

UDS

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

PROFESORA: Julibeth Martínez Guillén

ALUMNO: Carlos Armando Torres De León

5TO semestre en nutrición

(S/f). Com.mx. Recuperado el 10 de febrero de 2024, de
<https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LNU/8e93e2ec32533deff3c5eb632ee6f767-LC-LNU504%20NUTRICI%C3%93N%20EN%20LA%20INFANCIA%20Y%20ADOLESCENCIA.pdf>

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

DEFINICIÓN

Introducción gradual de alimentos sólidos o semisólidos en la dieta del lactante, además de la leche materna o fórmula infantil, para complementar sus necesidades nutricionales

TIPOS

- **Lactancia exclusiva:** Periodo inicial de alimentación del lactante que abarca los primeros seis meses de vida, donde solo se le proporciona leche materna o fórmula infantil.
- **Alimentación complementaria:** Etapa en la que se introducen alimentos sólidos o semisólidos en la dieta del lactante, generalmente a partir de los seis meses de edad, para complementar la leche materna o fórmula infantil.
- **Transición a la alimentación del adulto:** Proceso gradual en el que el niño va adoptando una dieta más similar a la de los adultos, que ocurre después del primer año de vida.

CARACTERÍSTICAS

- **Factores influyentes:** Edad, desarrollo neurológico y gastrointestinal, entorno socioeconómico.
- **Edad de inicio:** Generalmente entre los cuatro y seis meses.
- **Períodos de la alimentación infantil:** Lactancia exclusiva, transición y adaptación a la dieta adulta.
- **Funciones digestivas:** Evolución de la capacidad digestiva y renal del lactante.
- **Importancia de la lactancia materna:** Complementa la alimentación hasta los dos años, proporcionando nutrientes y fortaleciendo el vínculo madre-hijo.