



**Daniel Martín Greene Díaz**

**Docente**

**Daniela Monserrat Méndez Guillen**

**Ensayo “Nutrición”**

**Nutrición**

**PASIÓN POR EDUCAR**

**3” B”**

# MANUAL DE Alimentación

Primer año  
de vida 1  
año

## LACTANCIA

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida.

El inicio de la lactancia debe ser precoz, ya en el periodo, favoreciendo así la producción láctea y reforzando el vínculo madre-hijo.

Se recomienda que la leche materna sea el único alimento del bebé durante sus primeros 6 meses de vida. También se recomienda que sea el principal alimento, junto con la alimentación complementaria

Oveja o cabra no son aptos para el consumo por menores de 1 año

El termino "lactancia mixta" se reserva para aquellos lactantes que reciben tanto leche materna como artificial.

Alrededor de los 6 meses los requerimientos nutricionales varían y la lactancia exclusiva no llega a cubrirlos, por lo que es necesaria la introducción paulatina de otros alimentos. El inicio de la alimentación complementaria puede adelantarse a los 4 meses, sobre todo en los niños que reciben lactancia artificial, pero nunca antes puesto que no está aún suficientemente maduro.

Cada nuevo alimento se debe ofrecer de manera aislada, sin combinarlo con otros nuevos, y durante una semana darle a diario, para poder detectar posibles alergias.

### Lácteos

La leche (materna o adaptada) sigue siendo un aporte de nutrientes muy importante y deben asegurarse una ingesta de 500-700 ml/día.

Otros lácteos (yogur, queso, etc) pueden introducirse en pequeñas cantidades, pero por su capacidad para producir alergia al ser derivados de leche de vaca, no deben aportarse antes de los 9 meses.

## Frutas

La fruta natural puede introducirse a partir del 4º-6º mes en forma de papilla o zumo

Los zumos artificiales no son adecuados para la alimentación del bebé

## Proteínas animales

A partir del 6º mes puede introducirse la carne en pequeñas cantidades y de forma paulatina: el pollo o la ternera en primera instancia y luego cerdo, cordero, etc.

Las vísceras no son recomendables. El pescado se puede introducir a partir del 8º mes.

Yema cocida 9º mes.

Clara 12º mes.

## 1 años 3 de vida

En esta etapa es cuando se establece de forma definitiva los hábitos alimentarios.

El niño se incorpora poco a poco a la dieta familiar; esta etapa se caracteriza por ser una etapa de transición, entre la fase de crecimiento rápido y el periodo del crecimiento estable.

Desayuno: Papilla o leche con cereales y fruta.

Almuerzo: Se irá poco a poco acostumbrando a la comida familiar.