



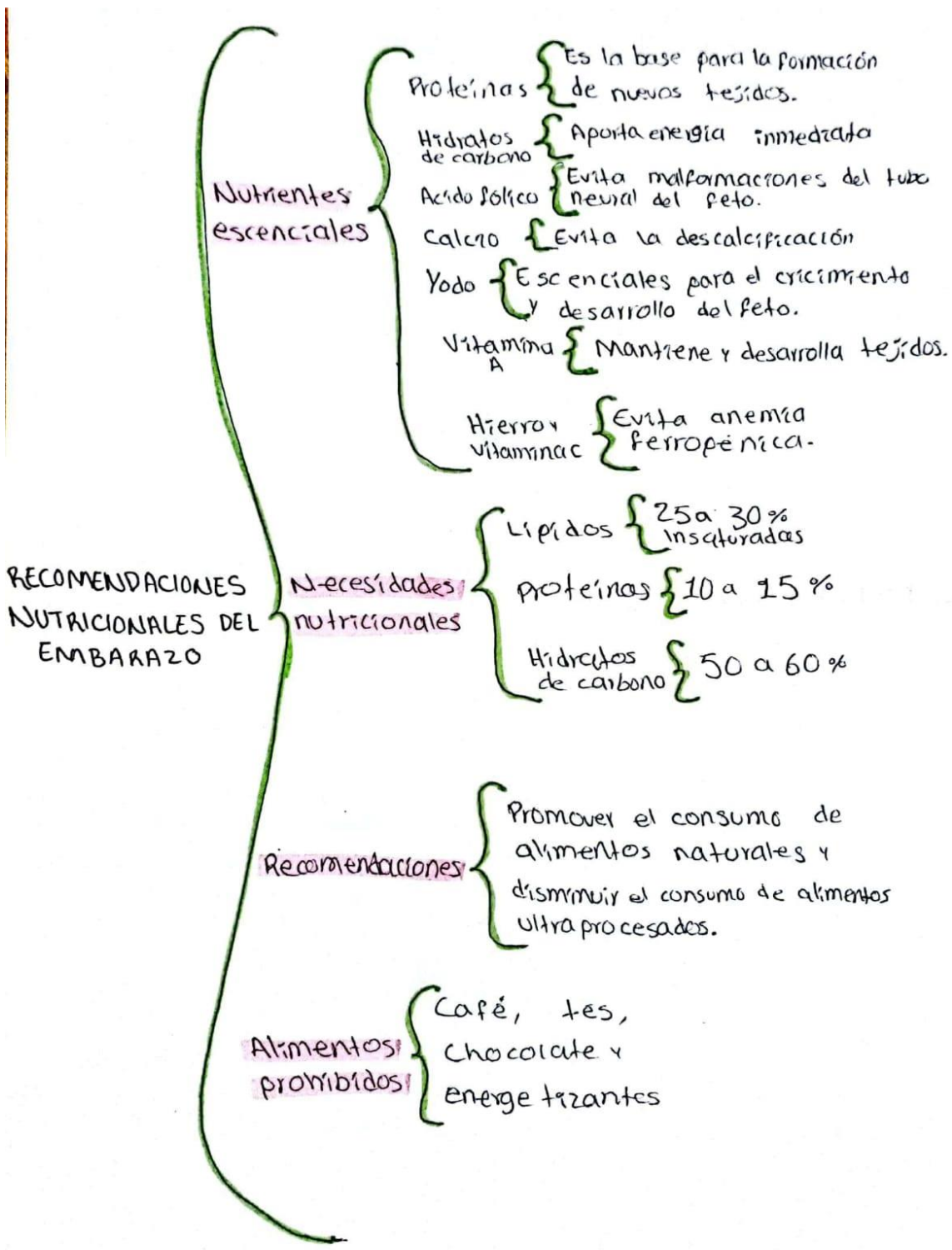
**Roblero Roblero**  
**Evangelina Yaquelin 3° C**

**Lic. Guillen Martinez**  
**Jullineth**

**Cuadro sinóptico**

**Nutrición**

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre del 2023



**Nutrientes esenciales**

- Proteinas { Es la base para la formación de nuevos tejidos.
- Hidratos de carbono { Aporta energía inmediata
- Acido fólico { Evita malformaciones del tubo neural del feto.
- Calcio { Evita la descalcificación
- Yodo { Esenciales para el crecimiento y desarrollo del feto.
- Vitamina A { Mantiene y desarrolla tejidos.
- Hierro y vitamina C { Evita anemia ferropénica.

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DEL EMBARAZO**

**Necesidades nutricionales**

- Lípidos { 25 a 30% insaturadas
- proteinas { 10 a 15%
- Hidratos de carbono { 50 a 60%

**Recomendaciones**

Promover el consumo de alimentos naturales y disminuir el consumo de alimentos ultra procesados.

**Alimentos prohibidos**

Café, té, chocolate y energizantes

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES DE LACTANCIA

## Función

Posibilita la alimentación del nuevo individuo, cubriendo todas sus necesidades nutricionales.

## Beneficios

Inmunitarios

Protegen al bebé de enfermedades

Fisiológicos

Tiene anticuerpos que protegen de enf. prevalentes de la infancia.

## Tipos de Succión

Nutritiva

Es la que utilizan para comer, se trata de succión profunda y rítmica.

No nutritiva

Lo que realizan al final de la toma, es superficial y rápida.

## Periodo de lactancia

Lactante menor

Desde el nacimiento hasta cumplir 1 año de vida.

Lactante mayor

A partir de un año hasta los 2 años de vida.

## Edad

6 meses

Lactancia materna exclusiva

4 meses

Edad mínima para el inicio de AC.

8 meses

Edad máxima para el inicio de AC.

RECOMENDACIONES  
NUTRICIONALES DE  
LA INFANCIA

Edad  
Preescolar

Niños de  
1-3 años  
de edad

Características

Cambio negativo en  
el apetito y en el  
interés por los alimentos.

Requerimientos

Energía: 1.300 kcal/día  
Proteínas: 1.2g/kg, peso/día  
Calcio: 500mg/día

Recomendaciones

Distribución dietética:  
25% desayuno, 30% comida  
15% merienda y 30% cena.

Niños de  
4-6 años  
de edad

Características

Crecimiento estable  
(5-7 cm de talla y entre  
2.5 a 3.5 kg de peso por año).

Requerimientos

Energía: 1.800 kcal/día  
Proteína: 1.1g/kg peso/día  
Calcio: 800mg/día

Recomendaciones

Desayuno 25%, comida 30%,  
merienda 15%, cena 30%.

Edad  
escolar

Características

Tiende a ser más estable,  
el crecimiento lineal es de  
5-6cm por año, aumento ponderal  
medio de 2 kg anual en los  
primeros años.

Requerimientos

Energía: 2.000 kcal (70 kcal/kg peso/día)  
Proteínas: 1g/kg peso/día  
Calcio: 800-1.300mg/día según la  
edad.

Recomendaciones.

Distribución dietética  
25% en el desayuno,  
30% en la comida,  
15% en la merienda y  
30% en la cena.

**Bibliografía:**

Gómez, M. (2018). Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre la alimentación complementaria. España: Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría.

Pacheco-Romero, J. (2014). Nutrición en el embarazo y lactancia. Revista peruana de ginecología y obstetricia, 60(2), 141-146.

Vicario, M. H., & Hidalgo, M. G. (2007). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. Pediatría Integral, 11(4), 347-62.