

Universidad del Sureste



Licenciatura en Nutrición

L.M. Leal Lopez Johanna Guadalupe

Joseph Alexis López Bautista

Nutricion en Embarazo y Lactancia

4to cuatrimestre

Alimentación Saludable en Infantes

29 de Noviembre de 2024

ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN INFANTES

La alimentación saludable en infantes es crucial para su desarrollo físico, cognitivo y emocional. Durante los primeros años de vida, los niños atraviesan etapas de crecimiento rápido, por lo que una nutrición adecuada es esencial para asegurar que alcancen su máximo potencial








NUTRIENTES

- A** 1 Vit. A para ña salud visual
- D** 2 Vit. D absorción de calcio y desarrollo de huesos fuertes
- Ca** 3 Calcio: Esencial para el desarrollo de huesos y dientes fuertes
- Fe** 4 Hierro: Necesario para la producción de hemoglobina y el transporte de oxígeno en la sangre.
- C** 5 Vitamina C: Necesaria para la absorción de hierro y para la salud de la piel y el sistema inmunológico



RECOMENDACIONES

-  1 Evitar alimentos procesados que pueden afectar negativamente el desarrollo y la salud.
-  2 Juego: es vital para el desarrollo emocional, social y cognitivo.
-  3 Actividad física: Permitir que el niño se mueva libremente, gatee, camine y participe en actividades físicas según su desarrollo motor
-  4 "Sueño adecuado: El sueño es esencial para el crecimiento y la restauración del cuerpo. Los infantes necesitan dormir de 12 a 16 horas al día"
-  5 Mantener una rutina de higiene adecuada ayuda a prevenir y enfermedades y promover buenos hábitos de salud.

DATO CURIOSO

Zinc: Importante para el crecimiento, el sistema inmunológico y la cicatrización de heridas

La fibra es esencial para una digestión saludable, ayuda a prevenir el estreñimiento y promueve una microbiota intestinal equilibrada.



L.N. Joseph Bautista