



## **cuadro sinoptico**

**Nombre del Alumno: Diana Rocio Gómez López**

**Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Martinez Guillen**

**Nombre del tema: recomendaciones nutricionales**

**Parcial: tercero**

**Nombre de la Materia: nutrición**

**Nombre de la Licenciatura: medicina humana**

**Semestre: 3**

**Grupo: D**

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

### EMBARAZO

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

#### nutrientes esenciales

- proteínas
- hidratos de carbono
- ácido fólico
- vitamina C
- hierro
- calcio
- yodo
- vitamina A
- magnesio

#### PROMOVER

el consumo de alimentos naturales no procesados  
consumo de frutas, verduras, semillas,  
consumo de agua o bebidas naturales

#### DISMINUIR

alimentos ultra procesados: chatarra, sopas instantáneas, golosinas, exceso de grasa saturada, sodio y azúcar, pollo frito o tacos

#### alimentos prohibidos

café, bebida alcohólica, te, jengibre, chocolate, bebidas energizantes

### LACTANCIA

proceso por el que la madre alimenta a su hijo recién nacido a través de sus senos que segregan leche después del parto estrictamente hasta los 6 meses

#### informar y educar a mama

conocer antes del parto las etapas de producción de leche y cambios de los senos

#### buena toma de leche

posicion adecuada al bebé con la boca abierta en el pezón y la areola en su boca, agarre correcto y ver que degluta correctamente

#### rutina de alimentación

seguir un horario estricto y o atender las señales de hambre del bebé

#### madre saludable

nutrición adecuada consumiendo una dieta equilibrada y suficiente agua, descansar cuando el bebe duerme

#### paciencia y persistencia

buscar ayuda en caso de complicaciones, apoyo emocional de parte de la familia

### INFANCIA

es un concepto amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en fases de desarrollo comprendidos en el nacimiento y pubertad

#### alimentos que puede consumir

una dieta balanceada de cereales, lácteos, carnes, huevos, fritas y verduras

#### alimentos que no puede consumir

aditivos, edulcorantes, sodio, azúcar refinada, cafeínas, bebidas energizantes

#### bebidas

tomar abundantes líquidos 1 litro de agua pura (no agua saborizantes) y caldos y sopas

#### actividad física

realizar actividad física de 30 a 60 minutos mínimo diarios

#### dormir

descansar de 10 a 14 horas hasta los 5 años

## BIBLIOGRAFIA

- SebasSS. (2023, noviembre 10). RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA. Fundación Aprende con REYHAN.  
<https://aprendeconreyhan.org/recomendaciones-para-una-lactancia-materna-exitosa/>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (s/f). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. gob.mx. Recuperado el 16 de noviembre de 2023, de <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>
- información dad en clases sobre recomendaciones del embarazo