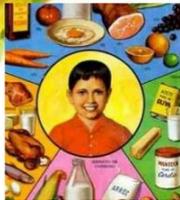


# alimentación infantil y lactancia materna

## ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA



## Lactancia materna:

La base de la dieta de los bebés es la leche materna o la fórmula. Cualquiera de las dos es un alimento nutritivo y digerible que contiene proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas, minerales y agua.



## Necesidades nutricionales de la lactancia

Se recomienda un incremento de la ingesta de la mayor parte de los nutrientes como hierro, vitamina A, vitamina D, vitamina K, folato y calcio

**Energía** La producción de leche es eficiente en un 80%: la producción de 100 ml de leche (unas 75 kcal) requiere un gasto de 85 kcal

**Proteínas** Durante la lactancia, establece una aportación adicional de 25 g de proteína al día, un total de 71 g de proteína diarios. Ello se basa en una CDR de 1,1 g/día/kg del peso anterior al embarazo.

**Hidratos de carbono:** de 55-60%

**Lípidos** 25- 30%

## ¿Qué es lactancia?

La lactancia es una forma natural de proporcionar al bebé una buena dieta.



## La leche humana:

Suele proporcionar al bebé suficiente vitamina C.

La leche materna proporciona al bebé inmunidad temporal ante muchas

enfermedades infecciosas. Es económica, nutricionalmente perfecta y sana, además

de que ahorra el tiempo que se gastaría en comprar o preparar la fórmula

Chien Fan Denisse Liu Robles

Profesora: Daniela Rodriguez  
Martinez

# ¿alimentación en infancia?

alimentación complementaria son aspectos fundamentales del cuidado de los lactantes y los niños pequeños.

## PERIODOS DE LA ALIMENTACIÓN INFANTIL

**Periodo de lactancia:** comprende los 6 primeros meses de vida, durante los cuales su alimento debe ser de forma exclusiva la leche materna

**Periodo transicional:** integra el segundo semestre de vida, hasta cumplir un año. En él se inicia la Diversificación Alimentaria (DA) que comporta el inicio progresivo de la alimentación complementaria, introduciendo alimentos distintos a la leche materna o fórmula

**Periodo de adulto modificado:** abarca la edad preescolar y escolar hasta los 7-8 años de edad



necesidades nutricionales en la infancia

- Consumo de leche y/o lácteos dos veces al día.
- Consumo de verduras y/u hortalizas diariamente, siendo recomendable tanto en la comida como en la cena,

Aumentar el consumo de pescado, siendo más recomendable para este grupo de edad el pescado blanco.

Es importante su consumo para satisfacer los requerimientos de AGP de cadena larga, especialmente de EPA y DHA, cuya importancia en la prevención de EC está demostrada

## Nutrición del preescolar

5-6 años hasta el inicio del brote puberal, hacia los 10-11 años tienen algunas características comunes, como son un crecimiento estable de unos 5-7 cm/año y un aumento de peso de unos 2,5-3,5 kg/año

Energía: 1.742 kcal/día en niños y 1.642 kcal/día en niñas.

- Proteínas: 0,95 g/kg y día, lo cual significa aproximadamente 19 g/día (10-30% del VCT).
- HC: 130 g/día (45-65% del VCT); las AI de fibra son 19 g/día

- Lípidos: no se precisa el total, ni como RDA ni como AI, aunque su aporte debe estar comprendido entre el 25 y el 35%

