



Universidad del Sureste  
Campus Comitán  
Medicina Humana



**“Recomendaciones nutricionales básicas para el embarazo,  
lactancia e infancia”**

**Nombre del alumno:** Liliana Guadalupe Hernández Gomez

**Parcial:** 3

**Nombre de la materia:** Nutrición

**Docente:** Lic. Martinez Guillen Jullibeth

**Semestre:** 3º

Comitán de Domínguez, Chiapas; a 18 de noviembre del 2023

# Recomendaciones nutricionales

## Embarazo

La madre es quien provee los nutrientes necesarios para el desarrollo y crecimiento del bebé durante el embarazo es de suma importancia que lleve una alimentación saludable y adecuada de acuerdo a su edad y peso y de carácter individual.

Alimentos recomendables  
Vitaminas y minerales

**Calcio:** yogur natural, leche, queso y vegetales de hoja verde oscura.  
**Hierro:** carnes rojas magras, aves, guisantes y frijoles.  
**Vitamina A:** zanahorias, vegetales de hoja verdes  
**Vitamina C:** frutas cítricas, brócoli, tomates y fresas.  
**Vitamina D:** La luz del sol, la leche enriquecida y pescados grasos como el salmón y sardinas  
**Vitamina B6:** La carne de res y cerdo, los cereales integrales y el guineo.  
**Vitamina B12:** el pescado, las aves y la leche  
**Ácido fólico:** cacahuates, los vegetales de hoja verde oscura, los frijoles y el jugo de naranja

Alimentos no recomendados

Evita mariscos crudos, carne mal cocida, aves y huevos, alimentos no pasteurizados, exceso de cafeína, té a base de hierbas, alcohol, dulces, chocolates, alimentos picantes

## Lactancia

La madre asegura los nutrientes en su leche que protegerán a su hijo durante toda su vida y a ella le garantiza una nutrición que le permite realizar sus actividades sin correr ningún riesgo

Consumir alimentos ricos en carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales

Carnes, aves, pescados, vísceras, sangrecita, ser fuentes de hierro, calcio, vitamina A y zinc  
**vitaminas A** (papaya, mango, plátano, zanahoria, zapallo, espinaca, acelga)  
**Vitamina C** (naranja, mandarina, limón, toronja, aguaje, maracuyá, piña, tomate).  
Alto contenido en fibra (cereales de granos enteros y productos integrales)  
Aumentar el consumo de leche y otros productos lácteos.  
Tener en cuenta que el sulfato ferroso y el ácido fólico son buenos suplementos.  
Usar siempre sal yodada en las comidas.

Alimentos no recomendados

Reducir el consumo de café, gaseosas, golosinas y dulces, evitar el tabaco, alcohol y otras drogas, chocolate, bebidas energizantes.

## Infancia

Llevar una alimentación balanceada garantiza cubrir las necesidades de nutrientes y calorías en el niño, que beneficiarán su desarrollo y desempeño mental a lo largo de esta etapa. Durante la infancia se generan muchos de los hábitos que el niño tendrá una vez que se convierta en adulto

Debe ser

Variada, sana, equilibrada, nutritiva, apetecible, divertida, ordenada, consistente y educativa.

**Primer plato:** Arroz, legumbres, pasta, ensaladas o verduras y patata; alimentos energéticos ricos en hidratos de carbono, raciones semanales de carne, pescado o huevo.  
**Segundo plato:** Carnes, pescados y derivados o huevos. Una cantidad moderada de estos alimentos aporta parte de proteína, hierro y otros nutrientes, de guarnición vegetal; ensalada, verduras, legumbres o patatas  
**Postres:** fruta fresca o un lácteo sencillo como el yogur

Alergenos

Leche (APLV), soya, trigo, cebada, centeno, frutos secos, cacahuates, mariscos y huevo

Alimentos no recomendados

Aditivos, edulcorantes, sodio, azúcar refría, cafeína, estimulantes (alimentos o bebidas energéticas)

## Bibliografía

*Clínica Universidad de Navarra.* (2023). <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/chequeos-salud/vida-sana/nutricion/nutricion-infancia>

*¿Cómo debe ser la alimentación en la infancia? | Ayuntamiento de Pozuelo de Alarcón.* (2023). [Pozuelodealarcon.org](https://www.pozuelodealarcon.org).  
<https://www.pozuelodealarcon.org/salud-publica/consejos-para-la-salud/como-debe-ser-la-alimentacion-en-la-infancia>

Ostos, R. (2023, August). *Centro Médico ABC.* Centro Médico ABC. <https://centromedicoabc.com/revista-digital/la-importancia-de-la-alimentacion-saludable-para-ninos/#:~:text=Llevar%20una%20alimentaci%C3%B3n%20balanceada%20garantiza,que%20se%20convierta%20en%20adulto>.

*10 alimentos prohibidos en la lactancia.* (2022). Baby and Me Chile. <https://www.nestlebabyandme.cl/0-6-meses/10-alimentos-prohibidos-en-la-lactancia>

*¿Es importante la alimentación en las madres lactantes?* – *EsSalud*. (2021, March 13). Essalud.gob.pe.

<http://portal.essalud.gob.pe/index.php/2021/03/13/la-importancia-de-la-alimentacion-de-una-madre-lactante/#:~:text=para%20el%20beb%C3%A9.->

,Est%C3%A1%20demostrado%20que%20una%20alimentaci%C3%B3n%20saludable%20de%20la%20madre%20asegura,actividades%20sin%20correr%20ning%C3%BAn%20riesgo.

ClinicaFertia. (2020, August 10). *¿Qué comer y qué no durante el embarazo?* - *Clínica Fertia*. Clínica Fertia.

<https://clinicafertia.com/que-comer-y-que-no-durante-el-embarazo/>

*¿Sabes qué alimentos evitar cuando estás embarazada?* (2023). Mayo Clinic. [https://www.mayoclinic.org/es/healthy-](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844)

[lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844](https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/pregnancy-nutrition/art-20043844)

*Consejos: Cómo comer alimentos saludables durante el embarazo - MiBuscadorDeSalud | health.gov.* (2018, May). Health.gov.

<https://health.gov/espanol/myhealthfinder/embarazo/nutricion-actividad-fisica/alimentate-saludablemente-embarazo-consejos-rapidos>