



Wilber Gómez López

Lic. Jullibeth Guillen Martínez

Nutrición

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Tercer Semestre

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 18 de noviembre del 2023.

Alimentación en las diferentes etapas de la vida

Embarazada

- Aspectos generales
 - Proceso que ocurre desde implantación del óculo hasta el parto
 - Mayor requerimiento nutricional de la madre
 - Explicación porque debe evitar alimentos como pollo y papas fritas, tacos y otros
 - Previene enfermedades
 - Explicar porque debe evitar consumo excesivo de sodio, grasas y azúcar
- Alimentos recomendados
 - Bebidas naturales
 - Frutas y verduras
 - Carnes y lácteos
 - Hierbas
- Alimentos no recomendados
 - Café
 - Alcohol
 - Tabaco y drogas
 - Tés
 - Medicamentos
- Nutrientes
 - Hierro, yodo, magnesio
 - Vitamina B

Lactancia materna

- Alimentos que se recomiendan
 - Alimentos ricos en proteína como carnes, huevo, frijoles y mariscos
 - Elige variedad de cereales integrales
 - Agregar frutas y verduras
- Alimentos que no se recomiendan
 - Café
 - Alcohol
 - Tabaco y drogas
 - Tés
 - Medicamentos
- Aspectos generales
 - Proceso por el cual se alimenta al bebé
 - Ayuda al sistema inmune
 - Debe ser en los primeros 6 meses
- Nutrientes
 - Multivitaminas y minerales hasta que se deje de amamantar

Alimentación en la infancia

- Aspectos generales
 - En esta etapa comienza a introducir al niño a la alimentación de la familia
 - Se debe fomentar una buena alimentación
- Alimentos recomendados
 - Frutas y verduras, como manzanas, mangos o papas y brócoli
 - alimentación complementaria
 - Baby led weaning
 - Técnica de la papilla
- Alimentos no recomendados
 - Azúcar agregada como dulces, jarabe de maíz o miel en exceso
 - grasas saturadas como pizzas, perritos calientes, postres
 - Sal con moderación
- Nutrientes
 - Hierro y calcio
 - vitaminas como la B o A

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