



## CUADRO SINÓPTICO

**TEMA:**

**RECOMENDACIONES NUTRICIONALES BÁSICAS**

**NOMBRE DEL ALUMNO:**

**VIRGINIA GPE. CABRERA MALDONADO.**

**NOMBRE DEL PROFESOR:**

**LIC. JULLIBETH MARTINEZ GUILLEN.**

**2º PARCIAL. 3ER SEMESTRE "D".**

**NUTRICIÓN**

**MEDICINA HUMANA.**

**JUEVES 16 DE NOVIEMBRE DEL 2023**

### EMBARAZO

Es el período que transcurre entre la implantación del cigoto en el útero, hasta el momento del parto.



#### NUTRIENTES ESENCIALES

- Proteínas: forma tejidos.
- Hidratos de carbono:
- Ácido fólico: evita malformación tubo neural.
- Vitamina C: evita anemias ferropénicas.
- Hierro: evita anemias.
- Calcio: descalcificación
- Yodo: crecimiento y desarrollo del feto
- Vitamina A: mantiene y desarrolla los tejidos.
- Magnesio: calambre y hormigueos.



#### PROMOVER

Consumo de alimentos naturales no procesados.

- Frutas
- Verduras
- Hierbas
- Semillas
- Carnes

#### MOTIVAR

A disminuir el consumo de alimentos ultraprocesados

- Comida chatarra
- Enlatados
- Exceso de sodio, grasa o azúcar

#### EXPLICAR

Evitar consumo de alimentos fritos, y alimentos con alto contenido de grasas saturadas.

- Pollo frito.
- Papas fritas.
- Tacos.

#### ALIMENTOS PROHIBIDOS

- Café
- Alcohol
- Tés
- Gengibre
- Chocolate
- Energizante
- Tabaco



### LACTANCIA

Es un proceso fisiológico que posibilita la alimentación del nuevo individuo, cubriendo todas sus necesidades nutricionales durante los primeros meses de vida tras el nacimiento



#### INFORMACIÓN Y EDUCACIÓN A LA MADRE

- Etapas de la producción de leche.
- Cambios en los senos.



#### ADECUADA TOMA DE LECHE

Bebé con la boca abierta al pezón y la areola en su boca, agarre correcto y ver que degluta.



#### ALIMENTACIÓN RUTINARIA

- Seguimiento de horario estricto.
- Atender las señales de hambre del bebé.



#### MADRE SALUDABLE

- Dieta equilibrada.
- Consumo de agua suficiente.
- Descanso.



#### COMPLICACIONES

Apoyo emocional



### INFANCIA

Concepto amplio aplicado a los seres humanos que se encuentran en desarrollo comprendidos entre el nacimiento y la adolescencia o pubertad.



#### AL CONSUMO

Dieta balanceada

- Verduras
- Cereales
- Lácteos
- Carnes



#### NO CONSUMO

sodio, azúcar refinado, aditivos, edulcorantes, cafeína, bebidas energizantes



#### LÍQUIDOS

Hidratarse, recomendable 1litro de agua. Comidas a base de caldos y sopas.



#### ACTIVIDAD FÍSICA

Realizar mínimo 30-60 minutos diarios de actividad física.



#### DORMIR

En niños <5 años, descansar de 10-14 horas.



### Bibliografía:

- Apuntes de la presentación de PowerPoint de la Nutrióloga.
- SebasSS. (2023, noviembre 10). RECOMENDACIONES PARA UNA LACTANCIA MATERNA EXITOSA. Fundación Aprende con REYHAN.
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, & Adolescentes, N. y. (s/f). Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y adolescentes. gov.mx.
- información dada en clases sobre recomendaciones del embarazo

