



**Nombre del alumno: Elvin Caralampio
Gómez Suárez**

**Nombre del profesor: Lic. Jullibeth
Guillen Martínez**

Nombre del trabajo: Cuadro Sinóptico.

Materia: Nutrición.

Grado: 3

Grupo: "C"

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN EL EMBARAZO

Recomendaciones

- Promover el consumo de alimentos naturales no procesados.
- Disminuir el consumo de alimentos ultra procesados.
- Evitar el consumo de alimentos que contengan alto contenido de grasas saturadas.
- Tomar bebidas naturales y agua.

Alimentos que se recomiendan

- Frutas.
- Verduras.
- Hiervas.
- Semillas.
- Carnes
- Alimentos que no han sido procesados.

Alimentos a disminuir su consumo

- Comida chatarra.
- Sopas de vasito.
- Chucherías en bolsita.
- Golosinas.
- Dulces.
- Enlatados.
- Alimentos con sodio, grasa y azúcar.

Alimentos a evitar

- Pollo frito.
- Papas fritas.
- Tacos.
- Con contenido alto de grasas saturadas.

Alimentos prohibidos

- Cafeína.
- Teobromina.
- Teina/teofila.
- Taurina.
- Alcohol.
- Tabaco y drogas.
- Irritantes.
- Algunos medicamentos.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA LACTANCIA

Recomendaciones

- Optar por alimentos ricos en proteínas.
- Comer alimentos variados.
- Regular el consumo de azúcares.
- Evitar el consumo de cafeína.
- Consumir alimentos ricos en hierro.
- Consumir alimentos ricos en calcio.

Alimentos que se recomiendan

- Carnes magras.
- Huevos.
- Lácteos.
- Frijoles.
- Lentejas.
- Frutas.
- Verduras.
- Variedad de cereales.
- Consumir agua.
- Guisantes.
- Chicharos.
- Frutos secos.
- Semillas.

Alimentos a evitar

- Alcohol
- Cafeína.
- Pescado.
- Ajo.
- Cebolla.
- Repollo

Nutrientes a priorizar

- Vitamina C (ácido ascórbico).
- Vitamina D (calciferol).
- Vitamina B12 (cianocobalamina).
- Hierro
- Calcio

Tipo de succión

- Nutritiva.
- No nutritiva.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES EN LA INFANCIA

Recomendaciones

- Evitar el consumo de comida chatarra.
- Evitar el consumo de dulces/golosinas.
- Consumir alimentos ricos en nutrientes.
- Consumir alimentos con vitaminas variadas.
- Aletar la alimentación mediante su imaginación.

Alimentos que se recomiendan

- Frutas.
- Verduras.
- Semillas sin sal.
- Productos lácteos sin grasa o bajos en ella.
- Carnes magras.
- Pescado.
- Legumbres.
- Soya.

Alimentos a evitar

- Cereales refinados.
- Azúcares agregados.
- Grasas saturadas.
- Comida chatarra.

Alimentos no recomendados

- Aditivos.
- Edulcorantes.
- Sodios.
- Azúcar refinada.
- Cafeína.
- Estimulantes.

Alérgenos

- Leche (APLV).
- Soya.
- Trigo, cebada, centeno (gluten).
- Frutos secos.
- Cacahuates.
- Mariscos.
- Huevo.
- Miel.

Bibliografías:

- *¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? (s.f.). | Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.*
- *Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás. (2022). Mayo Clinic.*
- *Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases.*