



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

JOHANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN EL EMBARAZO Y LACTANCIA

Tapachula, Chiapas

30 de noviembre de 2024

CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN INFANTES

CARACTERÍSTICAS

- Equilibrada
- Variada
- Adaptada
- Higiénica
- Densa en nutrientes



RECOMENDACIONES DE MACRONUTRIENTES EN INFANTES

- Carbohidratos (45–65% de las calorías totales): Fuente principal de energía.
- proteínas (10–15% de las calorías totales): Esenciales para el crecimiento y desarrollo de tejidos.
- Grasas saludables (30–40% de las calorías totales): Necesarias para el desarrollo cerebral y la absorción de vitaminas liposolubles.

VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES EN ESTA ETAPA

- Hierro
- Calcio
- Vitamina D
- Zinc
- Vitamina A
- Ácidos grasos omega-3



RECOMENDACIONES GENERALES DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

1. Lactancia materna: Exclusiva durante los primeros 6 meses y complementaria hasta los 2 años o más.
2. Introducción a la alimentación complementaria (6 meses):
3. Hidratación adecuada
4. Actividad física
5. Rutinas saludables: Establecer horarios regulares para las comidas.
6. Evitar alimentos procesados:
7. Monitoreo del crecimiento:



IMPORTANCIA DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- Favorece un desarrollo físico, cognitivo e inmunológico adecuado.
- Previene enfermedades como anemia, desnutrición y obesidad infantil.
- Establece hábitos saludables desde temprana edad que pueden perdurar durante toda la vida.

