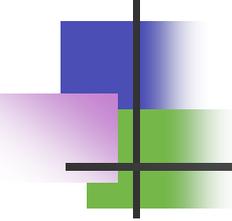


La alimentacion en edades tempranas:

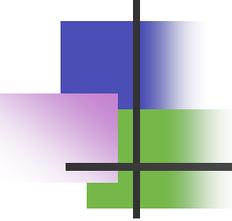
“TODO LO QUE LOS PADRES NECESITAN SABER PARA QUE NUESTROS HIJOS CREZCAN SANOS”

Dra. Esther Tellería



La alimentacion en edades tempranas: PRIMER AÑO DE VIDA

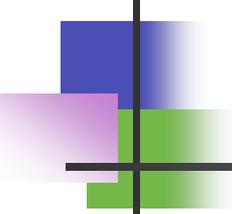
- Satisfacer sus necesidades nutritivas
- Prevenir y/o tratar patologías
- Crear hábitos alimentarios adecuados



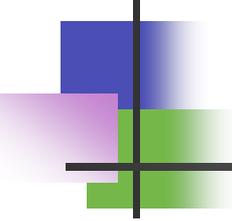
La alimentación en edades tempranas: PRIMER AÑO DE VIDA

- **Periodo lácteo: lactancia materna o lactancia artificial**
 - 4-6 meses
- **Periodo de transición o destete:**
 - intolerancia a la leche de vaca
 - Intolerancia al gluten
 - Anemia
 - Alergias alimentarias
 - Obesidad
- **Periodo de maduración digestiva**

Leche materna y leche de vaca



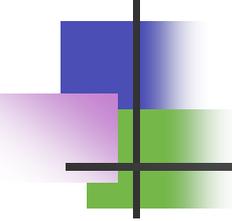
- Proteínas:
 - Leche de vaca: b-lactoglobulina y caseína
 - Leche materna: alfa lactoglobulina, inmunoglobulinas y lisozima
- Hidratos de carbono:
 - Lactosa y oligosacáridos
- Grasas:
 - Leche materna :Acidos grasos insaturados (oleico y linoléico) y colesterol
 - Leche de vaca: Acidos grasos saturados
- Minerales:
 - Leche materna: pobre en sodio y mayor absorción



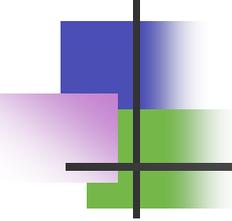
Ventajas de lactancia materna

- Energía y nutrientes que se adaptan a las necesidades del lactante
- Presencia de anticuerpos con menor riesgo de infección
- Prevención de gastroenteritis gracias a la flora ácida
- Alimento estéril, a temperatura adecuada y siempre disponible

Inconvenientes de lactancia materna



- Molestias físicas debidas a la subida de leche
- Pecho dolorido, derrames intempestivos
- Imposibilidad de ausentarse más de dos o tres horas
- Tomas, a veces, difíciles
- Secreciones insuficientes que necesitan una complementación
- Sujeciones higiénico dietéticas



Errores a evitar

- Añadir sal a las comidas
- No dar frecuentemente agua para beber
- Abusar del azúcar

Alimentos desaconsejados para el niño pequeño

- Pastelería grasa.
- Caramelos
- Chocolate
- Frutos oleaginosos: cacahuètes, nueces, avellanas, almendras
- Fritos
- Bebidas azucaradas
- Bebidas excitantes: te, café, coca cola no descafeinada
- Bebidas alcoholicas aunque se trate de sidra o cerveza