



Alumno: Pérez Girón Kevin

Profesora: Rodríguez Martínez Daniela

Trabajo: Mapa Mental

Materia: Nutrición En La Infancia Y Adolescencia

Cuatrimestre: 5°

Licenciatura: Nutrición



Comitán De Domínguez Chiapas A 12 De Febrero Del 2021.

Alimentación complementaria



- ❖ Introducir a partir de los 6 meses de edad
- ❖ Contribuye al desarrollo y crecimiento del niño
- ❖ Contribuye al desarrollo del aparato digestivo
- ❖ Ayuda a distinguir sabores, colores y texturas
- ❖ Ayuda a estimular el desarrollo psicosocial
- ❖ Permite suministrar nutrientes suficientes

Alimentación

De acuerdo a la OMS:



La leche materna es la mejor fuente de nutrición durante los primeros seis meses de vida

Formulas permitidas

- Modificadas en hidratos de carbono
- Antirregurgitación
- Antiestreñimiento
- Sin lactosa
- Hidrolizadas
- A base de soja
- En polvo



Lactante

Nutrición Y Alimentación En El



Niño

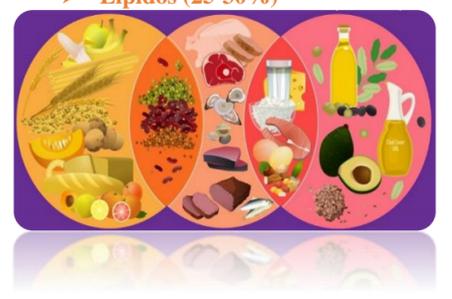


Adolescente

Requerimientos energéticos

MACRONUTRIENTES

- Hidratos de carbono (55-60%)
- Proteínas (10-15%)
- Lípidos (25-30%)



Restringir



Alimentación



Incluir todos los grupos



Aumentar

Objetiva

Alimentación

Consejos Nutricionales

- ❖ Facilitar un crecimiento adecuado
- ❖ Evitar las carencias como los excesos de energía y nutrientes.
- ❖ Prevenir y/o corregir problemas específicos relacionados con el estado nutricional.
- ❖ Prevenir problemas relacionados con la alimentación: sobrepeso y obesidad, aterosclerosis, caries dental, hipertensión, etc.

- Procurar un adecuado aporte de leche y derivados.
- Aportar proteínas de origen animal y vegetal, potenciando el consumo de legumbres y cereales.
- Asegurar una cantidad suficiente de farináceos, verduras y hortalizas en los primeros platos y en las guarniciones. Éstas ayudan a compensar el déficit de hidratos de carbono o de verduras del primer plato y siempre deben complementarlo.
- Controlar el aporte de grasas saturadas (grasa visible de la carne y charcutería e invisible en la bollería industrial, alimentos preparados, etc.)
- Limitar el consumo de azúcar (restringir caramelos, golosinas y bebidas refrescantes azucaradas).



Bibliografía

Anonimo. (24 de 8 de 2020). *Organizacion Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

Anonimo. (12 de 2 de 2021). *Organizacion Mundial De La Salud*. Obtenido de <https://www.who.int/topics/breastfeeding/es/>

UDS. (2020). *Nutricion Del Lactante, Niño Y Adolescente Sano. Nutricion En La Infancia Y Adolescencia.PDF*, 30-53.