



Mi Universidad

Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

nombré del profesor:julibeht Martínez Guillén

Nombre de la materia: NUTRICION EN EL
EMBARAZO Y LACTANCIA

Nombre de la licenciatura :nutrición.

4 cuatrimestre

UNIDAD: 3



COMPOSICIÓN DE FÓRMULAS LÁCTEAS E INDICADORES

NUTRIENTES PRINCIPALES

PROTEÍNAS:
DE SUERO Y CASEÍNA, EN PROPORCIONES AJUSTADAS PARA FACILITAR DIGESTIÓN.

CARBOHIDRATOS:
LACTOSA (SIMILAR A LA LECHE MATERNA), TAMBIÉN PUEDE CONTENER MALTODEXTRINA.

GRASAS:
ACEITES VEGETALES (EJ., PALMA, COCO, GIRASOL) PARA APORTE CALÓRICO Y ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES.

MICRONUTRIENTES

VITAMINAS:
A, D, E, K (LIPOSOLUBLES) Y COMPLEJO B PARA EL DESARROLLO Y CRECIMIENTO.

MINERALES:
CALCIO, HIERRO, ZINC Y FÓSFORO, IMPORTANTES PARA HUESOS Y SISTEMA INMUNOLÓGICO.

INDICADORES DE CALIDAD

DENSIDAD CALÓRICA:
ENERGÍA APORTADA POR CADA 100 ML (SUELE SER 60-70 KCAL).

OSMOLARIDAD:
MEDIDA DE SOLUTOS, IDEAL ENTRE 270-300 MOSM/L PARA EVITAR MOLESTIAS DIGESTIVAS.

PERFIL DE ÁCIDOS GRASOS:
PRESENCIA DE ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES (DHA, ARA) PARA EL DESARROLLO COGNITIVO.



Tipos de leche, chocolate, aceites para uso infantil

Leche

- Materna: Ideal para recién nacidos.
- Fórmula: Alternativa fortificada.
- Crecimiento: Enriquecida para mayores de 1 año.
- Entera: Desde los 12 meses.

Aceites

- Oliva: Grasas saludables, desde 6 meses.
- Girasol: Ácidos grasos esenciales.
- Coco: Uso limitado.
- Linaza: Omega-3, bajo supervisión.

Chocolate

- Cacao en polvo: Sin azúcar, desde 2 años.
- Sin azúcar: Moderado, ocasional.
- Con leche: Moderado, pequeñas cantidades.



FÓRMULAS LÁCTEAS, HORARIO Y VOLUMEN

TIPOS DE FÓRMULA

Fórmula para lactantes:
Para recién nacidos hasta los 6 meses.
Fórmula de continuación:
Desde los 6 hasta los 12 meses.

Fórmula de crecimiento:
Desde el primer año, complementaria a la alimentación sólida.

Fórmulas especiales:
Para alergias, intolerancias, bajo peso o necesidades específicas (hidrolizadas, sin lactosa, antirreflujo).

HORARIO

Recién nacidos (0-5 meses):
Cada 2-3 horas, incluyendo durante la noche.

5-6 meses:
Cada 3-4 horas, con menos tomas nocturnas.

6-12 meses:
Cada 4 horas, transicionando a horarios regulares con alimentos sólidos.

VOLUMEN POR TOMA

Recién nacidos (0-1 mes):
60-90 ml por toma.

1-3 meses:
90-120 ml por toma.

3-6 meses:
120-180 ml por toma.

6-12 meses:
180-240 ml por toma, ajustando según necesidades individuales.