



GARCIA ROBLES XIMENA CAROLINA

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

JOHANNA GUADALUPE LEAL LOPEZ

Licenciatura en Nutrición

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

Tapachula, Chiapas

24 de enero de 2025

ASPECTOS GENERALES DE LA NUTRICION EN LA INFANCIA

CRECIMIENTO Y DESARROLLO



(0-12 MESES)

- Doble de su peso al nacer a los 5-6 meses

Desarrollo del control motor:

- Movimientos básicos, sostiene la cabeza.
- Se sienta con apoyo.
- Gatea, da pasos con ayuda o camina.

Desarrollo Cognitivo

- Desarrollo del lenguaje inicial (balbuceo).
- Reconoce objetos, explora con curiosidad, dice palabras simples.

1 A 3 AÑOS

Crecimiento Físico

- Aumentan en promedio 2-3 kg al año y crecen 7-8 cm por año.
- Mejora el control motor: Corren, suben escaleras.
- Desarrollo del lenguaje
- Desarrollo emocional y social: Interactúan más con otros niños.



ABLACTACIÓN

Introducir alimentos de manera progresiva mientras se mantiene la lactancia.

- 6 meses: Purés de frutas y verduras
- 7-8 meses: Cereales integrales, legumbres y carnes suaves.
- 9-12 meses: Huevos y lácteos

Cubre los requerimientos nutricionales que la leche materna sola ya no satisface.



IMPORTANCIA DE NUTRICIÓN Y ESTILO DE VIDA

- Proteínas para el crecimiento muscular.
- Calcio y vitamina D para el desarrollo óseo.
- Hierro para prevenir anemia.
- Fomentar actividad física temprana
- Evitar azúcares y alimentos ultraprocesados



Bibliografía

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA. Universidad del sueste biblioteca digital plataforma UDS. Licenciaturas en nutrición .Comitán de Domínguez, Chiapas. Enero-Abril 2025.