

Manuel Alfaro zamorano  
Materia: nutrición  
Lic. en enfermería

embarazo

Consumo de verduras y frutas de temporada. Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

Durante los periodos de crecimiento rápido, los niños necesitan cantidades más elevadas de hierro, de manera que la dieta infantil debe incluir carne de vacuno, legumbres y cereales.

ALIMENTACIÓN  
EN LAS  
DIFERENTES  
ETAPAS DE LA  
VIDA

lactancia

La **leche materna** es el alimento ideal para tu bebé. Contiene todos los elementos nutritivos que necesita para su crecimiento y desarrollo, así como las sustancias que lo protegen contra infecciones y alergias.

infancia

Deben hacer varias comidas al día y en cantidades adecuadas, las cuales deben ser ricas en nutrientes e incluir distintos grupos de alimentos. Los cuidadores deben preparar y dar las comidas con las manos y los platos limpios, e interactuar con él o ella para responder a sus señales de hambre.

