



Recomendaciones nutricionales.



Nombre del Alumno:
Katia Marlen Espinosa Sánchez.

Nombre del profesor:
Lic. Jullibeth Martínez Guillen.

Parcial: 3er. Parcial.
Semestre: 3er. Semestre. 3ro. D

Nombre de la Materia:
Nutrición.

Nombre de la Licenciatura:
Medicina Humana.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES.



INFANCIA.

Concepto amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidos en el nacimiento y pubertad.

- Dieta balanceada.
- Dormir/ descansar de 10 a 14 horas.
- Tomar abundantes líquidos
- Realizar actividad física de 30 a 60 minutos al día.



LACTANCIA.

Proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos.

- Conocer las etapas de producción de leche y cambios de los senos.
- Posición adecuada al bebé con la boca abierta en el pezón y la areola en su boca.
- Seguir un horario estricto y atender las señales de hambre del bebé.
- Nutrición adecuada.

EMBARAZO.

Es el periodo que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero hasta el parto.

- Promover el consumo de alimentos naturales.
- Consumo de agua o bebidas naturales.
- Consumir nutrientes esenciales como: proteínas, hierro, vitamina C, A, ácido fólico.



Bibliografía.

- SebasSS. (2023, noviembre 10). RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA. Fundación Aprende con REYHAN.