

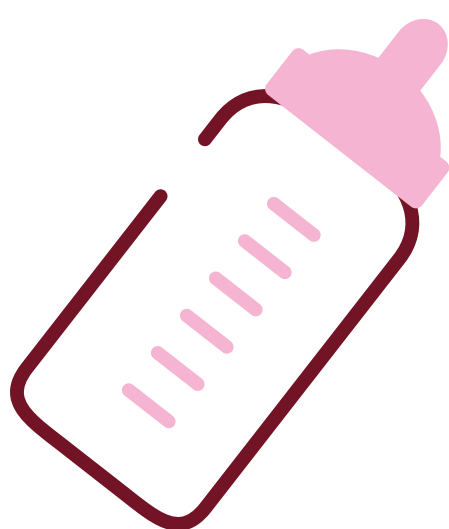


DESARROLLO Y LACTANCIA

ISELA NARVAEZ GARCIA

NUTRICION EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA

LEAL LOPEZ JHOANA GUADALUPE

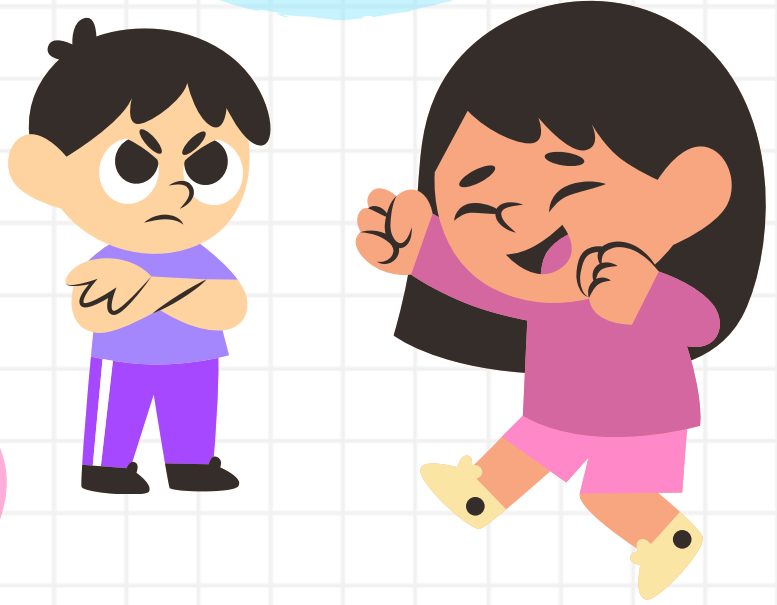


DESARROLLO Y CRECIMIENTO

ciclo del desarrollo

El ciclo de desarrollo de una persona idealmente implica siete etapas de la vida humana:

- Fase prenatal o embarazo
- Infancia (0-6 años)
- Niñez (6-12 años)
- Adolescencia o pubertad (12-20 años)
- Juventud (20-25 años)
- Adultez (25-60 años)
- Ancianidad o vejez (60 años en adelante)



etapas de crecimiento de lactante

Recién nacido (0-2 meses):

Comienza a ver y oír claramente.

reflejos, como succión

Infante (2-6 meses):

Aprende a sonreír y reír.

Sostiene su cabeza y empieza a rodar.

Lactante medio (6-12 meses):

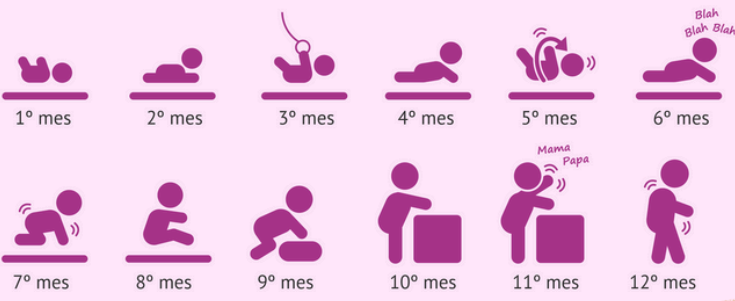
Gatea y comienza a ponerse de pie.

Balbucea y comienza la alimentación complementaria

Lactante mayor (12-18 meses):

Camina solo y empieza a correr.

Explora más activamente su entorno y muestra curiosidad.



LME

Tipo de alimentación que consiste en que el bebé solo reciba leche materna y ningún otro alimento sólido o líquido a excepción de soluciones rehidratantes, vitaminas, minerales o medicamentos

POSICIONES PARA AMAMANTAR



¿Por qué es importante la alimentación complementaria a los 6 meses?

A los 6 meses los bebés:

- Se sientan sin apoyo.
- Tienen control de la cabeza y cuello.
- Usan las manos para llevar alimentos a la boca.
- Mastican.
- Se interesan por los alimentos. Se antojan.
- Usan la lengua para llevar alimentos hacia atrás y tragar.



Un bebé a los 6 meses de vida necesita más aporte de energía y nutrientes adicionales a los que brinda la leche materna. No obstante, la práctica de la lactancia materna debe continuar hasta los 2 años o más.



ALIMENTACION COMPLEMENTARIA

Se considera al proceso por el que se le ofrece a un niño alimentos sólidos o líquidos diferentes a la lactancia materna o a la fórmula artificial infantil como complemento y no como sustituto de esta

TIPS

- La presencia de frutas y hortalizas frescas, que son la fuente principal de vitamina C en la dieta, ayudará además a una mejor absorción
- Vigilar la temperatura: ni muy calientes, ni muy fríos, de forma que pueda cogerlos con las manos en el caso de sólidos
- Introduce uno a la vez: Ofrece un nuevo alimento cada 2-3 días y observa cualquier reacción alérgica. Esto te ayudará a identificar si tu bebé tiene alguna intolerancia o alergia



Los primeros alimentos de tu bebé

Lactancia materna



hasta los 6 meses

6 meses - 2 años



Ablactación o alimentación complementaria

Destete



A partir de los 2 años

Consejos para comenzar con los primeros alimentos de tu bebé:



Introduce un alimento a la vez



Ofrece el mismo alimento durante 3 ó 4 días



No adiciones sal ni azúcar



Comienza con trozos de alimentos blandos



Busca la opinión de un especialista para introducir alimentos