



**Universidad del sureste**  
**Campus Comitán**  
**Licenciatura en Medicina Humana**



- **Lactancia e infancia y recomendaciones**

Nombre del alumno: Jennifer González Santiz

Materia: Nutrición

Grado y grupo: 3°D

Unidad III

Nombre del docente: Lic. Jullibeth Martínez Guillen

# Plan nutricional

## Alimentos prohibidos

### Definición

En algunos casos estos alimentos pueden causar defectos congénitos o abortos

### Ejemplos:

- Café
- Chocolate
- Alcohol
- Embutidos
- Mariscos crudos

## Alimentos recomendados

### Definición

Los alimentos ricos en vitaminas y minerales son indispensables para el embarazo y un buen desarrollo.

### Ejemplos:

- Hierro
- Vitamina B9
- Vitamina C
- Calcio
- Vitamina A

## Plan para embarazadas y nodrizas

- Promover alimentos naturales todo tipo de frutas y verduras.
- Disminuir alimentos ultra procesados que contengan alta cantidad de sodio, grasas o azúcar.
- Evitar y explicarle que no debe consumir alimentos con grasas saturadas.
- Informarle la importancia de consumir bebidas naturales y agua

# Alimentación infantil

## Tradicional

### Definición

Se inicia con presentaciones de alimento en forma de papilla, evolucionando a picados finos, trozos de alimentos.

### Principios

- Por texturas
- Alimentos específicos
- Control de padres
- Alimento rápido y guiado

## BLW

### Definición

Es el proceso de introducir alimentos sólidos al bebé, dejando que sea el o ella quien tome la comida

### Principios

- Autodirigida
- No alimentos monedas
- Tardada

## Riesgos de la nutrición precoz

### A corto plazo

- Atragantamiento
- Gastroenteritis agudas e infecciones del tracto respiratorio superior
- Interferencia de Fe y Zinc
- Sustitución de leche

### A largo plazo

- Obesidad
- Eccema atópico
- Diabetes tipo 1
- Deteste precoz, con los riesgos añadidos que conlleva.

# Lactancia materna

## Beneficios

Debe apoyarse y alentarse por sus efectos inmunitarios, fisiológicos, económicos, sociales e higiénicos para la madre y el lactante.

## Definición

## Características

- L.M exclusiva hasta los 6 meses mejor nutrición.
- L.M + Alimentación complementaria hasta los 2 años

## Tipos de succión

### Nutritiva

Es la que se utiliza para comer y nutrirse. Se trata de una succión profunda y rítmica que suele durar unos minutos.

### No nutritiva

La que se realiza hacia el final de la toma. Superficial y rápida chupete o chupón simula al pecho.

## Periodo de lactancia

- Lactante menor-menor o igual a 1 año, alimento principal.
- Lactante mayor-mayor o igual a 1 año, alimentos solidos principal y leche complementario

### Tamaño del estomago del bebe

- Dia 1: 5-7ml
- Dia 3: 22-27ml
- 1º semana: 45-60ml
- 1º mes: 80-150ml