

cuadro sinoptico

Nombre del Alumno: Diana Rocio Gómez López

Nombre del profesor: Lic. Jullibeth Martinez Guillen

Nombre del tema: recomendaciones nutricionales

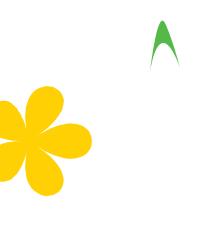
Parcial: tercero

Nombre de la Materia: nutrición

Nombre de la Licenciatura: medicina humana

Semestre: 3

Grupo: D





RECOMENDACIONES NUTRICIONALES





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

nutrientes esenciales

yodo vitamina A

calcio

PROMOVER

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

hidratos de carbono acido fólico vitamina C hierro

DISMINUIR

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

alimentos prohibidos café, bebida alcoholica, te, jengibre, chocolate, bebidas energizantes

LACTANCIA

EMBARAZC

parto

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

buena toma de leche

rutina de alimentación

madre saludable

paciencia y persintencia

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

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

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

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

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

INFANCIA

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

alimentos que puede consumir

alimentos que no puede consumir

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

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

bebidas

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

actividad fisica

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