



# Consejos útiles para MADRES, PADRES Y CUIDADORES

## Importancia de la alimentación en el desarrollo infantil

Durante los primeros años de vida una correcta alimentación favorece el crecimiento y desarrollo de las niñas, niños y ayuda a la formación de hábitos de alimentación saludables.

Con un estilo de vida saludable y rutinas alimentarias adecuadas desde temprana edad, se reducirán las posibilidades de que se presenten enfermedades crónicas en la vida adulta. Además, evitaremos los trastornos nutricionales como la anemia, el sobrepeso o la obesidad. **La niñez es la etapa de la vida donde más cambios se producen, tanto físicos como intelectuales, y en ello radica la importancia de la alimentación infantil.**

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que la alimentación con leche materna sea idealmente hasta los 2 años de vida, siendo durante el primer semestre **el alimento exclusivo.**

A partir del sexto mes se recomiendan alimentos sólidos, incorporando gradualmente todos los grupos de alimentos hasta el año de vida. Conforme aumenta la edad se aumenta la consistencia y variedad de los alimentos. En cada tiempo de alimentación, el niño debe ser alimentado por su madre y recibir manifestaciones de estímulo y afecto.

Los riesgos de una alimentación no adecuada, no solo perjudica al crecimiento, sino que pueden tener manifestaciones durante toda la vida.

Por suerte hoy en día, la población es cada vez más consciente de la importancia de una sana alimentación, y busca recomendaciones y orientación que ayuden en la formación o cambio de hábitos para tener una vida saludable.

Es por esta necesidad de información que el Instituto Mexicano del Seguro Social, en particular la Coordinación del Servicio de Guardería para el Desarrollo Integral Infantil ha desarrollado el curso **“Consejos útiles para madres, padres y cuidadores. Importancia de la alimentación en el desarrollo infantil.”**



# Consejos útiles para MADRES, PADRES Y CUIDADORES

## Importancia de la alimentación en el desarrollo infantil

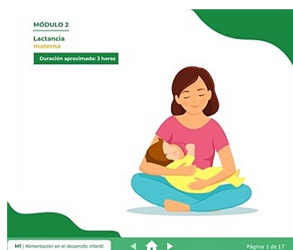
Este curso está dirigido a madres, padres, y/o personas responsables de la alimentación de niñas(os) y público en general, que estén interesados en conocer la importancia de una alimentación infantil saludable, los beneficios de la Lactancia materna y adecuadas prácticas de higiene durante la preparación de alimentos.

Este curso lo podrás encontrar a través de internet, de forma gratuita en la plataforma **CLIMSS**;

<https://climss.imss.gob.mx>

El diseño de este curso se encuentra totalmente automatizado, lo que significa que podrás realizarlo a tu ritmo, sin la necesidad de un tutor que te guíe en los temas y podrás acceder a el las 24 horas del día.

Consta de 5 módulos, con una duración total de 10 horas efectivas; en cada uno de estos encontrarás diferentes temas relacionados a la alimentación infantil, consejos, notas importantes y material de consulta de apoyo.





# Consejos útiles para MADRES, PADRES Y CUIDADORES

Importancia de la alimentación  
en el desarrollo infantil

No es necesario que tengas conocimientos previos sobre los temas del curso, únicamente deberás tener gran interés sobre el tema y muchas ganas de aprender.

Es muy importante que lo concluyas para que obtengas tu constancia de participación, para ello deberás finalizar todos los módulos, las actividades, los ejercicios de reforzamiento y las evaluaciones.

**RECUERDA UNA ALIMENTACIÓN SANA, VARIADA Y SUFICIENTE HARÁ DE TUS HIJOS E HIJAS UNOS ADULTOS SALUDABLES**

**TE INVITAMOS A MANTENERTE INFORMADO A TRAVÉS DE ESTE SITIO**

Fuente:

- OMS | Lactancia materna exclusiva [Internet]. Who.int. 2018 [cited 25 January 2018]. Available from: [http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive\\_breastfeeding/es/](http://www.who.int/nutrition/topics/exclusive_breastfeeding/es/)
- Madrazo de la Garza, J. A. Y León Fraga, J. D. Nutrición y gastroenterología pediátrica. México D.F.: McGraw Hill, Pag 64-76.
- La alimentación del lactante y del niño pequeño. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. 1st ed. Washington, D.C.: Organización Mundial de la Salud; 2010.

