



Mi Universidad

Cuadro sinóptico

Sonia Araceli Huacash Méndez

Nombre del tema: Recomendaciones nutricionales

Parcial 3

Nombre de la materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Martínez Guillen Jullibeth

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Embarazo

- Ingerir alimentos ricos en vitamina C junto con vegetales y legumbres favoreciendo la absorción del hierro, Consumir alimentos ricos en fibra, fruta cítrica frescas y de temporada. Beber agua, hacer actividad física moderada



EVITAR

estimulantes: café, te, refrescos, alcohol etc.
Eliminar el consumo de carnes procesadas, alimentos azucarados, alimentos sazonados y grasos



EVITAR

consumo de alcohol y tabaco, café, chocolates, refrescos, té y algunos medicamentos que contengan cafeína, alimentos como garbanzos o alubias pueden causar cólicos al bebé



Lactancia

Proteínas, calcio, fósforo y hierro. Alimentos que contienen proteína tales como pollo, pescado, atún, huevo, queso, carne, Aumentar el consumo de verduras y frutas



infancia



Planificar los menús y cuidar su presentación, apagar la televisión, sentarse en la mesa, compartir los mismos alimentos que el niño.



Dieta balanceada: cereales, lácteos, carnes, huevos, frutas y verduras. Tomar abundantes líquidos (por lo menos un litro de agua sin saborizantes y líquidos de la comida como caldos y sopas).



EVITAR alimentos altamente procesados (refrescos, galletas, embutidos, etc.).

BIBLIOGRAFÍA

- De Protección De Niñas Niños Y Adolescentes, S. N. (s. f.). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y a. . . gob.mx. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/recomendaciones-para-una-alimentacion-adecuada-en-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>
- De Seguridad Y Servicios Sociales De Los Trabajadores Del Estado, I. (s. f.). Nutrición durante la lactancia. gob.mx. <https://www.gob.mx/issste/es/articulos/nutricion-durante-la-lactancia?idiom=es>
- Dietopro blog | RECOMENDACIONES DIETÉTICAS PARA MUJERES EMBARAZADAS. (2018b, marzo 31). <https://dietopro.com/blog/2018/03/31/recomendaciones-dieteticas-para-pacientes-embarazadas/>
- Dietopro Blog | LACTANCIA MATERNA: RECOMENDACIONES DIETÉTICAS, OBJETIVOS y ENLACES DE INTERÉS PARA ENTREGAR a MADRES LACTANTES. (2018, 2 abril). <https://dietopro.com/blog/2018/04/02/lactancia-materna-recomendaciones-dieteticas-objetivos-y-enlaces-de-interes-para-entregar-a-madres-lactantes/>
-