



**LACTANCIA MATERNA Y INICIO DE LA  
ALIMENTACIÓN EN LOS MENORES**

**HERNÁNDEZ CHÁVEZ KEVIN FERNANDO**

L.N. Luna Gutiérrez Patricia Del Rosario

**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

Licenciatura en Nutrición

Planeación Dietética

Tapachula, Chiapas

04 de Marzo de 2024

# DIETAS EN DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

## DIETA EN EL EMBARAZO

El mantener una alimentación correcta durante el embarazo y la lactancia son esenciales para conseguir una salud óptima tanto como del hijo y la mamá



- ° Consumir frutas y verduras.
- ° Consumir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- ° Disminuir el consumo de alimentos procesados
- ° Tomar mucha agua.

Hay que optar por alimentos ricos en proteínas como carnes magras, huevos lácteos. También consumir cereales, a su vez frutas y verduras .



## DIETA EN LA LACTANCIA

La lactancia debe comenzar en las primeras horas de vida del lactante, esta secreción que produce la madre después del parto se denomina calostro.

## CONTROL Y PESO

Durante el embarazo se tiene que seguir las recomendaciones médicas para controlar y tener un peso adecuado, esto se conseguirá con una dieta equilibrada, ejercicio de baja intensidad, control con médicos pediatra y nutricionista.



Se tiene que tomar en cuenta que no se debe de comer por dos, si no por la madre y para el bebe, esto nos lleva a que se tiene que consumir, suficiente agua, tener una dieta balanceada y evitar antojos.

- ° Darle seguimiento a la lactancia materna
- ° Empezar con la alimentación adecuada y correspondiente del bebe
- ° Comenzar con papillas (chayote, calabaza, manzana, pera, zanahoria)



## INICIO DE LA ALIMENTACIÓN EN LOS MENORES

Cuando llega a los seis meses, la demanda de energía del bebe es mucha por lo cuál se necesitara introducir la AC (alimentación complementaria).

## NIÑEZ (23 MESES EN ADELANTE)

- ° En esta etapa ya se debe de consumir una dieta balanceada (cereales, lácteos, carnes, huevo, frutas y verduras).
- ° Tomar suficiente agua mínimo un litro al día.
- ° Evitar el consumo de alimentos procesados).
- ° Empiezan a dar a conocer sus gustos por unos alimentos mas que otros.



## DE 5 A 17 AÑOS

- ° Para esta etapa los niños, niñas y adolescentes ya tendrían que tener una dieta balanceada de todos los grupos de alimentos
- ° Tener el habito de tomar mínimo un litro y medio de agua al día.
- ° Moderar el consumo de alimentos procesados, de preferencia evitarlos completamente.



El papel de la familia juega un papel muy importante ya que la educación de una buena alimentación comienza en casa.

