

NUTRICION DEL LACTANTE, NIÑO Y ADOLESCENTE SANO

LACTANCIA MATERNA

es el proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos

Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

LACTANCIA ARTIFICIAL. FL

consiste en nutrir al pequeño con un producto alimenticio usado como sustitutivo parcial

La mayoría de ellas se elaboran a partir de **leche** de vaca o productos de soja manipuladas de forma industrial

La principal **desventaja** de la lactancia artificial es que no tiene propiedades inmunológicas

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna

Entre los alimentos permitidos para el bebé tenemos:
Verduras:
espinaca, papa, zanahoria, brócoli, vainitas, arvejas, alcachofa, zapallo y camote.

ALIMENTACION DEL LACTANTE Y NIÑO SANO

La **OMS recomienda** que los lactantes empiecen a recibir alimentos complementarios a los 6 meses

La nutrición para niños se basa en los mismos principios que la nutrición para adultos. Todos necesitan los mismos tipos de nutrientes

Los niños necesitan comer al menos cada 3 o 4 horas. La mayoría de los niños están bien con tres comidas y dos o tres refrigerios al día.

ALIMENTACION EN LA ADOLESCENCIA

debe favorecer un adecuado crecimiento y desarrollo y promover hábitos de vida saludables para prevenir trastornos nutricionales.

Durante esta etapa se producen grandes cambios en la composición corporal y aumenta la velocidad de crecimiento

BIBLIOGRAFIA

- <https://enfamilia.aeped.es/edades-etapas/comer-sano-adolescencia>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335#:~:text=La%20nutrici%C3%B3n%20para%20ni%C3%B1os%20se,espec%C3%ADficos%20seg%C3%BAn%20las%20diferentes%20edades>.
- https://apps.who.int/nutrition/topics/complementary_feeding/es/index.html
-