



Luis Alberto Ballinas Ruiz

Lic. Julibeth Guillén Martínez

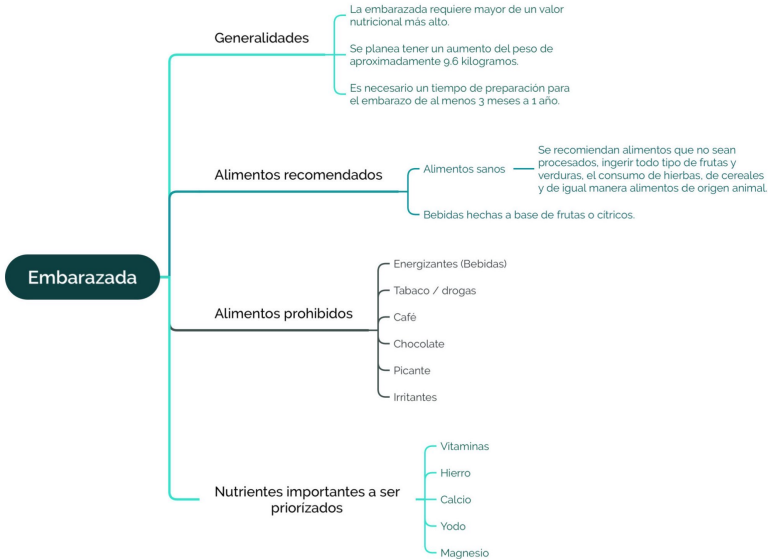
Cuadro sinóptico

Nutrición

3°

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre de 2023.



Presented with **xmind**

Scanned with CamScanner

Lactancia materna

Aspectos generales

- Definición — Es un proceso fisiológico el cual es encargado de la alimentación del individuo y con esto se cumplen las necesidades nutrimentales.
- Beneficios de la lactancia materna — Genera efectos inmunitarios y ayudan a desarrollo fisiológico.
- ¿Exclusiva? — Se dice que la lactancia materna es exclusiva porque solo se consume leche de la madre y esto se da en los primeros 6 meses de vida del RN.

Alimentación recomendada

- Agregar más calorías que el gasto energético total
- Recomendaciones
 - Ingesta de frutas y verduras que de preferencia estén crudas y con cáscara.
 - Desechar o eliminar la grasa de las carnes incluyendo la piel del pollo.
 - Hacer 3 comidas al día que cumplan con los nutrientes necesarios y agregar dos colaciones al día.
 - Ingerir cereales sin grasa.

Alimentos prohibidos

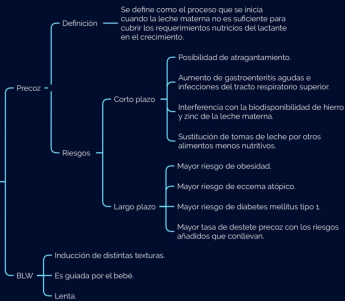
- Sustancias que sean prohibidas durante la lactancia.
- Alcohol.
- Bebidas y alimentos que contengan cafeína.
- Bebidas con contenido de teína.
- Ingerir pescados con un contenido alto de mercurio. (Hg)
- Alimentos que contengan chocolate.
- Irritantes / picantes.
- Citricos.

Presented with **xmind**

Scanned with CamScanner

Alimentación en la infancia

Alimentación complementaria.



Alimentos recomendados en la infancia.

- Grasas y aceites.
- Cereales.
- Legumbres.
- Frutas y verduras.
- Leche y algunos derivados lácteos.
- Alimentos de origen animal.

Alimentos no recomendados en la infancia.

- Edulcorantes.
- Sodio.
- Azúcar.

Nutrientes a priorizar durante la infancia.

- Vitaminas
- Calcio
- Hierro

Presented with xmind

Bibliografía

Suarez V. M; Bartrina, J. A. Serra, J. D; Hernandez, A. G; More, R. L. Anunciación Martín Mateos, M. Belén y Lucrecia Suarez Cortina, P. P. "Nutrición durante el embarazo. (2012). Food and Nutrition.