



UNIVERSIDAD DEL SURESTE
CAMPUS COMITAN
LIC. EN MEDICINA HUMANA



MAPA CONCEPTUAL

MATERIA: NUTRICION

ALUMNA: DULCE MARIANA SANTIZ BALLINAS


3ER. SEMESTRE

3RO. D

NOMBRE DEL DOCENTE: LIC. GUILLEN JULIEN


RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

ALIMENTOS RECOMENDADOS


 Espinaca, productos de soja, carne de pollo, Nueces, frutas y verduras con alto contenido de hierro.



NO RECOMENDADOS

 pan dulce, pastelitos, galletas, frituras, pizzas, carne cruda, alcohol, quesos, embutidos.

NUTRIENTES A PRIORIZAR

 jugo de naranja, aguacate, espatragos y hígado de res y ácido fólico.



NOTAS


para una buena alimentación de embarazada Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico.

DURANTE EN EL EMBARAZO,


INFANCIA

LACTANCIA


QUE SI

 alimentos ricos en vitaminas, frutas, cereales y poca carne

QUE NO


 frituras, comida rápida, comida alta en sodio, azúcares y grasas saturadas, con aditivos

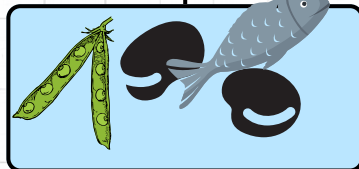
HABITOS


 pasen demasiado tiempo frente a pantallas, y fomenta actividades que estimulen su creatividad y el juego.

NO

QUE SI


 Consumir una dieta rica en frutas y hortalizas, legumbres, cereales de grano entero, aceite de oliva, lácteos, huevos, pescado y carnes magras.

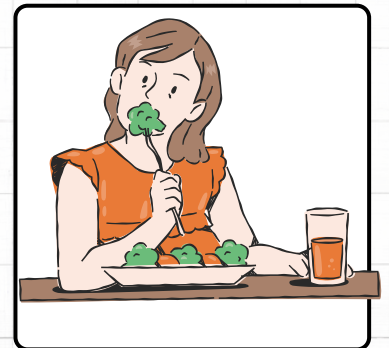


 poco saludables

- (bollería industrial y bebidas azucaradas).
- Limita su ingesta.
- La cafeína.
- El tabaco. Eliminar o reducir al máximo.



 SUPLEMENTOS, ¿SÍ O NO? Sólo si nos los aconseja un especialista cuando se detecten estados carenciales o una deficiencia en vitaminas o minerales.



BIBLIOGRAFIAS

- NUTRICION , IMMS, (S. F.). [HTTPS://WWW.IMSS.GOB.MX/SITES/ALL/STATIC/GUIASCLINICAS/556GER.PDF](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/556ger.pdf)
- NUTRICIÓN PARENTERAL. CLÍNICA UNIVERSIDAD NAVARRA. (S. F.). [HTTPS://WWW.CUN.ES](https://www.cun.es). [HTTPS://WWW.CUN.ES/CHEQUEOS-SALUD/VIDA-SANA/NUTRICION/NUTRICION-PARENTERAL](https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-parenteral)