



Mi Universidad

Infografía

Nombre del Alumno: Angela Jenifer Luis Espina

Nombre del tema: Alimentación Complementaria

parcial: 3ero

Nombre de la materia: Nutrición Clínica

Nombre del docente: Lic. Claudia Fernanda López

Nombre de la Licenciatura: Licenciatura en Enfermería

Cuatrimestre: 3er

Tapachula, chis a 07/07/23

ALIMENTACION COMPLEMENTARIA



Definición

La alimentación complementaria (AC) es el proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos distintos de la leche materna o de una fórmula infantil como complemento y no como sustitución de ésta.

De 0-6 meses

La leche materna es el mejor alimento que puede darse en los primeros 6 meses de vida. Es rica en nutrientes importantes para el crecimiento, desarrollo adecuado, protección contra enfermedades y brindar beneficios a la salud materna, a libre demanda.



De 6-7 meses

la alimentación se inicia con una papilla o puré que debe ser preparada inicialmente con verduras, cereales y una pequeña cantidad de carne molida de pollo, pavo o vacuno sin grasa, 2 a 3 veces al día, pures o papillas.

De 7-8 meses

Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia), 3 veces al día, Purés, picados finos, alimentos machacados



De 8-12 meses

La dieta del bebé incluir alimentos blandos como yogur, avena, banana pisada, puré de papas o incluso purés de verduras más espesos o con más trozos, Huevo y pescado, 3-4 veces al día, Picados finos, trocitos.

>12 meses

La dieta del bebe debe tener ración de alimentos de origen animal (leche, productos lácteos, huevos, carne o pescado), legumbres (como garbanzos, lentejas o guisantes) frutos secos, verduras y frutas. Añadir un poco de aceite o grasa a su comida para darle energía, (4-5 veces al día), Trocitos pequeños.



Bibliografía

<https://cinfasalud.cinfa.com/p/alimentacion-complementaria/>

<https://alimentacionsaludable.ins.gob.pe/ninos-y-ninas/porciones-recomendadas/ninos-de-0-6-meses>

<https://www.mendoza.gov.ar/salud/temas-de-salud/nutricion-infantil-bebes-de-7-y-8-meses-2/>

<https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Paginas/sample-one-day-menu-for-an-8-to-12-month>

<https://www.recetasparamibebe.com/tabla-de-alimentacion-para-bebes-de-0-a-12-meses>