



Córdova Morales Adonis Omar

Lic. Guillen Martínez Jullibeth

Cuadros de la alimentación

Nutrición

3er. semestre

“C”



recomendación nutricionales básicas para el embarazo

Embarazo

Recomendaciones

- promover el consumo de alimentos naturales no procesados
- motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados
- prevenir el consumo total de grasas saturadas
- informar la importancia de tomar aguas naturales

Alimentos prohibidos durante la gestación

café, chocolate, alcohol, tabaco, drogas, té, energizantes, picantes y algunos medicamentos

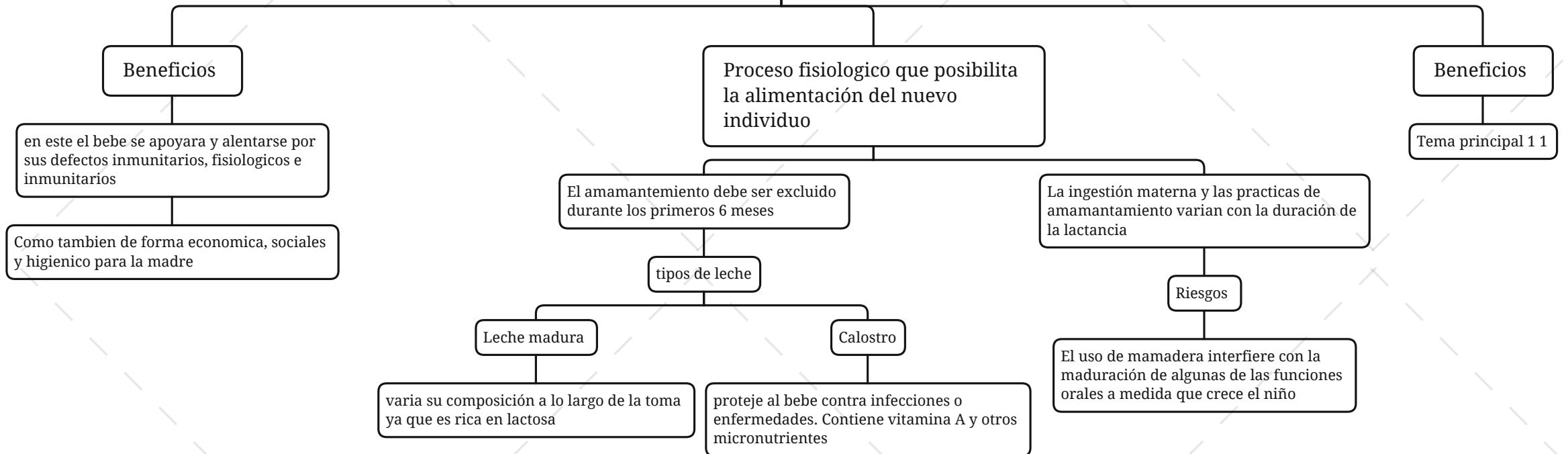
nutrientes se priorizan en el embarazo

Necesita más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo. El ácido fólico es una vitamina B que puede ayudar a prevenir ciertos defectos congénitos. Antes del embarazo, necesita 400 microgramos por día

Alimentos que son importantes

- Huevos**
Llenos de proteínas y vitaminas D y B12, estas fuentes nutricionales son fáciles y rápidas de preparar. Puedes prepararlos revueltos o fritos.
- Productos lácteos**
Leche baja en grasa, queso y yogur son fuentes deliciosas de calcio. Prueba tomar leche varias veces al día, e incluye una porción de yogur o queso (hechos con leche pasteurizada)
- Nueces**
Al poder llevarlas en el bolso y no tener fecha de vencimiento, las nueces y la manteca de nuez son perfectas como refrigerios y excelentes fuentes de proteínas y grasas saludables
- Fruta**
Ya sea fresca, congelada o enlatada, la fruta es un producto con alto contenido de vitaminas y fibras, clave en la dieta de una embarazada ya que puede ayudar a prevenir el estreñimiento.
- Hierro**
Necesitarás mucho hierro durante el embarazo para mantener tu energía y combatir la anemia. Debes ingerir carnes magras, cereales fortificados y espinaca

recomendación nutricionales básicas para la lactancia



Recomendacion es básicas para la infancia

Recomendaciones

La niñez en la primera infancia debe consumir un dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas). No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos)

Alimentos que se recomiendan y cuales no

Hay que aportar al menos medio litro de leche diario.
Hay que evitar las grasas animales, evitando los dulces y bollería industrial.
Hay que incluir, diariamente, los alimentos ricos en fibra.
Excluir, en la medida de lo posible, los colorantes y conservantes.
No sustituir la fruta fresca por zumos. Son alimentos complementarios.
No tomar, habitualmente, fritos y precocinados.
La repostería mejor si es casera, tampoco tomarla diariamente

No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).
Además se recomienda que la niñez en la primera infancia realice actividades físicas (30 a 60 minutos diarios)

aspectos fisicos

Variada.
Sana.
Equilibrada.
Nutritiva.
Apetecible.
Divertida.
Sorprendente.
Ordenada.
Consistente,
Educativa.

Los alimentos ricos en proteínas, vitaminas, grasas saludables, carbohidratos y minerales son indispensables para el crecimiento y el desarrollo físico, pero para los niños deben llenar necesidades específicas de acuerdo a la edad. La nutrición es fundamental para el crecimiento y desarrollo de tu hijo.

introducción de alimentos en caso de infancia.

Se aconseja introducir los nuevos alimentos de uno en uno.
Separarlos al menos 2-3 días para que el niño se vaya acostumbrando a cada sabor y poder saber qué alimento es el causante en caso de reacción alérgica. Al principio, se deben ofrecer pequeñas cantidades y poco a poco se irá incrementando su consistencia.

La alimentación es un elemento importante en la buena salud, influye la calidad de los alimentos, la cantidad de comida y los hábitos alimentarios para un bienestar del ser humano, con lo cual se obtiene una nutrición equilibrada. Las frutas y los vegetales contienen vitaminas, minerales, carbohidratos y fibra.

Blasco, T. B. (2011). *Alimentación y nutrición*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (UPC).

Salas-Salvadó, J., García-Lorda, P., Ripollés, J. M. S., & Ripollés, J. M. S. (Eds.). (2005). *La alimentación y la nutrición a través de la historia*. Editorial Glosa, SL.