

Nombre del alumno: Hania Paola Domínguez Franco.

Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Guillen Martinez

Nombre del trabajo: Alimentación en las distintas etapas de la vida.

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: C

EMBARAZO

Recomendaciones nutricionales

- Consumir frutas y verduras de temporada
- Beber agua entre 2 y 2.5 Litros
- Moderar el consumo de sal
- Buena preparación de los alimentos
- Consumir alimentos locales
- Comer pescado 3-4 veces a la semana

Alimentos recomendados

- Consumir frutas y verduras de temporada
- Avena
- Cebada
- Quinua
- Arroz integral
- Carne con buena cocción
- Huevo con buena cocción
- Yogurt natural
- Aceite de oliva
- Bebidas de fruta natural

Alimentos no recomendados

- Leche cruda
- Huevos crudos
- Alcohol
- Tabaco
- Café
- Embutidos
- Enlatados
- Embolsados
- Sushi
- Ceviche

Nutrientes a priorizar

- Calcio
- Hierro
- Ácido fólico
- Vitamina C
- Vitamina B12
- Vitamina D
- Vitamina B6
- Vitamina A

LACTANCIA

Recomendaciones nutricionales

- Consumo de agua
- Pollo
- Carne
- atun
- Huevo
- Queso (panela)
- Consumo de frutas y verduras
- Agua de fruta natural
- Consumo de cereales

Alimentos recomendados

- Jitomate
- Fresas
- Sandía
- Naranja
- Mandarina
- Piña
- Brócoli
- Espinacas
- Yoghurt
- Alimentos de origen animal

Alimentos no recomendados

- Dulces
- Postres
- Refrescos
- Jugos muy dulces
- Alcohol
- Drogas
- Tabaco
- Medicamentos no indicados
- Margarina
- Mantequilla
- Energetizantes

Nutrientes a priorizar

- Calcio
- Fosforo
- Hierro
- Proteinas
- Vitaminas hidrosolubles
- Cinc
- Selenio
- Yodo
- Vitamina B6
- Acido fólico
- Vitamina C
- Vitamina B12

INFANCIA

Edad preescolar

Recomendaciones

Distribución dietética
Dieta variada
No premiar con alimentos

Alimentos recomendados

Leche descremada-semidescremada
Verduras, legumbres, pasta, arroz
Ensaladas, carnes magras.

Alimentos no recomendados

Frutos secos, bebidas excitantes.
Galletas, refrescos, embutidos
Chocolate, comida frita,

Nutrientes a priorizar

Calcio
Hierro

Edad escolar.

Recomendaciones nutricionales

Ingesta de todos los grupos
Vigilar la calidad de los snacks
Mayor proporción de los grupos de alimentos
Consumo de agua

Alimentos recomendados

Carne enteras cocidas
Pescados magros
Pan, pastas
Verduras, frutas

Alimentos no recomendados

Bebidas azucaradas
Bebidas excitantes
Carnes en salsa, chocolate en gran cantidad

Nutrientes a priorizar

Calcio
Hierro

A
D
O
L
E
S
C
E
N
C
I
A

Recomendaciones nutricionales

- Agua
- Proteínas
- Grasas
- Hidratos de carbono
- Vitaminas
- Minerales.

Alimentos recomendados

- Frutas frescas, verduras, hortalizas
- Tuberculos
- Legumbres
- Aceites vegetales
- Huevo
- Productos lácteos descremados
- Pasta, arroz
- Carnes rojas y blancas

Alimentos no recomendados

- Exceso de zumos no naturales
- Consumo de hidratos de carbono simples
- Dulces
- Jugos azucarados
- Refrescos
- Comida chatarra
- Alimentos con un exceso de sal

Nutrientes a priorizar

- Vitamina A
- Hierro
- Vitamina C
- Calcio
- Flour
- Yodo

Bibliografías

IMSS. (s. f.). Alimentación durante el embarazo. Gobierno de México.

ISSSTE. (s. f.). Nutrición durante la lactancia. Gobierno de México.

UNICEF, SNS, & USAID. (s. f.). Alimentación de embarazadas y madres lactantes. unicef.

UNICEF, SNS, & USAID. (s. f.-b). Alimentación de lactantes, niñas y niños pequeños. unicef.

Unicef & INSP. (s. f.). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. Gobierno de México.

Asociación Española de Pediatría, & Peña Quintana, L. (s. f.). *Alimentación del preescolar y escolar*. Asociación Española de Pediatría.

UNICEF. (s. f.). ¿Qué comer durante el embarazo? Unicef.

Ares Segura, S., Arena Ansótegui, J., & Díaz Gómez, N. M. (2015). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? *anales de pediatría*, 1-7.