

Dr. Paulina Maribel Juárez  
Rodas.

Alumna: Evelin Samira  
Andrés Velázquez.

Licenciatura: Medicina  
Humana.

Materia: Nutrición.

Actividad: Infografías.



# NUTRICIÓN EN EL NIÑO DE 1 A 3 AÑOS.

Una correcta alimentación es muy importante para el crecimiento y desarrollo de un niño.

## ¿Sabías qué?....

### De 0 a 6 meses...

La única fuente de alimentación para un bebé de 0-6 meses es la lactancia exclusiva a libre demanda, ya sea leche materna o fórmula.



### De 6 a 12 meses...

En esta etapa se le incorporan pequeñas porciones de alimentos al bebé, estos alimentos deberán estar en papilla, licuados o colados.



### De 12 a 24 meses...

Los alimentos ya son un poco más sólidos, los niños ya tienen un poco más de independencia para ingerir los alimentos. En esta etapa los niños juegan con la comida.



### De 24 a 36 meses...

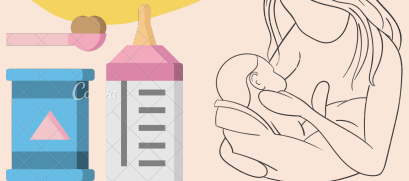
En esta etapa los niños ya ingieren una dieta completa, con alimentos sólidos. Los niños ya son independientes ya no juegan con la comida.



## Recuerda...

Lactancia exclusiva a libre demanda.

- Leche materna.
- Fórmula.



Los niños deben experimentar diferentes sabores, formas de comida.



Un niño con buena alimentación, es un niño sano y feliz...



# Nutrición en el niño en edad preescolar y escolar.



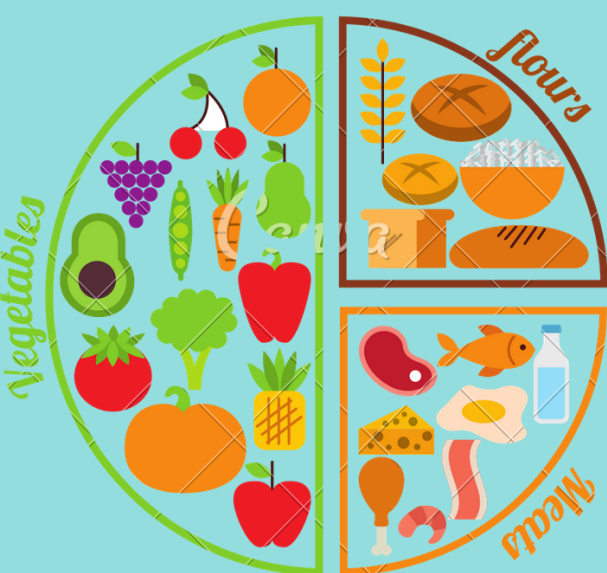
## Edad preescolar y escolar...

La alimentación y nutrición adecuada en los niños forma parte esencial a la salud integral.



## Nutrition

VECTOR ILLUSTRATION

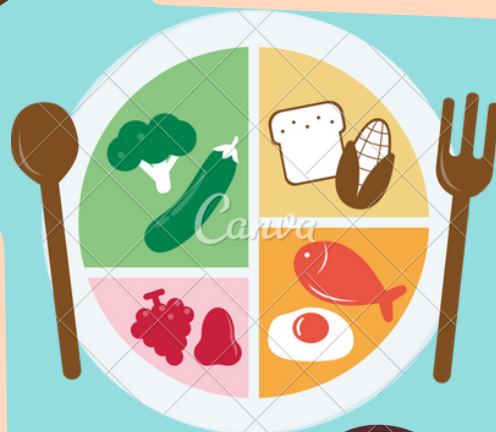


## ¿Cuáles son los principales nutrientes?

- Los hidratos de carbono y las grasas.
- Las proteínas y los minerales.
- Las vitaminas.
- La fibra y el agua.

## Los mejores nutrientes.

- Frutas, verduras y hortalizas.
- Patatas, cereales, arroz, pasta y pan.
- Pescado, carne, huevo y leche.
- Aceite de oliva, de girasol y soja.
- Legumbres y frutos secos.



## Recuerda que....

- Todos los alimentos son buenos, pero no en las mismas cantidades.
- Usa la pirámide nutricional para elegir correctamente los alimentos.
- No límites a los niños en su alimentación.

