

# UDS

Universidad del Sureste.  
Medicina Humana  
Campus Comitán



## NUTRICIÓN

Manual de nutrición por grupo de edades.

PRESENTA:

Zavala Villalobos Ronaldo Darinel.

LIC.

Daniela montserrat mendez guillen.



18/0  
Falta un poco  
de creatividad.

El embarazo es el periodo comprendido entre la fecundación de un ovulo y el nacimiento del recién nacido, los embarazos duran desde el primer día de la última regla y se calcula la fecha probable de parto 40 semanas más tarde. El embarazo también lo dividimos por trimestres y por cada uno de ellos tiene sus evoluciones diferentes.

NUTRIENTES			
Nutrientes	Alimentos	Primer trimestre	2do y 3er trimestre.
Hidratos de Carbono	debera consumir, cereales, legumbres, pastas, papas, arroz, Verduras y hortalizas, Frutas y lacteos.	El consumo no debe ser en exceso y evitar lo mas que se puedan los azucars.	Cantidades de una o dos tomas al día.
Fibra	Hidratos de Carbono Integrales, legumbres, Frutas y Verduras.	Consumo Indispensable	Se aumenta si se presenta estreñimiento
Proteina	Consumir alimentos de origen animal, lacteos y legumbres	La recomendacion es de 0.8g por kg de peso por día en diferentes alimentos	de 1 a 1.5 kg por kg de peso por día. Una toma al día.
Grasas	De preferencia grasas AGI, Aceite de oliva Como proteínas pescadas azules y frutos Secos	03-DHA. Vegetal y Consumo de pescado No Consumo de grasas saturadas.	Consumo Indispensable.
Liquidos	Abundante agua Sopas y Caldos.	de 2-3 litros de agua al día.	Aumentar o disminuir 0.5 litros si se presenta retención de liquidos.



## LACTANCIA MATERNA

La lactancia materna según la OMS es la forma óptima de alimentar a los bebés, ofreciéndoles los nutrientes que necesitan para su adecuado desarrollo a sí como ofrecer protección contra enfermedades.

## DIETA DEL BEBE

Lactancia materna exclusiva, en dado caso de no ser posible la lactancia materna, existen los sustitutos (formulas) adaptándose a las necesidades de los lactantes. recomendada lactancia exclusiva de 0-6 meses hasta de 6-12 meses.

## DIETA DE LA MADRE

Probablemente la madre tenga que comer un poco más, para recibir energía y nutrientes para la producción de leche. Se recomienda el consumo de alimentos ricos en proteínas como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio. elegir variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras. Se puede tomar un vaso de agua o hidratante cada vez que amamante. Elegir alimentos ricos en hierro, proteínas y calcio, como lentejas, los cereales enriquecidos, las verduras de hojas verdes, guisantes y chicharos.



## (ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA EL BEBE.)

Lactancia materna exclusiva.

## (ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA EL BEBE)

Evitar el agregado o consumo de sal en alimentos debido a su inmadurez renal, agregar después de los dos años. Evitar o limitar el consumo de alimentos elevados en azúcares, como bebidas azucaradas, jugos de frutas comerciales, postres azucarados o lácteos azucarados.

## (ALIMENTOS PROHIBIDOS PARA LA MADRE)

El consumo de alcohol ya que este se transmite por la leche materna.

No consumir más de 2-3 tazas de cafeína. Se recomienda 16-24 onzas de bebidas con cafeína por día.

Pescados altos en cantidades de mercurio.







