



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

“PASIÓN POR EDUCAR”.

MAPA CONCEPTUAL
“ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA”

ASIGNATURA:

NUTRICION Y DIETETICA

PRESENTA

BERSAIN ZACARIAS RODRIGUEZ

BAJO LA DIRECCIÓN DE:

LIC. LISSET DEL CARMEN FLORES VELASQUEZ

CUNDUACAN, TABASCO, A 27 DE SEPTIEMBRE DE 2020

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

se define

su

un

las

Como cualquier nutriente líquido o sólido provisto al niño que complementa la lactancia materna sin desplazarla.

Objetivo

son

- ✚ Contribuir al desarrollo y crecimiento de niño.
- ✚ Contribuir con el desarrollo del aparato digestivo.
- ✚ Suplementar nutrientes suficientes.
- ✚ Enseñar a distinguir sabores, colores, texturas y temperaturas diferentes.
- ✚ Colaborar con la conformación de hábitos de alimentación saludable.
- ✚ Estimular el desarrollo psicosocial

Buen alimento complementario

es

Rico en energía, proteína y micronutrientes (particularmente hierro, zin, calcio, vitamina A y folato)

no

Es picante ni salado

el niño

Debe de comerlo con facilidad

debe

De ser del gusto del niño

y también debe

De estar disponible localmente y es accesible

Etapas de la alimentación

son de

0-6 meses
a libre demanda

Lactancia materna

de

6-7 meses
2-3 veces al día

Carnes
verduras y
frutas
cereales
pure o
papillas

de

7-8 meses
3 veces al día

Leguminosas
Puré, picados,
machacados

de

8-12 meses
3-4 veces al día

Derivados de leche
Huevo y pescado
Picados
finos/trocitos

Y por ultimo

12 meses
4-5 veces al día
trocitos pequeños

Frutas cítricas
Leche entera
Dieta familiar

BIBLIOGRAFIA

- Leopoldo Vega Franco María del Carmen Iñarritu Pérez. (2010). Fundamento de Nutrición y Dietética. México, D.F.: Pearson Educación de México.
- Nutrición clínica
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/92097ed95d0a451901893656bd61a2a5.pdf>
- <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/biblioteca/0dbee25b0261a4b8cc07366f582c90f3.pdf>