



**Nombre de alumno: Damaris
Gabriela Pérez Santizo**

**Nombre del profesor: JULIBETH
MARTINEZ GUILLEN**

Nombre del trabajo: SUPERNOTA

**Materia: NUTRICION Y ACTIVIDADES
PEDIATRICAS**

Grado: 7

Grupo: A

CRECIMIENTO Y NUTRICIÓN

1.-Crecimiento humano y desarrollo

Crecimiento significa aumentar el tamaño, dimensiones físicas y todo lo observable y medible, mientras que desarrollo se refiere a todos los cambios que ocurren en el humano.

Crecimiento significa aumentar el tamaño, dimensiones físicas y todo lo observable y medible, mientras que desarrollo se refiere a todos los cambios que ocurren en el humano



La maduración somática, psicológica y social es lo que constituye el desarrollo del niño. Para el estudio y seguimiento del crecimiento y desarrollo en un niño, se lo puede dividir en cuatro etapas: la lactancia, los años preescolares, los escolares y la adolescencia. El período entre la gestación y los tres años es sumamente importante porque durante ese lapso el cerebro se forma y madura

2.- Nutrición de la madre gestante y lactante

Las necesidades del nutriente van a depender de: la edad, sexo, embarazo y lactancia, actividad física, estado de salud y enfermedad; los requerimientos se incrementan durante los periodos de crecimiento acelerado.

Existe una relación entre el estado nutricional de la madre y la composición de la leche materna





Para la madre: Al comienzo de la gestación, las necesidades energéticas no difieren de las de mujeres no embarazadas. A partir del segundo trimestre, cuando el crecimiento placentario y fetal es mayor, se recomienda un aumento de la ingesta energética y de nutrientes.

3.-Requerimientos del niño

La alimentación del lactante y del niño pequeño es fundamental para mejorar la supervivencia infantil y fomentar un crecimiento y desarrollo saludables.



La OMS y el UNICEF recomiendan:

- Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida;
- Lactancia exclusivamente materna durante los primeros seis meses de vida;
- Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuados a partir de los seis meses, continuando la lactancia materna hasta los dos años o más.



(SURESTE, 2022)

Bibliografía

SURESTE, U. D. (2022). *plataformaeducativauds*. Obtenido de plataformaeducativauds:
<https://plataformaeducativauds.com.mx>