



Nombre del alumno: Karina Montserrat Méndez Lara.

Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Guillen Martínez.

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: "C"

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre de 2023.

Recomendaciones nutricionales

Embarazo

Nutrientes esenciales

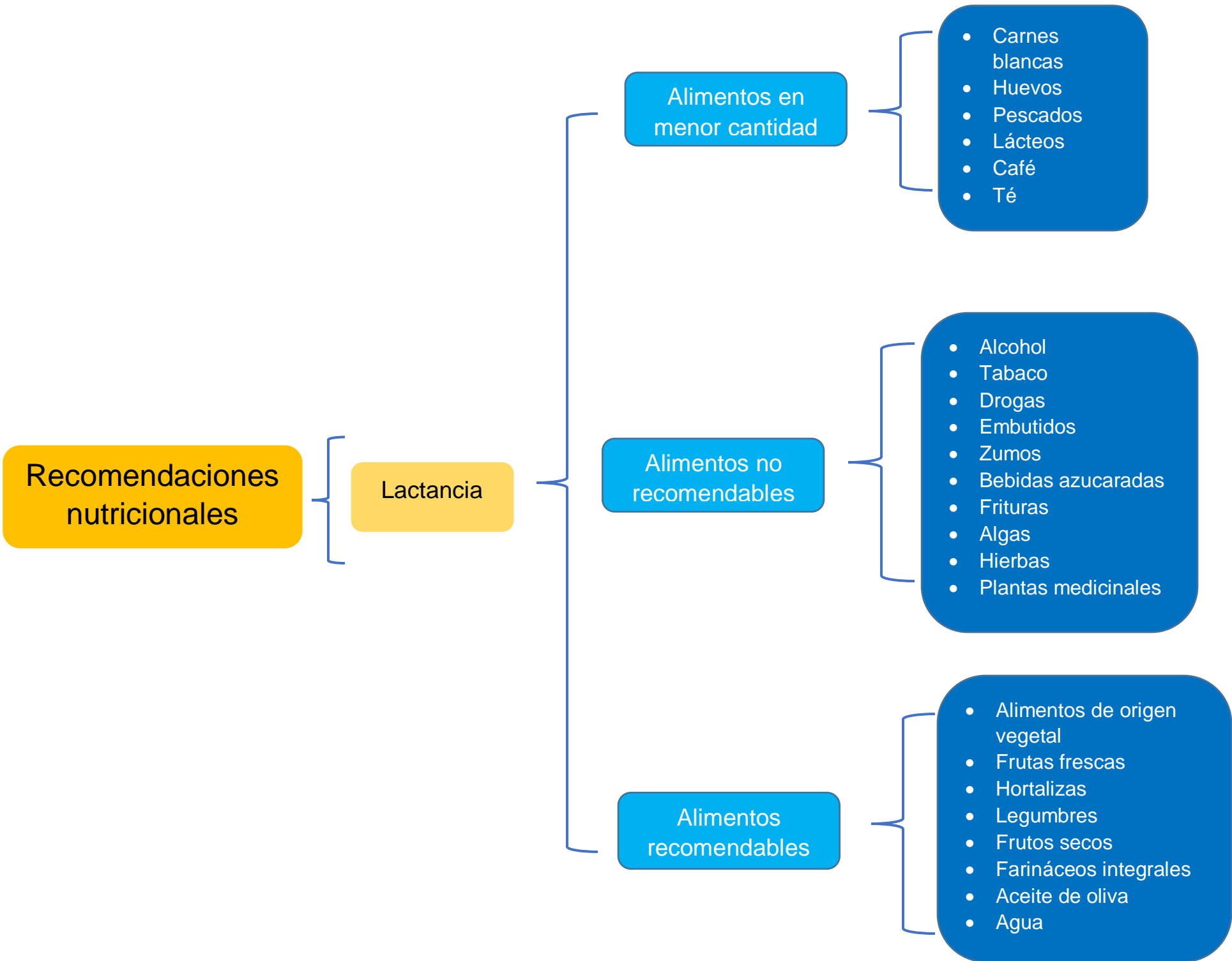
- Proteínas
- Hidratos de carbono
- Fe
- Ca
- Ácido fólico
- I
- Mg
- Vitamina A
- Vitamina C

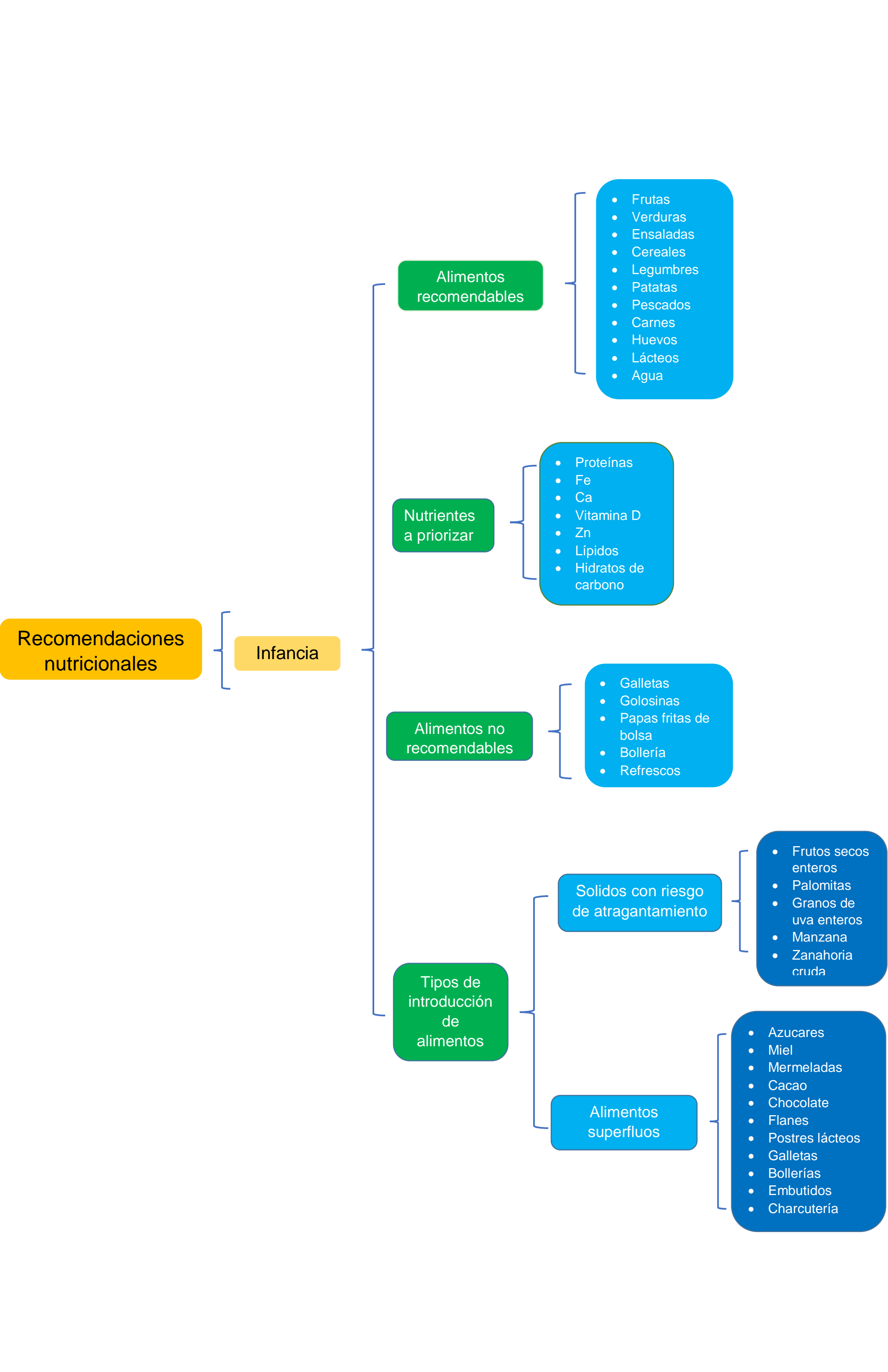
Alimentos no recomendables

- Café
- Chocolate
- Alcohol
- Tabaco
- Drogas
- Medicamentos
- Picantes/irritantes
- Tés
- Energizantes
- Golosinas
- Enlatados
- Alimentos excesivos de sodio
- Alimentos con grasas saturadas

Alimentos recomendables

- Frutas
- Verduras
- Hierbas
- Semillas
- Carnes
- Alimentos no procesados





Recomendaciones nutricionales

Infancia

Alimentos recomendables

- Frutas
- Verduras
- Ensaladas
- Cereales
- Legumbres
- Patatas
- Pescados
- Carnes
- Huevos
- Lácteos
- Agua

Nutrientes a priorizar

- Proteínas
- Fe
- Ca
- Vitamina D
- Zn
- Lípidos
- Hidratos de carbono

Alimentos no recomendables

- Galletas
- Golosinas
- Papas fritas de bolsa
- Bollería
- Refrescos

Tipos de introducción de alimentos

Sólidos con riesgo de atragantamiento

- Frutos secos enteros
- Palomitas
- Granos de uva enteros
- Manzana
- Zanahoria cruda

Alimentos superfluos

- Azúcares
- Miel
- Mermeladas
- Cacao
- Chocolate
- Flanes
- Postres lácteos
- Galletas
- Bollerías
- Embutidos
- Charcutería

Bibliografías:

¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? (s.f.). | Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.

Rovati, L. (2020). *Calendario de incorporación de alimentos: cuándo debe el bebé empezar a comer cada uno.* Bebés y más.

Blanquer Genovart, M. J. (2019). *Nutrición en el embarazo y la lactancia.* Universitat Oberta de Catalunya.