



**Alumno : Juan Carlos Guillen
Escobar. Grado: 5to cuatrimestre
Grupo: C
Licenciatura: enfermería.**

Alimentación

Desde 1 año y hasta los 3 años se caracteriza por un crecimiento lento pero constante. Ya desde estas edades, cambios en la dieta, especialmente en lo que se refiere a consumo de ciertos tipos de grasas y de vitaminas



3.10.1.- Lactancia materna

Es el alimento natural producido por la madre para alimentar al recién nacido. a partir de los dos primeros años la lactancia materna tiene que mantenerse hasta que el niño o la madre decidan, sin que exista ningún límite de tiempo



3.10.2.- Promoción de la lactancia materna.

La OMS y el Unicef recomiendan como imprescindible la lactancia materna exclusiva durante los seis primeros meses del recién nacido.

3.10.- Alimentación

Se deben consumir de 3 a 4 raciones diarias (500-700 ml).

Carnes. En esta etapa, las necesidades de hierro son elevadas para el desarrollo intelectual y las carnes aportan hierro de fácil absorción
Pescado. El pescado es también fuente de proteínas de calidad.

Grasas vegetales. Debe priorizarse el consumo de grasas mono insaturadas como las que provienen de aceites vegetales.

Legumbres. Son ricas en vitaminas y minerales

Cereales y pastas. Aportan gran cantidad de energía por la cantidad de hidratos de carbono

3.10.3.- Lactancia artificial.

Alimentación complementaria. es una manera de que el lactante pudiese alimentarse en el caso de que la madre no pueda por diversos motivos o elija no hacerlo se ha disminuido su uso al demostrarse desventajas de este tipo de alimentación respecto a la lactancia materna.



https://en.wikipedia.org/wiki/Data_science

