

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS

DURANTE EL EMBARAZO

PRINCIPALES

- 1.promover el consumo de alimentos naturales no procesados.
- 2.motivar a la madre a disminuir el consumo de alimentos ultra procesados.
- 3.Explicar el por que debe de evitar el consumo excesivo de alimentos.
4. Informarle sobre la importancia de tomar bebidas naturales y agua.

ALIMENTOS DURANTE LA GESTACIÓN

- | | |
|----------------|---------------------|
| 1.cafe | 2.alcohol |
| 3.tes | 4.chocolate |
| 5.energizantes | 6.tabaco |
| 7.irritantes | 8.retinol sintetico |

DURANTE LA LACTANCIA

PRINCIPALES

- 1.Tomar de 2 a 2.5 litros de agua al día.
- 2.Aumentar de 60 a 90 gramos de alimentos que contienen proteína.
3. Aumentar el consumo de verduras y frutas ya que son una buena fuente de vitaminas, nutrimentos inorgánicos y fibra

ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frijol, Yema de huevo, Hongos, Lenteja, Sardina, Nopal, Yogurt, champiñones, ajo, cebolla morada, ciruelas, acelgas, espinacas, Brócoli, Naranja, plátano, Jitomate, Carne de res o ternera.

DURANTE LA INFANCIA

PRINCIPALES

- Las y los bebés deben acceder a lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida.
- Se deben reemplazar gradualmente los primeros alimentos.
- La niñez en la primera infancia debe consumir un dieta balanceada.
- Tomar abundantes líquidos.
- No consumir alimentos altamente procesados.
- Mamás, papás y personas cuidadoras pueden ayudar con el ejemplo.

ALIMENTOS RECOMENDADOS

cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

Todo alimento ultra procesados refrescos, galletas, embutidos.

Excesos de condimentados con Sal, azucar.

Se incluye la leche de vaca, Verduras de hoja verde como las espinacas, Miel, acelgas o col, Atún rojo, emperador y lucio



Paul maría Oropeza López

Nutrición

Lic. Jullibeth Martínez Guillen

Grado "3" Grupo "D"

Comitán de Domínguez, Chiapas.

Bibliografías

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adeas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>

<https://www.gob.mx/issste/es/articulos/nutricion-durante-la-lactancia?idiom=es>

Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de salud. Promoción para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.

