



Super nota

Nombre del Alumno: David Enrique Bravo Soto

Nombre de la Materia : NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Nombre del profesor: Andrea Marisol Solís Meza

Nombre de la Licenciatura: Nutrición

Quinto Cuatrimestre

Fecha de elaboración: 14 de febrero de 2025

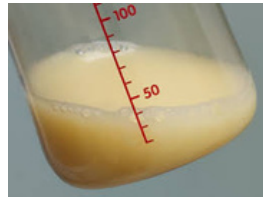


NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Lactancia materna.

Lactancia Exclusiva

Es la alimentación solo con leche materna, sin otros líquidos o sólidos, esencial en los primeros meses.



Calostro

Es el primer líquido materno, lleno de nutrientes y anticuerpos que protegen al bebé

Ventajas de la Lactancia

Protege al bebé de enfermedades y fomenta el vínculo afectivo madre-hijo.



Lactancia artificial. Sucedáneos de la leche materna.



Fórmulas para prematuros:

Son fórmulas con más proteínas y lípidos para apoyar el crecimiento de bebés prematuros.

Fórmulas adaptadas:

Fórmulas especiales para necesidades como intolerancia a la lactosa o problemas digestivos.



NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

. Alimentación complementaria.

- 1. Inicio:** Alimentación complementaria a los 6 meses.
- 2. Lactancia:** Continuar hasta los 2 años.

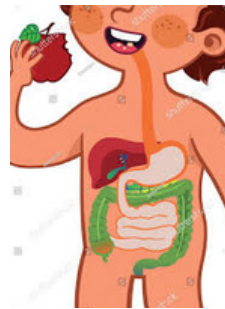


Desarrollo:

A los 6 meses el bebé puede empezar a comer purés; a los 7-8 meses, alimentos sólidos en trozos.

Sistema digestivo:

Los bebés no pueden masticar bien hasta los 7-9 meses y deben evitarse alimentos sólidos antes de los 4 meses.



Alimentación del lactante y el niño sano. Requerimientos y recomendaciones

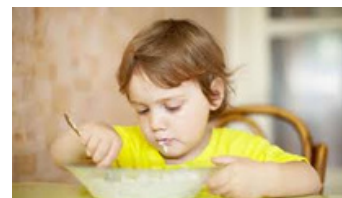
Leche materna:

Es el mejor alimento para el bebé, proporcionando todos los nutrientes necesarios.



Malnutrición:

Afecta el crecimiento y desarrollo, y perpetúa la pobreza, especialmente en niños de estratos más bajos.



NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Alimentación en la adolescencia.

Alimentación en la Adolescencia:

- Crecimiento rápido y cambios en composición corporal.
- Requerimientos altos de proteínas, hierro y calcio.
- Dieta equilibrada para un desarrollo saludable.



Trastornos de la Conducta Alimentaria:

- Trastornos comunes: anorexia, bulimia y atracones.
- Causas: factores culturales, genéticos y alteraciones neuronales.
- Tratamiento: psicoterapia y apoyo nutricional.



El abordaje de la alimentación en la familia.

Influencia familiar:

La madre y el entorno familiar afectan las preferencias alimentarias desde la infancia.



Trastornos alimentarios:

La actitud familiar sobre peso y apariencia influye en trastornos como anorexia o bulimia.



Comer en familia:

Comer juntos reduce conductas no saludables, como atracones o purgas.

