


UNIVERSIDAD
DEL
SURESTE

MEDICINA HUMANA



MANUAL DE LAS

ETAPAS DE LA VIDA

Juan Pablo Abadía López

3.B

UTRACION

Comité de Abogados (Hijos) a 8 de noviembre del 2023.

ALIMENTACIÓN DE

0 A 18 AÑOS

181

- Falta creatividad.
- Falta climoteno.
- Adulto.

ALIMENTACIÓN PRIMER AÑO DE VIDA

LACTANCIA MATERNA

La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos los primeros 6 meses de vida; sus múltiples beneficios están científicamente demostrados.

BENEFICIOS DE LA LACTANCIA

- BEBÉ

- Aporta todo lo que necesita para nutrirse al menos durante los primeros 6 meses de vida.
- Transmite defensas que hacen que se enferme menos.
- Lactancia materna refuerza el vínculo madre-hijo.

- MADRE.

- MENOS riesgo de anemia, hipertensión y depresión en el posparto.

Alimento listo para su uso en cualquier sitio, a cualquier hora.

- Es gratis.
- Mejora la recuperación del peso preconcepcional.
- Favorece el vínculo madre-hijo.

ALIMENTACIÓN 1 Y 3

AÑOS DE VIDA

Un problema específico en esta etapa es la creencia de los niños o niñas gorditos los bonitos.

Las necesidades energéticas en torno a los 106 Kcal/kg/día se recomienda dividir así...

● **Desayuno:** 25%. Papilla o leche con cereales y Fruta

- **Almuerzo:** 30%. Se ira acostumbrando a la comida Familiar: Porc de verduras, legumbres pasta, guiso, carne, pescado frito o en trozos.

MERIENDA: 15%. Frutas, Jamon o queso Yogurt, bocadillos.

- **CENA:** 30%. Verduras, cereales, Fruta, leche con o sin cereales.

- Cereales (4-6 raciones / día)

● Frutas (3 raciones / día)

- Verduras (2 raciones / día y legumbres (2-3 raciones)

- Carnes (3-4 raciones / semana)

- Pescado (3-4 raciones / semana)

- Huevo (3-4 raciones / semana)

- Leche (2-4 raciones / día)

- Grasa (6 raciones / día)



AGUA

1,3 Litros
al día