

Tema 2. Alimentación infantil



```
graph LR; A((Durante el primer año de vida)) --> B((Características en la etapa preescolar y escolar)); B --> C((Cómo prevenir enfermedades));
```

Durante el primer año de vida

Características en la etapa preescolar y escolar

Cómo prevenir enfermedades

Durante el primer año de vida

Durante los **primeros 12 meses de vida**, un bebé triplica su **peso** con el que nació y su **estatura aumentará un 50%**, estos parámetros son los que nos indicarán que el crecimiento y desarrollo esperado del niño es el correcto.



Durante el primer año de vida

Las necesidades nutricionales en esta primer etapa de vida, lo ideal es que sean cubiertas por la **lactancia materna exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses**, los lactantes normales se amamantan hasta saciarse.



Durante el primer año de vida

Dentro de este primer año de vida, llega un momento en el que ya no es suficiente su desarrollo con solo leche, por lo que se debe de comenzar a **introducir otros alimentos**, a este proceso se le llama **ablactación**.



Durante el primer año de vida

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	Verduras Frutas Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)* Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados)	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado**	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
>12 meses	Frutas cítricas, leche entera*** El niño o niña se incorpora a la dieta familiar	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

Características en la etapa preescolar y escolar

La etapa desde los uno hasta los cinco años se le denomina la **primera infancia** (etapa preescolar), en donde se deben de seguir algunas normas:

- Evitar comidas trituradas, ya que el niño ya presenta dientes.
- Enseñar la importancia del desayuno.
- Comer con regularidad y de manera sana.
- Evitar olvidar que los niños necesitan ingerir muchos líquidos.



Características en la etapa preescolar y escolar

Conducta alimentaria del preescolar

En el caso de que el **niño no tenga hambre**, se le debe de **respetar**, pero se le pide que se siente a la mesa con el resto de la familia.



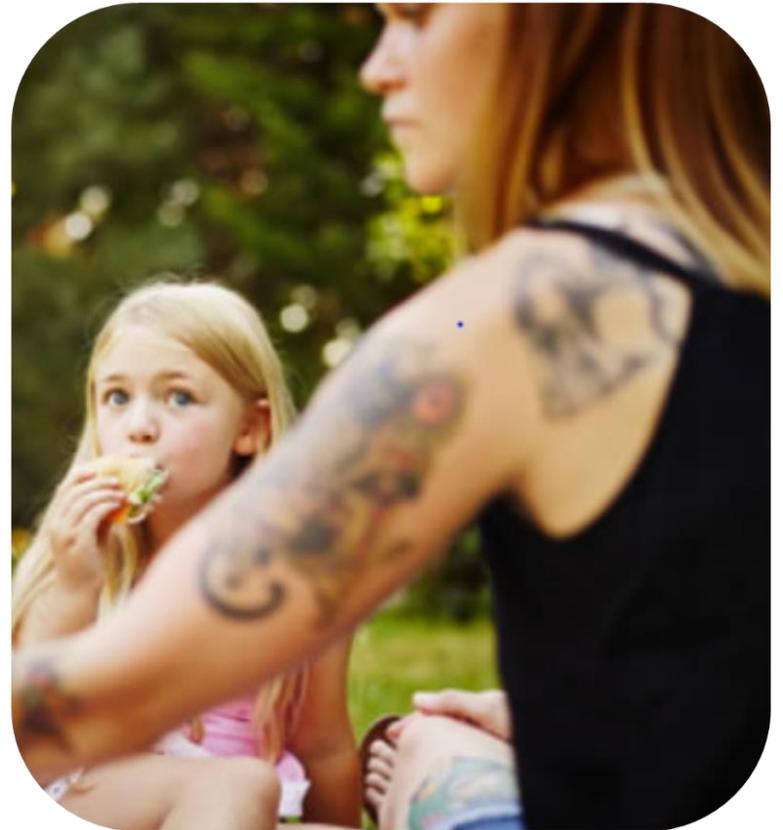
Es en esta etapa, que los niños presentan “**Neofobia**”, que es un rechazo a ciertos alimentos nuevos.



Características en la etapa preescolar y escolar

Conducta alimentaria del escolar:

- Que tenga claro que hay un horario de comida el cual hay que respetar.
- Que sea capaz de manejar cada vez mejor los utensilios.
- Que acepte la mayoría de los alimentos ya sin problema.
- Que tiene el poder y la responsabilidad de decidir cuánto comer.



Cómo prevenir enfermedades

A cualquier edad estamos expuestos al ambiente y a enfermarnos, por lo que en la **edad preescolar y escolar** están sujetos a más riesgos ya que **los niños están aprendiendo sobre alimentación.**

- Promover la **higiene.**
- Evitar la deficiencia de hierro que puede provocar **naemia**
- Prevenir el **sobrepeso.**



Cómo prevenir enfermedades

Una alimentación balanceada se basa en lo que recomienda el **Plato del bien comer**, el cual divide los alimentos en tres grandes grupos: **Frutas y verduras**, **Cereales** y **tubérculos**, **Alimentos de origen animal** y **leguminosas**.



Cómo prevenir enfermedades

Regla de oro:

Los **padres** eligen **qué** y
los **niños** **cuánto** comer.



Créditos

- Experto de contenido: Judith Merari Castro Villarreal
- Diseñadora instruccional: Alejandra L. Govea Garza
- Diseñadora gráfica: María E. López Galván
- Programador: Hugo A. Aguilar Bugarin
- Administradora del proyecto: Enna A. Espinosa Sastré
- Coordinadora: Adriana M. González González
- Dirección del proyecto: Laura A. Serrano Corral

Dirección de Innovación
Vicerrectoría de Formación Ejecutiva y Adultos
Tecmilenio Online
Universidad Tecmilenio

La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACION SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor.

El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO.

Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.