

Nombre de alumnos: Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño

Nombre del profesor: Daniela Rodríguez

Nombre del trabajo: Tríptico “unidad 4”

Materia: Nutrición en la infancia y adolescencia

Grado: 5 Cuatrimestre

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de abril de 2021.

Alimentación infantil y lactancia materna



Elaborado por: **Esmeralda Monserrat Navarro Avendaño**

Dirigido a: **Lic. Daniela Rodríguez**

Materia: **Nutrición en la infancia y adolescencia**

Grado: **5 cuatrimestre**

Grupo: **“A”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 05 de abril de 2021

Primera infancia.

- ❖ Durante los primeros 6 meses de vida.
 - Alimentación con lactancia materna exclusiva: satisface las necesidades nutricionales, el calostro proporciona anticuerpos.



- Garantiza un adecuado crecimiento y desarrollo de todos los niños y niñas.
- ❖ 6-12 meses “alimentación complementaria”.
 - Basada en cereales, verduras y frutas.
- ❖ 12-14 meses se incluyen alimentos que son considerados alérgicos, para descartar alguno: fresas, mariscos, pescado, clara de huevo, yema.



Infancia: 1-5 años

*Uno a tres años de ambos sexos los requerimientos son:

- Energía: entre 1.000 y 1.300 kcal al día.
- Proteínas: 1,1 g/kg/día
- HC: 130 g/día, entre el 45 y el 65% del VCT.
- Fibra: Al de 19 g/día.
- Lípidos: su aporte debe estar entre el 30 y el 40% del VCT.



Una dieta saludable:

- Es aquella que incluye pan y cereales enteros, legumbres, frutas, verduras, lácteos bajas en grasas, carnes magras, pescado y aves.
- Mantener una hidratación adecuada.
- Realizar ejercicio físico.
- Evitar dulces y comidas chatarras.



Comedores escolares

- Servicio complementario de carácter educativo y social que está regulado por la Administración Educativa



- Permite al Centro planificar educativamente actividades relacionadas con la alimentación

- Esencial para las familias más vulnerables ya que garantiza una comida saludable al día



- Herramienta educativa: educa en hábitos alimentarios saludables y normas de higiene, además promueve la convivencia y actividades de ocio.