

**UDS**



**Renato villalobos Robledo**

**Alimentaciones**

**5 cuatrimestre**

**JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**



# ALIMENTACIONES



## ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Alimentos deben tener una consistencia y variedad adecuadas, y administrarse en cantidades apropiadas y con una frecuencia adecuada, que permita cubrir las necesidades nutricionales del niño en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna.

### RECOMENDACIONES

VALORAR ACUMULAR PERMISOS REMUNERADOS Y NO REMUNERADOS PARA ALARGAR EL PERIODO DE LM EXCLUSIVA.

VALORAR LA DISPONIBILIDAD Y ACEPTACIÓN DEL USO DEL SACALECHES.

## ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE Y EL NIÑO SANO.

Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes. Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario. Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos

### DATOS Y CIFRAS

### VISIÓN GENERAL

### LACTANCIA MATERNA

## ALIMENTACIÓN EN LA ADOLESCENCIA.

La adolescencia es un periodo de crecimiento acelerado con un aumento muy importante tanto de la talla como de la masa corporal. Además, en relación con el sexo, tiene lugar un cambio en la composición del organismo variando las proporciones de los tejidos libres de grasa, hueso y músculo fundamentalmente, y el compartimento grasa.

### REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES

AGUAS, PROTEÍNAS, ENERGÍA  
GRASAS

VITAMINAS, HIDRATOS DE CARBONO, MINERALES