

## Tema 2. Alimentación infantil

### Introducción



Como se mencionó en el tema anterior, la alimentación es un acto que la mayoría de las personas realizan casi en automático, sin pensar si es saludable o no, sin embargo, esta debe ser de mucha relevancia para todas las personas, ya que de aquí se obtienen los nutrientes que se necesitan para vivir, es muy importante aprender que dependiendo de la etapa de vida es el tipo y cantidad de alimentos que se deben de ingerir para hacer que el proceso de crecimiento y desarrollo sea lo más óptimo posible.

La alimentación durante el primer año de vida es muy distinta a la que se tendrá el resto de la vida, ya que aquí los padres de familia son los encargados al 100 % de enseñarle a comer y estar atentos a las reacciones del lactante en temas como alergias y salud. El niño debe de integrarse a la dieta familiar cruzando el primer año, lo que significa que ya puede consumir de todo, sin embargo, aquí comienzan otras instrucciones ya que desde esta etapa el niño se vuelve cada vez más consciente y va aprendiendo sobre hábitos de alimentación correctos y estilos de vida saludable, los cuales, además, ayudan a prevenir ciertas enfermedades, por lo que es crucial conocer y llevar a cabo de una forma óptima una buena alimentación desde la etapa infantil, ya que aquí se formarán hábitos de vida, positivos o negativos, que permanecerán para siempre.

### Subtema 1. Durante el primer año de vida

Durante los primeros 12 meses de vida, un bebé triplica el 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.



Lo ideal sobre las necesidades nutricionales, en esta primer etapa de vida, es que sean cubiertas por la lactancia materna exclusiva durante los primeros cuatro a seis meses de vida, los lactantes normales se amamantan hasta saciarse, pero si son alimentados con leche de fórmula las madres deben de ser sensibles a sus expresiones de hambre y saciedad, ya que de forma regular los lactantes ajustan su consumo para satisfacer sus necesidades de energía.

#### Sugerencia

La mejor manera de saber si el consumo energético del niño es el adecuado es vigilar su aumento de talla al ser comparado con las gráficas de crecimiento, esto regularmente lo revisa el pediatra.

En cuanto al consumo de **agua**, las necesidades están determinadas por la cantidad que pierden los lactantes a través de la piel, pulmones, heces y orina más una pequeña cantidad necesaria para el crecimiento, sin embargo, aquí se presentan las necesidades de agua promedio que necesita un lactante según los días de vida y su peso.

#### Necesidades de agua promedio que necesita un lactante según los días de vida y su peso

Edad	Requerimientos de agua (ml/kg/día)
10 días	125 – 150
3 meses	140 – 150
6 meses	130 – 155
1 año	120 – 135

Necesidades de agua promedio que necesita un lactante según los días de vida y su peso, (2015).  
Elaboración propia.

Por ejemplo, si un niño tiene seis meses y pesa ocho kg, la cantidad de agua que necesita es:

**(130 ml) (8kg) = 1,040 ml por día, es decir un litro en promedio al día.**

El consumo de agua, la mayoría de los casos, es cubierta a través de la leche materna o de fórmula que se consume, sin embargo, si se vive en ambientes muy cálidos o húmedos será importante que le proporcione agua adicional al niño que está en la etapa lactante.

En todas las etapas de la vida, las **vitaminas y minerales** son muy importantes, sin embargo, en esta primera etapa de vida, minerales como calcio, hierro, zinc y fluoruro

son muy importantes; pero cabe aclarar que lactantes alimentados con leche materna obtendrán todas las vitaminas y minerales necesarios para su etapa de vida.

### Ablactación

El bebé, 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**, en donde poco a poco y con cierto orden, se comenzará a proporcionar al lactante diferentes alimentos con diferentes sabores y texturas para que su cuerpo los vaya aceptando y de esta forma, al llegar al año de edad, pueda integrarse a la dieta familiar la cual debe de ser saludable, combinando los alimentos de manera apropiada.

En el inicio de la ablactación o alimentación complementaria es importante recordar que este es un momento crucial en donde esta nueva etapa cumple doble función: **nutrir al niño y además educarlo en materia de nutrición**, por esto aquí algunos puntos importantes a tomar en cuenta:

### Puntos a tomar en cuenta en el proceso de ablactación

Cuando se le ofrezca un alimento nuevo debe de ser de uno en uno, esto ayudará a conocer la tolerancia de cada alimento en caso de alergia.
Se recomienda que el nuevo alimento se ofrezca al inicio de la comida, que es cuando se tiene más hambre, haciendo más probable que el niño lo acepte sin problema.
Saber que es normal que la primera vez el niño rechace el nuevo alimento, es importante nunca forzar al niño a probar algo nuevo, darle su espacio y tener paciencia para ofrecerlo en otro tiempo de comida.
Saber que la cantidad que come un niño de un día para otro puede variar.
Si existen alergias en la familia hacia algún alimento, es importante dejar ese alimento hacia el final, es decir al año de edad, así como los cítricos y el huevo.
A medida que se ofrecen alimentos más sólidos en su alimentación, se debe de reducir la ingesta de leche en forma progresiva.
El horario de alimentación del niño poco a poco se debe de ir incorporando al horario de la familia, lo ideal es incrementar hasta llegar a tres el número de comidas con alimentos sólidos que se ofrecen al niño.

Puntos a tomar en cuenta en el proceso de ablactación, (2013). Elaboración propia.

Aquí un patrón de introducción de alimentos distintos a la leche conforme avanza la edad del lactante en el primer año de vida:

**Esquema de alimentación complementaria**

Edad cumplida	Alimentos a introducir	Frecuencia	Consistencia
0- 6 meses	Lactancia materna exclusiva	A libre demanda	Líquida
6-7 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Frutas</li> <li>• Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado)*</li> <li>• Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados)</li> </ul>	2 a 3 veces al día	Purés, papillas
7-8 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leguminosas (frijol, haba, garbanzo, lenteja, alubia)</li> </ul>	3 veces al día	Purés, picados finos, alimentos machacados
8-12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Derivados de leche (queso, yogurt y otros)</li> <li>• Huevo y pescado**</li> </ul>	3-4 veces al día	Picados finos, trocitos
Más de 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas cítricas, leche entera***</li> <li>• El niño o niña se incorpora a la dieta familiar</li> </ul>	4-5 veces al día	Trocitos pequeños

\* Excepto embutidos o carnes frías elaborados con cualquiera de estas carnes.  
 \*\*Se deben introducir si no existen antecedentes familiares de alergia al alimento, si es así, introducirlo después de los 12 meses.  
 \*\*\*La leche entera de vaca no se recomienda antes del primer año de la vida.

Esquema de alimentación complementaria, NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, (2012). Solo para fines educativos.

Como pudiste revisar en este subtema, dentro de este primer año de vida suceden muchos cambios, tanto para el niño como para los padres de familia que son los encargados de alimentar a su hijo, por esto es de suma importancia conocer estas instrucciones básicas de alimentación para poder llevarlas a cabo de la mejor manera, la cual sea saludable para el niño y toda la familia.



## **Subtema 2. Características en la etapa preescolar y escolar**



Luego de que el niño es integrado a la dieta familiar es importante que se le sigan enseñando hábitos de alimentación saludables y hacer de cada tiempo de comida un momento agradable y de convivencia familiar.

La etapa desde los 1 hasta los 5 años se le podría denominar la primera infancia y está relacionada a la etapa preescolar en donde el niño debe de seguir algunas normas:

### Normas de alimentación en niños de 1 a 5 años

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Evitar comidas trituradas, ya que el niño ya presenta dientes, por lo que debe de acostumbrarse a masticar los alimentos, la alimentación debe de ser lo más sencilla posible, sin picantes ni muchos condimentos que alteren el sabor natural del alimento.</li></ul> |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Enseñar la importancia del desayuno, el cual debe de ser la comida más fuerte del día, jamás salir de casa con el estómago vacío, ni el niño ni ningún integrante de la familia.</li></ul>   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Comer con regularidad y de manera sana de todos los grupos de alimentos, con todo esto se contribuirá al crecimiento y desarrollo adecuado.</li></ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Ingerir muchos líquidos y recordar que el agua natural debe de constituir el principal aporte hídrico.</li></ul>   |

Normas de alimentación en niños de 1 a 5 años, (2015). Elaboración propia.

Es importante recordar que en este periodo de vida sucede que hay una disminución en la tasa de crecimiento lo cual está relacionado a una ingesta menor de comida y a un aumento de la actividad física, lo cual, en la mayoría de los casos, da la impresión de un adelgazamiento en los niños, lo que se considera normal en esta etapa.

### Sugerencia

En la conducta alimentaria del preescolar existe una regla básica, los padres de familia o encargados de los niños deciden *qué* y los niños deciden *cuanto* comer.

#### a) Conducta alimentaria del preescolar

A los niños en esta etapa se adecuan más a comidas pequeñas y frecuentes, es importante recordar que es en el núcleo familiar en donde el niño tiene sus primeras experiencias de socialización, por lo que estos momentos en familia representan un papel crucial en la transmisión de hábitos y costumbres, otorgándole al niño desde pequeño cierta seguridad y sentido de pertenencia en su familia como



grupo social, lo cual impactará con el paso del tiempo en donde quiera que se vaya desarrollando.

No hay que olvidarse que el niño de entre uno a seis años de edad está más interesado en el juego y en socializar que en comer, por esto se recomienda un pequeño espacio para preparar al niño, es decir, un tiempo de transición para tranquilizarse, entre el juego y la hora de la comida.

#### Sugerencia

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 y compartir ese momento con los demás, de forma regular sucede que después de unos minutos, al estar más tranquilo, el niño descubre que si tiene hambre y comienza a comer.

Es en esta etapa que los niños presentan cierto rechazo natural hacia alimentos nuevos, llamado **neofobia**, sin embargo, esta actitud puede ser modificada con la exposición repetida de los alimentos, es decir, quizá el niño se niega a probar el alimento nuevo la primera vez que se le ofrece, pero conforme se aumenta la exposición y este se vuelva conocido para él, las probabilidades de que lo pruebe y acepte aumentarán, de igual manera no hay que olvidarnos del ejemplo, ya que si el niño observa que sus padres o hermanos no lo consumen o le hacen mala cara o malos comentarios al respecto, el niño imitará esa reacción negativa hacia el alimento y este proceso será más complicado para todos.

#### Sugerencia

En esta edad es muy importante la presentación de los alimentos, por lo que es crucial hacer mezclas de colores, variar las texturas y utilizar cubiertos y vajillas de tamaño adecuado para el niño, así se sentirá más identificado con lo que le ofrecen y le será más sencillo comerlo.

b) Conducta alimentaria del escolar



Durante esta etapa, sigue vigente la regla de oro sobre que los padres eligen qué y los niños cuanto comer, sin embargo, ya en esta etapa de vida que corresponde de los seis a 11 años de edad, se suma un objetivo más que es **lograr una mayor participación del niño a medida que madura**, ya que conforme pase la edad, es importante que el niño poco a poco se sienta responsable de su propia alimentación.

Es en esta etapa que el niño expande sus posibilidades de alimentación al pasar una parte del día en la escuela, ir a casa de amigos a jugar, en fin, por estas razones se expone a diferentes platillos, formas de cocinar, horarios, lugares, por esto, cuando el niño llega a esta edad, se le debe de orientar de esta manera:

**Recomendaciones sobre la alimentación en la etapa escolar**

- Que el niño tenga claro que hay un horario de comida el cual hay que respetar.
- Que el niño no debe de comer en cualquier lugar por el riesgo de enfermedades (como en la calle, comprando algo afuera de la escuela).
- Que el niño sea capaz de manejar cada vez mejor los utensilios.
- Que el niño acepte la mayoría de los alimentos ya sin problema.
- Que el niño tiene el poder y la responsabilidad de decidir cuánto comer.

Recomendaciones sobre la alimentación en la etapa escolar, (2015). Elaboración propia.

**Sugerencia**

Cuando se come fuera de casa, es necesario que los adultos le ayuden a elegir lo que van a consumir, de esta manera se asegurará de que sea algo saludable de manera preferente y sin riesgos para su salud.

No hay que olvidar que en esta etapa de la vida se crean hábitos de vida, por lo que una buena sugerencia es acostumbrar al niño a acompañar los alimentos con agua natural, dejando los refrescos para ocasiones concretas como fines de semana o fiestas.



Como pudiste revisar, en la alimentación, tanto en la etapa preescolar como escolar, es muy importante que como padres tengan paciencia y sean creativos para que los niños acepten cada día más los alimentos sin problema, en donde el ejemplo juega un papel crucial ya que los niños aprenden más de lo que ven que lo que se les dice. No olviden retomar el tiempo en familia para que ellos

asocien a los alimentos y el tiempo de cada comida como algo bueno, algo que los une, es decir, un momento agradable para socializar y convivir en armonía.

### Subtema 3. Cómo prevenir enfermedades

A cualquier edad se está expuesto al ambiente y a enfermarse, ya sea por lo que se respira, toca, o bien, por lo que se come, sin embargo, en los niños en edad preescolar y escolar están sujetos a más riesgos ya que están aprendiendo sobre alimentación y estilo de vida saludable, como por ejemplo, lavarse las manos después de ir al baño, por ello es muy importante conocer los riesgos que pueden correr en esta etapa de vida y cómo prevenirlos.

En cuanto a la **higiene** es importante promover el lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño, esto será sencillo ya que en esta edad los niños tienen la capacidad de seguir reglas, le gustan los rituales y disfrutan el contacto con el agua. Otro punto importante es el cepillarse los dientes, sin embargo, durante los primeros tres años de edad, los padres de familia deben de realizar el cepillado ya que ellos aún no lo pueden hacer solos.

En esta etapa también es común problemas con deficiencia de **hierro** provocando **anemia**, el cual está directamente relacionado con la alimentación, por lo que es importante asegurarse que el niño este consumiendo alimentos como:

- 1) Alimentos de origen animal.
- 2) Leguminosas.
- 3) Verduras: calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, tomatillo, hongos.
- 4) Cereales: productos elaborados con harinas con base en granos enteros y adicionadas.
- 5) Otros como: frutas secas, cacahuates, semillas de girasol y nueces.

Otro problema que se puede generar es el **sobrepeso**, entre las consecuencias de este grave problema es que el niño puede tener daños psicosociales y físicos con el paso del tiempo como aislamiento social, imagen corporal distorsionada, limitaciones físicas, problemas de salud y disminución de habilidades a las de un niño normal, siendo lo más preocupante que el exceso de peso en la niñez este continúe en la edad adulta.

Para evitar este tipo de problemas de salud y otros es muy importante llevar una alimentación balanceada y saludable la cual tiene que ver con lo que se le ofrece al niño y el ejemplo que tiene en casa.

### Plato del buen comer

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**. La idea es combinar un alimento de cada grupo en cada tiempo de comida, variando los alimentos elegidos entre cada comida y día con día.

A continuación se proporciona la cantidad recomendada para el grupo de edad preescolar y escolar sugerida por día:

### Cantidades de alimentos recomendadas para el grupo de edad preescolar y escolar

Grupo de Alimentos	Ejemplos	Equivalentes*		
		1 – 3 años	4 – 6 años	7 – 12 años
Verduras y frutas	Verduras	2	3	3
	Frutas	2	2	3
Cereales y tubérculos	Arroz cocido, papa, tortilla, bolillo.	6	7	8
Leguminosas y alimentos de origen animal	Frijoles, lentejas	1	2	2
	Leche, yogurt	2	2	2
	Huevo, carne, pescado, pollo	2	2	4
Aceites y grasas		2	3	3
Azúcares		1	1	3
	<b>Energía</b>	<b>1200 kcal</b>	<b>1500 kcal</b>	<b>1800kcal</b>

\*El sistema de equivalentes es una lista de alimentos en donde por grupos se colocan los alimentos y las cantidades en medidas caseras recomendadas.

Cantidades de alimentos recomendadas para el grupo de edad preescolar y escolar. Adaptado de Casanueva, E; Kaufer – Horwitz, M; Pérez Lizaur, A; Arroyo, P. (2008). Elaboración propia.

Si deseas más listas de alimentos y cantidades en medidas caseras:

Frutas			
Una ración es igual a:			
Arándanos	2 C	Manzana	1 pza.
Ciruela	3 pzas.	Melón	1 taza
Chabacano	4 pzas.	Naranja	1 pza.
Durazno	2 pzas.	Papaya	$\frac{2}{3}$ taza
Fresa	1 taza	Pera	$\frac{1}{2}$ pza.
Guayaba	2 med.	Piña	$\frac{2}{3}$ taza.
Jugo de frutas	$\frac{1}{2}$ taza	Plátano	$\frac{1}{2}$ pza.
Jugo de uva	$\frac{1}{4}$ taza	Sandia	1 taza
Limón	Libre	Toronja	1 pza.
Mandarina	2 pzas.	Tuna	2 pzas.
Mango	$\frac{1}{2}$ med.	Uva	9 pzas.
Kiwi	1 $\frac{1}{2}$ pza.	Pasitas	10 pzas.

Alimentos de origen animal			
Una ración es igual a:			
<b>Aves:</b> pechuga de pollo o pavo.			30 g.
<b>Res:</b> aguayón, agujas, bistec de bola, cuete, falda, filete, molida especial, roast beef, pula, milanesa.			
<b>Pescado:</b> lenguado, bacalo, atún fresco, robalo, huachinango, trucha, merluza, jaiba, langosta, pulpo, cangrejo, camarón seco, calamar, surimi, almeja, langostinos.			
Pollo deshebrado	$\frac{1}{4}$ taza	Salchicha (pavo)	1 pza.
Queso cotagge o requesón	3 C	Huevo	1 pza.
Queso fresco (panela)	40 g.	Clara de huevo	2 pzas.
Atún en agua	$\frac{1}{3}$ lata	Surimi	$\frac{3}{4}$ Barra
Carnes frías (pavo)	2 reb. chicas		

Verduras			
Una ración es igual a $\frac{1}{2}$ taza (cantidad libre):			
Acelga	Cilantro	Espárragos	Nopales
Alcachofas	Coliflor	Espinacas	Pepino
Apio	Champiñones	Flor de calabaza	Perejil

Leche	
Una ración es igual a 1 taza (250 ml) de:	
Leche de Vaca light o Soya	Yogurt natural

Cereales

Berenjena	Chayote	Jícama	Rábano
Brócoli	Ejotes	Jitomate	Repollo
Cebolla	Ensalada promedio	Lechuga	Tomate
<b>Una ración es igual a ½ taza (cocidas):</b>			
Betabel	Cebolla	Jugo de tomate	Pimiento
Calabacita	Chile poblano	Jugo de verduras	Zanahoria

<b>Leguminosas (cocidas)</b>				
<b>Una ración es igual a ½ taza (125 ml):</b>				
Lentejas	Garbanzo	Habas	Chícharos	Alubias
Frijol = Molido o en bola ½ taza		Refrito ½ taza	Soya = ½ taza en cualquier presentación ya sea Seca, Cocida o Germinado	

<b>Una ración es igual a:</b>			
Cereal sin endulzar	½ taza	Galletas Marías	4 pzas.
Arroz cocido	½ taza	Elote desgranado	½ taza
Amaranto tostado	½ taza	Elote mazorca	¾ pza.
Avena cocida	½ taza	Papa con cascara	½ pza.
Salvado y germen trigo	½ taza	Granola (simple)	3 C
Pasta cocida	½ taza	Tortilla de maíz	1 pza.
Harina/maicena	2 C	Tostada horneada	2 pzas.
Pan integral	1 pza.	Pan Hamburguesa Chico/a	½ pza.
Pan hot dog	½ pza.	Pan francés sin migajón	½ pza
Galletas saladas	6 cuadros	Crotones	½ taza
Kraken Bran	3 cuadros		

Innovación con propósito de vida.

Grasas			
Una ración es igual a:			
Aceite	1 c	Mayonesa	1 c
Queso crema	1 C	Nuez	3 pzas.
Crema	1 C	Pistaches	6 pzas.
Guacamole	2 C	Almendras	10 pzas.
Cacahuete	18 pzas.	Aguacate	¼ pza.
Semillas de girasol	1 ½ C	Aceitunas	6 pzas.
Piñones	2 c	Cocoa	2 C
Mantequilla	1 c	Aderezo	1 C

Azúcares			
Una ración es igual a:			
Azúcar	1 C	Gelatina preparada normal	½ taza
Miel	1 C	Chocolate en polvo	1 C
Mermelada	1 C	Refrescos	¼ lata
Yakult	1 (80 ml)	Catsup o salsa de tomate rojo	1 C
Cajeta	1 C		

\*C = Cucharada (15g) \* c = cucharadita (5g)

La idea es dividir los alimentos del día en los cinco tiempos de comida para poder realizar el menú semanal de lo que necesita un niño en esta etapa, quedando así un **menú patrón** de un niño de cinco años.

### Menú patrón para un niño de 5 años

Tiempo de comida	Raciones de alimentos
<b>Desayuno</b>	1 verdura + 2 cereales + 1 leche + 1 carne
<b>Colación</b>	1 fruta + 2 cereales
<b>Comida</b>	1 verdura + 1 fruta + 2 cereales + 2 frijoles
<b>Colación</b>	1 leche
<b>Cena</b>	1 verdura + 1 cereal + 1 carne

\*\*La grasa se contabiliza al cocinar los alimentos y el azúcar es opcional, utilizándose al endulzar el agua de frutas.

Menú patrón para un niño de cinco años, (2015). Elaboración propia.

En este tema aprendiste cómo una alimentación saludable debe de llevarse a cabo desde que un bebé nace, ya que de eso dependerá su crecimiento y desarrollo, sin embargo, es crucial que se le ofrezcan alimentos de buena calidad y variando la alimentación entre cada grupo para que su alimentación sea completa, variada y equilibrada de acuerdo a las necesidades de su etapa de vida, con lo que estarás enseñándole además buenos hábitos de alimentación.

### Mi Reflexión

¿Crees que lo que comiste desde pequeño está relacionado a tu alimentación como adultos? Los hábitos de vida y alimentación se aprenden desde temprana edad, en donde los padres son los encargados en enseñar cómo se debe de llevar una correcta alimentación, por ello es muy relevante que los padres estén enterados de esta información para poder con el ejemplo enseñarle a sus hijos un estilo de vida saludable desde pequeños el cual se mantendrá durante toda la vida.

### ¡Quiero más!

Si desea conocer más sobre la alimentación en niños te invito a leer el artículo **Esquemas de alimentación saludable en niños durante sus diferentes etapas de la vida**, en: <http://www.mediagraphic.com/pdfs/bmhim/hi-2008/hi086o.pdf>

Para apoyar en la orientación de la alimentación en la escuela te invito leer el artículo **Cómo preparar un refrigerio escolar y tener una alimentación correcta. Manual para madres, padres y para toda la familia**, en: [http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/Manual\\_familia.pdf](http://www.sep.gob.mx/work/models/sep1/Resource/635/3/images/Manual_familia.pdf)

Para identificar más sobre cómo comer te invito a revisar el artículo **Plato del bien comer**, en: [http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6\\_1\\_plato\\_bien\\_comer.pdf](http://www.promocion.salud.gob.mx/dgps/descargas1/programas/6_1_plato_bien_comer.pdf)

### Glosario

- **Ablactación:** Incorporación a la dieta del niño de alimentos distintos de la leche. La introducción de estos alimentos (deben ser preparados higiénicamente) ha de hacerse gradual y progresivamente.
- **Alimentación complementaria:** Término usado en pediatría para referirse a la alimentación que se ofrece al lactante, además de la leche para completar su dieta.
- **Etapa preescolar:** Etapa de la vida comprendida entre uno y cinco años cumplidos de edad. En este período la velocidad del crecimiento continua disminuyendo en comparación con los primeros 12 meses, por lo cual el hambre decrece. Es importante iniciar y consolidar los hábitos alimentarios, higiénicos y

dentales a través de la congruencia entre enseñanza de hábitos y la vivencia familiar.

- **Etapas escolares:** se le ha denominado como periodo de crecimiento latente por que durante ella son muy estables las tasas de crecimiento somático y los cambios corporales se llevan a cabo de manera gradual, esta etapa va desde los seis a los 11 años.
- **Sobrepeso:** Se refiere a la condición en que el peso real excede al límite superior esperado para la talla. No necesariamente es un indicador de obesidad.
- **Talla:** Aunque en el campo de la nutriología, particularmente en lo concerniente a la evaluación del estado de nutrición, se le emplea como sinónimo de estatura; su etimología viene de tallar o esculpir, en el sentido de dar forma.

## Bibliografía

Casanueva, E; Kaufer – Horwitz, M; Pérez Lizaur, A; Arroyo, P. (2008). *Nutriología Médica* (3ª. ed.). México: Editorial Médica Panamericana. ISBN: 9789687988740.

Diario Oficial de la federación, (2012). NORMA Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación. [En línea]. Recuperado el 20 de agosto de 2015 en:

[http://www.dof.gob.mx/nota\\_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013](http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5285372&fecha=22/01/2013)

Grande, María del Carmen. (2014). *Nutrición y Salud materno infantil*. Argentina, Editorial Brujas. ISBN: 9875915157.

Vértice. (2010). *Nutrición y dietética*. España: Publicaciones Vértice. ISBN: 978-84-9931-166-1.

***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.***