

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Licenciatura en Medicina Humana

Materia:

Crecimiento y Desarrollo Biológico

Esquema normativo B:

Alimentación complementaria y por grupos de edad

Docente:

Dr. Daniel López Castro

Alumno:

Erick José Villatoro Verdugo

Semestre y Grupo:

7° "A"

Comitán de Domínguez, Chiapas a; 28 de Mayo de 2022

| Grupo de edad | Alimentos que se le pueden proporcionar | Frecuencia al día | Presentación del alimento |
|------------------|---|-------------------|--|
| 0-6 meses | Lactancia materna exclusiva | A libre demanda | Líquida |
| 6-7 meses | Carne (ternera, pollo, pavo, res, cerdo, hígado), verduras, frutas, Cereales (arroz, maíz, trigo, avena, centeno, amaranto, cebada, tortilla, pan, galletas, pastas, cereales infantiles pre cocidos adicionados) | 2-3 veces al día | Purés y papillas |
| 7-8 meses | Leguminosas | 3 veces al días | Purés, picados finos, alimentos machacados |

| | | | |
|-------------------------|--|------------------|-------------------------|
| 8-12 meses | Derivados de leche (queso, yogurt y otros) Huevo y pescado | 3-4 veces al día | Picados finos, trocitos |
| Mayores de 1 año | Frutas cítricas, leche entera El niño o niña se incorpora a la dieta familiar | 4-5 veces al día | Trocitos pequeños |

| Vitaminas necesarias en los pacientes | ¿Dónde encontrarlas? |
|--|--|
| Hierro | Alimentos de origen animal.- vísceras de cerdo, res y pollo: pulmón, hígado, moronga, carne de res seca, carnes rojas, huevo, acosiles, mariscos. Leguminosas.- frijol, lenteja, habas, garbanzos secos, alverjón, soya. Verduras.- chiles secos, calabacita, acelgas, espinacas, verdolagas, huauzontles, quelites, hojas de chaya, |

| | |
|----------------------------|--|
| | <p>tomatillo, chile poblano, hongos, romeritos, coles de bruselas.</p> <p>Cereales.- productos elaborados con harinas a base de granos enteros y adicionadas; cereales precocidos infantiles.</p> |
| <p>Zinc</p> | <p>Alimentos de origen animal.- leche y derivados, carnes, huevo, mariscos (ostras)</p> <p>Leguminosas.- frijol y alubias.</p> <p>Verduras.- germen de trigo.</p> <p>Otros.- levadura de cerveza, cacahuete, semillas de girasol</p> |
| <p>Vitamina B12</p> | <p>Alimentos de origen animal como hígado de res o cerdo, sardina, riñones, corazón de res, sesos, atún, lengua, pulpo, menudo, mortadela, carpa, trucha, huevo, quesos fuertes, yogurt, leche.</p> |
| | <p>Verduras (principalmente crudas, no fritas): chile poblano, hojas de chaya, chile, col de bruselas, zanahoria, calabaza, papa, pimiento rojo, coliflor, brócoli, miltomate (tomate verde o</p> |

| | |
|--------------------------|---|
| <p>Vitamina C</p> | <p>tomatillo), chile seco, habas verdes, tomatillo, huauzontle. Frutas: guayaba, marañón, nanche, kiwi, zapote negro, mango, limón, mandarina, papaya, fresa, toronja, naranja, tejocote, plátano, melón.</p> |
| <p>Vitamina D</p> | <p>Alimentos de origen animal como aceites de pescado, hígado y leche, pero su principal aportación es en la piel a través de la inducción por los rayos UV del sol.</p> |
| <p>Carotenos</p> | <p>Verduras.- chiles secos, hojas de chaya, chipilín, zanahorias, quelites, jitomate, miltomate, acelga, espinaca, berros, romeritos, verdolagas, nopales, huauzontles, calabaza amarilla, aguacate. Frutas.- tejocote, mango, chabacano, melón, mandarina, marañón, plátano macho, ciruela, guayaba, plátano tabasco, mamey, higo, zarzamora, guanábana, papaya.</p> |

| | |
|-------------------------------|---|
| <p>Fibra dietética</p> | <p>Cereales: tortillas y otros productos elaborados con maíz nixtamalizado, cebada, salvado, harinas integrales, avena, pan y cereales integrales.</p> <p>Verduras (de preferencia cruda y con cáscara): brócoli, colecitas de bruselas, col, zanahoria, coliflor, elote, chicharos.</p> <p>Frutas (de preferencia crudas y con cáscara): chabacano, plátano, moras, dátiles, higos, guayaba, naranja y toronja en gajos, pera, manzana, mango y tamarindo.</p> <p>Leguminosas: frijol, lentejas, habas, alverjón, garbanzos, soya.</p> |
| <p>Calcio</p> | <p>Cereales: tortillas y productos elaborados con maíz nixtamalizado.</p> <p>Alimentos de origen animal: queso, leche, yogurt, acociles, sardinas, charales, boquerones.</p> |
| | <p>Alimentos de origen animal.- hígado y otras vísceras.</p> |

| | |
|-------------------------------------|--|
| <p>Ácido fólico</p> | <p>Verduras.- berro, espinaca, lechuga, espárrago, betabel, acelga, alcachofas, brócoli, coliflor, chícharo, poro, aguacate, col, elote.</p> <p>Frutas.- naranja, plátano.</p> <p>Cereales.- productos elaborados con harinas adicionadas.</p> |
| <p>Ácidos grasos/Omega 3</p> | <p>Aceite de pescados azules tales como sardina, salmón, trucha, atún</p> <p>De origen vegetal el aceite de canola crudo.</p> |
| <p>Alimentos adicionados</p> | <p>Que tengan uno o más de los nutrimentos señalados respectivamente, que aporten 10% o más de los Valores Nutrimientales de Referencia para una dieta de 2000 Kcal.</p> |