

UDES

Nombre del Alumno: Zenaida Saragos Jiménez

Nombre del tema: recomendaciones nutricionales

Parcial: 3

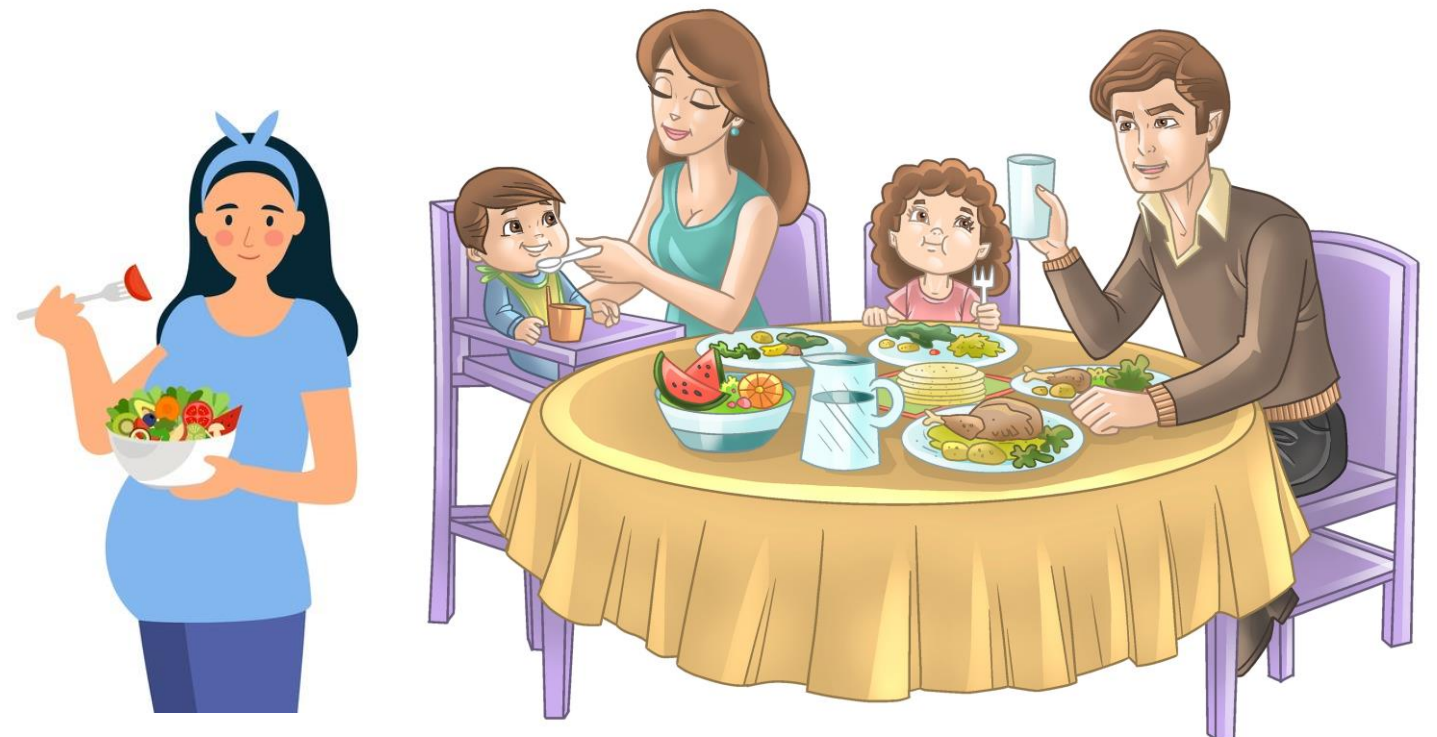
Nombre de la Materia: Nutrición

Nombre del profesor: Lic. Martínez Guillen Jullibeth

Nombre de la Licenciatura: Medicina Humana

Semestre: 3

Comitán de Domínguez Chiapas 18 de noviembre 2023



Recomendaciones nutricionales.

Mujer embarazada

Nutrientes esenciales.

- Proteína, magnesio.
- Hidratos de carbono.
- Ácido fólico.
- Vitamina A, C.
- Hierro.
- Calcio.
- Yodo.

Nutrientes ricos en:

- Fe: Amaranto, aguacate, cebolla, manzana.
- Vitamina B9: avena, plátano, aguacate.
- Vitamina C: plátano, guajolote, leche.
- Ca: tortilla amarilla filete, clara de huevo, queso.
- Vit A: jitomate, manzana.

Alimentos no recomendados.

- Chocolate.
- Café.
- Exceso de Sodio.
- Te de jengibre.
- Alcohol y tabaco.
- Energizantes.

Lactancia

Principalmente

- Amamantamiento.
- 2 tipos de succión:
 - Nutritiva.
 - No nutritiva.

Lactante menor:
Menor de 1 año

Lactante mayor:
Mayor de 1 año

La OMS y la INICEF recomiendan

- ✚ Inicio inmediato de la lactancia materna en la primera hora de vida.
- ✚ Lactancia materna durante los primeros seis meses de vida.
- ✚ Introducción de alimentos complementarios seguros y nutricionalmente adecuado a partir de los seis meses. (papillas, manzana, guineo y de algunas verduras como papa, chayote).
- ✚ Continua la lactancia materna hasta los dos años o más.
- ✚ Aumentar gradualmente la variedad y consistencia de los alimentos.
- ✚ Ofrecer alimentos variados ricos en nutrientes

Infancia

A.C

Tradicional: principios, texturas, alimentos específicos, control de padres, alimentación rápida y guiada.

BLW: principios, auto dirigido, no alimento moneda, tardada.

Alergénicos.

Leche, soya, trigo, cebada, frutos secos, cacahuates, mariscos y huevo.

No recomendados.

Adictivos, edulcorantes, sodio, azúcar refinada, cafeína, estimulantes (alimentos o bebidas energizantes).

La OMS recomienda:

- ❖ La niñez en la primera infancia debe consumir una 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.

Referencias.

World Health Organization: WHO. (2021, 9 junio). *Alimentación del lactante y del niño pequeño*.

De Protección De Niñas Niños Y Adolescentes, S. N. (s. f.). *Recomendaciones para una alimentación adecuada en niñas, niños y a. . .* gob.mx.