



Jazmín Guadalupe Ruiz García

Lic. Daniela Monserrat Méndez Guillen

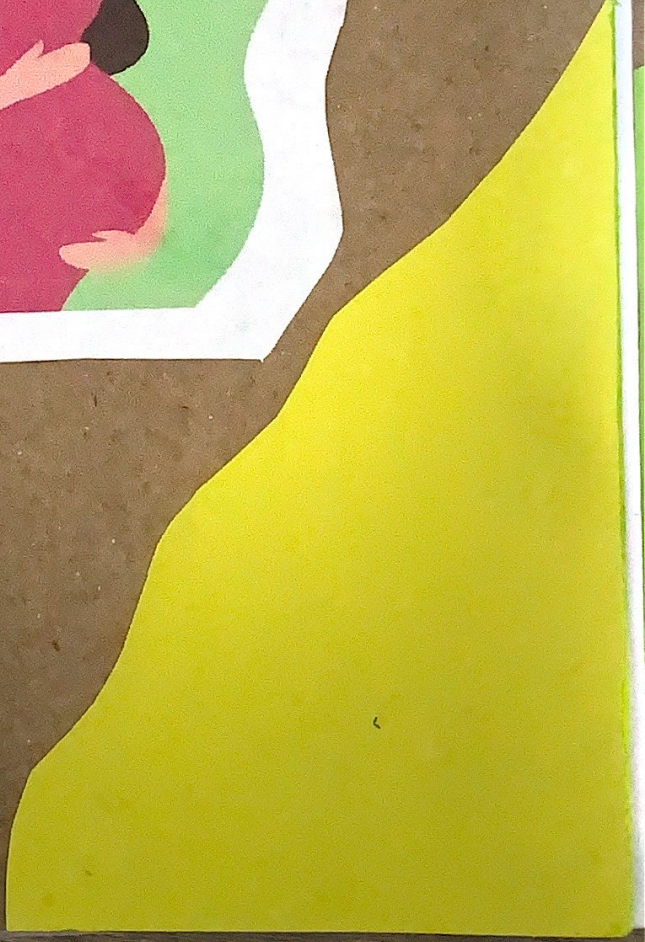
Nutrición

Manual de etapas de la vida

3 “A”

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de noviembre de 2023.

Embarazo



¿Qué es?

Es el estado fisiológico de una mujer que comienza con la concepción del feto y continúa con el desarrollo fetal hasta el momento del parto.

Antes del embarazo

Consumir

- ▶ Vitamina D
- ▶ Ácido fólico
- ▶ Vitamina B12
- ▶ Hierro

Durante

Dieta Mediterránea

- ▶ Grasas → 30-35%
- ▶ Proteínas → 15-20%
- ▶ Hidratos de carbono → 50-55%

Hidratos de carbono

- Pan, cereales y derivados → 3-4 tomas diarias
- Integrales → Mínimo 1 toma diaria
- Pasta → 1-2 comidas o cenas por semana
- Arroz → 1-2 comidas o cenas por semana
- Patata → 1-2 comidas o cenas por semana

Verduras y hortalizas

Contiene fibra que ayuda con el estreñimiento.

Contienen potasio para mejorar la retención de líquidos, vitamina C y ácido fólico.

Frutas

Contienen Hidrato de carbono en fructosa y fibra soluble, potasio, vitamina C y agua ayudan a prevenir la preeclampsia.

Tomar Mínimo 3 pz al día.

Lacteos

Aporta los 3 nutrientes } Carbohidratos
Grasas
Proteínas

Constituyen la principal fuente de calcio

Contienen Vitaminas B1, B2, B12, A y ácido fólico. → vit. D.

Recomendaciones
2 o más raciones / día.

1 LAC = 1 vaso de leche ó
2 yogures naturales

⚠ Evitar quesos curados o semicurados.



Proteínas (15-20% kcal. totales)

- Los requerimientos aumentan en el segundo y tercer trimestre para crear nuevos tejidos.

Carnes

Alimento

Consumo semanal

Aves

3-4

Carnes rojas

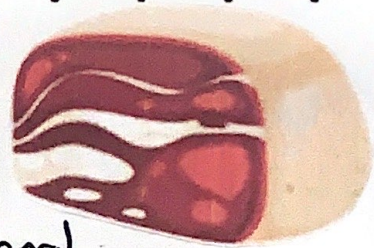
2-3

Cerdo y cordero

1

Embutidos magros

Ocasional



Pescados

Aportan Grasas insaturadas omega-3, ácido docosahexaenoico, calcio y vit. D.

Alimento

Consumo semanal

Pescados blancos

3-4

Pescados azules

2-3

Marisco → 1-2 tomas/semana

Huevo → 2-4 huevos/semana

Frutos secos → 2-4 puñados/semana



Grasas (30% Kcal totales)

Aceite de oliva

Contenido Ácido oleico; vitamina E y otros antioxidantes.

3-5 Cucharadas soperas / día.

Alimento

- * Mantequilla
- * Margarina
- * Mahonesa
- * Nata

Consumo

Ocasiones especiales
máximo
1 toma / semana.

Micronutrientes

Acido fólico

VE: espinacas; acelgas, espárragos verdes, brócoli.

Hc: Leitejas

Consumo recomendado → ⊕ 200 µg

Vitamina D

LA: Lácteos no desnatados

PR: Pescados azules

Consumo recomendado → mantener, asegurar 5 µg

Vitamina B6

PR: Carnes (codorniz, perdiz), pescados:

Consumo recomendada ⊕ 0,6 mg.

Vitamina B12

PR: Alimentos animales: huevo, carnes y pescados

Consumo recomendado: \oplus 0,2 mg

Vitamina C

FR: Todas, cítricos y frutos rojos

VE: Todas, pimiento, coles de bruselas

Consumo recomendado: \oplus 10 mg

Hierro

PR: Almejas

Recomendado: \oplus 9 mg

Calcio

LA: Todos

PR: Pescados con espina (sardinas)

HC: Legumbres, cereales

Yodo

PR = Pescados, mariscos

VE = Algas

Recomendado: \oplus 25 mg

Lactancia



La leche materna es el alimento ideal para el bebé durante al menos 6 meses.

Beneficios

- Para el bebé

- Le aporta todo lo que necesita para nutrirse.
- Transmite defensas que hacen que se enferme \ominus .
- Refuerza vínculo madre-hijo.

- Para la madre

- Menos riesgo de anemia, hipertensión y depresión en el postparto.
- Alimento listo para su uso.
- Mejora recuperación del peso preconcepcional.
- Protege a la madre contra cáncer de mama, ovario y osteoporosis.

Problemas durante la lactancia

• Producir poca leche.

• - La posición del bebé o el agarre no es correcto

▶ El niño o niña no gana peso

▶ Pezón plano o invertido.

▶ Rechazo del pecho

Lactancia artificial

La leche de vaca sin modificar, de oveja o cabra no son aptas para el consumo por menores de 1 año.

Frecuencia y cantidad

→ El horario no debe ser estricto

Al principio el bebé comerá cada 2-4 hrs, de forma variable, y poco a poco irá espaciando las tomas y siguiendo un ritmo.

Complicaciones: Reacciones alérgicas o intolerancia.

Alimentación complementaria

Lácteos

500 - 700 ml / día

Otros: yogur, queso etc. pueden introducirse en pequeñas cantidades. No antes de los 9 meses.

Cereales

Pueden introducirse en polvo disueltos en leche añáduelos a purés, en forma de arroz hervido, pan, pasta, arepas, o tartas de maíz, quinoa o avena, según la edad y el estado madurativo del lactante.

Proteínas animales

Se comienza con cantidades pequeñas.
Como → pollo o ternera.

No recomendado. Δ Visceras.
antes del año de vida.

Pescado se introduce a partir del octavo
mes; blanco y luego el azul.

Huevo → Yema cocida hasta los 9 m.
Clara a los 12 meses.

Sal, azúcar, miel.

⊘ No se debe agregar sal para el lactante.

Debido a inmadurez renal, la sal se
agrega después de los 2 años.

Recomendación

→ Hasta los 12 meses: menos de 1 gr
de sal al día (- 0.4 g de sodio).

→ 1 a 3 años: 2g / día (0.8 g de sodio).

Limitar el consumo de productos con elevado
contenido de azúcares: bebidas azucaradas.

Reducir la ingesta de azúcares libre en
adolescentes y niños mayores de 2 años
a menos 5% del consumo calórico total.