

## CONSEJOS ALIMENTARIOS PARA EL BEBÉ DESPUÉS DEL PARTO

Dirigido a: padres y madres de familia con hijos de 0 a 12 meses de edad.

Duración: 10 horas



### 1. Consejo alimentario en la infancia.

- 1.1. Crecimiento.
- 1.2. Socialización y maduración psicológica.
- 1.3. Nutrición del lactante.
  - 1.3.1. Características fisiológicas del niño lactante.
  - 1.3.2. Ingestas recomendadas.
- 1.4. Lactancia artificial.
- 1.5. Alimentación complementaria (“Beikost”).
  - 1.5.1. Necesidad de la alimentación complementaria.
  - 1.5.2. Posibles inconvenientes de la alimentación complementaria.
  - 1.5.3. Recomendaciones respecto a la administración de la alimentación complementaria.
- 1.6. Propuesta de calendario de alimentación durante el primer año de vida.
  - 1.6.1. Introducción de los cereales.
  - 1.6.2. Introducción de las papillas de frutas.
  - 1.6.3. Introducción de las verduras.
  - 1.6.4. La textura y los sabores de la alimentación durante el primer año de vida.
- 1.7. Menús tipo en diferentes etapas de la lactancia.
  - 1.7.1. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de cuatro meses.
  - 1.7.2. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de cinco meses.
  - 1.7.3. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de seis meses.
  - 1.7.4. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de siete meses.
  - 1.7.5. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de ocho meses.
  - 1.7.6. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de nueve meses.
  - 1.7.7. Distribución horaria de las ingestas de un lactante de diez a doce meses.