

# **ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA**

## **NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA**



**ALUMNO: SERGIO DANIEL GÓMEZ ESPINOZA**

**DOCENTE: MARTINES GUILLÉN JULIBETH**

**06/02/2024**

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## FACTORES A TOMAR EN CUENTA

- Edad
- Capacidad digestiva y de absorción
- Habilidades sociales y motorar
- Medio socioeconómico
- Necesidades nutricionales

## PERIODO DE LACTANCIA

Etapa en la que la alimentación del bebé se basa exclusivamente en leche materna o fórmula láctea.

## DESARROLLO NEUROLÓGICO

- Desarrollo de masticación y deglución
- Desarrollo del gusto y la preferencia alimentaria
- Exposición a una variedad de sabores

## EDAD DE INICIO - FACTORES

- Madurez fisiológica del lactante
- Recomendaciones de organismos de salud
- Preferencias culturales y familiares

## PERIODO TRANSICIONAL

Fase en la que se inicia la introducción de alimentos complementarios junto con la leche materna o fórmula láctea

## DESARROLLO DEL TRACTO GASTROINTESTINAL

- Maduración del sistema digestivo
- Cambios en la capacidad gástrica

## VARIABILIDAD INTERNACIONAL

- Diferencias en prácticas culturales y de crianza
- Impacto en la salud y el desarrollo del lactante

## BENEFICIOS

- Reducción del riesgo de alergias alimentarias
- Fomento del desarrollo motor y sensorial
- Promoción de la aceptación de alimentos

## PERIODO DE ADULTO MODIFICADO

El niño adopta gradualmente una alimentación más similar a la de los adultos, incluyendo una variedad de alimentos sólidos y líquidos

- Mejora de la motilidad gastrointestinal
- Desarrollo del microbioma intestinal
- 

## RECOMENDACIONES

- A partir de los 6 meses de vida
- No debe ser antes de las 17 semanas ni después de las 26 semanas de vida
- No antes de los 4 meses, ni después de los 6 meses.

## ESTRATEGIAS

- Método de introducción gradual de nuevos alimentos
- monitorear signos de intolerancia o alergia
- Participación activa de los cuidadores

## FUNCIONES DIGESTIVAS

- Desarrollo de funciones digestivas
- Función renal y excreción de sodio
- Adaptación a diferentes tipos de alimentos

## **REFERENCIAS**

UNIVERSIDAD DEL SURESTE (2024). NUTRICIÓN EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. COMITÁN DEDOMINGUEZ.