



**Anan Villatoro Jiménez**

**Lic. Jullibeth Guillen Martínez**

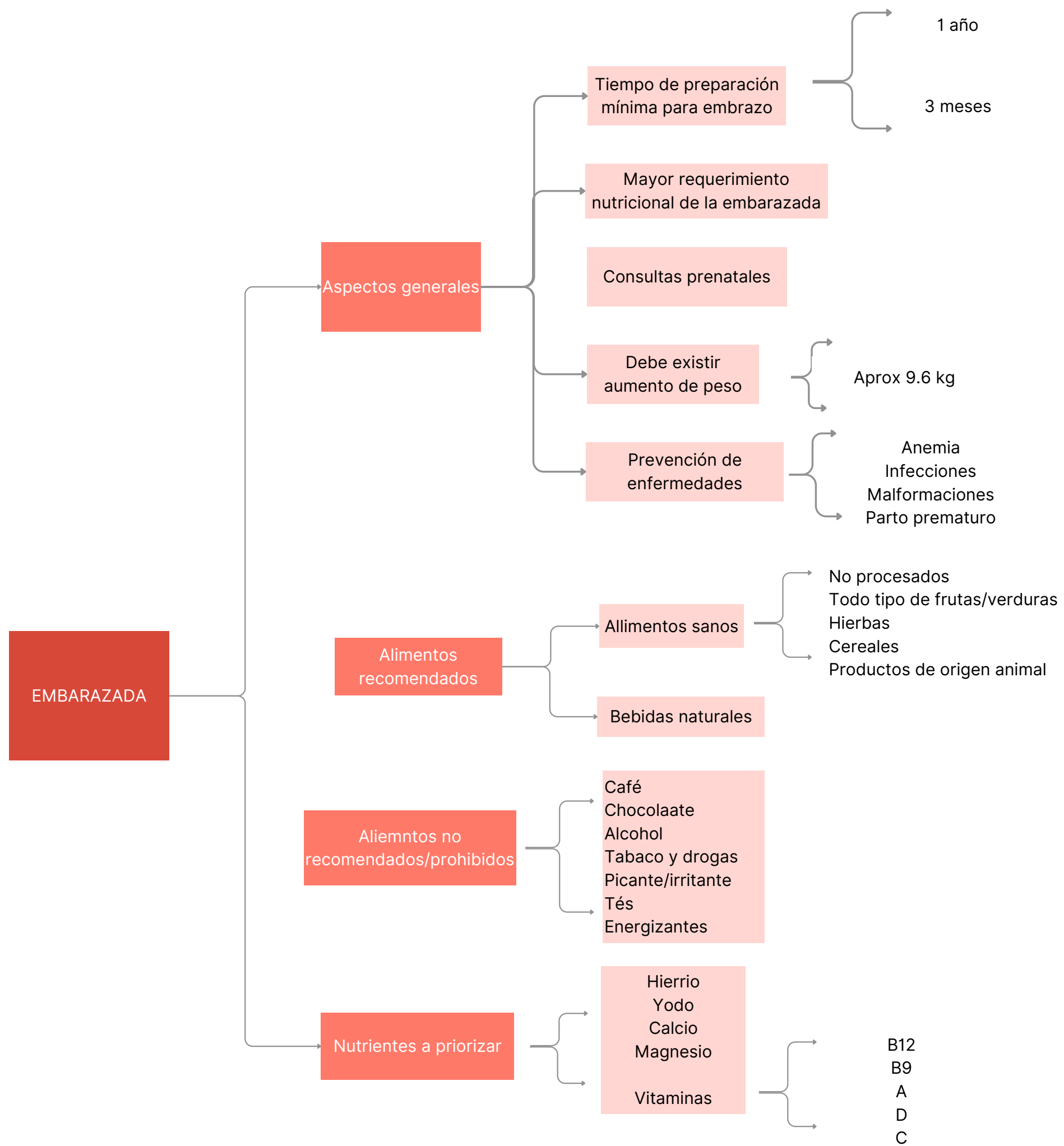
**Nutrición**

**Alimentación en las diferentes etapas de la vida**

**Tercer Semestre**

**“C”**

Comitán de Domínguez Chiapas a 17 de noviembre del 2023.



# LACTANCIA MATERNA

## Aspectos generales

### ¿Qué es?

- Proceso fisiológico
- Alimentación del nuevo individuo
- Se cumplen necesidades nutricionales

### Lactancia materna exclusiva

- Solo se consume leche de la madre
- Primeros 6 meses de vida
- Alimentación >1 año

Principalmente sólidos y líquidos  
Leche materna complementaria

### Beneficios

- Efectos inmunitarios y fisiológicos
- Alimentación económica e higiénica

### Tipos de succión

- Nutritiva
  - La utilizan para comer
- No nutritiva
  - Estimulan producción de leche

## Alimentos recomendados para la madre

### Estado anabólico

+ calorías que el GET

### Recomendaciones

1. Preferir cereales sin grasa
2. Comer verduras y frutas de preferencia crudas y con cáscara.
3. Eliminar la grasa de las carnes y la piel al pollo.
4. Preferir leche semidescremada y yogurt natural sin azúcar.
5. Realizar tres comidas principales y dos colaciones al día.

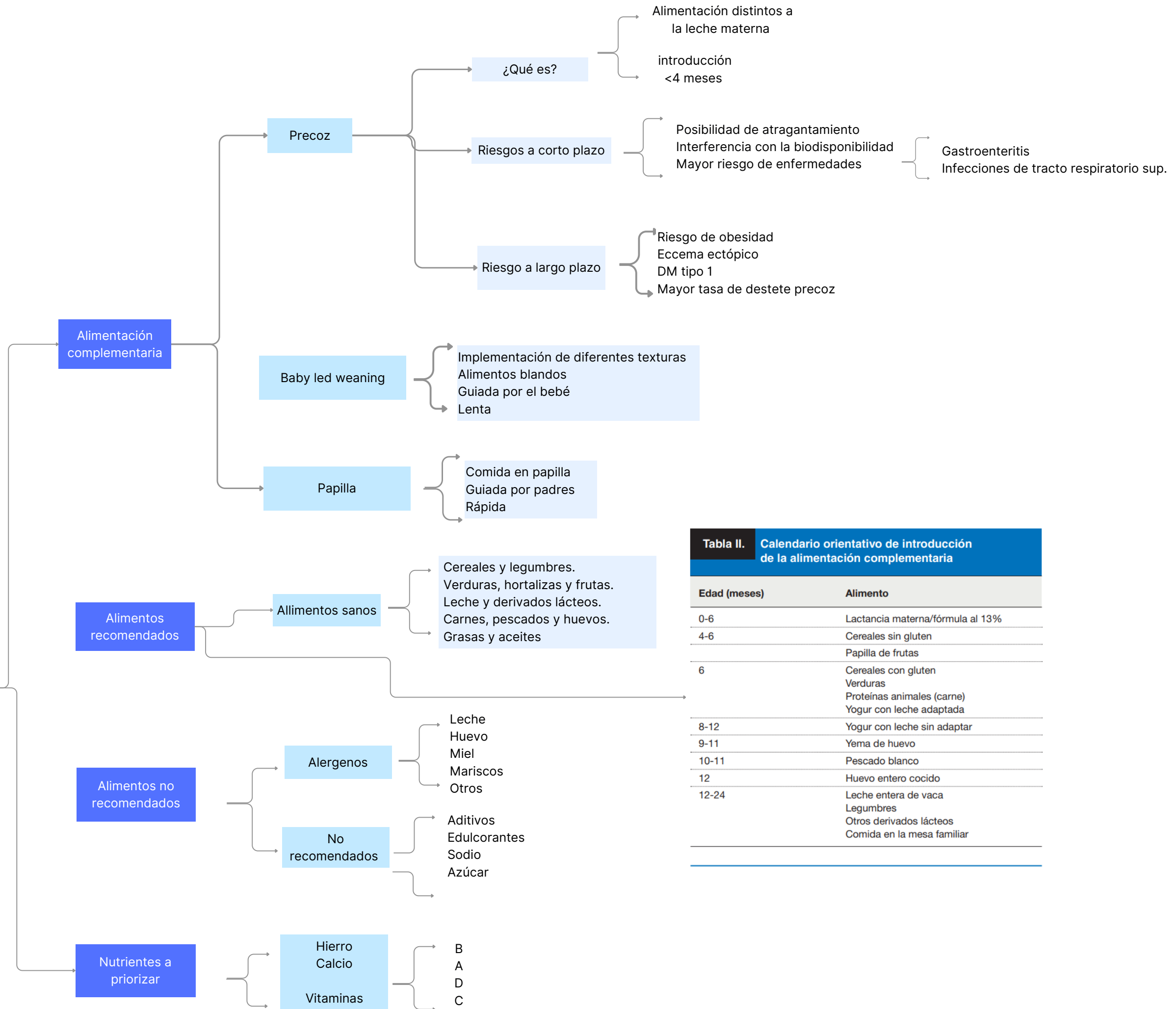
Rojo: contienen licopeno ayudan a mejorar la circulación sanguínea.	Jitomate, fresa, frambuesa, sandía, pimiento rojo, granada, uvas rojas y cerezas.
Naranja: contienen beta-caroteno que ayuda al sistema inmunológico.	Naranja, mandarina, zanahoria, mango, melón, pimiento amarillo o naranja y papaya.
Amarillo: luteína, contienen luteína que es antioxidante*.	Limón, piña y plátano.
Verde: contiene polifenoles que ayudan a oxigenar la sangre.	Brócoli, col, col de bruselas, espinacas, acelgas, berro, kiwi, uvas verdes, alcachofas y espárragos.
Morado, azul y negro: contiene antocianinas con propiedades antioxidantes*.	Uva negra, moras, berenjena, ciruelas, higos, mora morada y cebolla morada.

<https://www.gob.mx/ssste/articulos/nutricion-durante-la-lactancia?idiom=es>

## Alimentos no recomendados/prohibidos

- Alcohol
- Alimentos con cafeína
- Bebidas con teína
- Pescados con alto contenido en mercurio
- Lácteos y derivados
- Chocolate
- Legumbres
- Algunas verduras (ajo, cebolla)
- Cítricos
- Picante
- Suplementos herbales o batidos
- Sustancias prohibidas en la lactancia

# ALIMENTACIÓN EN LA INFANCIA



**Tabla II. Calendario orientativo de introducción de la alimentación complementaria**

Edad (meses)	Alimento
0-6	Lactancia materna/fórmula al 13%
4-6	Cereales sin gluten
	Papilla de frutas
6	Cereales con gluten Verduras Proteínas animales (carne) Yogur con leche adaptada
8-12	Yogur con leche sin adaptar
9-11	Yema de huevo
10-11	Pescado blanco
12	Huevo entero cocido
12-24	Leche entera de vaca Legumbres Otros derivados lácteos Comida en la mesa familiar

# BIBLIOGRAFIA

Suárez, V. M., Bartrina, J. A., Serra, J. D., Hernández, Á. G., More, R. L., Anunciación Martín Mateos, M., ... Belinchón y Lucrecia Suárez Cortina, P. P. (s/f).

Nutrición durante el embarazo. (2012). Food and Nutrition

del Estado, I. de S. y. S. S. de L. T. (s/f). Nutrición durante la lactancia.