



***PRESENTACIÓN***  
***UNIVERSIDAD DEL SURESTE***  
***CAMPUS COMITÁN DE DOMÍNGUEZ***  
***MEDICINA HUMANA***

***RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS PARA EL EMBARAZO, LACTANCIA E INFANCIA***

***ANDY JANETH PÉREZ DÍAZ***  
***LIC. JULIBETH MARTÍNEZ GUILLEN***  
***3ER. SEMESTRE GRUPO D***  
***3ER. PARCIAL***  
***NUTRICIÓN***

***COMITÁN DE DOMÍNGUEZ, A 18 DE NOVIEMBRE DEL 2023***

Recomendaciones nutricionales básicas para:

Embarazo

Promover el consumo de alimentos no procesados como verduras, frutas, carnes etc.

alimentos y bebidas ricos en nutrientes.

Evitar:

Café, alcohol, tes, energizantes, tabaco, cigarro, irritantes y chocolate.

Consumir:

Consume verduras y frutas de temporada, Incluye alimentos ricos en calcio, hierro y ácido fólico

Lactancia

desde el nacimiento hasta seguida de los 6 meses, no se le introduce algún otro tipo de alimento al lactante, mas que la leche materna.

La dieta debe ser sana, variada y equilibrada

evitar

Azucares refinados, alcohol, cafeína, tabaco etc.

Consumir

Frutas y verduras, lácteos, carne(suficiente), legumbres y cereales

Infancia

debe ir ajustada a la edad para recibir el aporte adecuado de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, minerales, vitaminas y agua

-proteínas  
-minerales  
-vitaminas

Carnes rojas y pescados

Frutos secos, semillas, legumbres, verduras de hoja verde etc.

Frutas secas, verduras, lácteos, carne

## Bibliografía

[https://www.natalben.com/el-embarazo-y-tus-dudas/lactancia-materna-https://alpina.com/contenidos/post/conoce-cuales-son-las-funciones-de-las-vitaminas-y-minerales-en-tu-salud#:~:text=Br%C3%B3coli%2C%20tomate%2C%20coliflor%2C%20espinaca,\(vitamina%20B9%20%C3%A1cido%20f%C3%B3lico\).alimentos-consejos-nutricion](https://www.natalben.com/el-embarazo-y-tus-dudas/lactancia-materna-https://alpina.com/contenidos/post/conoce-cuales-son-las-funciones-de-las-vitaminas-y-minerales-en-tu-salud#:~:text=Br%C3%B3coli%2C%20tomate%2C%20coliflor%2C%20espinaca,(vitamina%20B9%20%C3%A1cido%20f%C3%B3lico).alimentos-consejos-nutricion), <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>