



## Cuadro sinóptico

Nombre del Alumno: Karen Lizeth Nájera Carpio

Nombre del tema: recomendaciones nutricionales básicas para el embarazo, lactancia e infancia.

Nombre de la Materia: Nutrición

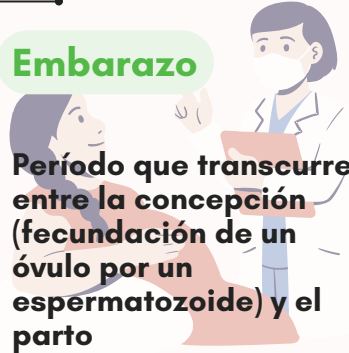
Nombre del profesor: Lic. Martínez Guillen Jullibeth

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

# Recomendaciones nutricionales básicas

## Embarazo

Período que transcurre entre la concepción (fecundación de un óvulo por un espermatozoide) y el parto



Necesita más ácido fólico, hierro, calcio y vitamina D que lo que necesitaba antes del embarazo



### Ejemplo:

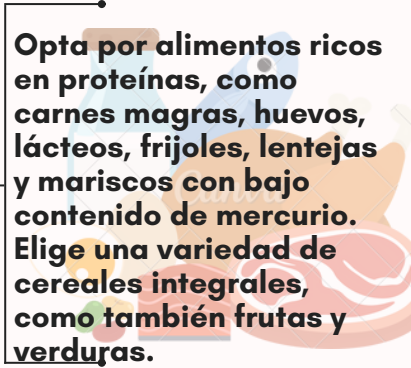
- Consume verduras y frutas de temporada.
- Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.
- Disminuye el consumo de pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, café, chocolate, té, alcohol, drogas...

## Lactancia

forma óptima de alimentar a los bebés, ya que proporciona los nutrientes que necesitan de forma equilibrada



Opta por alimentos ricos en proteínas, como carnes magras, huevos, lácteos, frijoles, lentejas y mariscos con bajo contenido de mercurio. Elige una variedad de cereales integrales, como también frutas y verduras.



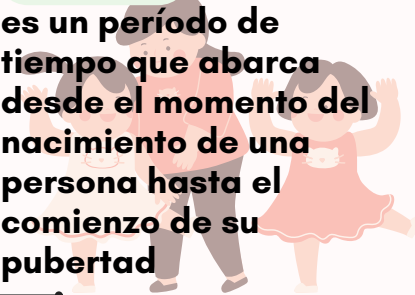
### Ejemplo:

- Cafeína · Alcohol · Pescados con alto contenido de mercurio · Mariscos crudos o poco cocidos.



## Infancia

es un período de tiempo que abarca desde el momento del nacimiento de una persona hasta el comienzo de su pubertad



- frutas, verduras, nueces y semillas sin sal (asegúrese de que el niño pueda tolerar estos alimentos y no sea alérgico a ellos) y cereales integrales.
- productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, que incluyen leche, yogur, queso y/o bebidas no lácteas fortificadas.



### Alimentos limitados:

- cereales refinados.
- azúcares agregados.
- grasas saturadas, como manteca de cerdo, mantequilla y margarina, que a menudo son sólidas a temperatura ambiente.
- sal (sodio)
- Energetizantes



## BIBLIOGRAFIA:

- Zanin, T., & Zanin, T. (2023, 1 septiembre). alimentos prohibidos en la lactancia. Tua Saúde. <https://www.tuasaude.com/es/que-no-comer-durante-la-lactancia/>

Nutrición durante la lactancia: consejos para mamás. (2022, 27 abril). Mayo Clinic. [https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breastfeeding-nutrition/art-20046912#:~:text=Conc%C3%A9ntrate%20en%20tomar%20decisiones%20saludables,como%20tambi%C3%A9n%20frutas%20y%20verduras.)

20046912#:~:text=Conc%C3%A9ntrate%20en%20tomar%20decisiones%20saludables,como%20tambi%C3%A9n%20frutas%20y%20verduras.

De Ceupe, B. (2020, 21 abril). Ceupe. Ceupe. <https://www.ceupe.com/blog/que-es-la-infancia.html>

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>