

UNIVERSIDAD DEL SURESTE

**Nombre del alumno: Sergio
Rodrigo Flores Diaz Nombre de la
maestra: Lic, Martinez Guillen
Jullibeth**

Grado: 3er semestre

Tema: Mapa Mental Grupo: D

Materia: Nutricion

**Fecha: 18/11/ 2023 Comitán de
Dominguez, Chiapas**



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

EMBARAZADAS

RECOMENDACIONES

- Tener una alimentación saludable. Una alimentación saludable se traduce en el consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal frescos y mínimamente procesados
- Consumir en abundancia frutas frescas, hortalizas, legumbres, frutos secos, y en menor cantidad de carnes blancas, huevos, pescado y la
- Limite el consumo de alimentos enlatados o empaquetados (sabritas, galletas, embutidos y bebidas azucaradas) además evitar alimentos empaquetados
- Las bebidas alcohólicas están totalmente contraindicadas
- Mantener el consumo de café y té lo más bajo posibles (<2 tazas/d)
- Elegir variedad de alimentos utilizar poco sal (<5g/día)
- Practicar ejercicio físico a diario
- Las cocciones más adecuadas son las que requieren poca grasa, hervido, vapor, microondas, guisos y estofados
- Suplantación de vitaminas y minerales:
- Ácido fólico: 0.4mg al día desde al menos un mes previo a la Concepción y seguir adelante los primeros 3 meses
- Hierro: primer trimestre = 10.5g/dl
segundo trimestre = 11g/dl
Tercer trimestre = <11g/dl
calcio, yodo y vitamina D

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

LACTANCIA

RECOMENDACIONES

- La dieta de una mujer durante la lactancia puede ser similar a la recomendada a una mujer embarazada, sin olvidar algunos consejos fundamentales:
- Basar la alimentación en el consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal, preferentemente frescos y mínimamente procesados.
- Limite el consumo de alimentos enlatados o empaquetados (sabritas, galletas, embutidos y bebidas azucaradas) además evitar alimentos empaquetados
- Las bebidas alcohólicas están totalmente contraindicadas
- Mantener el consumo de café y té lo más bajo posibles (<2 tazas/d)
- Elegir variedad de alimentos utilizar poco sal (<5g/día)
- Practicar ejercicio físico a diario
- Las cociones más adecuadas son las que requieren poca grasa, hervido, vapor, microondas, guisos y estofados
- Beber agua como bebida principal a lo largo del día, y en función de la sed. Suplantación de vitaminas y minerales: Yodo: 200 mcg/d
- Vitamina B12: hay que aconsejar la suplementación sistemática de vitamina B12 (suplemento de 30-100 mcg/día o 1.000 mcg tres días por semana)
- Vitamina D: una exposición solar de 10-15 minutos tres veces por semana, sin protección solar,

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

INFANCIA

RECOMENDACIONES

- La dieta de una mujer durante la lactancia puede ser similar a la recomendada a una mujer embarazada, sin olvidar algunos consejos fundamentales:
- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Se deben reemplazar gradualmente los primeros alimentos (o alimentos complementarios) a la leche materna entre los 6 y 23 meses de edad.
- Además se recomienda que la niñez en la primera infancia realice actividades físicas (30 a 60 minutos diarios).
- No consumir alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).
- Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).
- La niñez en la primera infancia debe consumir una dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.
- Beber agua como bebida principal a lo largo del día, y en función de la sed. Suplantación de vitaminas y minerales:
- Dormir lo suficiente. De 12 a 16 horas hasta los primeros 12 meses y de 10 a 14 horas hasta los 5 años.

BIBLIOGRAFIA:

**De Protección De Niñas Niños Y Adolescentes, S. N. (s. f.).
Recomendaciones para una alimentación adecuada en
niñas, niños y adolescentes. gob.mx.
[https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-
para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-
adolescentes?](https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es)
[https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148634/3/Nutri
cio nEnElEmbarazoYLaLactancia.pdf](https://openaccess.uoc.edu/bitstream/10609/148634/3/Nutricio%20nEnElEmbarazoYLaLactancia.pdf)**