

## Lactantes

No le de alimentos sólidos, a menos que el médico lo recomiende

• La leche materna o de fórmula le brinda al bebé todos los nutrientes que necesita para crecer.

Edad	Cantidad de tomas
1 mes	6 a 8 veces
2 meses	5 a 6 veces
3 a 5 meses	5 a 6 veces

- La leche de vaca no se debe agregar a la dieta hasta que el bebé tenga 12 meses de edad

cuando el bebé puede tomar de una taza (alrededor de los seis meses o más puede comenzar a darle jugo de frutas sin azúcar.

La mala nutrición se define como la nutrición deficiente o desequilibrada a causa de una dieta pobre o excesiva

La gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo viven en países en desarrollo donde el 13,5% de la población presenta desnutrición

La malnutrición, la carencia de vitamina A, los trastornos por carencia de yodo y las anemias nutricionales son problemas serios. alimentación de baja calidad nutricional caracterizados por el consumo excesivo de grasas - carbohidratos y bajo consumo en proteínas, vitaminas y minerales.



## Recomendaciones nutricionales

### Periodo de lactancia

comprende los 6 primeros meses de vida durante los cuales su alimento debe ser forma exclusiva la leche materna

### Periodo transicional

integra el segundo semestre de vida hasta cumplir un año. En el se inicia la Diversificación alimentaria que comporta el inicio progresivo de la eliminación distintos a la leche materna o fórmula

### Periodo de adulto modificado

abarca la edad preescolar y escolar hasta los 7-8 años de edad

Las Pautas de vaciado gástrico puede verse influenciadas por el contenido proteico y graso de alimento.

la leche materna se vacia en dos fases una primera rápida y otra lenta. la leche de fórmula se vaciado gástrico normal se alcanza hacia los 9 meses de edad.

### Etapa ① 4-6 meses

alimentación sera a base de leche en esta etapa el bebe desarrolla el aparato digestivo.

### Etapa ② 6-12 meses

etapa en la que el bebe aprende a comer  
a los 7 meses verduras como zanahorias o patatas  
a los 8 meses carnes como pollo  
A los 12 meses huevo en cantidades pequeñas



El año 3 12 meses

- el bebé se debe ir sentando ya con los matoricos en la mesa
- Empieza a utilizar los cubiertos
- Se les van introduciendo nuevos sabores y Texturas para que el bebé coma variado y equilibrado

sobrepeso y obesidad

se observo que las mujeres de la region norte mostraron la mayor prevalencia - en los niños de edad escolar 5-11 años existio una elevada prevalencia de sobrepeso uno de cada 5 niños presentaba sobrepeso u obesidad

Los habitos alimentarios y las pautas de alimentacion comienzan establecer muy pronto desde el inicio de la alimentacion complementaria despues de los 6 meses.

existe una gran variedad interindividual para la ingesta de energia y su distribucion segun los nutrientes para niños de la misma edad y sexo y con una tendencia a mantenerse en el tiempo

existe una gran variedad individual en el tipo de energia y nutrientes aportado en las distintas comidas del dia que para una comida con alto contenido con alto contenido energetico le sucede lo contrario con un contenido inferior.



en el apetito influyen otros factores como la disminución de las necesidades energéticas debido al menor gasto en metabolismo basal y a un crecimiento más lento. A esta edad los niños son capaces de responder a señales internas de apetito y saciedad y no a señales externas (horario de comida, lo que se debe comer en cada momento).

La mayoría de los niños deberían de comer 4 y 6 veces al día. Los preescolares hacen 3 comidas y varios pequeños tentempiés. Los escolares típicamente toman menor número de comida y tentempiés que los más jóvenes. El desayuno es una de las comidas más importante del día. un desayuno inadecuado.

La comida de mediodía o a la merienda es la comida principal y debe incorporarse de todos los grupos como bebida agua.

La merienda es una buena oportunidad de complementar el aporte energético del niño y suele ser bien aceptado. Por estos, la denominada "merienda o cena".