

UDS

ALIMENTACIÓN EN EL NIÑO

03/12/2021

HECHO POR MANUEL ALFARO ZAMORANO

# alimentación en el niño

## Micronutrientes.

Que es?

Son sustancias nutritivas que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para protegerse de algunas enfermedades y que se encuentran en los alimentos. Los micronutrientes son conocidos como vitaminas y minerales; entre los más importantes están:

Vitaminas A, B, C y ácido fólico, Minerales: Hierro, Yodo, Calcio y Zinc.

## Alimentación de los niños y niñas durante el primer año de vida.

Que es?

De forma progresiva se aumenta la variedad de los alimentos: más verduras, legumbres y frutas

las carnes, los cereales, el pescado, los huevos. Estos nuevos alimentos “complementan” a la leche materna (o al preparado para lactantes) que durante todo el primer año son esenciales.

Se pueden ofrecer también otros alimentos que aportan cereales, como: sémola, arroz, copos de avena, galletas, pan, cuscús, fideos, etc.

## Introducción de alimentos diferentes a la leche materna.

Que es?

En general, las frutas y verduras pueden comenzar a formar parte de la dieta, de manera progresiva, a partir de los 5-6 meses de vida.