

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>
Zinc	<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>
Vitamina B12	<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>