



**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**

**MARÍA JOSÉ ROMERO
MONROY**

**Nutrición en el
embarazo y lactancia**

Unidad 4

LN. Jhoanna Leal López

**29 de Noviembre de
2024**

ALIMENTACION SALUDABLE EN INFANTES

1
Una alimentación saludable para los niños debe ser completa, equilibrada, suficiente y variada.



2 MACRONUTRIENTES

La distribución de macronutrientes en la alimentación de los niños varía según su edad:

- En los primeros 6 meses de vida, la distribución es de 15% proteínas, 35% hidratos de carbono y 50% grasas.

- Para el resto de edades, la distribución es de 15% proteínas, 50% hidratos de carbono y 35% grasas.

- En niños mayores, la distribución es de 15% proteínas, 55% hidratos de carbono y 30% grasas.

3

VITAMINAS Y MINERALES

Las vitaminas y minerales son esenciales para el crecimiento y desarrollo de los niños, ya que ayudan a que las células y los órganos funcionen correctamente. Algunos de los más importantes son:

- Vitamina A: Ayuda al desarrollo de los huesos y la salud visual.
- Vitaminas del grupo B: Contribuyen a la producción de energía y favorecen el crecimiento.
- Vitamina C: Ayuda a mantener en buen estado los tejidos corporales, como las encías, los huesos y los vasos sanguíneos. También ayuda a absorber el hierro de los alimentos.
- Vitamina D: Ayuda a que se fije el calcio en los huesos correctamente.
- Calcio: La deficiencia de calcio afecta al crecimiento del niño.
- Hierro: La falta de hierro en los niños es el déficit nutricional más frecuente entre los niños menores de tres años.

RECOMENDACIONES GENERALES

Un estilo de vida saludable para los niños incluye hábitos que promuevan su crecimiento y desarrollo, como:

- Alimentación balanceada
- Incorporar juegos dinámicos y deportes en la rutina diaria.
- Dormir lo suficiente, ya que las necesidades de sueño varían con la edad.
- Beber suficiente agua.
- Limitar el uso de pantallas
- Colaborar en casa

