



PUNTOS IMPORTANTES DE LA
**ALIMENTACIÓN
COMPLEMENTARIA**



¿QUIÉNES SOMOS?

**Hola , somos un grupo de nutriólogas,
mexicanas y
todas nos enfocamos en la atención
materno-infantil y trabajamos en equipo**

En esta ocasión

**Queremos darte a conocer puntos muy importantes al
momento de Iniciar la Alimentación complementaria
con tu bebé**

¿QUÉ HACEMOS?

Nos preocupan mucho los problemas de salud pública de nuestro México. Estamos convencidas de que la prevención es la mejor herramienta de intervención que podemos utilizar para frenar la obesidad infantil y disminuir las enfermedades crónicas de la población a futuro

Es por eso que como profesionales de la nutrición estamos enfocadas a intervenir desde etapas muy tempranas de la vida y esto es lo que hacemos:

- 1.-Evaluamos el estado de nutrición, hacemos diagnóstico integral y diseñamos los tratamientos nutricionales :
 - *A mujeres que quieren tener un hijo (en la Pre-concepción), durante el embarazo y la lactancia materna
 - *A lactantes, preescolares, escolares y adolescentes; sanos o con alguna enfermedad.
- 2.-Orientamos, educamos y damos apoyo a las madres en el inicio de la alimentación complementaria de su bebé.
- 3.-Damos intervención y tratamiento nutricional a lactantes y preescolares con problemas de alimentación como la hiporexia (niños que no quieren comer) y problemas de peso como la obesidad infantil y juvenil.
- 4.- Diseñamos menús de manera individualizada en la mujer en la etapa del embarazo y lactancia; y en lactantes, niños y adolescentes.
- 5.- Proporcionamos educación alimentaria como lectura de etiquetas y compras de alimentos saludables a madres de familia y asesorías en colegios

PUNTO NO. 1

LA INDICACIÓN ACTUAL DE LA OMS

Es iniciar la alimentación
complementaria a partir de los 6 meses
de vida

PUNTO NO. 2



Durante el primer año de vida la leche materna es el principal alimento, aportando la mayor parte del % de calorías y nutrientes

PUNTO NO.3

QUE LA HORA DE LA COMIDA SEA UN MOMENTO AGRADABLE

No fuerces a tu hijo a comer , respeta las señales de hambre-saciedad que te manifieste.

Disfruta estos momentos , los cuales deben realizarse con
paciencia y amor



PUNTO NO.4

Esta etapa es muy importante ya que, aquí se establecen hábitos de alimentación correctos y preferencias alimentarias de edades futuras que durarán para toda la vida

PUNTO NO.5

Los padres juegan un papel importante en el establecimiento de los hábitos de alimentación ya que son un ejemplo para los niños



CONÓCENOS

SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN , CONTÁCTANOS PARA RECIBIR UNA
ASESORÍA NUTRICIONAL PERSONALIZADA



Goretta Castro

**Nutrióloga materno-infantil
Diplomado en Nutrición Pediátrica
Consultor Internacional Certificado en
Lactancia Materna
IBCLC**

**Ofrece cursos online, talleres y
consulta presencial en
Saltillo, Coahuila**



**Encuéntrala en su Facebook:
LN Goretta Castro IBCLC**

**Whatsapp:
8441593793**

**Contacto por email :
lic.anacastro@outlook.com**



Merari Castro

**Nutrióloga materno-infantil
Educatora en obesidad infantil por la
Asociación niñ@s en movimiento
Maestría en Mercadotecnia**

**Ofrece Orientación Alimentaria online
la encuentras en la CDMX**



**Encuéntrala en su Fanpage:
Sano & Feliz- Nutrióloga Merari Castro**

**Whatsapp:
812 3341157**

**Contacto por email :
lic.jmv@gmail.com**



Ivonne Jiménez

**Nutrióloga materno-infantil
Diplomado en Nutrición infantil
Educatora en Lactancia**

**Ofrece cursos online, talleres y
consulta presencial
en Guadalajara , Jalisco**



**Encuéntrala en su Fanpage :
Sanute-Centro de Nutrición**

**Página web:
www.nutretuvidaconsabor.com**

**Contacto por email :
sanutenutricion@gmail.com**

CONÓCENOS

SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN , CONTÁCTANOS PARA RECIBIR UNA
ASESORÍA NUTRICIONAL PERSONALIZADA



Lulú Flores

**Nutrióloga materno-infantil
Certified Nutrition and wellness Consultant,
Certified Lactation Educator.**

**Ofrece consulta online
, cursos , charlas y talleres en Bay area,
California , USA**

Encuéntrala en su Fanpage:



- 1.-Lulú Flores: Nutrición,
Lactancia y Crianza**
- 2.-Lulú flores: Nutrición Pai-sana**

**Contacto por email :
lulu.flores@gmail.com
nutripaisana@gmail.com**



Norma Angeles

**Nutrióloga materno-infantil
y asesora en lactancia**

**Al frente de Nutriendo con amor y
mamá de 3 chiquitines**

**Ofrece cursos online, cursos y
consulta presencial en León , Gto . y
CDMX**



**Encuéntrala en su Fanpage :
nutriendoconamor.com**

**Página web:
www.nutriendoconamor.com**

**Contacto por email :
nut.normaangeles@yahoo.com**

CONÓCENOS

SI DESEAS MÁS INFORMACIÓN , CONTÁCTANOS PARA RECIBIR UNA
ASESORÍA NUTRICIONAL PERSONALIZADA



Patricia Villarreal

**Nutrióloga materno-infantil
Educatra en obesidad infantil y en la
obesidad del Adolescente por la
Asociación Niñ@s en movimiento
Educatra en Diabetes**

**Ofrece cursos en línea, conferencias,
cursos y talleres presenciales en
Monterrey , Nuevo León**

 **Encuéntrala en su Fanpage:
Paty Villarreal, Nutrióloga infantil**

**Contacto por email :
nutrióloga.infantil.patyvi@gmail.com**



Sofía de Icaza

**Nutrióloga materno infantil Asesora
en Lactancia
Educatra en Obesidad Infantil por
la Asociación Niñ@s en movimiento
Diplomado en Nutrición Infantil**

**Ofrece consultas y cursos
presenciales en Querétaro, Qro.
Consultas y cursos online**

 **Encuéntrala en su Fanpage:
Aprendiendo a comer**

**Contacto por email :
sdeicaza@gmail.com**

**Agradecemos de
antemano
compartas esta
información para que
más
personas conozcan
estos puntos
importantes
y se beneficien de la
información que
brindamos**



Feliz día del Nutriólogo 27 de Enero

**Acude al Nutriólogo, el experto en el tema de la alimentación y
nutrición en cualquier etapa de la vida**