



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

Campus Comitán

Medicina Humana

Nutrición

cuadro sinóptico recomendaciones nutricionales
básicas para el embarazo, lactancia e infancia.

Lic. Jullibeth Martínez Guillen

Yereni Montserrat Pérez Nuricumbo

2do semestre Grupo D



Recomendaciones Nutricionales

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA EL EMBARAZO

Alimentación saludable

Suplementación con micronutrientes (**hierro, ácido fólico o micronutrientes múltiples y calcio**).

profilaxis antiparasitaria, el control del aumento de peso, el ejercicio físico y el descanso.

ALIMENTOS QUE SE PUEDEN CONSUMIR (EMBARAZO)

Consumir verduras y frutas.

Incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.

Mantener principios básicos de la alimentación saludable: consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables.

ALIMENTOS QUE NO SE PUEDEN CONSUMIR (EMBARAZO)

Disminuir el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA LA LACTANCIA.

Alimentación saludable

suplementación con micronutrientes (hierro y ácido fólico o micronutrientes múltiples)

Profilaxis antiparasitaria, el ejercicio físico y el descanso.

El pediatra debe ser quien valore la utilización de alimentos fortificados o suplementos artificiales cuando haya riesgo de ingesta inadecuada de vitaminas o minerales.

Planificar menús y cuidar su presentación.

apagar la televisión, sentarse en la mesa, compartir los mismos alimentos que el niño son medidas que ayudan a crear un ambiente favorable para una buena alimentación.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA LA INFANCIA.

Introducción de alimentos

Desde 0 a 6 meses

Leche materna desde el primer momento de forma exclusiva

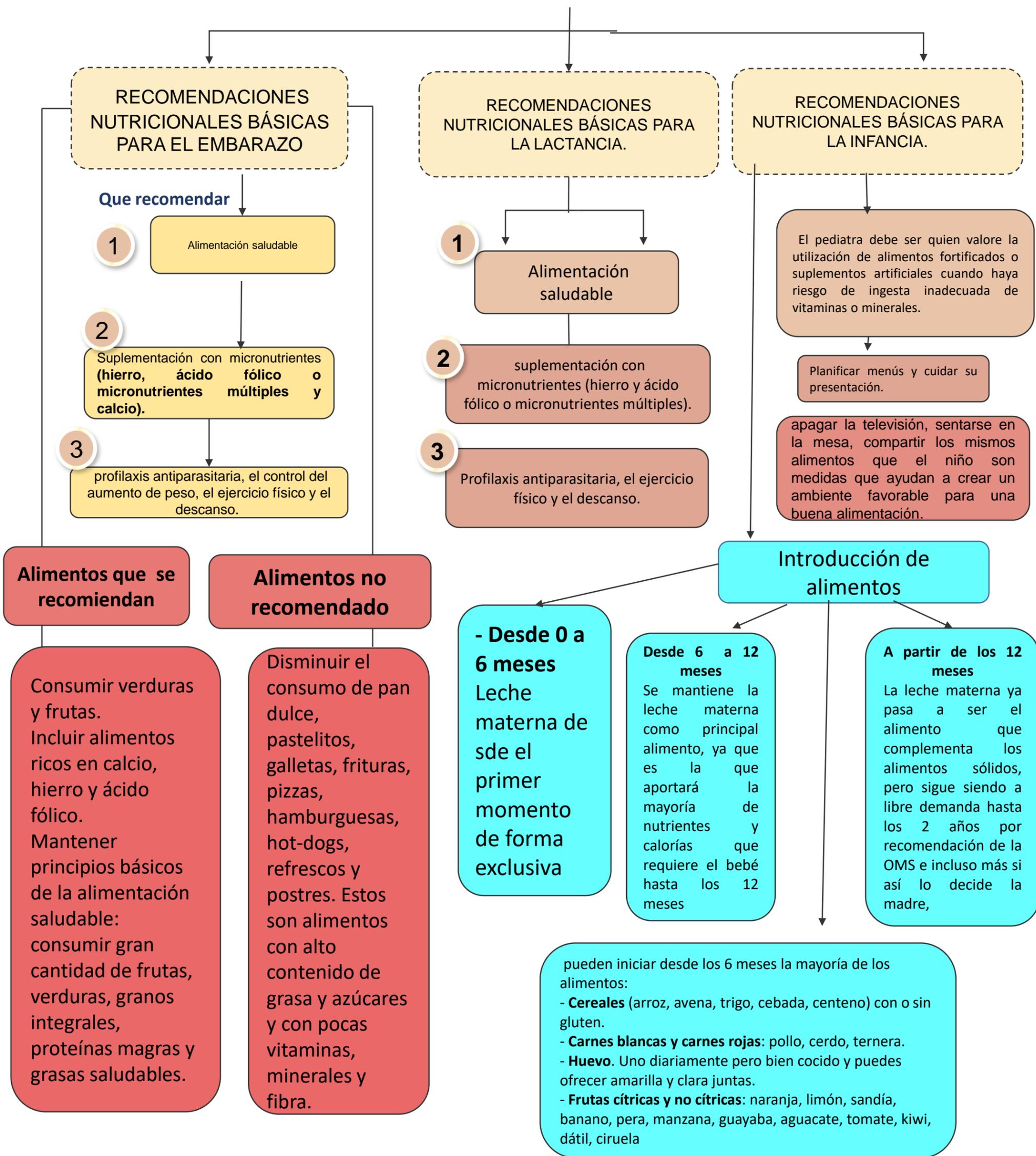
Desde 6 a 12 meses

Se mantiene la leche materna como principal alimento, ya que es la que aportará la mayoría de nutrientes y calorías que requiere el bebé hasta los 12 meses

A partir de los 12 meses

La leche materna ya pasa a ser el alimento que complementa los alimentos sólidos, pero sigue siendo a libre demanda hasta los 2 años por recomendación de la OMS e incluso más si así lo decide la madre,

Recomendaciones Nutricionales



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA EL EMBARAZO

Que recomendar

- 1 Alimentación saludable
- 2 Suplementación con micronutrientes (hierro, ácido fólico o micronutrientes múltiples y calcio).
- 3 profilaxis antiparasitaria, el control del aumento de peso, el ejercicio físico y el descanso.

Alimentos que se recomiendan

Consumir verduras y frutas. Incluir alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico. Mantener principios básicos de la alimentación saludable: consumir gran cantidad de frutas, verduras, granos integrales, proteínas magras y grasas saludables.

Alimentos no recomendado

Disminuir el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, hamburguesas, hot-dogs, refrescos y postres. Estos son alimentos con alto contenido de grasa y azúcares y con pocas vitaminas, minerales y fibra.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA LA LACTANCIA.

- 1 Alimentación saludable
- 2 suplementación con micronutrientes (hierro y ácido fólico o micronutrientes múltiples).
- 3 Profilaxis antiparasitaria, el ejercicio físico y el descanso.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA LA INFANCIA.

- El pediatra debe ser quien valore la utilización de alimentos fortificados o suplementos artificiales cuando haya riesgo de ingesta inadecuada de vitaminas o minerales.
- Planificar menú y cuidar su presentación.
- apagar la televisión, sentarse en la mesa, compartir los mismos alimentos que el niño son medidas que ayudan a crear un ambiente favorable para una buena alimentación.

Introducción de alimentos

- Desde 0 a 6 meses
Leche materna desde el primer momento de forma exclusiva
- Desde 6 a 12 meses
Se mantiene la leche materna como principal alimento, ya que es la que aportará la mayoría de nutrientes y calorías que requiere el bebé hasta los 12 meses
- A partir de los 12 meses
La leche materna ya pasa a ser el alimento que complementa los alimentos sólidos, pero sigue siendo a libre demanda hasta los 2 años por recomendación de la OMS e incluso más si así lo decide la madre,

- pueden iniciar desde los 6 meses la mayoría de los alimentos:
- Cereales (arroz, avena, trigo, cebada, centeno) con o sin gluten.
 - Carnes blancas y carnes rojas: pollo, cerdo, ternera.
 - Huevo. Uno diariamente pero bien cocido y puedes ofrecer amarilla y clara juntas.
 - Frutas cítricas y no cítricas: naranja, limón, sandía, banano, pera, manzana, guayaba, aguacate, tomate, kiwi, dátil, ciruela

Bibliografía

- Guia infantil.* (13 de septiembre de 2023). Obtenido de <https://www.guiainfantil.com/articulos/alimentacion/bebes/tabla-de-introduccion-de-alimentos-para-bebes/#Tabla%20de%20Introducci%C3%B3n%20de%20Alimentos%20para%20Beb%C3%A9s>
- IMSS.* (s.f.). Obtenido de https://www.imss.gob.mx/_maternidad2/estas-embarazada/alimentacion
- UNICEF.* (s.f.). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/nutricion-materna>
- UNICEF.* (s.f.). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/nutricion-materna>