



**Tema:** Recomendaciones nutricionales

**Nombre del Alumno:**

Karen Itzel Rodríguez López.

**Nombre del Profesor:**

Jullibeth Martínez Guillen

**Parcial:** 3do Parcial.

**Semestre:** 3er. **Grupo:** D.

**Nombre de la Materia:**

Nutrición

**Nombre de la Licenciatura:**

Medicina Humana.

# RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

## EMBARAZO

### NUTRIENTES ESENCIALES

- Proteínas — Formación de tejidos
- HC — Energía
- Ácido fólico — Evita malformación del tubo neural
- Vitamina C — Evita anemias ferropénicas
- Hierro — Evita anemias
- Yodo — Crecimiento y desarrollo del feto

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Comer una variedad de vegetales, frutas, granos integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

### ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

café, bebidas alcohólicas, te, jengibre, chocolate, bebidas energizantes

## LACTANCIA

### NUTRIENTES ESENCIALES

- HC — Esencial para la nutrición del cerebro del niño.
- Proteínas — Importante para concentración de caseína
- Agua — El agua representa entre el 85 y el 95% del volumen total de la leche.
- Vitamina A — Reacciones fotoquímicas en la retina, es antioxidante y tiene propiedades antiinfecciosas.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

- Frutas — Manzanas, frutillas (fresas), naranjas, mangos y plátanos.
- Verduras — Brócoli, papas dulces (camotes), betarragas, espinacas, pimentones (pimientos) y jícama

### ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

café, bebidas alcohólicas, te, jengibre, chocolate, bebidas energizantes

### NUTRIENTES ESENCIALES

- Hierro — participa en funciones del sistema inmunológico y cognoscitivo
- Calcio — Crecimiento y la conservación de huesos y dientes.
- Zinc — Para un adecuado funcionamiento del metabolismo
- Vitamina A — Contribuye con la buena visión

## INFANCIA

### ALIMENTOS RECOMENDADOS

Frutas, verduras, nueces y semillas sin sal, cereales integrales, productos lácteos sin grasa o bajos en grasa

### ALIMENTOS NO RECOMENDABLES

- cereales refinados
- azúcares agregados
- grasas saturadas

## Bibliografía:

Segura, S. A., Ansótegui, J. A., & Díaz-Gómez, N. M. (2016). La importancia de la nutrición materna durante la lactancia, ¿necesitan las madres lactantes suplementos nutricionales? *Anales de Pediatría*, 84(6), 347.e1-347.e7. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2015.07.024>

Chile, B. A. M. (2023, 30 julio). 10 alimentos prohibidos en la lactancia. *Baby and Me Chile*. <https://www.nestlebabyandme.cl/0-6-meses/10-alimentos-prohibidos-en-la-lactancia>

Aliméntate saludablemente mientras amamantas: consejos rápidos - MiBuscadorDeSalud | Health.gov. (2023, 1 mayo). <https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-mientras-amamantas-consejos-rapidos#:~:text=Frutas%20frescas%2C%20como%20manzanas%2C%20frutillas,de%20pan%20y%20pasta%20integrales>

Colsanitas, R. B. (s. f.). Cinco nutrientes esenciales para los niños. *Bienestar Colsanitas*. <https://www.bienestarcolsanitas.com/articulo/cinco-nutrientes-para-ninos>

Cómo ayudar a los niños: recomendaciones para los padres y otros cuidadores - NIDDK. (s. f.). National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/control-de-peso/alimentacion-saludable-actividad-fisica-vida/ayudar-ninos>