aptas para la capacidad masticatoria y digestiva del niño. Indiquen las cantidades de cada alimento e incluyan la denominación de la preparación, los alimentos que la componen y la cantidad de cada uno.
- 5) Elaboren un listado de al menos 5 indicaciones dirigidas a la familia de Esteban para los 9 meses de edad, orientadas a mejorar y/o continuar con su alimentación. Tengan en cuenta la selección de alimentos, la textura o consistencia, las pautas higiénicas y aspectos vinculados al vínculo del niño con los alimentos y con los/as responsables de su alimentación.