



Isela Narváez García
EMBARAZO Y LACTANCIA
cuarto cuatrimestre
L.N Leal Lopez Jhoanna Guadalupe



ALIMENTACION SALUDABLE EN INFANTES

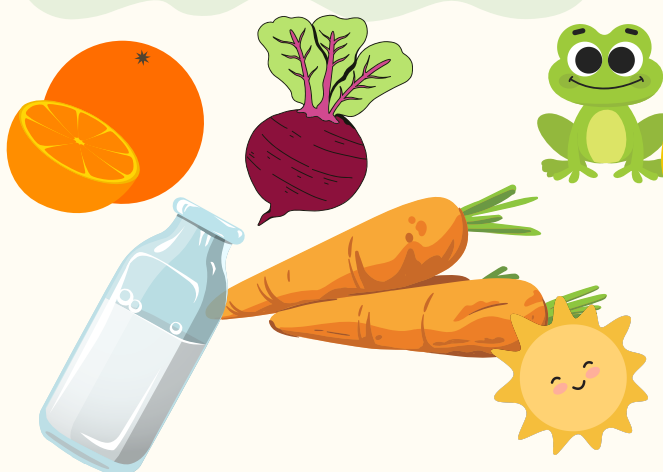
1 NECESIDADES ENERGETICAS

A partir del primer año, 800 a 1.000 kcal/ día. A los 3 años, de 1.300 a 1.500 kcal/día, dependiendo, entre otros factores, de la actividad física desarrollada. De los 4 a los 6 años, 1.800 kcal/día (90 kcal/kg/día)



2 VITAMINAS Y MINERALES

- Vitamina A: Promueve el crecimiento y desarrollo normal.
- Vitamina B: Ayuda al metabolismo a producir energía y es importante para el sistema circulatorio y nervioso.
- Vitamina C: Promueve músculos sanos y un buen tejido conectivo.
- Vitamina D: Fortalece los huesos y ayuda al cuerpo a absorber calcio.
- Hierro: Esencial durante los períodos de crecimiento acelerado.
- Calcio: Importante para el desarrollo y mantenimiento de huesos y dientes sanos.

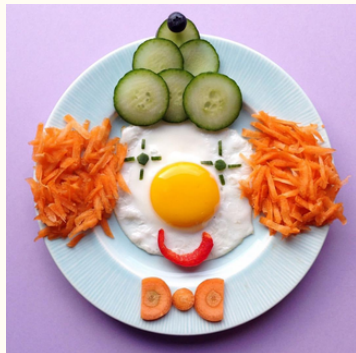


3 RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

1. Incluir frutas y verduras en la dieta.
2. Preferir fuentes saludables de proteínas, como carnes magras, nueces y huevos.
3. Servir panes integrales y cereales ricos en fibras.
4. Reducir los granos refinados.
5. Evitar alimentos altamente procesados como refrescos, galletas y embutidos



IDEAS DE COMIDAS



- **Ejercicio:** Fomenta la actividad física diaria para mantener un peso saludable y promover el bienestar general.

